جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين

إعداد

مريم محمد صالح حثناوي

إشراف

أ. د. عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية بنابلس، فلسطين.

2013

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين

إعداد

مريم محمد صالح حشاوي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2013/2/13 م. وأجيزت .

أعضاء لجنة المناقشة:

التوقيع

1. أ. د. عماد صالح عبد الحق/ مشرفاً ورئيساً .....
2. د. بهجت أبو طامع/ ممتحناً خارجياً .....
3. د. بدر رفعت دويكات/ ممتحناً داخلياً .....
4. د. قيس نعيرات/ ممتحناً داخلياً .....

الإهداء

إلى من حرمني الموت من حضنها.... إلى من أفتقدها منذ طفولتي

إلى من أتوق شوقاً لرؤيتها

أمي الحنونة (رحمها الله)

إلى من علّمني ما هي الحياة.... إلى من عشقت بهذه الحياة

أبي الحبيب الغالي

إلى أخوتي وأخواتي حفظهم الله ورعاهم.... وأعطاهم الله كل الخير

(غسان، المهندس عمار، الدكتورة جمانة، الأستاذة أروى، الدكتور عبد الرّحمن، عمر)

إلى من تحمل عبء دراستي.... إلى من حملت اسمه وتعلمت منه الكثير.

زوجي (يوسف)

إلى شرياني ووريدي.... إلى نبض الحياة

فلذة كبدي

(تالا ورامي)

إلى كل من أحببت في حياتي

إلى صديقاتي الحنونات

إلى وطني الغالي

فلسطين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

وإنني لأشكر الله على فضله ومنّه بنعمه عليّ و الإحسان أن هداني لهذا العمل الخالص لوجهه تعالى، وأن جعلني مسلمة أنعم بنعمة العلم والبيان، وإنني مهما شكرت الخالق عاجزة عن شكره عزّ وجلّ، ويبقى القلب واللّسان يرددان حمداً وشكراً لفضله.

وإن من كرم الله أن علمنا أن نشكر من الخلق ما نشاء، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله، وهنا لا أنسى من الذكر من عصر قلوبنا حزناً و أسى بفقدانه، وبدأت مشوار الدراسة معه وبتوجيهاته ومساعدته المرحوم الدكتور/ صبحي الطيراوي رحمه الله وأدخله فسيح جناته، وإنني لأتقدم بجزيل شكري و امتناني إلى من علّمني وساهم في مساعدتي، لإنجاز هذا العمل المتواضع، والذي قدّم ما استطاع من عناية ورعاية ودعم ومساندة، أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور: (عماد صالح عبد الحق) رمز العطاء والبذل، وأشكره على وقوفه بجانبي خطوةً بخطوة، فكان لي المشرف والأب الناصح الراشد إلى الطريق العلمية والمنهجية السليمة، ولا أنسى فضل لجنة المناقشة حيث أقدّم جزيل الشكر والمدح والثناء على جهود هذه اللجنة، وما بذلته من مساعدة لموافقتهم على قبول مناقشتي: (الدكتور/ بهجت أبو طامع)، (الدكتور/ بدر دويكات)، (الدكتور/ قيس نعيرات) .

وإلى مديريّتي، مديرية التربية والتعليم– جنين، هذا الصرح الذي أعمل فيه، وأتنفس فيه روح الجدّ، والعمل البنّاء، هذا المكان الذي أحيا في ظله بمرافقة زملائي وزميلاتي من المشرفين والمشرفات التربويين جميعاً، وأشكرهم على دعمي ومساندتي وسعيهم الحثيث، في تشجيعي وحثّي على تحمّل الصّعاب، وأخصّ بالذكر رئيسة القسم أختي الفاضلة الدكتورة: (ختام حمارشة).

وإنني عاجزة عن بيان شكري العظيم وتقديري للمدارس ومديراتها ومعلمات التربية الرياضيّةّ عيّنة الدراسة، واللواتي قدّمن المساعدة والمساندة والتعاون لإنجاح هذا العمل .

ومهما قدمت من شكر فإنني عاجزة أن أوفي النّاس حقّهم، ومن وقف معي وبجانبي من الزميلات معلمات التربية الرياضية: (رناد محاميد، رولا عمارنة، شفاء العلي، عهود حمدان، فتحية أبو الهيجاء، مجدولين حمدية، نجود الأحمد، نشوة هنداوي، نهيل عزامطة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وإنني أتقدم بشكري إلى الأخت المشرفة التربوية: (فتحية كامل) على تدقيقها اللغوي لهذا العمل .

وأقدم شكري الذي لاينضب إلى أهلي أهل مودّتي: أبي (أطال الله في عمره)، أخواتي (الدكتورة جمانة، أروى)، وأخواني (غسان، المهندس عمّار، الدكتور عبد الرّحمن، عمر)، وزوجي (يوسف)، وأبنائي (تالا و رامي)، وصديقاتي وأخواتي: (أماني، رهام، لينا) ورب أخٍ لك لم تلده أمّك، وزملاء الدراسة: (عبد الرّحمن بشير، نشوة هنداوي) لما قدّموه من مساعدة ومساندة في مسيرتي التعليمية جزاهم الله عني كل الخير.

وإلى كل من دعا لي دعوة في ظهر الغيب، إلى كل من سقط من قلمي سهواً عن ذكره.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان :

بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية في مديرية تربية جنين

أقرّ بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص ، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدّم من قبل لنيل أي درجة علمية، أو بحث علمي، أو عملي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless other wise. Referenced, is the researchers own work, and has not been submitted else where for any other degree or qualification.

Students name : **اسم الطالب :**

Signature: **التوقيع :**

Date : **التاريخ :**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
الإقرار	و
فهرس المحتويات	ز
فهرس الجداول	ط
فهرس الملاحق	ل
الملخص باللغة العربية	ح
الفصـــل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها	1
مقدمة الدراسة	2
مشكلة الدراسة	4
أهمية الدراسة	5
أهداف الدراسة	5
تساؤلات الدراسة	6
حدود الدراسة	7
مصطلحات الدراسة	7
الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة	10
الإطار النظري	11
الدراسات السابقة	35
الدراسات العربية	36
الدراسات الأجنبية	50
التعليق على الدراسات السابقة	55
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	60
منهج الدراسة	61
مجتمع الدراسة	61

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عينة الدراسة	61
متغيرات الدراسة	63
الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة	63
أدوات الدراسة	64
إجراءات الدراسة	65
إعداد التجهيزات الازمة	65
اختيار المساعدين	66
التجربة الإستطلاعية	66
صدق الاختبار	67
ثبات الاختبار	69
المعالجات الإحصائية	71
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة	72
النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول	73
النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني	76
النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث	79
النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع	86
النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس	94
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات	110
مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول	111
مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني	117
مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث	119
مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع	121
مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس	123
الاستنتاجات والتوصيات	126
قائمة المراجع	128
الملاحق	141
Abstrict	b

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الجداول

الجدول	الموضوع	الصفحة
.1	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدارس المختارة	62
.2	خصائص عينة الدراسة حسب متغيري الصف ومكان السكن	63
.3	أدوات القياس المستخدمة في الدراسة	64
.4	نتائج اختبار (ت) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للتحقق من صدق الاختبار	68
.5	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات على العينة الاستطلاعية	70
.6	المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف(السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل	74
.7	المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للمدارس الحكومية لبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل	77
.8	المتوسطات الحسابية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) تبعا لمتغير الصف	80
.9	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي-(One Way ANOVA)لاختبار مستوى دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة تبعا لمتغير الصف	81
.10	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في اختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) حسب متغير الصف	83
.11	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعاً لمتغير مكان السكن	85

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.12	نتائج اختبارات (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعاً لمتغير مكان السكن	87
.13	المتوسطات الحسابية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) تبعاً لمتغير الصف	88
.14	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way-ANOVA) لاختبار مستوى دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف	90
.15	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) تبعاً لمتغير الصف	93
.16	الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والرتب المئينية المحتسبة لاختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين)	95
.17	الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والرتب المئينية المحتسبة لاختبار الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين)	96
.18	الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والرتب المئينية المحتسبة لاختبار الجري المتعرج (الرشاقة)	97
.19	الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والرتب المئينية المحتسبة لاختبار العدو (30) م (السرعة)	99
.20	الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والرتب المئينية المحتسبة لاختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة)	100
.21	الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والرتب المئينية المحتسبة لاختبار جري ومشي (600) م (التحمل)	101
.22	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط العضد	102
.23	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الذراع كاملة	103

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

.24	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط الصدر	104
.25	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط الخصر	105
.26	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط الحوض	106
.27	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الرجل كاملة	107
.28	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الساعد	108
.29	الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الساق	109

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
.1	إحصائية مديرية التربية والتعليم بخصوص عدد طالبات المرحلة الأساسية العليا	142
.2	لجنة المحكمين والخبراء وأسمائهم في مجال التربية الرياضية والقياس والتقويم، ورتبهم العلمية وأماكن عملهم	143
.3	الاختبارات البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية التي تم اعتمادها من قبل لجنة المحكمين والمختصين بعد إجراء التعديل والملاحظات	144
.4	كتاب تسهيل مهمة باحثة من جامعة النجاح الوطنية	145
.5	كتاب تسهيل مهمة باحثة من مديرية التربية والتعليم – جنين للمدارس المعنية	146
.6	كتاب الاجتماع التحضيري لمعلمات التربية الرياضية في المدارس التي تمثل عينة الدراسة	147
.7	بطاقات تفريغ نتائج الطالبات في مدارس عينة الدراسة	148
.8	أسماء معلمات التربية الرياضية المساعدات في الدراسة	149
.9	صندوق اختبار المرونة الذي تم تصنيعه من قبل الباحثة	150
10	وصف اختبارات اللياقة البدنية و بعض القياسات الأنثروبومترية المستخدمة في الدراسة	151
11	اختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية المستخدمة في الدراسة والصور التوضيحية لها	155
12	صورة توضيحية لقياس الرجل كاملة وقياس الساق	163
13	صورة توضيحية لطريقة قياس الذراع كاملة وقياس طول الساعد	164
14	صورة توضيحية لقياس محيط الخصر	165

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين

إعداد

مريم محمد صالح حثناوي

إشراف

أ.د عماد صالح عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين، إضافة إلى تحديد دور كل من متغيري الصف ومكان السكن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتكوّنت عينة الدراسة من طالبات مديرية تربية جنين للصفوف الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) والبالغ عددهن (1066) أي ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية.

اعتمدت الباحثة (6) اختبارات لتقيس عناصر اللياقة البدنية و (8) قياسات أنثروبومترية وذلك حسب توصيات لجنة المحكمين، وهي كانت على التوالي: اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين)، اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة العضلية للرجلين)، اختبار الجري المتعرج (الرشاقة)، اختبار عدو (30) م من البداية العالية (السرعة)، اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة)، اختبار جري ومشي (600) م (التحمل)، (محيط العضد، طول الذراع كاملة، محيط الصدر، محيط الخصر، محيط الحوض، طول الرجل كاملة، طول الساعد، طول الساق)، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة إمكانية بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في مديرية تربية جنين وذلك اعتماداً على الرتب المئينية،كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم – جنين تعزى لمتغيري (الصف، ومكان السكن)، حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية لجميع الاختبارات البدنية لطالبات الصف الثامن الأساسي مقارنة مع طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي.

كما أظهرت النتائج فروقاً في متغير مكان السكن حيث كانت الفروق في قياسات (محيط العضد، وطول الرجل، وطول الساعد، وطول الساق)، أما بالنسبة لمتغير الصف فكانت الفروق على جميع القياسات بإستثناء قياس طول الساعد.

وأوصت الباحثة بعدة توصيات أهمها اعتماد هذه المستويات كمعايير فلسطينية لتقييم الطالبات في هذه المرحلةالأساسية العليا في جميع المدارس الحكومية على مستوى الوطن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

مقدمة الدراسة ومشكلتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقدمة الدراسة:

إن تقدم الشعوب ورقيها في كافة المجالات، سواء العلمية منها أو التقنية أو الصحية أو الإقتصادية أو الاجتماعية، يقاس بما يتمتع به الأفراد من لياقة بدنية، وصحية، ورياضية وجمالية، وإن الارتقاء بمستوى العناصر الأساسية للياقة البدنية يعتبر ضرورة ملحة لما لها من مردود إيجابي للوقاية من الأمراض، والوصول بالفرد إلى المستويات المطلوبة التي تمكنه من القيام بالمتطلبات الحركية والحياتية كافة بصورة صحيحة وسليمة وعلى أكمل وجه.

وأكدت العديد من الدراسات والأبحاث مثل دراسة عبد الحق (2005)، والعيسائي (2007)، وجبارة (2009)، والعجمي (2010)، إلى أهمية عناصر اللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية وخصوصا للمرحلة الأساسية العليا، وتكمن هذه الأهمية في أنها المرحلة الأكثر ممارسة ومشاركة في الأنشطة الرياضية الطلابية المنهجية أو اللامنهجية، سواء أكانت المشاركة على مستوى المدارس أو الأندية لتصل بالطالبات إلى المستويات العليا في الألعاب التخصصية، وللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية الدور الأساسي الهام للوصول إلى التفوّق الرياضي، حيث أنهما حجر الأساس الأول لبناء الثقة الرياضية بين الفرد الرياضي والمدرب الرياضي، والوصول إلى المستويات العليا، وأشار كل من: عبد الحميد وحسانين (1978) نقلا عن كلارك (Clarke) وبرونل وهاجمان (Brawnal and Hagman) إلى أن الهدف الأول للتربية هو تحقيق اللياقة البدنية سواء للذكور أو الإناث.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والأبحاث لاحظت بوجود تباينات عديدة في تعاريف اللياقة البدنية، منها تعريف الأبحر وآخرون (1984) على أنها: "قدرة الشخص على أداء عمله في حياته اليومية، وأداء هذه الأعمال بأكبر قدر من الكفاية دون الشعور بالتعب، مع الاقتصاد في الجهد لكي يمكنه من التمتع بوقت فراغه"، أما كلارك (Clarke 1976) فعرّفها على أنها: "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كافٍ للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة"، ورغم تعدد تعريفات اللياقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البدنية، إلا أنّ الجمعية الأمريكية للطب الرّياضي (ACSM,2000) نظرت إلى اللياقة البدنية بأنها تعتمد على أمور عدة منها الهيكل العام للجسم.

ومما لا شك فيه أن اللياقة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تقوم على أساسها ممارسة كافة الأنشطة الرياضية المختلفة (عبد الحميد وحسانين، 1997)، ولا يغيب عن أذهاننا ارتباط عناصر اللياقة البدنية، والقياسات الأنثروبومترية بخصائص النمو، ولا يغيب عنا أيضاً أهمية اللياقة البدنية ووجود العلاقة الطردية (الإيجابية) بينها وبين النجاح، وبين اللياقة البدنية وبين التحصيل العلمي (حمدان وسليم، 2001)، وهذا ما أكده عبد الحق وآخرون (2010) بأن تحسين مستوى اللياقة البدنية يعتبر من أهم أهداف التربية البدنية، لارتباطها الإيجابي بمجالات عدة كالتحصيل العلمي و النمو البدني والصحة البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية، ويؤكد عبد الحق (2005) بأن الدول المتقدمة تعمل على تنمية اللياقة البدنية بين أفراد مجتمعاتها، نظراً لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام، وتسعى إلى وضع أسس وبرامج ومعايير خاصة للياقة البدنية.

وبالمقابل احتلت القياسات الأنثروبومترية في وقتنا الحالي مكانة بارزة، وتعتبر أساسا لتوضيح فرص كبيرة في أنها من المتطلبات التي توصل الرّياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية، حيث أنه: "في حالة تساوي جميع العوامل الأخرى، فإن الفرد اللائق تشريحياً يتفوق على الفرد غير اللائق تشريحاً"، والقياسات الأنثروبومترية علم منبثق من علم الأنثروبولوجيا والذي يبحث في قياس الجسم البشري (حسانين، 1996)، وعرّفها جينيز (Gaines، 2000) القياسات الأنثروبومترية على أنها: "علم القياس الذي ينطبق عليه الجسم البشري، ويتضمن قياس الطول، والوزن، ويمتد إلى المحيطات وقياس نسبة الدهن في الجسم".

وتعتبر المستويات والمعايير أحد الوسائل الموضوعية وهي من العوامل والأسس الهامة التي يعتمد عليها العاملون في المجال الرياضي بشكل عام و معلمات التربية الرياضية في المدارس بشكل خاص، لتقييم الأداء للطالبات ومقارنة هذا الأداء لنفس الطالبات (بذاته)، وأيضا مقارنة الأداء مع الأقران من بقية الطالبات ما بين فترة وأخرى، من خلال هذه الاختبارات والمقاييس، والوصول إلى التقدم الرياضي المطلوب للحصول على النتائج المرضية مستقبلاً في المشاركات المحلية والمحافل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدولية، وكما ذكر إبراهيم (1999) أن للاختبارات والمقاييس دوراً بارزاً في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدّم، ووضع الدرجات والمعايير والتنبؤ ولهذا اجتهد العلماء والخبراء في توفير عدد من الاختبارات والمقاييس لقياس القدرات الحركية للأفراد.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة وأداء واجبها الوطني كمشرفة تربوية للتربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم– جنين، ومنذ أن أقرت السلطة الوطنية الفلسطينية المنهاج الفلسطيني الجديد للتربية الرياضية في المدارس (أي منذ بدء العمل في المنهاج الفلسطيني داخل مدارس السلطة الوطنية الفلسطينية 2001 م) وحتى هذه اللحظة لم تقم وزارة التربية والتعليم والمختصين ممن وضعوا منهاج التربية الرياضية بتقديم أية تغذية راجعة عنه، مع العلم بأن جميع المباحث حظيت بالاهتمام وبالتعديل المستمر طوال السنوات السابقة وحتى هذه اللحظة.

وتكمن المشكلة الأكبر أنه من خلال الزيارات الميدانية للباحثة لمعلمات المدارس لاحظت عدم وجود أية معايير جادة وموضوعية تقوم عليها عملية وضع العلامات بالشكل الصحيح والسليم، ولاحظت الباحثة من خلال خبرتها في مجال الإشراف التربوي والتدريب في وزارة التربية والتعليم بعدم وجود معايير لمبحث التربية الرياضية ترتكز على أسس علمية، وهذا بالطبع يعطينا صورة غير حقيقية عن المستوى الحقيقي للطالبات، وقد تؤدي أيضا هذه العملية غير المقننة إلى الإجحاف وربما تصل إلى ظلم بعض الطالبات وعدم اختيارهن كمواهب رياضية مبدعة، واعتماد معلمات التربية الرياضية على التقييم الذاتي، دون الاعتماد على أسس علمية أو موضوعية، علماً أن درس التربية الرياضية هو من الدروس الأساسية في جدول الحصص المدرسية وأقرّته وزارة التربية والتعليم.

لاحظت الباحثة أن العلامات أو الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على الطالبات ليس لها أي معنى أو قيمة، بدون تحويلها إلى معايير ومستويات، والتي من خلالها تستطيع كل طالبة أن تعرف مكانتها بالنسبة لأقرانها من نفس المجموعة أو المجتمع، وأيضا مساعدة معلمات ومشرفات التربية الرياضية في عملية وضع العلامات على أسس علمية مقننة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومن أجل النهوض ببناتنا ورفع كفاءة الجيل الجديد، وإيجاد معيار وطني فلسطيني للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية في فلسطين عامة ولمحافظة جنين خاصة، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة للباحثة لمحاولة بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا.

أهمية الدراسة:

وتكمن أهمية هذه الدراسة كونها الأولى في فلسطين والتي تهتم ببناء مستويات معيارية للياقة البدنية و بعض القياسات الأنثروبومترية للطالبات في هذه المرحلة العمرية في فلسطين على حد علم الباحثة.

كما أنها ستساعد معلمات التربية الرياضية في تقويم أداء الطالبات لعناصر اللياقة البدنية، وبعض القياسات الأنثروبومترية للمرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية كما تساعد في التعرف إلى مستويات الطالبات في اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية، وأيضا للجودة الرياضية، وستساعد في وضع معايير ومستويات لطالبات المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين، وأيضا الاستفادة من هذه المستويات والمعايير، وبعض القياسات الأنثروبومترية لتعميمها على كافة مديريات التربية والتعليم في وطننا الحبيب فلسطين.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة التعرف إلى:

1- مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين.
2- مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- الفروق في مستوى اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، والثامن، والتاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين تبعاً لمتغيري (الصف، ومكان السكن).

4-إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين؟

2- ما مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين تبعاً لمتغيري (الصف، ومكان السكن)؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، والثامن، والتاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين تبعاً لمتغيري (الصف، ومكان السكن)؟

5- ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية جنين؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حدود الدراسة:

الحد البشري: طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن ، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين، للعام الدراسي (2012/2011).

الحد المكاني: الملاعب والقاعات الرياضية للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين.

الحد الزماني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة ما بين يوم الأربعاء الموافق 2012/3/28م ولغاية يوم الخميس الموافق 2012/5/24م من الفصل الدراسي الثاني للعام (2011م – 2012م).

مصطلحات الدراسة:

المستويات (Standard):

هي أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم، وتختلف عن المعايير في أنها تأخذ الصورة الكيفية، كما أنها تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة **(حسانين، 1987)**.

المعايير (Norms):

وهي إحدى الوسائل القياسية لتقييم الأرقام المسجلة من الأفراد في ضوء المتوسط والانحراف المعياري حتى يمكن عن طريقها وضع المستويات القياسية **(خاطر والبيك، 1996)**.

الدرجة المعيارية (Norm Score):

وهي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط **(حسانين، 1995)**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المئينات (Percentiles):

درجات تدل على الرتب أو المنزلة المئوية التي يحتلها فرد معين بالنسبة لمجموعة من الأشخاص تماثل حالتهم حالته وفق الظاهرة المدروسة (**عدس، 1999**).

الدرجة المئينية (Percentiles Ranks):

وهي الدرجة التي تدل على الرتب أو المنزلة المئوية التي يحتلها الفرد بالنسبة لمجموعة من الأفراد تماثل حالتهم حالته وفق الظاهرة المدروسة (**عدس، 1999**).

الاختبار (Test):

وهو أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات، نتيجة لتطبيق طرق توصف بدقة (خاطر والبيك، 1996).

الدرجة الخام (Raw Score):

وهي ما حصلت عليه الطالبات نتيجة أدائهن للاختبارات دون أي تعديل أو تغيير. (تعريف إجرائي).

اللياقة البدنية (Physical Fitness):

وهي مقدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون اجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو (فرحات، 2001).

القياسات الأنثروبومترية (Anthropometric Measures):

تبحث في قياس الجسم البشري ولها أهمية في تقويم نمو الفرد، وهي مؤشر يعبر عن حالة النمو عند الأفراد للتعرف على الوزن والطول والمحيطات، والأعماق (حسانين، 2000).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المرحلة الأساسية العليا (Higher Basic Stage):

وهي المرحلة التي تحتوي على الصفوف السابع والثامن والتاسع الأساسي حسب ما ورد في سجلات وزارة التربية والتعليم وما يخص الأنشطة اللامنهجية (تعريف إجرائي).

المستويات المعيارية (Standerd Norms):

تدل على الرتب المئينية أو المنزلة المئوية التي يحتلها فرد معين بالنسبة لمجموعة من الأشخاص، تماثل حالته وفق الظاهرة المدروسة (عدس، 1999).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري

الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإطار النظري

يشهد عالمنا الحالي تقدّماً علمياً وتكنولوجياً سريعاً، يؤثر علينا إيجابياً وسلبياً، فمن جهة وفّر لنا هذا التقدم سبل الراحة والمتعة والاحتياجات، ومن جهة أخرى أثر على أجسامنا ولياقتنا سلبياً، فقلت حركتنا وضعفت لياقتنا وزادت أوزاننا وكثرت أمراضنا، وإحساس الأفراد بأنهم يمتلكون قدراً معقولاً من اللياقة البدنية، وشكلا جسمياً متناسقاً، يعطي قدراً كبيراً من السعادة والراحة والطمأنينة ومقاومة التعب والقدرة على الإنجاز والعمل وصولاً إلى تقدير الذات والرضا عن النفس.

وفي وقتنا الحالي ومع كثرة متطلبات الحياة وإنشغالنا بالكثير الكثير من الأشغال والمتطلبات والأعمال، لم يعد لدينا أوقات الفراغ الكافية لممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة البدنية أو الترويحية أو حتى التنافسية، لكثرة المشاغل والأعمال المنوطة بنا وسرعة عجلة الحياة التي نعيشها كما ذكرت سابقاً، مع أن الإنسان في المجتمعات القديمة لم يكن بحاجة إلى تخصيص فترة يومية لممارسة النشاط البدني، لأن طبيعة حياته الصعبة حتمت عليه ذلك **(الشقران، 2011)**.

ومن خلال ما ذكر تبين بأن المقياس الجسمي ومقارنة الأجسام وقوتها مؤشراً وحيداً على اللياقة البدنية للإنسان، وعرفت اللياقة لغة على أنها: سلوك الإنسان في حياته مع غيره سلوكا متسماً بالأدب **(المعجم الوسيط، 1989)**.

ومن خلال التعريف السابق تبين بأن اللياقة بمفهومها لا تقتصر على حالة الإنسان الجسمية فقط، بل تتعدى الحالة الجسمية بكثير لتشمل جميع الجوانب الأخرى كالنفسية والاجتماعية والعقلية والروحية، وجاء في بعض المصادر بأن مفهوم اللياقة البدنية أصبح ذا أهمية كبيرة لإعادة التوازن المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الإنسان من الحركة والنشاط البدني، الذي أصبح ممارسته مطلباً حياتياً، وأسلوب حياة أكثر من كونه مطلب رفاهية واستمتاع **(ملحم، 1995)**.

واللياقة في الفكر الفلسفي تعني كفاءة البدن لمواجهة متطلبات الحياه، وهي انعكاس مباشر للحالة الصحية للفرد وكفاءته الحركية، ومهاراته التوافقية، وهي بالتالي إنعكاس لوراثة جيدة، وتغذية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مناسبة، وعادات صحية سليمة، للابتعاد عن الإصابات واكتساب قوام جيد خال من التشوهات، علاوة على تكوين نمط جسمي مناسب، ومقاييس جسمية متناسقة (**حسانين، 1992**).

المستويات المعيارية:

إن استخدام المئينات والمستويات والدرجات المعيارية لعملية التقييم هو من أنجع الوسائل، وفي المجال الرياضي والتربية البدنية تعتبر المستويات والمعايير والرتب المئينية من أكثر الطرق والوسائل استخداماً، لأن هذه المئينات تدل على المكان أو الوضع النسبي للفرد مقارنة بمجموعة أفراد مجموعته، وبالتالي فإنها تحدد مكاناً للفرد بالنسبة لتوزيع مجموعة من الدرجات الخام، إضافة إلى أنها تساعد العاملين في المجال الرياضي على عملية الانتقاء، والمقارنات بين الأفراد الرياضيين.

وأشار العدس (1999) بأن هذه المعايير تدل على الرتب المئينية أو المنزلة المئوية التي يحتلها فرد معين بالنسبة لمجموعة من الأشخاص، تماثل حالته وفق الظاهرة المدروسة، ومن هنا تزداد أهمية اللياقة البدنية واختباراتها لمعرفة مستوى هذه اللياقة البدنية للأفراد ومن ثم بناء مستويات معيارية لها، والعمل على تنميتها وتطويرها إذا لزم الأمر.

ووضحت فرحات (2003) بأن نتائج الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي كثيرا ما تستخدم لغرض الإنتقاء، وأن هذه القياسات تكشف مبكراً عن قدرات واستعدادات المبتدئين، وتساعدنا في معرفة قدرة الأفراد على اكتساب المهارات الخاصة في الرياضات المختلفة إذا اعطوا التدريب المناسب.

أما ماثيوس (Mathews,1999) فوضّح بأن المعايير تعد أفضل أنواع المستويات حيث أنها تنشأ بواسطة جمع الدرجات لعدد كبير من الأفراد، متشابهين إما بالمقدرة أو بالسن أو الجنس، ومن ثم تحلل هذه الصفات أو البيانات إحصائياً، للوصول إلى مستويات معيارية مبنية على أساس التحليل المنطقي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والمعايير تعتبر الأبرز لتعطي مؤشراً للحكم على الأهمية، أو قيمة شيء معين، على أساس أن الاختبارات التي تطبق في التربية الرياضية هي درجات خام، وهذه الدرجات الخام ليس لها أي مدلول إلا إذا أسندت إلى معيار محدد له معنى لهذه القيم أو الدرجات **(أبو حطب والسيد، 1996)**.

وهذه المعايير التي تستخدم هي شرطٌ من شروط الاختبارات باختلافها، لأنها تدل على القيم التي تمثل أداء فئة أو مجموعة في اختبار معين أو محدد.

قال تعالى في محكم آياته:" لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ" (سورة التين،آية 4)، وعملية التقويم في التربية الرياضية تتضمن تقديراً كبيراً لأداء اللاعبين أو الطلبة، وبالتالي إصدار الأحكام على الأداء ضمن اعتبارات محددة، كما أن التقويم يلعب دوراً فعالاً لما ذكره علام (1999) بتوجيهه لعمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليمية المتكاملة.

وعرفت فرحات (2003) التقويم الرياضي بأنه عملية الهدف منها تقدير قيمة الإنسان باستخدام وسائل القياس لجمع البيانات وإصدار الأحكام، أما علاوي ورضوان (2000) فأشاروا له بأنه عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد، فهي عبارة عن عملية جرد لمحتويات الفرد، وجاء قادوس(2003) ليعرفه بأنه العملية التي عن طريقها نعطي درجات أو معان ذات دلالات خاصة بالنسبة للبيانات المجتمعية من تطبيق وسائل القياس المستخدمة.

وللتقويم كما أشارت فرحات (2003) أهداف في مجال التدريب الرياضي من أهمها:

1- أنه أساسٌ للتخطيط السليم للمستقبل.

2- هو مؤشر لتحديد مدى ملاءمة وحدات التدريب مع إمكانية اللاعبين.

3- مؤشر لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.

4- مرشد للمدرب لتطوير وتعديل الخطة التدريبية وفق الواقع التنفيذي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5- يساعد المدرب في معرفة الواقع الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب لامكانياتهم وقدراتهم.

6- مساعدة المدرب في التعرف إلى نقاط الضعف والقوة التي تواجهه في العملية التدريبية.

7- الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين وتوجيههم للنشاط المناسب.

وتأتي أهمية المعايير في التربية الرياضية من أهمية القياس والتقويم في التربية الرياضية، حيث اتفق العديد من العلماء على هذه الوظائف والمهام للقياس والتقويم مثل

براون ومك جي (Barrow.Gee,1989) وكرنكندل وآخرون (Kirkendall.1987) وتتلخص هذه الوظائف والمهام في التالي:

1- التشخيص (Diagnosis):

نستطيع أن نتعرف إلى جوانب القوة والضعف لدى الطلبة، بحيث نعزز جوانب القوة ونعالج جوانب الضعف، وبناء على المعايير المتوفرة نصدر أحكاماً عليها.

2- التنبؤ (Prediction):

وهذه الوظيفة تساعدنا في عملية الإنتقاء في المجال الرياضي في سن مبكرة.

3- التصنيف (Classification):

توزيع الأفراد إلى مجموعات متجانسة، بناء على تقارب أفراد المجموعة في جوانب معينة مثل الجوانب الحركية، البدنية، الجسمية، المهارية، العقلية، الانفعالية، أو على أساس الطول، الوزن، العمر، الصفوف وغيره.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- تقويم البرامج (Programs Evaluation):

والمقصود بتقويم البرامج هو الفرق ما بين القياسين القبلي والبعدي، ومدى تأثير البرنامج والتحسن الذي أحدثه، والمعايير تعتبر بمثابة محك يتم الرجوع إليها لنسترشد بها إن كان هذا البرنامج يسير في الإتجاه الصحيح أم لا.

5- وضع الدرجات (Grading):

بواسطة هذه الاختبارات والمقاييس فإن العاملين في المجال الرياضي يستطيعون وضع الدرجة بناء على أسس علمية سليمة، لأنه يزودهم بمستوى الطلبة، وأيضاً معرفة الطلبة أنفسهم بدرجاتهم والحكم عليها، والمعايير تعتبر هي المحك الأساسي في عملية وضع الدرجات.

6- البحث العلمي (Scientific Research):

إن الأبحاث العلمية الميدانية في مجالنا الرياضي بمختلف مجالاته (البدنية، النفسية، المهارية، الصحية) تعتمد على القياس في جمع البيانات لهذه الأبحاث بأنواعها، وهي كذلك بالنسبة للمعايير، بحيث تسمح بإجراء دراسات المقارنات.

7- الانتقاء الرياضي (Sport Selection):

إن هذه العملية هي الأساس السليم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لما توفره لنا من الوقت والجهد معاً، ولا تتم هذه العملية دون أن يكون هنالك إختبارات ومقاييس سواء (مهارية، بدنية، نفسية، فسيولوجية، جسمية) لتساعد المختصين والعاملين في هذا الحقل من الاستفادة منها في عملية الإنتقاء، ومن هنا جاءت أهمية استخدام هذه الاختبارات لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لاحقاً.

أما حسانين (1999) نقلاً عن بارو (Baroow) و مك جي (Mc Gee) أشاروا إلى أن استخدام القياس يعد مؤشراً للتعرف إلى مقدار التقدم والتحصيل ضمن مجالات هامة هي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- وضع الدرجات.

2- التصنيف.

3- التوجيه.

4- الدافعية.

5- البحث.

ويرى أحمد وآخرون (2005) أن أهمية هذه الإختبارات في:

1- التصنيف.

2- التشخيص.

3- تقويم علمية التعلم.

4- التنبؤ.

5- تقويم البرامج.

6- التحفيز.

وأكدت فرحات (2003) على أهمية هذه الاختبارات والمقاييس للمدرب الرياضي في أنها:

1- تساعد العاملين في المجال الرياضي في التعرف إلى الحالة التدريبية العامة، باستخدام الاختبارات الحركية، ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم، والنفسية، والقياسات الأنثروبيومترية، وتحديد القدرات النفسية والبدنية.

2- تساعد في معرفة الحالة التدريبية الخاصة بالرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم والنفسية والقدرات البدنية والمهارية والصحية للرياضيين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- التعرف إلى مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

4- وضع مستويات خاصة لكل لعبة، سواء للناشئين أو للاعبي المستويات العليا باختلاف الجنس والعمر.

5- تساعد في وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة، وقياس حصيلة كل مرحلة للتعديل والاستمرار في التدريب وفقاً لنتائج هذه الاختبارات.

6- تساعد في عملية الإنتقاء الرياضي لمختلف الألعاب الرياضية.

7- تساعد في التعرف إلى طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام الطرق السليمة والمناسبة بناءً على نتائج هذه الاختبارات.

ولا يغيب عن أذهاننا أن هناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تطبيق مثل هذه الاختبارات

وهذه الاعتبارات هي:

1- الجنس والعمر.

2- الظروف المكانية والنفسية والزمانية والمناخية.

3- الظروف الاقتصادية.

4- سهولة ووضوح الاختبار المطبق ووضوح تعليماته.

5- الاهتمام بعنصر التشويق والإثارة لتطبيق الاختبار.

6- تحديد وتجهيز الكوادر والمساعدين لهذه الاختبارات **(عبد الجبار وآخرون، 1988)**.

وبما أن للاختبارات والمقاييس اعتبارات هامة يجب مراعاتها فإنها أيضاً تمتاز بمواصفات وأسس علمية لهذه الاختبارات، أشار إليها بشير (2012) نقلا عن الهويدي (2004) وهي :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- الصدق: يكون الاختبار صادقاً إذا قاس هذا الاختبار الصفة التي وضع من أجلها.

2- الثبات: يتصف الاختبار بالثبات إذا أعيد اجراؤه على نفس الطلبة وفي نفس الظروف وأعطى الاختبار النتائج نفسها، أو نتائج قريبة من نتائج التطبيق أو الاختبار الأول.

3- الموضوعية: يكون الاختبار موضوعياً إذا كانت علاقة المفحوص مستقلة عن شخصية المفحوصين أي أنه لا يتأثر بمجال الحظ أو الترتيب أو التسلسل المنطقي لعرض الأفكار.

4- الشمولية: الاختبار الشامل هو الاختبار الذي يحتوي على عينة من الأسئلة بحيث تغطي معظم الأحداث السلوكية والمهارات التي يرغب في تحقيقها عند التلاميذ ويقيس السلوكيات التي يجب أن يتصف بها التلميذ.

5- التمييز: الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يحتوي على أسئلة ذات مستويات متنوعة من السهولة والصعوبة وذلك كي يكون الاختبار متميزاً.

6- التقنين: أي وضع شروط صحيحة وموحدة لتطبيق الاختبار.

7- إمكانية الاستخدام: وهي من العوامل المحددة للاختبار الجيد، إمكانية الاستخدام عند الأداء، مثال على ذلك الكلفة المادية، ويمكن القول أن إمكانية الاستخدام للاختبار يمكن أن تتضمن العناصر الآتية: سهولة الإعداد، سهولة التطبيق، سهولة التصحيح والاقتصاد في الكلفة.

8- المعايير: أي الآلية التي يمكن من خلالها استخدام الاختبار وتصنيف الأفراد وبيان الفروق الفردية بينهم، وبدون هذه المعايير لا يمكن القيام بأهم وظائف الاختبار كالتصنيف والتشخيص مثلا، والاختبارات الجيدة هي التي تتضمن معايير موازية للقيم الخام المستخلصة من الاختبارات.

وأجملت زهران (1999) أساليب ووسائل التقويم في التربية الرياضية فيما يلي:

1- الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية.

2- الاختبارات الحركية لقياس القدرات الحركية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- اختبارات المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية.

4- اختبارات الورقة والقلم للمعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الحركي.

5- مسابقات في المقال والمعلومات مكتوبة وشفوية.

6- ملاحظة السلوك (مدونة السلوك).

7- مقاييس الاتجاهات والقيم.

8- اختبارات التكيف الاجتماعي والنفسي.

9- القوائم ومقاييس التقدير.

أما خاطر والبيك (1984) فقد قسموها تبعاً للشكل وللغرض والمحتوى وفقاً للآتي:

1- قياسات انثروبومترية لتحديد العلاقة بين تحقيق المستويات الرياضية العالية، ونوع أو تركيب الجسم.

2- اختبارات فسيولوجية لتحديد الناحية الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي (قياسات القلب والأوعية الدموية والتنفس).

3- اختبارات بدنية لتحديد العناصر البدنية العامة والخاصة مثل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة).

4- اختبارات تكنيكية وتكتيكية لتحديد المهارات الحركية والخططية (الأداء الفني والخططي).

5- اختبارات نفسية واجتماعية لتحديد القدرات النفسية، والإرادية، والناحية الاجتماعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبعد مراجعة الأدب التربوي في موضوع التقويم للياقة البدنية والمهارية، تبين بأن هناك نوعين أساسين من المقاييس هما:

اولاً: المقاييس التقديرية:

تختلف الوسائل التي تستخدم للقياس في المجال الرياضي، فبعض الألعاب مثل مسابقات الميدان والمضمار يعتبر الأداء فيها وسيلة موضوعية للقياس، أما النوع الثاني الذي يستخدم بعض الاختبارات الموضوعية كوسائل لقياس الأداء، كالألعاب الجماعية وبعض الألعاب الفردية، أما النوع الثالث من الأنشطة الرياضية التي يصعب علينا فيها استخدام الاختبارات الموضوعية كوسائل لقياس الأداء، كالمصارعة، الجودو، الغطس، الجمباز، ولسون (Wilson,1994).

وقسمت العجمي (2010) نقلا عن محمود وبدران (2004) هذه المقاييس إلى نوعين هما:

1-مقاييس التقدير:

هي المقاييس التي تستخدم في قياس الأداء المهاري في بعض الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية كالغطس، والجمباز، والملاكمة، والجودو، والكاراتية، وأنشطة الرقص والغطس والقوام وأنماط الأجسام، وتعد من وسائل القياس في الأنشطة الرياضية التي تستخدم مقاييس أقرب إلى الموضوعية، في حالة الرغبة بالحصول على معلومات إضافية عن الأداء الفني والخططي بهذه الأنشطة.

2- ترتيب المختبرين وفقاً لمستوياتهم في المهارة:

ويعتمد هذا الأسلوب في مجالنا الرياضي على تقديرات الخبراء المتخصصين في اللعبة، بحيث يقومون بإعطاء ترتيب للمختبرين وفقاً لمستوياتهم في الأداء الفعلي للمهارة أو اللعبة التخصصية، ويعطي هذا الأسلوب اللاعبين رتباً عددية، تبدأ من المستويات العليا للوصول تدريجياً إلى المستويات الدنيا، عن طريق الملاحظة لأداء اللاعبين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا: المقاييس الموضوعية:

ويكثر استخدامها في قياس اللياقة البدنية والمهارية في المجال الرياضي، وخصوصاً في الألعاب الجماعية، وبعض هذه المقايس قد تقنن بالإعتماد على القدرات الذاتية للخبراء والمتخصصين، وأيضاً تستخدم بعض وسائل التحليل الاحصائية المناسبة، وتتميز هذه المقاييس بأنها أقل عرضة للأخطاء وخاصة أخطاء التمييز، وقسمها ولسون (Wilson,1994) إلى:

1- المسافة التي تستغرق في الأداء:

والمقصود هنا المسافة التي يقطعها المختبر خلال فترة زمنية محددة، لأن المسافة أثناء العمل هي أحد الوسائل الهامة المستخدمة في المجال الرياضي، مثل المسافة التي يقطعها المختبر في الوثب.

2- الزمن المخصص للأداء :

والزمن هو من أكثر وسائل القياس استخداماً في المجال البدني والمهاري بالمجال الرياضي، بحيث يتم حساب الزمن المنقضي باستخدام ساعات التوقيت، أو الإيقاف الخاصة بذلك، وقد تتعرض هذه الاختبارات إلى الأخطاء البشرية في الاستخدام من قبل المستخدم نفسه، أو بدقة الساعات ذاتها.

3- عدد مرات النجاح:

أما وسائل القياس هذه فإنها تعتمد على حساب عدد المرات الصحيحة أو الناجحة لأداء المختبر خلال فترة زمنية محددة، أو عدد التكرارات أو المحاولات الصحيحة، ويعطى للمختبر درجة واحدة لكل محاولة من هذه المحاولات الصحيحة للأداء، ومجموع هذه النقاط لجميع المحاولات هي الدرجة التي يستحقها المختبر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- الدقة في الأداء:

يعتمد هذا الأسلوب استخدام أهداف خاصة، كتحديد ألوان مميزة على الحائط أو الأرض، مثل المربعات والمستطيلات أو الدوائر المنفصلة أو المتداخلة، وتخصص لكل منها درجة بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر والأقل مساحة.

وتعتبر الاختبارات في التربية الرياضية من الأمور الهامة ولا بد من استخدامها، لأنها هي الهدف الأساسي والرئيسي لإتخاذ القرارات المناسبة والموضوعية، ورفع المستوى الأدائي والبدني والمهاري للاعبين الرياضيين.

وعرفه إبراهيم (2001) لغة بأنه: التجربة والفحص، أما حسانين (2003) أشار إليه نقلاً عن ثورندايك بأنه: " إن كل شيء يوجد بمقدار وإن كل مقدار يمكن قياسه".

خطوات تصميم الاختبارات:

هناك أمور لا بد من اتباعها عند تقييم الاختبارات في المجال الرياضي، وأوضح خاطر والبيك (1996) هذه الخطوات بالآتي:

1- تحديد الغرض من الاختبار بوجه عام.

2- تحديد أهداف الاختبار تفصيليا.

3- تحديد زمن الاختبار وطوله.

4- كتابة مفردات الاختبار (العناصر أو المحتويات).

5- تحديد التعليمات للاختبار وطريقة تنفيذه.

6- عمل خطة لتسجيل الاختبار.

7- تجربة الاختبار مبدئيا قبل تنفيذه (العينة التجريبية).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

8- اختيار المحتويات النهائية للاختبار.

9- تحديد محكات الجودة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

اللياقة البدنية :

من أكثر المفاهيم والمصطلحات شيوعاً وانتشاراً في وقتنا الحالي، و يتعدى مفهوم اللياقة البدنية الحالة الجسمية للإنسان، ليشمل جميع تلك الجوانب من الصحة والبدن والحالة النفسية والاجتماعية والمهارية والشخصية، بحيث لا يوجد انفصال ما بين الجسم والعقل والروح، وارتباطهم هو الذي يحقق الاتزان والشمولية لأكرم مخلوق خلقه الله تعالى ألا وهو الإنسان، ووصف تعالى خلقه للإنسان: "لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ". **(سورة التين، آية 4)**.

وأشار اشتيوي (2002) بأن اللياقة البدنية من مكونات اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة البدنية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، والصحية، وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد خلال حياته اليومية، وبأن كفاءة البدن تتمثل في قيام الفرد بدوره في الحياة، وأنها تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، وتتطلب قواماً جيداً ومقاييس جسمية متناسقة وخلو الجسم من الأمراض.

وبالرغم من كثرة استخدامنا لمصطلح اللياقة البدنية (Physical Fitness) إلا أن العلماءَ والمختصين، اختلفوا في تعريفها، فكل منهم فسرها وفلسفها من وجهة نظره، وهذا لا يعني الاختلاف أو التناقض أو التكامل في المضمون، بقدر ما هو تكامل ووحدة واتفاق في تعريف اللياقة البدنية.

فعرفها كلارك (Clark,1976) بأنها: "القدرة على القيام بالأعمال اليومية بهمة ونشاط، دون الشعور بالتعب، مع وفرة في الطاقة للمشاركة في أنشطة ترويحية، لمواجهة الضغوط البدنية غير العادية التي قد تحدث في أوقات الطوارئ، ووصف إبراهيم (1999) اللياقة البدنية العامة بأنها: "هي الأساس الذي تبنى عليه المهارات الحركية في جميع ألوان النشاط الرياضي".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما الأبحر وآخرون (1984) فقالوا بأنها:" قدرة الشخص على أداء عمله في حياته اليومية وأداء هذه الأعمال بأكبر قدر من الكفاية دون الشعور بالتعب، مع الاقتصاد في الجهد لكي يمكنه من التمتع بأوقات الفراغ".

وجاءت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص **(AAHPERD, 1980)** لتعرفها بأنها:" مقدرة الشخص على العمل"، وهذا يعني بأنه يمتلك:

1- أعلى درجات من الصحة العضوية.

2- القدر الكافي من التوافق والقوة الحيوية لمواجهة الطوارئ ومتطلبات الحياه اليومية.

3- الاتزان الانفعالي لمقابلة ضغوطات الحياه الحديثة.

4- الوعي الاجتماعي والقدرة على التكيف لمطالب الحياة.

5- معرفة وبصيرة كافيتان للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة للوصول إلى حلول علمية للمشاكل.

6- اتجاهات وقيم ومهارات تحث الفرد على الاشتراك في كل ألوان النشاط اليومي.

7- صفات روحية ومعنوية تؤهله بشكل كامل للحياة **(عبد الحميد وحسانين، 1997)**.

وأشار لها عبد الحق وآخرون (2010) بأنها:" أحد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن بدورها الجوانب البدنية والصحية والعاطفية والاجتماعية والعقلية، وهي بمثابة عدة لياقات تؤهل الفرد بأن يحيا حياة سعيدة".

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع والمصادر المختلفة، تبين أن العلماء اختلفوا حول مكونات اللياقة البدنية حسب المدرستين الشرقية والغربية، فالمدرسة الشرقية أطلقوا عليها مسمى القدرات أو الصفات البدنية، والمدرسة الغربية فأسموها بعناصرها أو مكونات اللياقة البدنية، وسنستعرض الآن المكونات والصفات بمفهوم المدرستين السابقتين **(ابراهيم، 2001)**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اولاً: مكونات اللياقة البدنية في المدرسة الشرقية:

1-القوة العضلية. Muscular Strength

2- التحمل. Muscular Endurance

3- السرعة. Speed

4- المرونة. Flexibility

5- الرشاقة. Agility

ثانياً: مكونات اللياقة البدنية في المدرسة الغربية:

1- القوة العضلية والتحمل العضلي. Muscular strength and Muscular Endurance

2- مقاومة التعب. Resistance to Disease

3-القوة العضلية. Muscular Power

4- الجلد الدوري التنفسي. Endurance Cardiovascular Respiratory

5- السرعة. Speed

6- المرونة. Flexibility

7- الرشاقة. Agility

8- التوازن. Balance

9- التوافق. Coordination

10-الدقة. Accuracy

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأشار عبد الحميد وحسانين (1997)، بأن هنالك اتفاق ما بين المدرستين على خمسة عناصر للياقة البدنية هي :

1- القوة العضلية.

2- التحمل (الدوري التنفسي).

3- السرعة.

4- المرونة.

5- الرشاقة.

وسنعرض الآن شرحاً وجيزاً عن كل صفة من هذه الصفات البدنية التي ذكرت سابقاً.

أولاً- القوة العضلية:

عرفها محمود ومحمود (2008) نقلاً عن هارة (Hara) بأنها:" أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

أما بسطويسي (1996) عرفها نقلاً عن ماتفيف (Matveev) بأنها: " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة".

أنواع القوة العضلية:

1- القوة القصوى: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي **(عبد الفتاح، 2003)**.

2- القوة المميزة بالسرعة (القوة الإنفجارية): هي القدرة على تحقيق أقصى قدرة من القوة في أقل زمن ممكن **(خريبط ومصلح، 2002)**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- قوة التحمل: هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب **(عبد الفتاح، 2003)**.

ومما لا شك فيه بأن القوة العضلية مهمة للقياس بأي نشاط حركي ولممارسة الحياة اليومية.

ثانيا- التحمل الدوري التنفسي:

عرفه عبد الفتاح (2003) بأنه:" قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر من الأوكسجين خلال وحدة زمنية معينة، وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكّن الفرد من الاستمرار بالأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب".

وأشار شرعب (2011) بأن امتلاك اللاعب لصفة التحمل تتوقف على جانبين هامين هما:-

1- الجانب الوراثي ونسبة ما تحتوية العضلات الهيكيلة من الألياف بطيئة الانقباض (بطيئة التأكسد)، حيث أن هذه الألياف تحتوي على كمية كبيرة من الهيموجلوبين وعدد كبير من الميتوكندريا والأوعية الدموية وتتميز بكفاءة عالية من مقاومة التعب.

2- سلامة وكفاءة أجهزة الجسم (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العضلي، الجهاز العصبي)، ومقدار التعاون بينها على القيام بوظائفها وخاصة إمداد العضلات العاملة بالاوكسجين والمواد الغذائية التي تساعد على استمرارية العمل وسرعة استعادة الشفاء.

وقسم الوحش ومفتي (1994) التحمل إلى نوعين هما:

1- التحمل العام: وهو مقدرة الأجهزة المختلفة بجسم الفرد على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية.

2- التحمل الخاص: وهو الذي يهتم بشكل مباشر بطبيعة ما تتطلبه رياضة معينة، ويقسم هذا النوع إلى ثلاثة أقسام هي:

1- تحمل الأداء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- تحمل السرعة.

3- تحمل القوة.

ويعتبر التحمل الدوري التنفسي من المكونات الهامة واعتبره كوبر (Cooper) هو المكون الوحيد للياقة البدنية، ووضع بناء عليه اختباره المشهور (Copeer Test) (عبد الحميد و حسانين، 1997).

ثالثاً- السرعة:

عرفها ماتفيف (Matveev,1998) بأنها : "مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة أو غير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل"، أي أداء الواجب الحركي في أقصر زمن ممكن.

ويرى اشتيوي (2002) نقلا عن علاوي (1992) بأن هناك عوامل تؤثر بالسرعة من أهمها:

الخصائص التكوينة (الألياف البيضاء) النمط العضلي للفرد، القوة العضلية، القدرة على الاسترخاء، قابلية العضلة للامتطاط، قوة الإرادة.

وتقسم السرعة إلى ثلاثة أقسام هي:

1- السرعة الحركية: وهي سرعة انقباض عضلة، أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة أو المركبة **(علي، 1999)**.

2-السرعة الانتقالية: هي القدرة على الانتقال والتحرك من مكان لآخر في أقل زمن ممكن **(علي، 1999)**.

3- سرعة رد الفعل: هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية. **(حمدان وسليم، 2001)**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتقسم إلى مرحلتين هما:

1- الاستجابة البسيطة: وهي الاستجابة بنوع المثير المعروف سابقاً، حيث أن الفرد على علم بنوع المثير وشدته قبل حدوثه **(هارون وآخرون، 1995)**.

2- الاستجابة المركبة: وهي الاستجابة لمثير غير معروف سابقاً، بسبب وجود عدد من المثيرات، ويتميز بطول فترته الزمنية **(هارون وآخرون، 1995)**.

رابعاً- المرونة:

هي قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل **(الربضي، 2004)**.

وقسمها عبد الحميد وحسانين (1997) إلى قسمين هما:

1- المرونة الاستاتيكية (الثابتة): وهي وصول العضو المتحرك إلى مدى حركي معين ثم الثبات فيه.

2- المرونة الديناميكية (المتحركة): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة أثناء أدائها، وتتسم بالسرعة القصوى.

خامساً- الرشاقة:

هي قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائه **(الوقاد، 2003)**.

أما المفتي (2010) فعرفها على أنها:" المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقسمت الرشاقة إلى نوعين هما:

1- الرشاقة العامة:

وهي القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنويع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم **(إبراهيم، 2001)**.

2- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضية التخصصية **(إبراهيم، 2001)**.

أهمية اللياقة البدنية:

أشارت العجمي (2010) إلى أهمية اللياقة البدنية في تنمية لياقة الفرد بشكل كامل وشامل سواء من النواحي الاجتماعية، و الصحية، والنفسية، و البدنية.

الناحية الاجتماعية:

تشعر الفرد بالانتماء للجماعة، وتنمي لديه القيم السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع، وتتيح للفرد إكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعده في تكوين شخصيته **(أبو الطيب، 1998)**.

الناحية الصحية:

تعمل على تحسين الصحة العامة للفرد وتقلل من الأمراض المنتشرة، كما أنها تعمل على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن **(إبراهيم، 2001)**.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الناحية النفسية :

تعمل على تكوين شخصية الفرد المتكاملة والمتزنه، وتتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة (**أبو الطيب، 1998**).

التنمية العقلية:

أشار اشتيوي (2002) بأنها تعمل على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية، من خلال ممارسة الأنشطة، وأنها تطور المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم، والتطبيق، والتحليل، والتركيب، والإدراك، والتصور، والانتباه، والتفكير.

القياسات الانثروبومترية:

بعد الإطلاع ومراجعة المصادر والمراجع لمصطلح القياسات الأنثروبومترية، وضحها البصراوي (2006) وسيد (2003) بأنها كلمة مشتقة من كلمتين اغريقيتين، وهما Anthropo والمقصود بهما الإنسان، وكلمة Metry وتعني القياس، أي قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة.

وأشار له بيري (Beyer,1986) و هيلين (Helen,1974)، بأنه العلم الذي يهتم بالقياسات الجسمية من حيث الأطوال، والأعراض والمحيطات، والأعماق، والحجوم، وكذلك نسبة الدهون.

ويؤكد هارا (Harre,1992) بأن طول القامة من المتطلبات الأساسية عند عملية الانتقاء الرياضي، وأضاف حسانين (2003) أضاف بأن أطوال الأطراف وتناسقها مع بعضها، له أهمية في التوافقات العصبية العضلية، كما يرتبط الطول مع كل من الوزن، والسن، والرشاقة، والدقة، والتوازن، والذكاء (**جواعدة، 2012**).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية القياسات الأنثروبومترية:

أجمع كل من البصراوي (2006) والحكيم (2004) بأهمية هذه القياسات فيما يلي:

1- تدرس تطور مراحل النمو الجسماني للفرد، وعلاقته بتطور الصحة والتوافق الاجتماعي والعقلي والإنفعالي.

2- تتعرف على الاختلافات والفروق الفردية، وبالتالي تقنين برامج ومستويات التدريب.

3- ترتبط بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة، والوصول للمستويات العالية من خلال معرفة إمكانات كل فرد.

4- تمكننا من اختيار العناصر المناسبة، التي يمكن أن تستثمر الجهود في الوصول للمستويات العليا، وبالتالي نقتصد بالجهد والوقت والمال.

5- توجه النشئ الرياضي لنوع الرياضة المناسبة.

6- ترتبط بشكل مباشر في عملية الانتقاء الرياضي.

ومما لا شك فيه ولا يختلف عليه إثنان، بأن أهمية القياسات الأنثروبومترية في اختيار الفرق الرياضية بالألعاب المختلفة، والمشاركة بشكل فاعل للوصول إلى المستويات الرياضية العليا، وحتى في عملية الانتقاء الرياضي، فعندما ننظر إلى لاعبي فريق كرة الطائرة مثلاً، فإننا نجدهم يمتازون بطول قامتهم وأطرافهم، وعندما ننظر إلى لاعبي رفع الأثقال فإننا نلاحظ بأنهم متوسطو القامة وضخامة في أطرافهم، وهذه القياسات، هي التي تميز جسم كل لاعب عن غيره، واللعبة المناسبة له، وحتى المركز الذي سيلعب به إن كانت اللعبة جماعية.

وأكدت دراسات وبحوث كل من أبي دهيس (2002) والشدفان (2001) باعتماد القياسات كمعيار أساسي لاختيار الناشئين سواء للفرق أو للمنتخبات الوطنية، وأنها بشقيها الجسمي والبدني لها دور وارتباط تام بمستوى التطور والإنجاز المهاري في مختلف الألعاب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهم القياسات الأنثروبومترية:

من القياسات الأنثروبومترية والشائعة في مجالنا الرياضي والتي أتفق عليها أغلب الباحثين والدارسين هي:

1- السن (العمر).

2- الطول (الطول الكلي، طول الذراع، طول العضد، طول الساعد، طول كف اليد، طول الطرف السفلي، طول الفخذ، طول الساق، طول القدم، طول الطرف العلوي).

3- الوزن.

4- الأعراض (عرض المنكبين، عرض الصدر، عرض الحوض، عرض الكف، عرض القدم، عرض جمجمة الرأس).

5- المحيطات (محيط الصدر، محيط الوسط، محيط الحوض، محيط المرفق، محيط الفخذ، محيط العضد، محيط سمانة الساق، محيط الرقبة).

6- الأعماق (عمق الصدر، عمق الحوض، عمق البطن، عمق الرقبة).

7- قوة القبضة.

8- السعة الحيوية.

9- سمك الدهن (**حسانين، 1996**).

المبادئ والأسس التي يجب مراعاتها عند القيام بالقياسات الأنثروبومترية والبدنية:

أشار العيسائي (2007) نقلا عن ثوماس بوجير (Thomas and Pager, 2000)، بأن هناك عدة أمور يجب أن تؤخذ في الحسبان عند إجراء جميع القياسات، سواء إنثروبومترية أو التي ترتبط بالصفات البدنية، ومن أهمها:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- اختيار المقاييس التي تكون مبنية على معايير معترف بها من حيث الصدق والثبات والموضوعية واستخدامها بشكل دقيق.

2- مراعاة النقاط التشريحية الصحيحة بجسم الإنسان.

3- الاستخدام الصحيح لأجهزة وأدوات القياس .

4- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند أخذ القياسات.

5- التسجيل الصحيح للنتائج، واستخدام الطرق الاحصائية الصحيحة عند التحليل.

6- اختيار الزمان والمكان المناسبين لإجراء هذه القياسات والاختبارات.

وهناك أيضاً عوامل تؤثر في القياسات الأنثروبومترية وحتى البدنية ومن هذه العوامل :

1- الوراثة:

وتلعب الوراثة دوراً هاماً وكبيراً، في نقل الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء **(بسطويسي، 1999)**.

2- التدريب:

إن التدريب أو التعلم الحركي السريع له أيضاً دور هام وفعال، في اكتساب الفرد سمات وصفات بدنية تميز فرد عن غيره، وكلما زادت سنوات التدريب، فإنها ستؤثر على بعض التغيرات التي تنجم، سواء للجوانب الجسمية التي ترتبط بالوراثة أو بتنمية الصفات البدنية وتطورها (حسن، 2004).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- البيئة والتغذية:

أشار محجوب (2002) بأن العوامل البيئية التي تبدأ من لحظة تكوين الجنين، وعلى طول مراحل العمر، لها دور في تحديد معالم النمو والتغيرات لدى الأفراد والتأثر بالبيئة الخارجية وانعكاسها على القياسات.

كما أن للتغذية أيضاً دورا في أحداث هذه التغيرات من حيث نوع الغذاء ودرجة توفره وكميته، تأثيراً على القياسات الأنثروبومترية من ناحية الوزن، وللقياسات البدنية من ناحية السرعة والرشاقة، والعكس أيضاً له دور (**العيسائي، 2007**).

وبعد الحديث السابق عن القياسات الأنثروبومترية، تبين للباحثة أهميتها لعدة أمور، كالإنتقاء الرياضي، والوصول إلى المستويات الرياضية العليا وصحة الأفراد، وهذا ما نسمو له دائما.

المرحلة الأساسية العليا:

عرفت الباحثة في الفصل الأول هذه المرحلة بأنها: " المرحلة التي تحتوي على الصفوف السابع والثامن والتاسع الأساسي حسب ما ورد في سجلات وزارة التربية والتعليم وما يخص الأنشطة اللامنهجية"، وهي مرحلة المراهقة الأولى وتبدأمن عمر(11- 15) سنة، وأهم ما يميز هذه المرحلة أنها تبدأ مع بداية النضج الجنسي، والبنات يسبقن الذكور في حدود سنة إلى سنتين في بداية نضجهم الجنسي، وتتميز هذه المرحلة بنمو جسمي سريع كصفة مميزة لتلك المرحلة، كما تحظى البنات بنسبة أكبر من النمو والنضج في الأطراف وحجم العضلات.

الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع بناء المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية، وتعددت مجالاتها، حيث شملت طلاباً وطالبات مدارس، وطلاباً وطالبات جامعات وكليات، ولاعبي ولاعبات منتخبات مدرسية، وناشئين وناشئات بالأندية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرياضية، وستعرض الباحثة هذه الدراسات التي تفيد دراستها الحالية وذات العلاقة، مبتدئة بالدراسات العربية و من ثم الأجنبية.

الدراسات العربية:

دراسة بشير (2012) هدفت الدراسة إلى بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة المسحية، بلغت عينة الدراسة (1885) عسكري، قسموا إلى مجموعتين: الأولى لبناء عينة البطارية الفلسطينية وبلغ عددهم (618) عسكري، والثانية (1267) عسكري لبناء المستويات المعيارية، وتراوحت أعمارهم ما بين (18–25) سنة للفئة الأولى، وما بين (26–32) سنة للفئة الثانية، واستخدم الباحث (21) اختبار لقياس مستويات عناصر اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية بأقسامها، والسرعة بأقسامها والرشاقة والمرونة)، وتوصل الباحث إلى بناء المستويات المعيارية للفئة المستهدفة من الجيش الفلسطيني، وإلى تطبيق البطارية النهائية المستخلصة لقياس الناحية البدنية لأفراد الجيش الفلسطيني لإغراض عدة.

وقام الباحثان حلاوة وبركات (2011) بدراسة تهدف للتعرف إلى بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة الحالية، وتكونت عينة الدراسة من (121) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية مستوى السنة الأولى المسجلات لمساق إعداد بدني خلال العام الدراسي (2006–2007) والعالم الدراسي (2007–2008)، وأجريت (6) اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية عند الطالبات (التحمل الدوري التنفسي، تحمل القوة، السرعة الانتقالية، المرونة، القوة المميزة بالسرعة) وأجرى الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة من متوسطات حسابية والإنحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية، ومن ثم تحديد الرتب المئينية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وأوصى الباحثان باستخدام هذه المعايير كأساس لتقويم القدرات البدنية للطالبات المستجدات في كلية التربية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرياضية في الجامعة الأردنية وكذلك استخدامها من أجل متابعة عمليات التحصيل لديهن وللإرشاد والتنبؤ.

أجرى شرعب (2011) دراسته التي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (145) لاعبا ناشئاً ومسجلاً في الاتحاد الفلسطيني ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام (2010– 2011)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من (8) أندية واستخدم الباحث (6) اختبارات بدنية، و(6) اختبارات مهارية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمة أغراض الدراسة، وتوصلت الدراسة بعد إجراء التحليل الإحصائي، لنتائجها إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المئينية للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

أجرى باكير (2011) دراسته التي هدفت للتعرف إلى مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للأعوام (2006–2007) و (2007–2008) و (2008–2009)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و تكونت عينة الدراسة من (90) طالباً مسجلاً في مادة الإعداد البدني، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار (7) اختبارات بدنية (التحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي، والقوة الانفجارية، والسرعة، والمرونة ، والرشاقة)، وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، كما أوصى الباحث إلى استخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقييماً موضوعياً في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني.

أجرى أبو صلاح (2011) دراسة بهدف التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة طولكرم وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واستخدم الباحث

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المنهج الوصفي المسحي، وكانت عينة الدراسة (1200) طالب من الصفوف العاشر والحادي والثاني عشر في محافظة طولكرم، واختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وطبق الباحث البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات (المرونة، والتحمل، والجلد الدوري التنفسي، وسمك طيات الجلد)، وبينت النتائج إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بالمستويات العالمية لدى الطلاب عينة الدراسة، وقام الباحث بوضع مستويات معيارية لهذه الصفوف وللعينة ككل، وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة محافظة طولكرم، والاستفادة منها في بناء المناهج الدراسية، واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

قامت البطيخي (2010) بدراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات (التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، القوة الانفجارية) للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، وكانت العينة من المتقدمين للأعوام الجامعية (2006– 2008)، وبلغ عددهم (530) لاعباً ولاعبة، منهم (360) لاعباً متفوقاً رياضياً، و (170) لاعبة متفوقة رياضياً، وطبقت بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات اختبار لتقيس (3) عناصر أساسية من عناصر اللياقة البدنية، وهي (التحمل الدوري التنفسي، والرشاقة، والقوة الانفجارية)، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، تم التوصل إلى بناء رتب مئينية للاختبارات المستخدمة، وأوصت الباحثة باعتماد هذه الرتب المئينية التي تم التوصل إليها في عملية انتقاء الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي.

وقامت مفلح والمغربي (2010) بدراسة هدفت إلى بناء مجموعة اختبارات حركية لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا ووضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته، وحدد الباحثان مكونات القدرة الحركية (الرشاقة، المرونة، السرعة، التوافق، التوازن، القدرة) وبلغ عدد أفراد العينة (400) تلميذة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، من عمر (6–9) سنوات، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، توصل الباحثان إلى بناء البطارية، وأوصى الباحثان باستخدام بطارية الاختبارات المستخلصة في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القياس والتقويم والتصنيف و التوجيه والتنبؤ واستخدام معايير البطارية في وضع درجات القدرات الحركية.

وأجرت العجمي (2010) دراسة تهدف للتعرف إلى بناء مستويات لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت، إضافة إلى التعرف إلى الفروق في مستوى اللياقة البدنية للتلميذات تبعاً لمتغير الصف، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية، واشتملت على (1392) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي، بواقع (692) تلميذة من الصف السادس، و (700) تلميذة من الصف السابع للعام الدراسي (2010-2009) وطبقت الباحثة مجموعة من الاختبارات في دراستها لقياس عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، السرعة الانتقالية، التحمل العضلي، القوة العضلية، المرونة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)، واستخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية المناسبة، وتوصلت الباحثة إلى بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي في دولة الكويت، كما أفضت النتائج لوجود فروق في مستوى اللياقة البدنية بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختبارات (الرشاقة، السرعة الانتقالية، والتحمل العضلي، القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية،المرونة) لصالح تلميذات الصف السابع وأوصت الباحثة باعتماد المستويات المعيارية التي توصلت إليها في دراستها لتقييم عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.

أجرى جبارة (2009) دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأساسية في مدراس إربد وتل أبيب، وهدفت هذه الدراسة على التعرف إلى عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية لطلبة مدراس تل أبيب وطلبة مدارس إربد وأيضاً التعرف إلى الفروق عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين طلبة مدراس إربد وطلبة مدارس تل أبيب في اللياقة البدنية، واستخدم الباحث مجموعة اختبارات هي (تحمل القوة، القدرة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عنية الدراسة من طلبة المرحلة الأساسية لمدراس إربد ومدراس تل أبيب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للفئة العمرية (13–15) سنة وبلغ عدد العينة (204) طلاب، واستخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للتعرف إلى الفروق لكلا المجموعتين، وتبين من خلال الفروق بتفوق طلبة مدراس تل أبيب.

وقام محروس (2009) بإجراء دراسة تهدف للتعرف إلى بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، والتعرف إلى مستويات الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية، واشتملت عينة الدراسة على (344) ناشئاً من أندية محافظة حضرموت وقام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات (الجلوس من رقود القرفصاء، جري ومشي (1600م)، ثني الجذع للأمام أسفل من وضع الجلوس الطويل، الجري الارتدادي (10x4م)، الوثب الطويل من الثبات عدو(50م)، واستخدم الباحث المعالجات الاحصائية المناسبة، وتوصل الباحث إلى بناء مستويات معيارية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية وأن المستوى العام للصفات البدنية للناشئين بالمحافظة متوسط، وأوصى الباحث باعتماد الدرجات المعيارية التي تم التوصل اليها.

وفي دراسة الزعبي (2009) التي هدفت إلى بناء معايير وطنية لاختبارات لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لطلبة المدراس في الأردن، إضافة للتعرف إلى دور الجائزة في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها، 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 (2007–2008) وبلغ عددهم (153523) طالبا وطالبة، تراوحت أعمارهم من (9–16) سنة، وتضمن برنامج الجائزة على (5) اختبارات (ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، المرونة، جري التحمل 1609م)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة التوصل إلى معيار وطني لجميع اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية وكافة الفئات العمرية من (9–16) سنة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأجرى عيسى (2007) هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على الطلبة المتقدمين للقبول في التربية الرياضية للأعوام (2004–2007) والبالغ عددهم (425) طالباً وطالبة وبواقع (105) طالبة و (320) طالب، وطبق عليهم اختبارات عدو (50) م للذكور و(40)م للإناث، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد لأعلى، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للذكور لاختبارات عدو(50)م، والدقة، والوثب الطويل من الثبات وتحمل القوة لعضلات البطن والشد لأعلى كانت على التوالي (7,04 ث، 10,26 درجة، 212,62سم، 18,27مرة، 9,32 مرة) وكانت أفضل رتبة مئينة (90%)، والدرجات الخام التالية (6 ث فأقل، 14 درجة فأعلى، 255سم، 25 مرة فأعلى، و15 مرة فأعلى) على التوالي، وفيما يتعلق بالإناث أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية (العدو40 م، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد لأعلى كانت على التوالي: (8,74 ث، 10,02 درجة، 165,08 سم، 17,25 مرة، 58,38 ث) حيث قابلها الرتب المئينية (90%) فأعلى على التوالي: (8 ث فأقل، 14 درجة فأعلى، 220 سم، 23 مرة فأعلى، 75 ث فأعلى) على التوالي.

كما قام أبو عيش' (2007) بدراسة هدفت إلى تحديد المواصفات الجسمية للأجسام العضلية الجميلة والمتناسقة واستحداث معادلات تنبؤ بمحيط العضلات النموذجي لهذه الأجسام وكذلك تحديد نسبة الدهن النموذجية وتحديد الوزن النموذجي استناداً إلى الطول والتعرف على العلاقة النسبية لمحيط عضلات هذا الجسم، تكونت عينة الدراسة من (24) فرداً من الذكور الأردنيين الذين يتمتعون بأجسام جميلة ومتناسقة، وضمن الفئة العمرية (20–42) سنة، والفئة الطولية (166–190) سم، تم اختيارهم كنماذج للدراسة استناداً إلى لجنة خبراء محكمة واستمارة تحكيم محكمة مستندة إلى قانون الاتحاد الدولي للياقة البدنية لمسابقة "سيد اللياقة"، شملت متغيرات الدراسة المستقلة (الطول الكلي ،وطول الطرف العلوي، وطول الطرف السفلي، وطول عظم العضد، وطول عظم الساعد، وطول عظم الفخذ، وطول عظم الساق، ومحيط الرسغ، وعرض الكتفين) بينما كانت المتغيرات التابعة (محيط الرقبة ومحيط الصدر و محيط الكتفين ومحيط

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الوسط ومحيط الحوض ومحيط العضد ومحيط الساعد ومحيط الفخذ ومحيط الساق) وتم قياس نسبة الدهن في الجسم من خلال قياس سمك ثنايا الجلد من ثلاث مناطق وحساب مؤشر كتله الجسم. واستخدم في الدراسة مقياس وزن رقمي ومقياس الطول (سيكا)، وشريط قياس وملقط القياس (هاربندن)، واستخدمت المعالجات الاحصائية المناسبة وأوصت الدراسة بتطبيق نتائج المعادلات المقترحة عند التدريب لغاية الحصول على جسم جميل ومتناسق، وكذلك تطبيق نسبة الدهن النموذجية و معادلة الوزن النموذجي على المتدربين.

وأجرت عريفج (2006) دراسة للتعرف إلى العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية وبعض القدرات البدنية للاعبي الريشة في الأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً ولاعبة يمارسون لعبة الريشة الطائرة، وتراوحت أعمارهم بين (16–21) سنة، وقامت الباحثة بإجراء الاختبارات والقياسات على متغيرات الدراسة والتي شملت على قياسات جسمية (انثروبومترية) وهي (الطول الكلي، الوزن، طول الطرف العلوي، طول العضد، طول الساعد، طول اليد (الكف)، طول الطرف السفلي، طول الفخذ، طول الساق، طول القدم)، وبعض القدرات البدنية والتي شملت: الرشاقة، المرونة (مرونة الفخذ، مرونة الساق، مرونة المرفق)، قوة القبضة، وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت الباحثة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الطول الكلي ومرونة الفخذ، وأيضاً عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين القياسات الانثروبومترية ومرونة الجذع، ومرونة المرفق، ومرونة الفخذ ومرونة الركبة.

وأجرى الرحاحلة (2006) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية وبناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وبلغ عددها (65) طالبة، وثم ترشيح (5) عناصر لقياس اللياقة البدنية ممثلة في (التحمل العضلي، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي)، وأشارت النتائج إلى وجود انخفاض في عنصر التحمل العضلي، والمرونة، كما توصل الباحث إلى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما دراسة شبر وآخرون (2005) هدفت إلى بناء مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين، وهدفت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات القبول للطالبات بالقسم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من الطالبات المرشحات للقبول بالتربية الرياضية للأعوام (1997–2003) والبالغ (201) طالبة، شملت أدوات الدراسة (8) اختبارات تقيس القدرات البدنية، وهي (عدو (50) م، الشد لأعلى العقلة، الجلوس من الرقود، الوثب الطويل من الثبات، المشي على عارضة التوازن، الركض المتعرج، ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، جري (800) م)، وكانت أهم النتائج إعداد جداول درجات معيارية لكل من اختبارات القدرات البدنية للقبول في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين.

وأجرى أبو فروة (2005) دراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية والأداء المهاري عند ناشئي مراكز الواعدين بكرة القدم بالأردن والتعرف على القياسات الجسمية المساهمة في كل اختبار من اختبارات الأداء المهاري وإلى أهم القياسات الجسمية المساهمة في المجموع المعياري لاختبارات الأداء المهاري، حيث استخدم المنهج الوصفي التحليلي، والعينة كانت (45) لاعباً من مركزين من مراكز الأمير علي الواعدين من محافظة العاصمة من مواليد (91 –92) وقام الباحث بإجراء القياسات الأنثروبومترية (الطول الكلي، أطوال الأجزاء، المحيطات، الأعراض، عمق الصدر) والقياسات المهارية من واقع الاختبار الآسيوي تحت (14) سنة والذي يتكون من (دقة التصويب، دقة التمرير القصير، تنطيط الكرة، المراوغة بين الأقماع، دقة التمرير الطويل) على العينة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض القياسات الأنثروبومترية ودقة التصويب، وساهمت كذلك هذه القياسات في اختبار التمرير الطويل، كما ساهمت معظم القياسات في اختبارات القياسات المهارية.

وأجرى اشتيوي (2002) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان المدرسة، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولتحقيق ذلك أجرى الباحث دراسته على عينة قوامها (1350) طالباً من الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي، وتم اختيارهم بالطريقة بالعشوائية الطبقية من محافظات الشمال (نابلس وجنين وطولكرم وقلقيلية)، وقد استخدم الباحث البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والتي اشتملت على أربعة اختبارات هي (قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح لقياس نسبة الشحوم، وثني الجذع من الجلوس الطويل لقياس مرونة أسفل الظهر، واختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة تحمل عضلات البطن، واختبار جري ومشي (12) دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي)، وأظهرت الدراسة أن هناك انخفاضاً في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب جميع الصفوف مقارنة بالمعايير العالمية، وكذلك توصل الباحث لوضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل.

قام توفيق (2002) بدراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لبعض مسابقات العدو والجري لطلبة قسم التربية البدنية في جامعة أم القرى بمكة المكرمة، ويهدف البحث إلى وضع جداول معيارية لبعض مسابقات العدو والجري في ألعاب القوى (200 م عدو–400 م عدو–800 م جري–1500 م جري–3000 م جري– 5000 م جري) لطلاب قسم التربية البدنية في جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية واستخدم المنهج الوصفي المسحي، واشتملت عينة البحث على طلبة قسم التربية البدنية الذين يدرسون مادة ألعاب القوى وعددهم (469) طالب، من أهم النتائج أن مستوى الدرجات المعيارية والمتوسطات لا ترتقي إلى مستوى مرتفع ويرجع ذلك إلى طبيعة الجو وارتفاع درجات الحرارة طوال العام.

وهدفت دراسة العرجان والكيلاني (2001) للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة العمرية (16–18) سنة في مدارس مدينة عمان ووضع درجات معيارية لها، بالإضافة إلى التعرف إلى قدرة متغير مستوى اللياقة البدنية للتنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي وذلك من خلال إيجاد العلاقة الإرتباطية ما بين المتغيرين، وثم استخدام بطارية الحسن للشباب والمكونة من (5) اختبارات لليافة البدنية كأداة لجميع البيانات، كما تم الحصول على نتائج التحصيل الدراسي في نهاية العام الدراسي حيث بلغت عينة الدراسة (1984) طالباً، تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبعد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تحليل البيانات أشارت نتائج الدراسة إلى تحقيق العينة للتوزيع الطبيعي للدرجات المعيارية وبذلك يمكن استخدام الدرجات المعيارية كمحك علمي ذي درجة عالية من الدقة العلمية لمقارنة مستويات اللياقة البدنية عند النشئ، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة خطية بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، وأوصى الباحثان باعتماد معايير اللياقة الناتجة من هذه الدراسة كأساس لتقويم الصفات البدنية وتحديد مستويات اللياقة البدنية لطلاب المدارس للمرحلة العمرية قيد الدراسة وإلى زيادة تفعيل الأنشطة الموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المدارس ولمختلف المراحل التعليمية لما لها دور في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

وأجرت محمد وآخرون (2001) دراسة هدفت إلى إيجاد درجات معيارية لاختبار اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة في مركز محافظة بغداد للأعمار (13–15) سنة، وبلغت عينة الدراسة (4476) طالبة واستخدم الباحثون بطارية اختبار اللياقة البدنية المعتمدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية وهي (اختبار عدو (50) م لقياس السرعة الانتقالية، اختبار الجلوس من الرقود لمدة (30) ث لقياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين، اختبار الجري الارتدادي (4x10م) لقياس الرشاقة، رمي الكرة الطبية من الوقوف وزن (2) كغم لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين، واختبار ثني الجذع من الوقوف القياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين والجذع، واختبار ثني الركبتين من الوقوف كاملة مع تدوير الذراعين أماماً وخلفاً لمدة (30) ث لقياس مطاولة قوة سرعة عضلات الرجلين، وتوصل الباحثون إلى وضع جداول للدرجات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها في الاختبارات المستخدمة والتي يمكن اعتمادها في تقويم مستويات الطالبات.

كما قام عبد الحليم وعمر (2001) بدراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في جمهورية مصر العربية، وهدفها التعرف إلى مستوى أداء المهارات المركبة مع وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت سن (16) سنة في جمهورية مصر العربية، واستخدام المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لهذه الدراسة، واشتملت عينة البحث على اللاعبين المقيدين بمنطقة القناة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(بورسعيد، الإسماعيلية، السويس) وأندية المنصورة والغربية والاسكندرية المقيدين بالإتحاد المصري لكرة القدم واشتملت عينة البحث على (390) لاعباً تحت (16) سنة، وكانت أهم النتائج وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة في الاختبارات مع تحديد جدول للمستويات المعيارية من حيث زمن ودقة الأداء باستخدام المئيني.

أجرت الهدابي (2001) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً للسنوات الدراسية الأربعة، كما هدفت إلى مقارنة هذه المستويات وفقاً للسنوات الدراسية الأربعة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث واختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية واشتملت على (407) طالبة، وطبقت بطارية الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (1980)، وتضمن اختبار (سمك الثنايا الجلدية لمنطقة العضلة ذات الرؤوس العضدية وعضلة تحت لوح الظهر، الجلوس من الرقود، ثني الجذع من الجلوس الطويل، وجري ومشي 12 دقيقة) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة تميزت طالبات السنة الثالثة بانخفاض نسبة الدهون مقارنة مع طالبات السنوات الأربعة، تفوق طالبات السنة الثالثة باختبار قوة عضلات البطن، تقارب مستوى عنصر المرونة بين الطالبات في السنوات الدراسية الأربعة حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنوات الدراسية الأربعة وحققت طالبات السنة الثالثة تفوقاً ملحوظاً في كافة اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة مع طالبات السنوات الأربعة، وتم وضع درجات معيارية كأساس لتقويم عناصر اللياقة البدنية وتحديد مستويات اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس، وأوصت الباحثة إلى ضرورة عمل جداول معيارية للطلاب الذكور.

كما أجرى الكيلاني واللالا (1999) دراسة هدفت إلى إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة الخاصة لبطارية جائزة سمو ولي العهد للمشاركين بالجائزة للمستويات الثلاثة (البرونزية، الفضية والذهبية) من سن (14–18) سنة وللجنسين بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية للياقة البدنية لثلاث مستويات للبحث وقد اشتملت عينة البحث (922) مشاركاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصل بعد معالجة البيانات إلى تحقيق العينة للتوزيع الطبيعي للدرجات المعيارية وتفوق مشاركو المستوى الفضي في جميع الاختبارات ولدى الجنسين، ويوصي الباحثان باستخدام بطارية جائزة سمو ولي العهد للتعرف على مستوى اللياقة البدنية للناشئين في الأردن واعتماد المعيارية في هذه الدراسة كأساس لتقويم الصفات البدنية لناشئي الأردن.

وقام أبو عريضة وعبد الحق (1998) بدراسة هدفت للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن، ومقارنة ذلك بالرتب المئينية، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث بمرحلة التعليم الأساسي بين فلسطين والأردن، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، حيث تكونت عينة الدراسة من (372) طالبا من مدراس الغوث في فلسطين والأردن للمرحلة السنية (11–16) سنة من الصف الخامس الإبتدائي وحتى العاشر، وقد استخدم الباحثون بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (1980)، وهي: اختبار جري ومشي (1610) م، واختبار سمك الدهن خلف العضد واللوح بالمليمتر، واختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل، واختبار جلوس من رقود القرفصاء لمدة دقيقة، حيث أشارت أهم النتائج أن هناك انخفاضاً في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة صفوف الخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع والعاشر، في مدارس وكالة الغوث في فلسطين والأردن مقارنة بمعايير بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وأوصى الباحثان بالاهتمام ببناء البرامج الخاصة لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب الصفوف من الخامس إلى العاشر بصفة عامة، والمرونة بصفة خاصة.

كما أجرى إبراهيم (1998) دراسة هدفت للتعرف إلى أهم عناصر اللياقة البدنية ونسبة مساهمة كل عنصر في المستوى الرقمي لسباحة (4) كم للناشئين تحت (13) سنة مع وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المساهمة في المستوى الرقمي، واستخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي، وكانت عينة البحث مكونة من (50) سباحاً من سباحي المسافات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطويلة تحت سن (13) سنة، ومن أهم النتائج وضع جداول معيارية لعناصر اللياقة البدنية الهامة والمساهمة في المستوى الرقمي لسباحي المسافات الطويلة للناشئين تحت (13) سنة.

وقام وحشة (1997) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية وعناصرها لدى تلاميذ الصف السابع والثامن والتاسع في محافظة إربد تبعاً لمتغير الصف ومكان السكن (مدينة، قرية) بالإضافة إلى وضع درجات معيارية للصفوف الثلاثة سابقة الذكر ومعرفة الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ الصف الواحد في المدينة والقرية، وبلغت عينة الدراسة (1350) تلميذاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من تلاميذ الصفوف وتراوحت أعمارهم بين (13-15) سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي في دراسته التي أظهرت نتائجها تقارب مستوى اللياقة البدنية الكلي بين تلاميذ العينة تبعاً لتغير الصف، ومكان السكن، كما تم وضع درجات مئينية لجميع الاختبارات لكل صف على حدة، وفي ضوء النتائج التي ظهرت أوصى الباحث باستخدام الجداول المعيارية التي تم التوصل إليها.

أجرت الحاملي (1996) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات مشروع اللياقة البدنية (1994-1995) لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس بإدارة شرق الإسكندرية ويهدف البحث لوضع مستويات معيارية لاختبارات مشروع اللياقة البدنية (1991-1995) للمرحلة السنيّة (10-11) سنة لتقويم التلاميذ وتصنيفهم إلى مجموعات متجانسة، وقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على (860) تلميذاً وتلميذة من إدارة شرق إسكندرية التعليمية وتم التوصل إلى بناء مستويات معيارية لكل اختبار من الاختبارات بحيث يجد كل تلميذ درجة معيارية تقابل كل رقم من الأرقام الخام المحتمل تسجيلها.

أجرى الحموري (1996) دراسة حول مقارنة للقياسات الجسمية (الأنثروبومترية) والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي ألعاب المضرب في الأردن، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لدى لاعبي ألعاب المضرب في الأردن (السكواتش، الريشة الطائرة، التنس الأرضي، كرة الطاولة) كذلك التعرف على القدرة الأوكسجينة لدى لاعبي ألعاب المضرب ومعرفة الفروق في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) والقدرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأوكسجينة بين لاعبي ألعاب المضرب في الأردن، واستخدم الباحث المنهج الوصفي عينة الدراسة (60) موزعين (20) لاعب كرة طاولة، (15) لاعب للريشة الطائرة، (12) لاعب للسكواتش، (13) للتنس الأرضي، هناك فروق في القياسات الأنثروبومترية بين لاعبي ألعاب المضرب (السكواتش، الريشة الطائرة، التنش الأرضي، كرة الطاولة) وبين لعبة التنس الأرضي والريشة الطائرة لصالح لعبة التنس الأرضي في القياسات الأنثروبومترية الآتية: العمر، نسبة الدهن، الوزن الخالي من الدهن، عرض الصدر، عرض الحوض، محيد الصدر شهيق وزفير، محيط البطن، محيط الحوض، محيط العضد انقباض، عمق الصدر، عمق الحوض، عمق البطن، بين لعبة التنس الأرضي وكرة الطاولة لصالح التنس الأرضي في القياسات الأنثروبومترية الآتية: الوزن، وعمق الصدر.

عدم وجود فروق في القياسات الأنثروبومترية بين لاعبي ألعاب المضرب (السكواتش، تنس أرضي، كرة الطاولة، الريشة الطائرة) في: السعة الحيوية، قوة القبضة، الطول الكلي، طول الذراع، طول الساعد، طول العضد، طول الساعد والعضد، طول الكف، طول الطرف السفلي، طول الساق والفخذ، طول الساق، طول الفخذ، طول القدم، طول الطرف العلوي، عرض المنكبين، عرض الركبة، عرض الكف، محيط المرفق، محيط مفصل الركبة، محيط سمانة الساق، محيط الرسغ، محيط الرقبة، محيط مفصل الكاحل، محيط الفخذ أعلى الركبة، عمق الرقبة، عمق الركبة.

من أهم التوصيات مراعاة القياسات الأنثروبومترية عند اختيار لاعبي المضرب، إجراء دراسات للتعرف إلى أهم القياسات الأنثروبومترية لألعاب المضرب ووضع مستويات معيارية لها.

أجرى الربيعي (1996) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية والقوة العضلية والقدرة العضلية لدى ناشئي الجمباز في الأردن، استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (30) ناشئاً من لاعبي الجمباز من الفئة (7–10) سنوات، استخدم الباحث القياسات الجسمية الآتية: (الوزن، الطول الكلي للجسم، طول الذراع، طول العضد، طول الساعد، طول الفخذ، طول الساق، محيط الصدر من الشهيق، محيط الصدر من الزفير، محيد العضد منقبض، محيط الساعد، محيط الساق، محيط الفخذ، سمك الدهن أسفل الساق، سمك الدهن أسفل اللوح،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سمك الدهن للسطح الأمامي للعضد، سمك الدهن أعلى الحوض، سمك الدهن للسطح الخلفي للعضد، سمك الدهن أعلى الفخذ فوق الركبة، سمك دهن الساق من الخلف)، استخدم اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية، وكانت من نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الطول ولصالح المجموعة الأكثر طولاً، وبين مجموعتي الوزن ولصالح المجموعة الأكثر وزناً، ووجود علاقة عكسية بين القدرة العضلية وسمك الدهن من الساق و بين سمك الدهن أسفل اللوح والقوة العضلية، ووجود علاقة طردية بين طول العضد والقوة العضلية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طول الساعد والقدرة العضلية، وأوصى الباحث بتركيز المدربين في التدريب على القوة العضلية للذراعين وحزام الكتفين، وضرورة وضع قياسات جسمية معينة وإمكانات بدنية وعلى ضوئها يتم اختيار الناشئين.

الدراسات الأجنبية:

أجرى دينكان (Duncan. 2006.) دراسة هدفت للتعرف إلى القياسات الأنثروبومترية والصفات الفسيولوجية لناشئي الكرة الطائرة النخبة، تكونت عينة الدراسة من (25) لاعباً من لاعبي منتخب الناشئين للكرة الطائرة وكان متوسط أعمارهم (5- 17) سنة، واستخدم الباحثون القياسات الآتية: (النمط الجسمي بطريقة كارتر، نسبة الدهون، محيط العضلات بواسطة مسطح أنثروبولوجي، قوة الرجلين والظهر بواسطة الجهاز الدينومتير، مرونة أسفل الظهر بواسطة اختبار الجلوس الطويل، القدرة للرجلين بواسطة الوثب العمودي من الثبات، اختبار للياقة البدنية لقياس الحد الأقصى الأوكسجيني)، وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي الإعداد أكثر نحافة وأقل بنية عضلية من لاعبي المراكز الأخرى وأن الضاربين يتميزون بالمرونة في أسفل الظهر أكثر من غيرهم في حين لا توجد اختلافات في المتغيرات الفسيولوجية والجسمية حسب موقع اللعب.

أجرى رويسانوجلوى (Rousanoglou .2006) دراسة هدفت التعرف إلى القياسات الأنثروبومترية وبعض القياسات البدنية التي ميزت عدد من الشابات الممارسات للرياضة في (الوثب العريض، والكرة الطائرة) من غير الممارسات حيث بلغ عدد أفراد العينة (60) شابة وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تميز واضح للشابات الممارسات من غير الممارسات ويعزى ذلك إلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تميزهن في القياسات الأنثروبومترية خاصة محيط الفخذ، وحجم مفصل المرفق والركبة ومحيط العضد والوزن وكذلك تميزهن في القياسات البدنية خاصة القوة العضلية.

قام تشان أدي (Chan.EW .2003.) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (201) طالباً بمتوسط عمر (13) سنة، وقد تم استخدام خلال الدراسة بطارية اختبار لقياس اللياقة البدينة ممثلة في المرونة والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والكفاءة البدنية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي، وقد أوصت إلى ضرورة الإهتمام بتطوير مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب لما لها الدور الكبير في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

أجرى باربانتي (Barbanti,2002) دراسة هدفت إلى مقارنة بين طلاب البرازيل الذكور والإناث وطلبة الولايات المتحدة الأمريكية في مستوى اللياقة البدنية، وبناء مستويات معيارية لطلبة البرازيل، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (3425) طالباً وطالبة من مراحل التعليم المخلتفة في البرازيل، تم استخدام بطارية الاختبار التي وضعتها الجميعة الأمريكية للصحة والتربية والترويح والرقص (1980)، بالإضافة إلى اختبار (50) متر عدو، والوثب الطويل من الثبات. أظهرت نتائج الدراسة تفوق طلاب الولايات المتحدة الأمريكية على طلاب البرازيل في اختبار المرونة وثني الجذع من الجلوس الطويل، والجلوس من الرقود، والوثب الطويل، في حين تفوق طلاب البرازيل في باقي الاختبارات، وتم التوصل إلى بناء مستويات معيارية لطلاب البرازيل في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.

أجرى رود سيب (Roudsep.L.2002) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والوظيفية لدى الشباب واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (280) شاباً بعمر (19) سنة، وقد تم خلال الدراسة استخدام اختبارات اللياقة الهوائية والكفاءة البدنية واختبار الجلوس من الرقود واختبار الخطو الجانبي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو وضع مستويات معيارية للقياسات البدنية والوظيفية للشباب بعمر (19) سنة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أجرى ميتشان (Mitchan. 2002) دراسة هدفت إلى تقسيم مستوى اللياقة البدنية للمراهقين و وجود مستوى معياري، حيث اشتملت عينة الدراسة على (233) مراهقاً سويسري من (11- 15) سنة، وقد استخدمت في هذه الدراسة الاختبارات الآتية: اختبار الخطو، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، اختبار الخطو الجانبي، وقد أسفرت أهم نتائج هذه الدراسة أن مستوى اللياقة البدنية للمراهقين عادي، إضافة إلى وجود إرتباط بين اللياقة البدنية وللحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة 30%، وكذلك وجود إرتباط بين الخطو الجانبي والقدرة الهوائية، وأوصى الباحثون بضرورة استعمال اختبار الخطو لتقييم المستوى البدني والوظيفي للمراهقين.

قام ستام و ميلز (Stemm and Meelise,Ranini ,2002) بدراسة أظهرت العلاقة بين البناء الجسمي والقدرات البدنية على عينة بلغت (46) لاعبة في كرة الطائرة وكانت نتائج الدارسة أنه يمكن من خلال القياسات الأنثروبومترية التنبؤ بالتغيرات البدنية بنسبة (42-89%) حيث تعتبر هذه القياسات العامل الرئيسي في معرفة مدى التقدم باللعبة من خلال التنبؤ بالنماذج البدنية التي تناسب كرة الطائرة.

كما قام ليون، ماريو (Leon, Mario, 2002.) بدراسة هدفت إلى تحديد القياسات الأنثروبومترية والمتغيرات البيوميكانيكة في تمييز المجموعات لأربع رياضات هي: التنس، والرقص على الجليد، وكرة الطائرة، والسباحة، وكانت العينة من (100) لاعبة ومن أهم نتائج هذه الدراسة أنها أوجدت اختلافات في القياسات الأنثروبومترية للرياضات الأربع المختلفة.

أجرى جلايزو (Glazier, 2000) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين العوامل الأنثروبومترية والمتغيرات الكينماتيكية وزيادة السرعة لكرة البولينغ، وكانت عينة الدراسة (9) لاعبين ومن نتائج هذه الدراسة وجود علاقة عالية بين زيادة سرعة كرة البولينغ وطول الذراع.

قام ماهان (Mahan, 1999) بدراسة هدفت إلى مقارنة لقياس مستوى اللياقة البدنية لمجموعيتن من أطفال المرحلة الإبتدائية، قسمت المجموعتين من الأطفال على حسب عدد حصص التربية البدنية، بحيث تحضر المجموعة الأولى (ن= 10) تلاميذ يومياً حصة التربية البدنية في المدرسة، أما المجموعة الأخرى (ن= 14) تلميذاً فتحضر حصص التربية البدنية مرتين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في الأسبوع فقط، وقد كان زمن حصة التربية البدنية نصف ساعة مشتملة على الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد أجري اختبار قبلي وآخر بعدي لجميع الأطفال وقد تضمنت مكونات بطارية اختبار اللياقة البدنية قياس العناصر الآتية: (السرعة، والمرونة، والجلد العضلي، والرشاقة، وقياس الدهون). وقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تذكر بين مجموعتي الأطفال مع التحفظ عل متغيرات الطول والوزن والعمر، وقد أكدوا بأن هذا النوع من الأنشطة الرياضية خلال حصص التربية البدنية قد لا يكون لها تأثير قوي أو مباشر على اللياقة البدنية خصوصا عنصري التحمل الدوري التنفسي ونسبة الدهون في الجسم لأطفال المرحلة الابتدائية.

قام كابان (Cappan, 1997) دراسة بهدف مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة عند طلاب (13–16) سنة في دولتي الهند والإمارات العربية المتحدة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (4000) طالب هندي و (4000) طالب إماراتي بواقع (1000) طالب لكل سنة من السنوات (13،14،15،16)، و طبق عليها (8) اختبارات للياقة البدنية وهي: (نسبة العضلات، ونسبة الدهن، والتحمل، ومرونة الكتف، وقوة الرجلين، وقوة تحمل عضلات البطن، وقوة الذراعين والكتفين، وقوة القبضة)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الطلاب في الهند وطلاب الإمارات العربية المتحدة على جميع عناصر اللياقة البدنية ولمختلف الأعمار، حيث سجل طلاب الإمارات العربية مستويات أفضل على جميع الاختبارات من الطلبة في الهند ولمتخلف الأعمار، وباستثناء عمري (13– 15) سنة سجل الطلاب في الهند مستوى أفضل في قوى الذراعين والكتفين.

وقام رو وماهار (Row and Mahar,1994) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لأطفال جزر الباهامز تتراوح أعمارهم ما بين (6–11) سنة ومقارنة مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال مدراس جزر الباهامز مع أطفال من الفئة العمرية نفسها من الولايات المتحدة الأمريكية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (929) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أطفال المدراس الإبتدائية وتم قياس العناصر الآتية: (التحمل الدوري التنفسي، وقوة وتحمل الجزء العلوي، ودهن الجسم، وقوة تحمل عضلات البطن، والمرونة) وأسفرت نتائج الدراسة تفوق أطفال الباهامز على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أطفال الولايات المتحدة الأمريكية في اختبارات (التحمل الدوري التنفسي، وقوة وتحمل الجزء العلوي، ودهن الجسم) بينما تفوق الأطفال الأمريكيون على أقرانهم في الباهامز في عنصر المرونة، وتم وضع مستويات معيارية استخدمت في تقييم اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة في مدارس الباهامز.

كما قام سو (Su, 1994) بدراسة هدفت إلى تطوير معايير اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لأطفال وشباب المدارس في مدينة هسنتشو في تايوان (Hsinshu Taiwan)، وتم عمل مقارنة بين كل من العمر والجنس على كل عنصر من عناصر اللياقة، وبلغ عدد العينة (2368) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أطفال وشباب تراوحت أعمارهم ما بين (7–18) سنة وطبق الاختبارات الآتية: (الجلوس من الرقود، والشد لأعلى المعدل، وثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل، وقياس سمك الدهن، ومشي ميل واحد أو نصف ميل حسب العمر) وتوصل الباحث إلى وضع درجات معيارية لكل اختبار، حيث اختلفت الدرجات باختلاف العمر ووضع معايير للياقة البدنية لأطفال وشباب مدارس هسنتشو في تايوان.

قام تشاتيرجي (Chattejee, 1993) هدفت إلى قياس مستوى اللياقة البدنية والحركية لطلاب مدارس الهند ومقارنتها بطلاب مدارس أمريكيا وبلجيكا أجريت الدراسة عل عينة قوامها (329) طالباً تراوحت أعمارهم من (6–18) سنة واختيرت العينة بالطريقة العشوائية من طلاب مدارس مختلفة في مناطق مدينة كالكوتا في الهند، وقام الباحثون بتطبيق اختبارات لقياس عنصر المرونة، والقوة العضلية، وقوة القبضة، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة اللاهوائية، والسرعة، والرشاقة، وتم التوصل وبعد تحليل البيانات إلى تفوق طلاب الهند على طلاب البلجيكيين في عنصر المرونة بينما تفوق البلجيكيون على الهنود في القدرة العضلية برغم أن الطلاب البلجيكيين مستواهم أفضل من مستوى الطلاب الهنود وكذلك تفوق طلاب الأمريكيين على طلاب الهند في قوة القبضة وتوصلت الدراسة أيضاً إلى إيجاد درجات معيارية للطلاب الهنود.

أجرى ليهنهارد (Lehnhard, H.r ,1992) دراسة هدفت للتعرف إلى مستويات اللياقة البدنية لأعمار (5–9) سنوات عن طريق بطارية اختبارات الجميعة الأمريكية للصحة والتربية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البدنية والترويح والرقص (AAHPERD) طبقت على عينة قوامها (8000) طفلاً، حيث تم قياس متغيرات (زمن جري و مشي ميل واحد، وسمك الدهن، ونسبة الدهن، والجلوس من الرقود لمدة دقيقة واحدة، وثني الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل)، ومن ثم تمت مقارنة نتائج المقارنات أن أفراد العينة من الذكور والإناث تفوّقوا على المعايير الأمريكية في اختبارات (ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الجلوس الطويل، والجلوس من الرقود لمدة دقيقة واحدة، زمن الجري والمشي ميل واحد)، وأيضا وجد أن لدى أفراد عينة الدراسة نسبة دهن أعلى من تلك المعايير.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال إطلاع وتحليل الباحثة للدراسات العربية والأجنبية السابقة لاحظت أن معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسات، كما أن هذه الدراسات أشارت إلى أهمية وضع المستويات والمعايير والاستفاده منها، إضافة إلى أن عدداً كبيراً من هذه الدراسات استخدم نفس اختبارات اللياقة البدنية التي طبقت في الدراسة، وتقريباً نفس القياسات الأنثروبومترية التي طبقت، ولاحظت أيضاً أن هناك دراسات اشتملت على نفس الفئة العمرية، ومما تم ملاحظته من خلال تحليل هذه الدراسات السابقة ما يلي:

الأهداف:

معظم الدراسات هدفت إلى بناء مستويات معيارية للياقة البدنية مثل دراسة بشير (2012)، ودراسة شرعب (2011)، ودراسة باكير (2011)، وحلاوة وبركات (2011)، والبطيخي (2010)، مفلح والمغربي (2010)، العجمي (2010)، محروس (2009)، الزعبي (2009)، عيسى (2007)، والرحاحلة (2006)، شبر وآخرون (2005)، اشتيوي (2002)، توفيق (2002)، العرجان والكيلاني (2001)، عبد الحليم وعمر (2001)، محمد وآخرون (2001)، إبراهيم (1998)، الحاملي (1996)، سو (Su, 1994)،

ميتشان (Mitchan, 2002)، رو وماهار (RowAnd Mahar,1994)، في حين هدفت دراسات أخرى للتعرف إلى مستويات اللياقة البدنية مثل دراسة باكير (2011)، ودراسة الرحاحلة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(2006)، و رود سيب (Roudsep.L.2002)، وأبو عريضة وعبد الحق (1998)، ووحشة (1997)، تشاتيرجي وما ندال دراسي (Chattejee, Mandal DAS,، 1993)، وليهنهارد (Lehnhard, H.r، 1992)، في حين هدفت دراسة تشان أدي (Chan.EW..2003)، إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالنشاط البدني، ودراسات أخرى هدفت لبناء بطاريات مثل دراسة بشير (2012)، أبو صلاح (2011) ودراسة مفلح والمغربي (2010)، واشتيوي (2002)، والهدابي (2001)، ومحمد وآخرون (2001)، والكيلاني واللالا (1999)، وبعض الدراسات استخدمت البطارية الأمريكية للياقة البدنية والصحة مثل دراسة اشتيوي (2000)، ودراسة عبد الوهاب (1992)، وسو (1994)، والوحشية (1997)، ودراسات مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية كدراسة جبارة (2009)، باربانتي (Barbanti,2002)، والهدابي (2001)، تشاتيرجي وماندال دراسي (Chattejee, Mandal, DAS, 1993)، وكابان (Cappan, 1997)، ماهان (Mahan، 1999)، ودراسات أخرى اهتمت بالقياسات الأنثربومترية مثل دراسة دينكان وآخرون (Duncan، 2006.)، لرويسانوجلوى (Rousanoglou .2006)، وعريفج (2006)، وأبو فروة (2005)، وليون و ماريو (Leon, Mario .2002)،

وستام (Stemm,Ranini, 2002)، والحموري (1996)، والربيعي (1996).

العينات:

تنوعت الدراسات السابقة في عيناتها من ناشئين أندية محترفين وأفراد جيش، وطلاب وطالبات تربية رياضية في الجامعات، وطلاب وطالبات مدارس، وتراوحت عدد العينات في بعض الدراسات ما بين (9–46) كدراسة أبو عيشة (2007)، عريفج (2006)، أبو فروة (2005)،

الربيعي (1996)، دينكان (Duncan، 2006.)،

وستام (Stemm,Ranini, 2002)، وجلايزو (Glazier, 2000)،

وماهان (Mahan, 1999)، بينما تراوحت عدد من العينات في بعض هذه الدراسات من (50–929) كدراسة حلاوة وبركات (2011)، دراسة شرعب (2011)، دراسة باكير (2011)، دراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

البطيخي (2010)، دراسة مفلح والمغربي (2010)، دراسة جبارة (2009)، دراسة عيسى (2007)، دراسة الرحاحلة (2006)، وشبر وآخرون (2005)، وأبو فروة (2005)، وتوفيق (2002)، وعبد الحليم وعمر (2001)، والهدابي (2001)، والكيلاني واللالا (1999)، وأبو عريضة وعبد الحق (1998)، إبراهيم (1998)، والحاملي (1996)، الحموري (1996)، لرويسانوجلوى (Rousanoglou .2006)، ميتشان (Mitchan ,2002)، وتشان أدي (Chan.EW. 2003)، و رودسيب (Roudsep.L.2002)، ليون و ماريو (Leon, Mario, 2002)، رو وماهار (RowAnd Mahar,1994)، تشاتيرجي وماندال دراسي (Chattejee, Mandal, DAS, 1993)، وفي البعض الآخر من الدراسات تراوحت العينات من (1267-8000)، مثل دراسة بشير (2012)، أبو صلاح (2011)، العجمي (2010)، اشتيوي (2002)، عرجان والكيلاني (2001)، محمد وآخرون (2001)، وحشة (1997)، باربانتي (Barbanti,2002)، كابان (Cappan, 1997) ، سو (Su, 1994)، ليهنهارد (Lehnhard, H.r. 1992)، أما دراسة الزعبي (2009) كانت عينة دراسته هي نفس مجتمع الدراسة والبالغ عددها (153523).

اختيرت جميع هذه العينات بالطريقة الطبقية أو العشوائية أو العمدية في جميع الدراسات السابقة، وكما كان هناك تباين في حجم العينة أيضاً كان هناك تباين في الأعمار ما بين الجنسين.

المنهجية:

استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي إما بالطريقة المسحية أو التحليلية لمناسبته وطبيعة الدراسة، إضافة إلى الدراسات الإرتباطية.

النتائج:

أغلب الدراسات السابقة وضعت مستويات معيارية للياقة البدنية ورتب مئينية، بينما دراسة أبو صلاح (2011) واشتيوي (2002) أشارتا إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بالمستويات العالمية، ودراسة توفيق (2002) بينت بأن مستوى الدرجات المعيارية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والمتوسطات لا ترتقي إلى مستوى مرتفع، ويرجع ذلك إلى طبيعة الجو وإرتفاع درجات الحرارة طوال العام، وبدراسة الكيلاني واللالا (1999) تفوق مشاركو المستوى الفضي في جميع الاختبارات وللجنسين على المستوى الذهبي والبرونزي، بينما أبو عريضة وعبد الحق (1998) أشارا بأن هناك إنخفاضاً في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بينما أشارت دراسة ميتشان (Mitchan, 2002) أن مستوى اللياقة البدنية للمراهقين عادي، إضافة إلى وجود إرتباط بين اللياقة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة 30%، بينما أشار ستام (Stemm,Ranini ,2002) بأنه يمكن من خلال القياسات الأنثروبيومترية التنبؤ بالتغيرات البدنية بنسبة (42-89%)، وتشان أدي (Chan.EW. 2003) بوجود علاقة وإرتباط بين مستوى اللياقة البدنية وممارسة النشاط البدني الرياضي.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استُخدِمت اختبارات ومقاييس متنوعة في الدراسات السابقة، واختلفت تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، وتناولت بعض الدراسات السابقة اختبارات معملية وأخرى ميدانية، بأجهزة وأدوات مختلفة للقياس، والبعض الآخر تناول متغيرات بدنية وأخرى مهارية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة لوحظ إختلاف وتعدد الأساليب الإحصائية المستخدمة في كل دراسة، وبالرغم من ذلك الإختلاف في الأساليب الإحصائية المستخدمة إلا أنها اتفقت في (المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط، واختبار (ت)، الرتب المئينية).

مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة المشابهة المرجعية استفادت الباحثة من هذه الدراسات ما يلي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- تحديد المشكلة والخطوات الواجب اتباعها في إجراءات البحث (الفنية، الإدارية).

2- تحديد منهجية الدراسة الحالية المناسبة.

3- طريقة اختيار العنية وحجمها بما يتناسب مع الدراسة الحالية.

4- تحديد الإختبارات للياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية المناسبة للدراسة.

5- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات اللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية في هذه الدراسة.

6- طريقة عرض الجداول الإحصائية وكيفية تفسيرها.

7- استخدام أساليب ومعالجات إحصائية مناسبة والاستفادة منها في هذه الدراسة.

8- كيفية مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

أهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها في فلسطين-على حد علم الباحثة- والتي تناولت بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم- جنين، حيث تناولت فئة طالبات المدارس للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي، وتعد هذه الفئة من الفئات الأكثر أهمية في المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية، وهن نقطة الوصول إلى المستويات العليا، إضافة إلى حاجة المعلمين والمعلمات الماسة والملحة إلى معيار حقيقي فلسطيني، تستند إليه عملية وضع العلامات والدرجات بشكل موضوعي وصادق، وكانت حجم العينة (1066) طالبة من طالبات مديرية التربية والتعليم- جنين، أي ما يعادل نسبته (20%) من حجم المجتمع الكلي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- إعداد التجهيزات الازمة
- اختيار المساعدين
- التجربة الاستطلاعية
- صدق الاختبارات
- ثبات الاختبارات
- المعالجات الإحصائية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإحدى صوره المسحية نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من طالبات المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين من الصفوف الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) والبالغ عددهم (5058) طالبة وذلك حسب إحصائيات مديرية التربية والتعليم– جنين للعام الدراسي (2011– 2012)، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

عينة الدراسة

قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة الأصلي حسب التوزيع الجغرافي للمدارس في مديرية التربية والتعليم– جنين من خمس مناطق جغرافية ولعشر مدارس مختلفة، حيث بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (1066) طالبة من طالبات الصفوف الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع)،أي ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدارس المختارة، والجدول رقم (2) يبين خصائص عينة الدراسة حسب متغيري الصف ومكان السكن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المدارس المختارة

المدرسة	مكان السكن	الصف	العدد	المجموع	النسبة
بنات الماليزية الأساسية	مدينة	السابع الأساسي	41	115	%10.8
		الثامن الأساسي	45		
		التاسع الأساسي	29		
بنات جلقموس الثانوية	قرية	السابع الأساسي	0	34	%3.2
		الثامن الأساسي	0		
		التاسع الأساسي	34		
بنات الصداقة الماليزية الثانوية	مدينة	السابع الأساسي	20	61	%5.7
		الثامن الأساسي	19		
		التاسع الأساسي	22		
بنات دير أبو ضعيف الثانوية	قرية	السابع الأساسي	101	244	%22.9
		الثامن الأساسي	73		
		التاسع الأساسي	70		
بنات الطيبة الثانوية	قرية	السابع الأساسي	20	57	%5.3
		الثامن الأساسي	19		
		التاسع الأساسي	18		
بنات أم التوت الثانوية	قرية	السابع الأساسي	17	46	%4.3
		الثامن الأساسي	15		
		التاسع الأساسي	14		
بنات جنين التركية الثانوية	مدينة	السابع الأساسي	29	77	%7.2
		الثامن الأساسي	17		
		التاسع الأساسي	31		
بنات اليامون الأساسية الثانية	قرية	السابع الأساسي	53	174	%16.3
		الثامن الأساسي	61		
		التاسع الأساسي	60		
بنات يعبد الأساسية الأولى	قرية	السابع الأساسي	65	151	%14.2
		الثامن الأساسي	49		
		التاسع الأساسي	37		
بنات جنين الأساسية	مدينة	السابع الأساسي	57	107	%10
		الثامن الأساسي	50		
		التاسع الأساسي	0		
المجموع				1066	%100.0

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (2): خصائص عينة الدراسة حسب متغيري الصف ومكان السكن

مكان السكن/الصف	مدينة		قرية		المجموع	
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	المجموع الكلي للعينة	النسبة المئوية
السابع الأساسي	147	%13.8	256	%24	403	%37.8
الثامن الأساسي	131	%12.3	217	%20.4	348	%32.6
التاسع الأساسي	82	%7.7	233	%21.9	315	%29.5
المجموع	360	%33.7	706	%66.2	1066	%100.0

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغيرات المستقلة: وتتمثل في متغيري الصف ومكان السكن، وذلك على النحو الآتي:

الصف: وله ثلاثة مستويات: (السابع، الثامن، التاسع الأساسي).

مكان السكن: وله مستويان: (مدينة، قرية).

2. المتغيرات التابعة:

تتمثل في الدرجات الخام التي تحصل عليها الطالبات في اختبارات اللياقة البدنية و بعض القياسات الأنثروبومترية قيد الدراسة.

الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسة:

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والمراجع والمصادر العلمية الخاصة بموضوع الدراسة، قامت الباحثة بترشيح (14) اختباراً للياقة البدنية، و (13) قياساً مختلفاً لبعض القياسات الأنثروبومترية لإجراء الدراسة الحالية، ثم قامت الباحثة بعرضها على لجنة من المحكمين والخبراء في مجال

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التربية الرياضية والقياس والتقويم، والملحق رقم (11) يوضح ذلك، والملحق رقم (3) يوضح بعض اختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية التي تم اعتمادها من قبل لجنة المحكمين والخبراء بعد إجراء التعديلات والملاحظات التي طلبها أعضاء اللجنة.

أدوات الدراسة:

الجدول رقم (3): أدوات القياس المستخدمة في الدراسة.

الرقم	الأداة	العدد	الغرض
.1	ميزان طبي إلكتروني	2	لقياس الوزن للطالبات.
.2	متر كركر طوله (50 متر)	2	لقياس المسافة في الاختبارات.
.3	ساعة توقيت تقيس لأقرب 100/1 ث	4	لقياس الزمن في الاختبارات.
.4	فرشات جمباز سمك (4) سم، طولها (2) م بعرض (1) م	10	للجلوس أثناء أداء اختبار المرونة.
.5	بطاقات تفريغ نتائج الطالبات (الاسم، الطول، الوزن، الاختبارات والقياسات) ملحق رقم (7)		لتفريغ النتائج للطالبات في كل مدرسة.
.6	أقماع بلاستيكية حجم كبير	10	لتحديد الأماكن في الاختبارات.
.7	صفارة	10	لبدء الاختبارات.
.8	ملفات نايلون	10	بعدد المدارس لبطاقات الطالبات.
.9	شباحات (كلرات) ملونة	10	لتمييز الطالبات في أداء الاختبارات.
.10	صندوق مقسم ومسطرة (صندوق اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل) تم تصميمه من قبل الباحثة ملحق رقم (9)	1	لقياس قوة عضلات الظهر (المرونة).
.11	متر (خياطين) (1) م	10	لقياس الطول والمحيطات.
.12	طباشير ملونة	علبة طباشير ملونة	لتحديد منطقة البداية والنهاية في الاختبارات.
.13	ورقة لحساب عدد اللفات	1066	لتحديد عدد لفات الطالبة في اختبار جري ومشي (600) م (التحمل).
.14	متر خشب	10	لتحديد منطقة البداية والنهاية
.15	كرة طبية وزن (1كغم)	6	لأداء اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إجراءات الدراسة

الإجراءات الإدارية:

1. الحصول على كتاب تسهيل مهمة باحثة من جامعة النجاح الوطنية، والملحق رقم (4) يوضح ذلك.

2. الحصول على كتاب تسهيل مهمة باحثة من مديرية التربية والتعليم- جنين للمدارس المعنية والملحق رقم (5) يوضح ذلك.

3. قامت الباحثة بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين والمختصين في مجال التربية الرياضية، لترشيح أهم الاختبارات والقياسات واعتمادها في الدراسة، والملحق رقم (2) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية وأماكن عملهم.

4. مخاطبة المدارس الحكومية (عينة الدراسة) بكتاب رسمي ودعوة معلمات التربية الرياضية في هذه المدارس لحضور الاجتماع التحضيري وملحق رقم (6) يوضح ذلك.

إعداد التجهيزات اللازمة:

1. توزيع أوراق تحكيم اختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية على المختصين، ملحق رقم (10) يبين ذلك، ومن ثم تفريغ هذه الاختبارات على نموذج لاعتمادها في الدراسة، ملحق رقم (3) يوضح ذلك.

2. عقد اجتماع تحضيري لمعلمات التربية الرياضية في المدارس التي تمثل عينة الدراسة يوم الأربعاء الموافق 2012/3/28 م في مدرسة الزهراء الثانوية- جنين، لتوضيح آلية العمل وبعض النقاط المهمة في الدراسة، والملحق رقم (6) يبين ذلك، وشرح آلية اختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لمعلمات التربية الرياضية، ملحق رقم (11) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. تصميم بطاقات للمدارس لتفريغ نتائج الطالبات عليها وبذلك يسهل التعامل معها إحصائيا والملحق رقم (7) يبين ذلك.

4. استعارة كرات طبية وزن (1كغم) عدد (6) من كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية طوال فترة الدراسة، بالإضافة إلى أقماع حجم كبير، لتوزيعها على المدارس الحكومية عينة الدراسة.

5. التأكد من أن جميع مدارس عينة الدراسة تتوفر فيها الأدوات اللازمة وتوفير الأدوات الناقصة في كل مدرسة، حسب ما هو موضح بجدول رقم (3).

6. تطبيق الاختبارات في المدارس ابتداءً من يوم الخميس الموافق 2012/3/29م، ولغاية يوم الخميس الموافق 2012/5/24م وبشكل يومي خلال فترة الدوام الرسمي.

اختيار المساعدين:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة بالاستعانة ب (9) معلمات تربية رياضية متخصصات في مدارس عينة الدراسة بعد توضيح آلية العمل في الاجتماع التحضيري الأول والملحق رقم (8) يوضح أسماءهن وأماكن عملهن.

التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية في الفترة الواقعة من يوم الخميس الموافق2012/3/29 ولغاية يوم الإثنين 2012/4/9 على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة والتي تم استبعادها من عينة الدراسة فيما بعد، وتكونت العينة الإستطلاعية من طالبات الصف الثامن الأساسي في مدرسة بنات جلقموس الثانوية والبالغ عددهن (24) طالبة بهدف إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات، بالإضافة للتعرف إلى مدى صعوبة هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات، قامت الباحثة بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين والمختصين في مجال التربية الرياضية، لترشيح أهم الاختبارات والقياسات واعتمادها في الدراسة، والملحق رقم (2) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية وأماكن عملهم، وكذلك قامت الباحثة بحساب صدق التمايز على المجموعة الاستطلاعية والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (4): نتائج اختبار(ت) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للتحقق من صدق الاختبارات

الرقم	الاختبار	وحدة القياس	العنصر	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		العدد	قيمة ت	الدلالة	ايتا^2	صدق التمايز
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف					
.1	رمي الكرة الطبية	م	القوة العضلية للذراعين	5.935	0.1089	4.085	0.4853	6	9.11	*0.00	0.892	0.944
.2	الوثب العريض	م	القوة العضلية للرجلين	1.218	0.0204	0.963	0.0608	6	9.72	*0.00	0.904	0.95
.3	الجري المتعرج	ث	الرشاقة	6.741	0.345	8.615	0.512	6	7.42	*0.00	0.847	0.92
.4	عدو (30) م من البداية العالية	ث	السرعة	3.848	0.240	5.730	0.5617	6	7.54	*0.00	0.851	0.922
.5	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	سم	المرونة	8.033	2.412	−11.56	4.167	6	9.97	*0.00	0.909	0.953
.6	جري ومشي (600) م	د	التحمل	2.768	0.247	3.526	0.1129	6	6.82	*0.00	0.483	0.695

يتضح من خلال الجدول رقم (4) والمتعلق بنتائج اختبار (ت) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعين الربيع الأعلى والربيع الأدنى مما يشير إلى صدق الاختبارات حيث وصل صدق التمايز إلى (0.94، 0.95، 0.92، 0.92، 0.95، 0.69).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثبات الاختبارات:

للتحقق من ثبات الاختبارات قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية مكونة من (24) طالبة من خارج عينة الدراسة من طالبات الصف الثامن الأساسي في مدرسة بنات جلقموس الثانوية، ومن ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد اسبوعين وعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف (وهو ما يسمى بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار test-retest) ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وباستخدام معادلة بيرسون، والجدول رقم (5) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات على العينة الاستطلاعية.

الرقم	الاختبار	العنصر	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطات	معامل الارتباط
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
.1	رمي الكرة الطبية	القوة العضلية للذراعين	م	5.080	0.7392	5.256	0.6835	0.176	0.944
.2	الوثب العريض	القوة العضلية للرجلين	م	1.101	0.1026	1.132	0.0861	0.031	0.730
.3	الجري المتعرج	الرشاقة	ث	7.658	0.7629	7.198	0.6561	-0.46	0.879
.4	عدو (30) م من البداية العالية	السرعة	ث	4.726	0.7834	4.452	0.7164	-0.274	0.971
.5	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	سم	0.0542	8.093	3.683	3.926	3.6288	0.784
.6	جري ومشي (600) م	التحمل	د	3.185	0.3152	3.141	0.3450	-0.044	0.842

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (5) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، حيث تراوحت جميع قيم معاملات الارتباط بين (0.730 – 0.971) وهي قيم مرتفعة جداً ودالة إحصائياً، مما يبيّن وجود علاقة إيجابية قوية ودالّة، ومما يشير إلى ارتفاع ثبات الاختبارات.

المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء وذلك بهدف التعرف إلى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى عينة الدراسة.
2. الرتب المئينية (**Percentile Ranks**) من أجل بناء المستويات المعيارية الخاصة باللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) وللعينة ككل.
3. معامل ارتباط بيرسون للتحقق من المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية المستخدمة في الدراسة.
4. اختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل (**ايتا**^{2}) لإيجاد معاملات الصدق (صدق التمايز أو صدق المقارنة الطرفية) للاختبارات قيد الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابـع

عرض نتائـج الدراسـة

أولاً– النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً– النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً– النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

رابعاً– النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

خامساً– النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين؟

للإجابة عن التساؤل استخرجت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل

الرقم	اختبارات اللياقة البدنية	العنصر	وحدة القياس	السابع الأساسي (403)		الثامن الأساسي (348)		التاسع الأساسي (315)		المجموع الكلي للعينة (1066)	
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
.1	رمي الكرة الطبية	القوة العضلية للذراعين	م	4.813	1.013	5.243	0.974	5.577	1.125	5.179	1.081
.2	الوثب العريض	القوة العضلية للرجلين	م	1.219	0.260	1.203	0.236	1.238	0.233	1.219	0.245
.3	الجري المتعرج	الرشاقة	ث	6.899	0.871	6.750	0.755	6.792	0.708	6.819	0.790
.4	عدو (30) م من البداية العالية	السرعة	ث	3.874	0.559	3.877	0.584	3.714	0.528	3.828	0.562
.5	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	سم	2.728	8.239	1.117	13.36	0.1171	7.817	1.215	7.582
.6	جري ومشي (600) م	التحمل	د	3.542	0.651	3.599	0.701	3.572	0.693	3.570	0.680

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل قد كانت كما يلي:

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين) للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي)، كانت على التوالي (4.813، 5.243، 5.577) م، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (5.179) م، وقد كانت أفضل نتيجة في اختبار رمي الكرة الطبية لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين) للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي)، كانت على التوالي (1.219، 1.230، 1.238) م، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (1.219) م، وقد كانت أفضل نتيجة في اختبار الوثب العريض لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار الجري المتعرج (الرشاقة) للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي)، كانت على التوالي (6.899، 6.750، 6.792) ث، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (6.819) ث، وقد كانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح طالبات الصف الثامن الأساسي.

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار عدو (30) م من البداية العالية (السرعة) للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي)، كانت على التوالي (3.874، 3.877، 3.714) ث، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (3.828) ث، وقد كانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة) للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي)، كانت على التوالي (0.1171، 1.117، 2.728) سم، وقد بلغ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتوسط الحسابي للعينة ككل (1.215) سم، وقد كانت أفضل نتيجة في اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس (المرونة) لصالح طالبات الصف السابع الأساسي.

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار جري ومشي (600) م (التحمل) للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي)، كانت على التوالي (3.542، 3.599، 3.572) د، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (3.570) د، وقد كانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح طالبات الصف السابع الأساسي.

ثانياً- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل ونتائج الجدول رقم (7) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل

الرقم	القياسات الأنثروبومترية	وحدة القياس	السابع الأساسي (403)		الثامن الأساسي (348)		التاسع الأساسي (315)		المجموع الكلي للعينة (1066)	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
.1	محيط العضد	سم	24.96	5.093	26.00	4.638	26.46	4.440	24.74	4.797
.2	طول الذراع كاملة	سم	67.13	4.394	69.53	5.184	70.36	4.197	68.87	4.814
.3	محيط الصدر	سم	78.81	8.395	82.48	8.752	84.78	7.959	81.77	8.741
.4	محيط الخصر	سم	68.01	8.257	70.84	10.97	70.84	8.622	69.77	9.421
.5	محيط الحوض	سم	87.51	9.420	91.25	11.06	93.97	8.222	90.64	10.020
.6	طول الرجل كاملة	سم	90.59	6.875	92.77	6.951	94.24	5.724	92.38	6.747
.7	طول الساعد	سم	41.86	3.351	42.20	2.643	42.36	2.751	42.12	2.965
.8	طول الساق	سم	45.31	3.550	45.72	4.701	46.32	3.983	45.74	4.099

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين كانت على النحو الآتية:

تبين أن المتوسط الحسابي لمحيط العضد تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (24.96، 26.00، 26.46) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (24.74) سم.

تبين أن المتوسط الحسابي لطول الذراع كاملة تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (67.13، 69.53، 70.36) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (68.87) سم.

تبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الصدر تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (78.81، 82.48، 84.78) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (81.77) سم.

تبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الخصر تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (68.01، 70.84، 70.84) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (69.77) سم.

تبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الحوض تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (87.51، 91.25، 93.97) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (90.64) سم.

تبين أن المتوسط الحسابي لطول الرجل كاملة تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (90.59، 92.77، 94.24) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (92.38) سم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين أن المتوسط الحسابي لطول الساعد تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (41.86، 42.20، 42.36) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (42.12) سم.

تبين أن المتوسط الحسابي لطول الساق تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (45.31، 45.72، 46.32) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (45.74) سم.

ثالثاً- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين تعزى لمتغيري (الصف، ومكان السكن)؟

أ. متغير الصف:

للإجابة عن التساؤل، أجرت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة، والجدولين رقم (8) و (9) يوضحان ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) تبعاً لمتغير الصف

الرقم	الاختبارات	العنصر	السابع	الثامن	التاسع
.1	رمي الكرة الطبية	القوة العضلية للذراعين	4.813	5.243	5.577
.2	الوثب العريض	القوة العضلية للرجلين	1.219	1.203	1.238
.3	الجري المتعرج	الرشاقة	6.899	6.750	6.792
.4	عدو (30) م من البداية العالية	السرعة	3.874	3.877	3.714
.5	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	0.1171	1.117	2.728
.6	جري ومشي (600) م	التحمل	3.542	3.599	3.572

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (9): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One way-ANOVA) لاختبار مستوى دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف

الرقم	الاختبار	العنصر	وحدة القياس	مصدر التباين						قيمة F	مستوى الدلالة
				بين المجموعات			داخل المجموعات				
				مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات		
.1	رمي الكرة الطبية	القوة العضلية للذراعين	م	105.2	2	52.627	1140.3	1063	1.073	49.05	*0.000
.2	الوثب العريض	القوة العضلية للرجلين	م	0.209	2	0.104	63.721	1063	0.060	1.742	0.176
.3	الجري المتعرج	الرشاقة	ث	4.435	2	2.217	660.79	1063	0.622	3.567	*0.029
.4	عدو (30) م من البداية العالية	السرعة	ث	5.752	2	2.876	331.67	1063	0.312	9.217	*0.000
.5	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	سم	.1210	2	605.24	10842	1063	102.0	5.934	*0.003
.6	جري ومشي (600) م	التحمل	د	0.604	2	0.302	492.70	1063	0.464	0.651	0.522

ف الجدولية= (3.00) عند ن= (1066)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير الصف في اختبارات دفع الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين)، والجري المتعرج (الرشاقة)، وعدو (30) م من البداية العالية (السرعة)، وثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم– جنين في اختبارات الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين)، واختبار جري ومشي (600) م (التحمل)، حيث أن قيمة (ف) الجدولية أكبر من قيمة (ف) المحسوبة.

ولتحديد هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) ونتائج الجدول رقم (10) توضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (10): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في اختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) حسب متغير الصف

الرقم	الاختبار	العنصر	وحدة القياس	الصف	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي
.1	رمي الكرة الطبية	القوة العضلية للذراعين	م	السابع الأساسي (4.813)		*-0.429	*-0.763
				الثامن الأساسي (5.243)			*-0.334
				التاسع الأساسي (5.577)			
.2	الجري المتعرج	الرشاقة	ث	السابع الأساسي (6.899)		*0.148	0.1069
				الثامن الأساسي (6.750)			-0.0414
				التاسع الأساسي (6.792)			
.3	عدو (30) م من البداية العالية	السرعة	ث	السابع الأساسي (3.874)		-0.0025	*0.1597
				الثامن الأساسي (3.877)			*0.1623
				التاسع الأساسي (3.714)			
.4	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	سم	السابع الأساسي (0.1171)		-1.000	*-2.611
				الثامن الأساسي (1.117)			*-1.611
				التاسع الأساسي (2.728)			

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) والذي يبين نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في متوسطات نتائج طالبات المرحلة الأساسية العليا حسب متغير الصف في اختبارات اللياقة البدنية قد كانت كما يلي:

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين) لدى الطالبات من الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي وقد كانت الفروق لصالح طالبات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي وقد كانت الفروق لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات اختبار الجري المتعرج (الرشاقة) لدى الطالبات من الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات اختبار عدو (30) م من البداية العالية (السرعة) لدى الطالبات من الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة) لدى طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

ب. مكان السكن:

للإجابة عن التساؤل السابق أجرت الباحثة اختبار (ت) (t-test) للعينات المستقلة، والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (11): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير مكان السكن

الر قم	الاختبار	العنصر	وحدة القياس	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
.1	رمي الكرة الطبية	القوة العضلية للذراعين	م	مدينة	360	5.285	1.109	1064	2.273	*0.023
				قرية	706	5.126	1.063			
.2	الوثب العريض	القوة العضلية للرجلين	ث	مدينة	360	1.289	0.2359	1064	6.790	*0.000
				قرية	706	1.184	0.2420			
.3	الجري المتعرج	الرشاقة	سم	مدينة	360	6.681	0.6273	1064	-4.089	*0.000
				قرية	706	6.889	0.8535			
.4	عدو (30) م من البداية العالية	السرعة	م	مدينة	360	3.672	0.5603	1064	-6.566	*0.000
				قرية	706	3.907	0.5478			
.5	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	ث	مدينة	360	1.430	8.200	1064	0.494	0.622
				قرية	706	1.105	11.010			
.6	جري ومشي (600) م	التحمل	سم	مدينة	360	3.639	0.7380	1064	2.266	*0.024
				قرية	706	3.535	0.6470			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) في المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير مكان السكن لجميع الاختبارات باستثناء اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة).

رابعاً– عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغيري (الصف، ومكان السكن)؟

أ. متغير الصف

للإجابة عن التساؤل أجرت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة، والجدول رقم (12) و (13) يوضحان ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) تبعاً لمتغير الصف.

الرقم	الاختبارات	السابع	الثامن	التاسع
.1	محيط العضد	24.96	26.00	26.46
.2	طول الذراع كاملة	67.13	69.53	70.36
.3	محيط الصدر	78.81	82.48	84.78
.4	محيط الخصر	68.01	70.84	70.84
.5	محيط الحوض	87.51	91.25	93.97
.6	طول الرجل كاملة	90.59	92.77	94.24
.7	طول الساعد	41.86	42.20	42.36
.8	طول الساق	45.31	45.72	46.32

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (13): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One way-ANOVA) لاختبار مستوى دلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف

الرقم	القياسات	مصدر التباين						قيمة F	مستوى الدلالة
		بين المجموعات			داخل المجموعات				
		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات		
.1	محيط العضد	430.341	2	215.170	24084	1063	22.657	9.497	*0.000
.2	طول الذراع كاملة	2068.93	2	1034.47	22621.7	1063	21.281	48.610	*0.000
.3	محيط الصدر	6567.18	2	3283.59	74813.2	1063	70.379	46.656	*0.000
.4	محيط الخصر	2010.26	2	1005.13	92526.9	1063	87.043	11.547	*0.000
.5	الحوض	7584.30	2	3792.15	99349.4	1063	93.461	40.575	*0.000
.6	طول الرجل كاملة	2429.49	2	1214.74	46062.3	1063	43.332	28.033	*0.000
.7	طول الساعد	47.303	2	23.651	9318.37	1063	8.766	2.698	0.068
.8	طول الساق	179.720	2	89.860	17719.4	1063	16.669	5.391	*0.005

ف الجدولية= (3.00) عند ن= (1066)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في جميع القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير الصف باستثناء قياس طول الساعد.

ومن أجل تحديد الفروق تم استخدام اختبار (**LSD**) ونتائج الجدول رقم (14) توضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (14): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) تبعاً لمتغير الصف

الرقم	المتغير	الصف	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي
.1	محيط العضد	السابع الأساسي (24.96)		*-1.040	*-1.495
		الثامن الأساسي (26.00)			-0.455
		التاسع الأساسي (26.46)			
.2	طول الذراع كاملة	السابع الأساسي (67.13)		*-2.397	*-3.228
		الثامن الأساسي (69.53)			-0.831
		التاسع الأساسي (70.36)			
.3	محيط الصدر	السابع الأساسي (78.81)		*-3.679	*-5.971
		الثامن الأساسي (82.48)			*-2.291
		التاسع الأساسي (84.78)			
.4	محيط الخصر	السابع الأساسي (68.01)		*-2.833	*-2.830
		الثامن الأساسي (70.84)			0.0033
		التاسع الأساسي (70.84)			
.5	محيط الحوض	السابع الأساسي (87.51)		*-3.746	*-6.465
		الثامن الأساسي (91.25)			*-2.718
		التاسع الأساسي (93.97)			
.6	طول الرجل كاملة	السابع الأساسي (90.59)		*-2.172	*-3.647
		الثامن الأساسي (92.77)			*-1.475
		التاسع الأساسي (94.24)			
.7	طول الساق	السابع الأساسي (45.31)		-0.406	*-1.007
		الثامن الأساسي (45.72)			*-0.6015
		التاسع الأساسي (46.32)			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (14) والذي يبين نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية لتحديد الفروق في متوسطات عينة الدراسة حسب متغير الصف ما يلي:

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس محيط العضد لدى طالبات الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي، ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس طول الذراع كاملة لدى طالبات الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس محيط الصدر لدى طالبات الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس محيط الخصر لدى طالبات الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس محيط الحوض لدى طالبات الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس طول الرجل كاملة لدى طالبات الصف السابع والثامن الأساسي ولصالح طالبات الصف الثامن الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

تبين أن هناك فروقاً في متوسطات قياس طول الساق لدى طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، كما تبين أن هناك فروقاً بين طالبات الصف الثامن والتاسع الأساسي ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

ب- متغير مكان السكن:

للإجابة عن التساؤل السابق أجرت الباحثة اختبار (ت) (t-test) للعينات المستقلة، والجدول رقم (15) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (15): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينة الدراسة تبعا لمتغير مكان السكن

الرقم	القياسات	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
.1	محيط العضد	مدينة	360	27.05	4.307	1064	6.460	*0.000
		قرية	706	25.08	4.900			
.2	طول الذراع كاملة	مدينة	360	68.87	4.706	1064	0.020	0.984
		قرية	706	68.87	4.872			
.3	محيط الصدر	مدينة	360	81.83	8.880	1064	0.170	0.865
		قرية	706	81.74	8.676			
.4	محيط الخصر	مدينة	360	70.28	9.310	1064	1.269	0.205
		قرية	706	69.51	9.473			
.5	محيط الحوض	مدينة	360	91.01	10.559	1064	0.853	0.394
		قرية	706	90.45	9.736			
.6	طول الرجل كاملة	مدينة	360	90.57	7.089	1064	-6.372	*0.000
		قرية	706	93.30	6.376			
.7	طول الساعد	مدينة	360	42.88	3.496	1064	6.120	*0.000
		قرية	706	41.72	2.570			
.8	طول الساق	مدينة	360	46.31	4.370	1064	3.279	*0.001
		قرية	706	45.45	3.925			

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير مكان السكن، في قياسات (محيط العضد، وطول الرجل كاملة، وطول الساعد، وطول الساق).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اتضح أنه يوجد فروق دالة إحصائياً لقياس محيط العضد، وقد كانت الفروق هنا لصالح طالبات المدينة على طالبات القرية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المدينة (27.05) سم بينما بلغ المتوسط الحسابي لطالبات القرية (25.08) سم.

وبالنظر إلى الجدول رقم (15) تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في بعض القياسات الأنثروبومترية الآتية: (طول الذراع، ومحيط الصدر، ومحيط الخصر، ومحيط الحوض) لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير السكن.

ويتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً في قياس طول الرجل كاملة، وقد كانت الفروق هنا لصالح طالبات القرية على طالبات المدينة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطالبات القرية (93.30) سم بينما بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المدينة (90.57) سم، كما تبين وجود فروق لقياس طول الساعد وقد كانت الفروق هنا لصالح طالبات المدينة على القرية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المدينة (42.88) سم، بينما بلغ المتوسط الحسابي لطالبات القرية (41.72) سم، وبالوصول إلى القياس الأخير لوحظ وجود فروق دالة إحصائياً لقياس طول الساق، حيث كانت الفروق هنا لصالح طالبات المدينة على طالبات القرية إذ بلغ المتوسط الحسابي لطالبات المدينة (46.31) سم، بينما بلغ المتوسط الحسابي لطالبات القرية (45.45) سم.

خامساً– عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين؟

أ. عناصر اللياقة البدنية:

للإجابة عن التساؤل قامت الباحثة باستخراج الرتب المئينية والجدول رقم (16) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (16): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين)

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (متر)	الدرجة الخام (متر)	الدرجة الخام (متر)		
90 فأكثر	6.156	6.601	7.120	6.591	**ممتاز**
80	5.672	6.118	6.430	6.033	**جيد جداً**
70	5.216	5.826	6.012	5.745	**جيد**
60	4.934	5.400	5.796	5.351	
50	4.730	5.170	5.580	5.045	**متوسط**
40	4.500	4.890	5.230	4.811	**ضعيف**
30	4.270	4.657	4.910	4.579	
20	4.020	4.400	4.650	4.269	**ضعيف جداً**
10	3.624	4.027	4.216	3.893	

يتضح من الجدول رقم (16) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت لها الدراسة من خلال اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين)، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد بلغت (6.156) م تقابلها الرتبة المئينية (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (3.624) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (6.601) م، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.027) م تقابلها الرتبة المئينية (10)، وبالنسبة لطالبات الصف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (7.120) م، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.216) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

وبمقارنة القيم الخام للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) والرتب المئينية لهن يتضح أن أفضل قيمة خام قد حظيت بها طالبات الصف التاسع الأساسي.

الجدول رقم (17): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في اختبار الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين)

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (متر)	الدرجة الخام (متر)	الدرجة الخام (متر)		
90 فأكثر	1.546	1.490	1.560	1.535	**ممتاز**
80	1.412	1.402	1.410	1.409	**جيد جداً**
70	1.340	1.313	1.360	1.338	**جيد**
60	1.280	1.260	1.290	1.271	
50	1.220	1.200	1.220	1.212	**متوسط**
40	1.170	1.150	1.180	1.167	**ضعيف**
30	1.102	1.087	1.118	1.103	
20	1.000	1.000	1.042	1.008	**ضعيف جداً**
10	0.890	0.890	0.950	0.899	

يتضح من الجدول رقم (17) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت لها الدراسة من خلال اختبار الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين)، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (1.546) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أدنى قيمة خام لهن (0.890) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (1.490) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت قيمة درجة خام لهن (0.890) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (1.560) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (0.950) م تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

وبمقارنة القيم الخام للصفوف والرتب المئينية يتضح أن أفضل قيمة خام قد حظيت بها طالبات الصف التاسع الأساسي.

الجدول رقم (18): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في اختبار الجري المتعرج (الرشاقة).

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعنة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (ثانية)	الدرجة الخام (ثانية)	الدرجة الخام (ثانية)		
90 فأكثر	6.004	5.880	5.940	5.940	**ممتاز**
80	6.290	6.120	6.206	6.220	**جيد جداً**
70	6.500	6.310	6.396	6.400	**جيد**
60	6.666	6.482	6.570	6.598	
50	6.860	6.675	6.750	6.765	**متوسط**
40	7.100	6.910	6.926	6.970	**ضعيف**
30	7.340	7.100	7.090	7.160	
20	7.502	7.342	7.290	7.416	**ضعيف جداً**
10	7.906	7.693	7.814	7.820	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من الجدول رقم (18) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار الجري المتعرج (الرشاقة)، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (6.00) ث تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (7.90) ث، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (5.88) ث تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (7.69) ث، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (5.94) ث تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (7.81) ث، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

وبمقارنة القيم الخام للصفوف والرتب المئينية يتضح أن أفضل قيمة خام قد حظيت بها طالبات الصف الثامن الأساسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (19): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في اختبار عدو (30) م من البداية العالية (السرعة).

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (ثانية)	الدرجة الخام (ثانية)	الدرجة الخام (ثانية)		
90 فأكثر	3.250	3.220	3.090	3.190	**ممتاز**
80	3.410	3.380	3.254	3.360	**جيد جداً**
70	3.560	3.500	3.388	3.470	**جيد**
60	3.672	3.660	3.530	3.630	
50	3.810	3.780	3.690	3.755	**متوسط**
40	3.930	3.924	3.832	3.910	**ضعيف**
30	4.060	4.150	4.000	4.060	
20	4.280	4.342	4.148	4.226	**ضعيف جداً**
10	4.616	4.663	4.408	4.570	

يتضح من الجدول رقم (19) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار عدو (30) م من البداية العالية (السرعة)، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (3.25) ث، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.61) ث تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (3.22) ث، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.66) ث، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (3.090) ث تقابلها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.40) ث تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

وبمقارنة القيم الخام للصفوف والرتب المئينية يتضح أن أفضل قيمة خام قد حظيت بها طالبات الصف التاسع الأساسي.

الجدول رقم (20) الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة).

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
90 فأكثر	11.00	10.24	12.82	11.40	**ممتاز**
80	7.50	7.00	9.50	8.06	**جيد جداً**
70	4.88	4.63	6.92	5.39	**جيد**
60	2.14	3.00	5.00	3.00	
50	0.00	1.00	2.50	1.05	**متوسط**
40	-2.66	-0.88	0.54	0.00	**ضعيف**
30	-5.18	-3.62	-1.00	3.70-	
20	-7.12	-6.52	-4.42	6.26-	**ضعيف جداً**
10	-10.00	-9.91	-7.11	9.20-	

يتضح من الجدول رقم (20) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل (المرونة)، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع اللأساسي قد كانت لهن (11.00) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (10.00-) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (10.24) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها(90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (9.91-) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(12.82) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (7.11−) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

وبمقارنة القيم الخام للصفوف والرتب المئينية يتضح أن أفضل قيمة خام قد حظيت بها طالبات الصف السابع الأساسي.

الجدول رقم (21): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في اختبار جري ومشي (600) م (التحمل).

الدرجة المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (دقيقة)	الدرجة الخام (دقيقة)	الدرجة الخام (دقيقة)		
90 فأكثر	2.650	2.720	2.788	2.750	**ممتاز**
80	3.100	3.130	3.120	3.110	**جيد جداً**
70	3.210	3.257	3.228	3.221	**جيد**
60	3.300	3.376	3.300	3.330	
50	3.380	3.450	3.390	3.410	**متوسط**
40	3.480	3.530	3.480	3.500	**ضعيف**
30	4.000	3.915	4.012	4.000	
20	4.132	4.172	4.158	4.150	**ضعيف جداً**
10	4.360	4.421	4.390	4.400	

يتضح من الجدول رقم (21) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال اختبار جري (600) م (التحمل)، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (2.65) د، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.36) د، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام (2.72) د تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.42) د، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (2.78) د، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (4.39) د، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبمقارنة القيم الخام للصفوف والرتب المئينية يتضح أن أفضل قيمة خام قد حظيت بها طالبات الصف السابع.

ب. القياسات الأنثروبومترية:

للإجابة عن التساؤل قامت الباحثة باستخراج الرتب المئينية والجدول رقم (22) يوضح ذلك.

الجدول رقم (22): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط العضد

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
90 فأكثر	20.0	21.0	22.0	21.0	**ممتاز**
80	21.0	22.0	23.0	22.0	**جيد جداً**
70	22.0	23.0	24.0	23.0	**جيد**
60	23.0	24.0	24.0	24.0	
50	24.0	25.0	25.30	25.0	**متوسط**
40	25.0	26.0	26.06	26.0	**ضعيف**
30	26.0	27.0	28.00	27.0	
20	28.0	29.0	30.0	29.0	**ضعيف جداً**
10	32.0	33.0	34.0	33.0	

يتضح من الجدول رقم (22) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات محيط العضد، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (20.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (32.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (21.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (33.0) سم تقابلها الرتبة المئينية (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (22.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (34.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (23): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الذراع كاملة

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
10	62.0	64.0	65.5	63.0	**ضعيف جداً**
20	63.24	66.0	67.0	65.0	
30	65.0	67.0	68.48	67.0	**ضعيف**
40	66.0	68.0	69.0	68.0	
50	67.0	69.0	70.2	69.0	**متوسط**
60	68.0	70.0	71.0	70.0	**جيد**
70	69.0	71.0	72.0	71.0	
80	71.0	73.0	74.0	72.0	**جيد جداً**
90 فأكثر	72.8	75.28	76.0	75.0	**ممتاز**

يتضح من الجدول رقم (23) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات طول الذراع كاملة، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (72.8) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر) ، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (62.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10) ، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (75.28) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر) ، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (64.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (76.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (65.5) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (24): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط الصدر

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
90 فأكثر	69.0	73.0	75.32	71.37	**ممتاز**
80	72.0	76.0	78.0	75.0	**جيد جداً**
70	74.0	78.0	80.0	77.0	**جيد**
60	76.0	79.36	82.0	79.0	
50	78.0	81.0	84.0	81.0	**متوسط**
40	80.0	83.0	86.0	83.0	**ضعيف**
30	82.0	86.0	87.04	86.0	
20	86.0	89.0	91.0	88.0	**ضعيف جداً**
10	90.0	94.0	95.0	93.0	

يتضح من الجدول رقم (24) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات محيط الصدر، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (69.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (90.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (73.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (94.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (75.32) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (95.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (25): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط الخصر

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
90 فأكثر	59.2	60.0	62.0	60.0	**ممتاز**
80	62.0	62.0	64.6	63.0	**جيد جداً**
70	64.0	65.0	66.0	65.0	**جيد**
60	65.0	67.0	68.0	66.0	
50	66.4	69.0	69.0	68.0	**متوسط**
40	69.0	70.0	71.0	70.0	**ضعيف**
30	71.0	73.0	73.0	72.0	
20	74.0	78.0	77.0	76.0	**ضعيف جداً**
10	79.0	85.37	81.36	82.0	

يتضح من الجدول رقم (25) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات محيط الخصر، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (59.2) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (79.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (60.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (85.37) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (62.0) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (81.36) سم، تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (26): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لمحيط الحوض.

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
90 فأكثر	77.0	81.0	84.3	80.0	**ممتاز**
80	80.0	85.0	87.0	83.0	**جيد جداً**
70	83.0	87.0	90.0	86.0	**جيد**
60	85.0	88.0	92.0	88.0	
50	87.0	90.0	93.0	90.0	**متوسط**
40	89.0	92.48	95.0	92.0	**ضعيف**
30	91.0	95.0	97.0	95.0	
20	94.0	98.0	100.0	98.0	**ضعيف جداً**
10	99.0	103.0	105.0	102.0	

يتضح من الجدول رقم (26) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات محيط الحوض، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (77.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (99.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (81.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (103.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (84.3) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (105.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (27): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الرجل كاملة.

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
10	82.4	86.0	87.0	85.0	**ضعيف جداً**
20	86.0	89.0	90.0	88.0	
30	88.0	90.7	91.92	90.0	**ضعيف**
40	90.0	92.0	93.0	91.0	
50	91.0	93.0	94.0	93.0	**متوسط**
60	92.0	94.0	96.0	94.0	**جيد**
70	93.86	96.0	97.02	96.0	
80	96.0	98.0	99.0	98.0	**جيد جداً**
90 فأكثر	99.0	100.0	102.0	100.0	**ممتاز**

يتضح من الجدول رقم (27) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات طول الرجل كاملة، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (99.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (82.4) سم تقابلها الرتبة المئينية (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (100.0) سم تقابلها الرتبة المئينية (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (86.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (102.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (87.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (28): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الساعد.

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
10	38.0	39.0	39.12	39.0	**ضعيف جداً**
20	39.9	40.0	40.0	40.0	
30	40.0	41.0	41.0	41.0	**ضعيف**
40	41.0	42.0	42.0	42.0	
50	42.0	42.0	42.0	42.0	**متوسط**
60	42.0	43.0	43.0	43.0	**جيد**
70	43.0	43.0	44.0	43.0	
80	44.0	44.0	45.0	44.0	**جيد جداً**
90 فأكثر	45.0	45.01	45.5	45.0	**ممتاز**

يتضح من الجدول رقم (28) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات طول الساعد، حيث يتبين أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (45.0) سم تقابلها الرتبة المئينية (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (38.0) سم تقابلها الرتبة المئينية (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (45.1) سم تقابلها الرتبة المئينية (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (39.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (45.5) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (39.12) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول رقم (29): الرتب المئينية والمستويات المعيارية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي المحتسبة لطول الساق.

الرتب المئينية	السابع الأساسي	الثامن الأساسي	التاسع الأساسي	المجموع الكلي للعينة	المستويات المعيارية
	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)	الدرجة الخام (سم)		
10	41.0	41.0	41.62	41.0	**ضعيف جداً**
20	42.0	42.0	43.0	42.5	
30	43.58	43.0	44.0	44.0	**ضعيف**
40	44.3	44.0	45.0	44.78	
50	45.2	45.0	46.0	45.70	**متوسط**
60	46.0	46.0	47.0	46.30	**جيد**
70	47.0	47.0	48.0	47.20	
80	48.0	49.0	49.86	49.0	**جيد جداً**
90 فأكثر	50.0	51.0	52.0	51.0	**ممتاز**

يتضح من الجدول رقم (29) الرتب المئينية والمستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة من خلال قياسات طول الساق، حيث يتبيّن أن أفضل قيمة خام لطالبات الصف السابع الأساسي قد كانت لهن (50.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن(41.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، أما بالنسبة لطالبات الصف الثامن الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (51.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (41.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10)، وبالنسبة لطالبات الصف التاسع الأساسي فقد كانت أفضل قيمة خام لهن (52.0) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (90 فأكثر)، بينما كانت أدنى قيمة خام لهن (41.62) سم تقابلها الرتبة المئينية قدرها (10).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

الاستنتاجات

التوصيات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفيما يلي عرض لمناقشة نتائج الدراسة تبعاً لتساؤلاتها:

أولاً- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين؟

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (6) أن المتوسطات الحسابية لعنصر القوة العضلية للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية للصفوف الأساسية للصفوف (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (4.813، 5.243، 5.577) م، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع العينة ككل (5.179) م، و قد كانت أفضل نتيجة لعنصر القوة العضلية للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسطات الحسابية لعنصر القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين) للصفوف الأساسية (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (1.219، 1.230، 1.238) م، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع العينة ككل (1.219) م، وقد كانت أفضل نتيجة لعنصر القوة العضلية للرجلين في اختبار الوثب العريض لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

وتعزو الباحثة السبب في حصول الصف التاسع الأساسي على أفضل نتيجة بالنسبة لاختبار رمي الكرة الطبية الذي يقيس القوة العضلية القصوى للذراعين والوثب العريض الذي يقيس القوة العضلية للرجلين، إلى قلة الاضطرابات الفسيولوجية والحركية في هذا العمر في نهاية هذه المرحلة، كذلك التطور في مستوى القوة العضلية في نهاية مرحلة المراهقة والذي يكون غير ملحوظ في بداية هذه المرحلة، بالإضافة إلى أن ذلك يبدو واضحاً خلال تعلّم المهارات التي تحتاج إلى توزيع القوة على أجزاء الحركة للجسم، حيث أن مرحلة المراهقة تحتوي على علاقة عكسية ما بين بدايتها ونهايتها فيما يختصّ بهذا العنصر، وهذا ما أكّده بسطويسي (1999) أن بداية مرحلة المراهقة تظهر الحركات الشاذة من جهة، وقلة الانسياب الحركي والإيقاعي من جهة أخرى، بسبب الاضطرابات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفسيولوجية المتمثلة بالهيجان الحركي، وبهذا الخصوص ترى الباحثة بأن الانعكاس يكون في نهاية هذه المرحلة وهذا ما توصّلت إليه الباحثة من خلال دراستها.

كما وجدت الباحثة أن سبب حصول أفراد العينة ككل على تقدير متوسط من خلال نتائج جدول رقم (16) فيما يخص عنصر القوة العضلية للذراعين والرجلين، يعزى إلى نقص الكفايات الأكاديمية لدى معلمات التربية الرياضية بالشكل المطلوب، إضافة إلى عدم إدراكهن لأهمية استخدام أساليب وطرق التدريس والتدريب الملائمة لهذه الفئات العمرية.

وجاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع دراسات كل من بشير (2012)، ومحروس (2009)، والزعبي (2009)، حيث توصلت نتائج دراساتهم إلى بناء مستويات معيارية للفئات المستهدفة، كما ظهرت القوة العضلية للذراعين والرجلين بتقدير متوسط في دراسة الزعبي (2009). كما ترى الباحثة أن نتائج دراستها قد تعارضت مع دراسة شرعب (2011) ودراسة تشان إدي (Chan. EW. 2003)، حيث أشارت نتائج دراساتهم إلا أن القوة العضلية ظهرت بمستوى منخفض لدى الفئات المستهدفة في دراساتهم، وهذا ما أشارت إليه الباحثة خلال دراستها، أن نقص الكفايات الأكاديمية لدى معلمات التربية الرياضية بالشكل المطلوب، إضافة إلى عدم إدراكهن لأهمية استخدام أساليب وطرق التدريس والتدريب الملائمة لهذه الفئات العمرية، والتي تعتمد عليها المراحل العمرية اللاحقة.

- كما تبين أن المتوسطات الحسابية لعنصر الرشاقة في اختبار الجري المتعرج للصفوف الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (6.899، 6.750، 6.792) ث وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع العينة ككل (6.819) ث، قد كانت أفضل نتيجة لعنصر الرشاقة في اختبار الجري المتعرج لصالح الصف الثامن الأساسي.

ترى الباحثة أن حصول طالبات الصف الثامن الأساسي على أفضل متوسط وعدم حصول بنات الصف السابع على أفضل متوسط من خلال الإطلاع على جدول رقم (18)، يعزى إلى عدم اهتمام المعلمات بأهمية مرحلة الطفولة المتأخرة وخصائصها، والتي تعتبر أفضل مرحلة لتنمية وتطوير عنصر الرشاقة، وفي المراحل التالية يتم تطوير عنصر الرشاقة مع الممارسة الممنهجة،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والتي تحتوي بداخلها التخطيط السليم، كما وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى عدم إدراك القائمين على العملية التعليمية والتدريبية للفئات العمرية كافة والمرحلة العمرية المستهدفة في الدراسة الحالية خاصة، إلى أهمية عنصر الرشاقة ومدى تأثره بالعناصر الأخرى، حيث أن عنصر الرشاقة يحتوي بداخلة مختلف مكونات اللياقة البدنية والمهارية، وعنصر الرشاقة يصل أوجه في مرحلة الطفولة المتأخرة.

كما وجدت الباحثة أن سبب حصول أفراد العينة ككل على تقدير جيّد جدّاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (18) فيما يخص عنصر الرشاقة، يعزى إلى طبيعة المرحلة العمرية وما تحتويه من لياقة حركية، فعلى الرغم من أن التقدير جيّد جدّاً، إلا أنه لو تمّ الاهتمام بماهية المرحلة وأهميتها وخصائصها البدنية والمهارية والنفسية والفسيولوجية وغيرها من خصائص متعلقة لأصبح ضمن الممتاز، كما أشارت الباحثة أن نتائج دراستها قد اتفقت مع دراسة الزعبي (2009) ، حيث توصلت نتائج دراسته إلى بناء مستويات معيارية لدى الفئات المستهدفة فيما يخص عنصر الرشاقة، كما أظهرت نتائج دراسته أن عنصر الرشاقة حصل على تقدير كلي جيّد، وجيّد جداً. كما تؤكد الباحثة أن نتائج دراستها تعارضت مع دراسة أبو عريضة وعبد الحق (1998)، حيث أظهرت النتائج أن عنصر الرّشاقة حصل على تقدير كلّي منخفض، وهذا ما يؤيد وجهة نظر الباحثة من أنّ الرّشاقة تصل أوجّها في مرحلة الطّفولة المتأخرة لا سيما في نهايتها.

- وتبيّن أيضاً أن المتوسطات الحسابية لعنصر السرعة في اختبار عدو (30) م للصفوف (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (3.874، 3.877، 3.714) ث وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع العينة ككل (3.828) ث، قد كانت أفضل نتيجة في عنصر السرعة في اختبار عدو (30) م لصالح الصف التاسع الأساسي.

ترى الباحثة أن حصول بنات الصف التاسع الأساسي على هذه النتيجة، يعزى إلى قلة الاضطرابات الفسيولوجية وتطوّر في الحالة الوظيفية للجسم، حيث أن بداية المرحلة تكون صعبة جداً، لا سيما وأنها تتزامن مع مرحلة البلوغ ونزول الطمث، مما يسبب تغيير جوهري في الساعة البيولوجية للجسم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد وجدت الباحثة أن سبب حصول أفراد العينة ككل على تقدير متوسط من خلال الإطلاع على جدول رقم (19) فيما يخص عنصر السرعة، يعزى إلى عدم العناية بالأنشطة اللامنهجية التي تساعد على تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية، وهذا يرجع أيضا إلى عدم التوافق ما بين النظرية الأكاديمية وتطبيقها على أرض الواقع من قبل القائمين على تعليم وتدريب المراحل العمرية عامة، والمرحلة العمرية المستهدفة بالدراسة الحالية.

وتبيّن للباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص عنصر السرعة، قد اتّفقت مع دراسة كل من بشير (2012)، وشرعب (2011)، وعيسى (2007)، و ورو وباهار (Row and Bahar, 1994)، حيث توصلت نتائج دراساتهم إلى بناء مستويات معيارية، وقد أظهرت النتائج أن عنصر السرعة بدرجته الكلية حصل على تقدير متوسّط. وقد تعارضت نتائج الدراسة الحالية كما تشير الباحثة مع دراسة الرحاحلة (2006) ودراسة وحشة (1997)، التي ظهر فيها عنصر السرعة بتقدير كلّي منخفض من خلال الإطلاع على نتائج جدول رقم (19)، وتعزو الباحثة عدم التناسق ما بين نتائج الدراسات إلى العامل الأكثر تأثيرا ألا وهو الفروق الفردية في مختلف الخصائص والجهات، فالفروق الفردية لدى الطالبات تظهر تبايناً، والفروق الفردية ما بين القائمين على العملية التعليمية والتدريبية تظهر تبايناً أكبر، لأن الإبداع مبني على ما يمتلكه الفرد من سمات وخصائص وخصال تميّزه عن غيره.

- كما اتضح أن المتوسطات الحسابية لعنصر المرونة في اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل للصفوف (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (0.1171، 1.117، 2.728) سم، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع العينة ككل (1.215) سم، قد كانت أفضل نتيجة في عنصر المرونة في اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل لصالح الصف السابع الأساسي.

وتعزو الباحثة السبب في حصول طالبات الصف السابع الأساسي على أفضل نتيجة في اختبار عنصر المرونة، إلى المرحلة العمرية المستهدفة في الدراسة الحالية، لاسيما بداية المرحلة والخاصة بطالبات الصف السابع الأساسي اللاتي حصلن على أفضل نتيجة في اختبار المرونة، ومن وجهة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نظر الباحثة وتبعاً لخبراتها الميدانية المكتسبة خلال التعليم والتدريب في المدارس والأندية المختلفة، فقد وجدت بأن عنصر المرونة يصل أوجه في مرحلة الطفولة المتأخرة، والتي تسبق المرحلة المستهدفة في الدراسة الحالية، لذا فإن المراحل العمرية (النمو) متداخلة فيما بينها، خاصة التأثير المتداخل ما بين نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها.

ترى الباحثة أن سبب حصول أفراد العينة ككل على تقدير متوسط من خلال الإطلاع على نتائج جدول رقم (20) فيما يخص عنصر المرونة، يعزى إلى التأثير الإيجابي للمراحل العمرية على بعضها البعض، رغم أن التقدير كان متوسطاً إلا أن عدم الكفاية الأكاديمية لدى القائمين على التعليم والتدريب في المراحل التي سبقت المرحلة العمرية المستهدفة ممّا أدى إلى قصور في هذه المرحلة، وكما هو معروف أن المرونة بأوجها تكون في مرحلة الطفولة المتأخرة التي سبقت مرحلة المراهقة المستهدفة.

وفيما يخص عنصر المرونة أو كما تسميه الباحثة "عنصر الأمان المستقبلي لجميع الطالبات لا سيما الممارسات منهن للأنشطة الرياضية"، تشير الباحثة أن نتائج دراستها قد اتفقت مع دراسة الزعبي (2009)، حيث توصّلت نتائج دراسته إلى بناء مستويات معيارية، بالإضافة إلى أنّ عنصر المرونة جاء بتقدير كلّي متوسّط، وهذا ما أكّدته الباحثة من خلال دراستها. كما تتفق الباحثة في أن نتائج دراستها قد تعارضت مع نتائج كل من عيسى (2007) وتشان إدي (Chan. EW. 2003) والتي أظهرت نتائج دراساتهم أن عنصر المرونة ظهر بتقدير كلي مرتفع لدى الفئات المستهدفة.

- وتبين أيضاً أن المتوسطات الحسابية لعنصر التحمل في اختبار جري ومشي (600) م للصفوف (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (3.542، 3.599، 3.572) د وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع العينة ككل (3.570) د، قد كانت أفضل نتيجة في عنصر التحمل في اختبار جري ومشي (600) م لصالح الصف السابع الأساسي.

تعزو الباحثة السبب في أن أفضل نتيجة كانت لصالح الصف السابع الأساسي، رغم أن بداية المرحلة المستهدفة في الدراسة الحالية تغمرها الاضطرابات الفسيولوجية، التي مثلما تكون عائقاً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمام تنمية وتطوير بعض العناصر قد تكون محفز في تحصيل بعض النتائج، وهذا ليس جراء التّطور في العنصر، إنما جرّاء الاضطراب الهرموني الذي قد يكون سبباً في تحصيل نتيجة ما. كما تعزو الباحثة السبب في ذلك إلى عدم اهتمام معلمات التربية الرياضية ومدربات الفرق الرياضية القائمات على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية، بالمرحلة العمرية المستهدفة في الدراسة الحالية، وعدم الاهتمام هذا ناتج بسبب قلة المعرفة الجيدة بخصائص ومراحل النمو لهذه الفئة العمرية، وقلة المعرفة الجيدة أيضاً بأصول التدريب، حيث أن التركيز على عنصر التحمل الدوري التنفسي في بداية المرحلة يكون قليلاً، ويزداد في نهاية المرحلة والمراحل التالية لها، وذلك بسبب الاضطراب الفسيولوجي في الوظيفة القلبية التنفسية جرّاء الاضطراب الهرموني في الجسم.

كما تعزو الباحثة سبب حصول أفراد العينة ككل على تقدير ضعيف من خلال الإطلاع على نتائج جدول رقم (21) فيما يخص عنصر التّحمل، إلى التغيرات الفسيولوجية الواضحة لدى المرحلة المستهدفة، كذلك عدم الاهتمام في القياسات الفسيولوجية والحكم على المظهر الخارجي وتحصيل بعض النّتائج في القياس يعتبر العامل الأكبر في عدم وصول فئة الدراسة إلى تقدير أفضل من ذلك، حيث أن التعليم والتدريب غالباً ما يكون اعتماده على العشوائية فيما يخص الناحية الفسيولوجية، وبالتالي عدم معرفة المعيقات التي تحول دون تحقيق أفضل المستويات.

ووترى الباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص عنصر التحمل والمتمثل قياسه في اختبار جري ومشي (600) م، قد اتفقت مع دراسة كل من أبو صلاح (2011)، واشتيوي (2002)، ورو وباهار (Row & Bahar، 1994)، والتي أظهرت نتائج دراساتهم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للفئات المستهدفة، كذلك انخفاض في مستوى التحمل لدى هذه الفئات. كما أن نتائج الدراسة الحالية كما تشير الباحثة قد تعارضت مع دراسة كل من العجمي (2010)، وشبرو وآخرون (2005)، حيث أظهرت نتائج دراساتهم ارتفاع التقدير الكلي لعنصر التحمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

ما مستوى بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين؟

- اتضح من خلال النظر إلى الجدول رقم (7) أن المتوسطات الحسابية لمحيط العضد تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) قد كانت على التوالي (24.96، 26.00، 26.46) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (24.74) سم. كما يتضح أن المتوسطات الحسابية لطول الذراع تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (67.13، 69.53، 70.36) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (68.87) سم. كما تبين أن المتوسطات الحسابية لطول الساعد تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (41.86، 42.20، 42.36) سم، أما المتوسطات الحسابية للعينة ككل فقد بلغ (42.12) سم. أيضا تبين أن المتوسطات الحسابية لمحيط الصدر تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (78.81، 82.48، 84.78) سم، أما المتوسط الحسابي للعينة ككل فقد بلغ (81.77) سم. كذلك يتضح أن المتوسط الحسابي لمحيط الخصر تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (68.01، 70.84، 70.84) سم، أما المتوسطات الحسابية للعينة ككل فقد بلغ (69.77) سم. تبين أن المتوسط الحسابي لمحيط الحوض تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (87.51، 91.25، 93.97) سم، أما المتوسطات الحسابية للعينة ككل فقد بلغ (90.64) سم. وتبين أن المتوسطات الحسابية لطول الرجل تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع الأساسي) قد كانت على التوالي (90.59، 92.77، 94.24) سم، أما المتوسطات الحسابية للعينة ككل فقد بلغ (92.38) سم، وأخيرا تبين أن المتوسطات الحسابية لطول الساق تبعاً للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) قد كانت على التوالي (45.31، 45.72، 46.32) سم، أما المتوسطات الحسابية للعينة ككل فقد بلغ (45.74) سم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وترى الباحثة أن حصول بنات الصف التاسع الأساسي على أعلى متوسط وحصول بنات الصف السابع الأساسي على أدنى متوسط فيما يخص محيط العضد، وطولي الذراع والساعد، ومحيطات الصدر والخصر والحوض، وطولي الرّجل والساق، باستثناء محيط الخصر، فقد حصل صفا الثامن والتاسع الأساسيان على نفس المتوسط، ويعزى ذلك إلى مراحل النمو الطبيعي للجسم، حيث أن الاضطرابات الفسيولوجية في الوظائف الحيوية للجسم بالإضافة إلى الاضطرابات الهرمونية الناتجة عن التغير الوظيفي تبعاً للمرحلة السنية، ينتج عنه اضطراب في جميع المقاييس الأنثروبومترية، وبلغة أبسط، فإن النمو الجسماني بطبيعته يزداد في المراحل العمرية الأولى، والغرض من تقسيم المراحل ليس الفصل بين الأجزاء بل فصل خصائصها، والتربية الصحيّة للجسم والتي لطالما تلعب الممارسة الرياضية الدّور الأكبر في تطويرها، حيث يتم ضبط المعايير المختلفة في مراحل عمرية لاحقة.

وتشير الباحثة أن حصول الفئة المستهدفة في الدراسة على تقدير كلي جيّد من خلال الإطلاع على نتائج جدول رقم (22) و (23) و (24) و (26) و(27) و (28) و (29)، فيما يخص محيط العضد، وضعيف فيما يخص طولي الذراع والساعد، ومتوسّط فيما يخص محيطات الصدر والخصر والحوض، وضعيف فيما يخص طول الرجل، ومتوسّط فيما يخص طول الساق، يدعم وجهة النظر الطبيعية، من حيث أن الطبيعة البشرية للجسم في ازدياد في المراحل العمرية الأولى خاصة مرحلة المراهقة التي تحتوي الاضطراب غير الطبيعي في النمو، حيث يكون اضطراب هرموني ينتج عنه أطوال ومحيطات غير متناسقة فيما بينها، وعندما يصل الجسم حالة النّمو الطبيعي تضبط جميع المعايير وفي حينها نستطيع ربط السبب بالنتيجة.

وتؤكد الباحثة أنّه ومن خلال الخبرة الأكاديمية المكتسبة خلال التعليم والتدريب والإشراف، فقد وجدت أن ظهور هذه النتائج بتقديرات متباينة ما بين ضعيف وجيّد، يعزى إلى العديد من العوامل والتي من ضمنها سوء التغذية، سواءً من حيث الزيادة أو النقصان، والعادات السلوكية الخاطئة و ضعف الوعي وقلّة الخبرة لدى بعض القائمين على العملية التربوية ككل، من أمّهات ومعلّمات ومدرّبات، يعزز من هذه السلوكيات الخاطئة، بالإضافة إلى ملاحظة الباحثة لبعض العادات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخاطئة خلال المشي والجري لدى طالبات الفئة المستهدفة، وبالتالي ينتج عنه عدم ظهور نتائج متميّزة جراء التكنيك الخاطئ، أيضاً ثقافة المجتمع لها الدّور الأكبر في إكساب الأجيال سلوكيات متوارثة خاطئة، وقد يكون التساوي ما بين طالبات الصفين الثّامن والتّاسع الأساسيين، يعزى إلى بعض هذه العوامل.

وتشير الباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص القياسات الأنثروبومترية، قد اتفقت مع نتائج دراسة كل من أبو عيشة (2007)، وعريفج (2006)، ودينكان (Duncan, 2006)، وستيم (Stemm, 2002)، والحموري (1996)، والربيعي (1996)، حيث أكّدت نتائج هذه الدراسات ما أكّدته الباحثة في نتائجها من حيث أن ظهور القياسات الأنثروبومترية بهذا التقدير إنما هو نتاج النمو الطبيعي للجسم، والتّباين النّاتج إنّما هو نتاج الاضطرابات الفسيولوجية، في حين تعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة جلازير (Glazier. 2000)، مع نتائج دراسة الباحثة فيما يخص محيط الخصر، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن عدم تساوي المراحل في القياسات الأنثروبومترية.

ثالثاً– مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع ، الثامن ، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم – جنين تعزى لمتغيري (الصف، ومكان السكن)؟

أ. لمتغير الصف:

اتضح من خلال الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين تبعاً لمتغير الصف في اختبارات رمي الكرة الطبية، والرّشاقة، والسرعة والمرونة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين في اختبارات (الوثب العريض، والتحمل) حيث أن قيمة (ف) الجدولية أكبر من قيمة (ف) المحسوبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير الباحثة إلى أن نتائج دراستها والمتعلقة بمتغير الصف، حيث بدت الفروق واضحة في اختبارات اللياقة البدنية المتعلقة بعناصر القوة العضلية للذراعين والرشاقة والسرعة والمرونة، في حين لم تبدو الفروق واضحة بالنسبة لاختبارات اللياقة البدنية المتعلقة بعنصري القوة العضلية للرجلين والتحمل ولصالح الفئة الصف الأعلى، تعزى إلى طبيعة المهارات المرتبطة بالألعاب الفردية والجماعية الممارسة والمفضلة لدى الفئة المستهدفة، وما ترتبط به هذه المهارات بالتركيز على عنصر من عناصر اللياقة البدنية دون آخر وبشكل متباين.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بالنسبة للقوة العضلية للرجلين، إلى الروتين المستخدم من قبل المعلّمات والمدرّبات وعدم إدراكهن لاحتياجات المرحلة العمرية من ألعاب ومهارات يجب التركيز عليها من أجل التطوير، وهذا يبدو واضحا في نتائج السؤال الأول.

أيضاً تبيّن للباحثة عدم وجود فروق في عنصر التحمل بالنسبة لمتغير الصف، يعزى إلى الاضطراب الفسيولوجي في الوظيفة القلبية التنفسية، والتي تتطلب عدم تحميل الجسم أحمال تفوق طاقته، مما يلقي بالعبء على الجهاز الدوري التنفسي.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة كما ترى الباحثة، مع نتائج دراسة جبارة (2009)، حيث أظهرت نتائج دراسته وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة العضلية، والرشاقة، والسرعة، والمرونة، تعزى لمتغير العمر، حيث كانت دراسته على عينة يتراوح عمرها ما بين (13-15) سنة، وهي الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية، بينما تعارضت نتائج دراسته مع نتائج دراسة الباحثة فيما يخص عنصر التحمل، حيث أظهرت نتائج دراسته وجود فروق بالنسبة لعنصر التحمل.

ب. متغير مكان السكن:

اتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التاسع) في المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم جنين تبعاً لمتغير مكان السكن لجميع الاختبارات باستثناء اختبار المرونة.

وترى الباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص متغير مكان السكن، ظهرت الفروق واضحة ما بين الطالبات اللواتي يقطنّ القرية ونظيراتهن اللاتي يقطنّ في المدينة في اختبارات القوة العضلية للذراعين والرجلين والتحمل ولصالح اللاتي يقطنّ في المدينة، في حين كانت الفروق واضحة في اختبارات الرشاقة، والمرونة، والسرعة، ولصالح اللاتي يقطنّ القرية، يعزى إلى طبيعة المنطقة الجغرافية التي تحظى بها محافظة جنين، بالإضافة إلى طبيعة الألعاب الممارسة، ويبدو ذلك واضحاً في أن الألعاب المفضلة لدى طالبات المدينة، هي كرة اليد، وألعاب القوى، وكرة القدم، بينما نجد أن الألعاب المفضّلة لدى طالبات القرى هي الجمناستك والجري، حيث تشارك كلا الفئتين بالمسابقات التي تفضلها، ونجد طالبات القرى يفزن في مسابقات الجمناستيك والجري والعدو، التي تتطلب السرعة والرشاقة والمرونة بشكل أكبر من الألعاب الأخرى التي تمارسها وتفضلها وتشارك في مسابقاتها طالبات المدينة، ككرة القدم، وألعاب القوى، وغيرها.

وتؤكّد الباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص متغير السكن، اتفقت مع دراسة محروس (2009)، حيث أظهرت نتائج دراسته وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية تعزى لمتغير مكان السكن، بينما ترى الباحثة أن نتائج دراستها قد تعارضت مع نتائج دراسة بشير (2012) التي لم تظهر وجود فروق في مستوى اللياقة البدنية تبعاً لمتغير مكان السكن.

رابعاً– مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في بعض القياسات الأنثروبيومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغيري (الصف، ومكان السكن)؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أ. متغير الصف:

اتضح من الجدول رقم (14) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في جميع القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية و التعليم– جنين تبعاً لمتغير الصف باستثناء قياس طول الساعد.

وترى الباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص بالقياسات الأنثروبومترية تبعاً لمتغير الصف، حيث كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح طالبات الصف التاسع الأساسي، تعزى إلى المراحل العمرية وطبيعة النمو، حيث أن النمو عملية مستمرة، وخلال هذه المرحلة المستهدفة في الدراسة الحالية تؤكد الباحثة كما أشارت مسبقاً أن النمو يكون في ازدياد مضطرد، لذا فمن الطبيعي أن تكون الفروق لصالح طالبات الصف التاسع الأساسي.

ب. متغير مكان السكن:

للإجابة عن التساؤل السابق أجرت الباحثة اختبار (ت) (t–test) للعينات المستقلة، حيث اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير مكان السكن، في قياسات (محيط العضد، وطول الذراع كاملة، ومحيط الصدر، ومحيط الخصر، ومحيط الحوض، وطول الرجل كاملة، وطول الساعد، وطول الساق).

وترى الباحثة أن نتائج دراستها فيما يخص بالقياسات الأنثروبومترية تبعاً لمتغير السكن، حيث ظهرت الفروق واضحة ما بين الطّالبات اللواتي يقطنّ في القرية ونظيراتهن اللاتي يقطنّ في المدينة في قياسات محيطات العضد، والصدر، والخصر، والحوض، وطول الرجل كاملة، ولصالح اللاتي يقطنّ في القرية، في حين كانت الفروق واضحة في قياسات طولي الساعد والساق، ولصالح اللاتي يقطن في المدينة، ولم توجد أية فروق ما بين الفئتين في طول الذراع كاملة، حيث يعزى التباين في الفروق ما بين الفئتين إلى طبيعة التغذية، والتي تبدو واضحة لدى اللواتي يقطن بالقرية لاعتمادها على مكونات الغذاء الطبيعي في معظمها، في المقابل نجد أن طبيعة التغذية في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المدن تعتمد على كثير من المكونات غير الصحيّة في معظمها، وهذا ما أكدت عليه دراسة عبد الحق وآخرون (2012)، ودراسة القدومي (2005).

كما تعزو الباحثة نتائج دراستها إلى نقص التوعية لدى القائمين على العملية الصحية ككل، بالإضافة إلى نقص الإشراف على طبيعة التغذية والبيئة الصحية المحيطة.

خامساً- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:

ما إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم- جنين؟

أ. اللياقة البدنية:

- أظهرت نتائج الجدول رقم (16) للرتب المئينية لعنصر اللياقة البدنية في اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين)، أن أفضل نتيجة قد حظيت بها طالبات الصف التاسع الأساسي.

- كما أظهرت نتائج الجدول رقم (17) للرتب المئينية لعنصر اللياقة البدنية في اختبار الوثب العريض (القوة العضلية للرجلين)، أن أفضل نتيجة قد حظيت بها طالبات الصف التاسع الأساسي.

- وتبين من الجدول رقم (18) والذي يظهر الرتب المئينية لعنصر اللياقة في اختبار الجري المتعرج (الرشاقة)، أن أفضل نتيجة قد حظيت بها طالبات الصف الثامن الأساسي.

- كما تبين من خلال الجدول رقم (19) للترتب المئينية لعنصر اللياقة في اختبار عدو (30) م (السرعة)، أن أفضل نتيجة قد حظيت بها طالبات الصف التاسع الأساسي.

- وأظهرت نتائج الجدول رقم (20) للرتب المئينية لعنصر اللياقة البدنية في اختبار المرونة أن أفضل نتيجة قد حظيت بها طالبات الصف السابع الأساسي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- وتبين من خلال الجدول رقم (21) للرتب المئينية لعنصر اللياقة البدنية في اختبار جري ومشي (600) م (التحمل)، أن أفضل نتيجة قد حظيت بها طالبات الصف السابع الأساسي.

وقد تعزو الباحثة السبب في ذلك إلى ما ذكر سابقاً بخصوص الاضرابات الفسيولوجية، وطبيعة النمو المستمر.

ب. القياسات الأنثروبومترية:

فيما يتعلق بالرتب المئينية لقياس محيط العضد أظهرت نتائج الجدول رقم (22) أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (20.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (21.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (22.0) سم.

وفيما يتعلق لقياس طول الذراع كاملة، فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (23) أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (62.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (64.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (65.5) سم، أما بالنسبة لقياس محيط الصدر فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (24) أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (69.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (73.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (75.32) سم.

وبالنظر إلى الجدول رقم (25) والمتعلق بإظهار الرتب المئينية لاختبار قياس محيط الخصر فقد تبين أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (59.2) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (60.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (62.0) سم.

كما تبين من الجدول رقم (26) والذي يظهر الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها والدرجات المئينية المحتسبة لمحيط الحوض، أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأساسي قد كانت (77.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (81.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (84.3) سم.

واتضح من خلال النظر إلى الجدول رقم (27) والمتعلق بإظهار نتائج اختبار قياس طول الرجل أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (82.4) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (86.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (87.0) سم.

وتبين أيضاً للباحثة من خلال النظر إلى الجدول رقم (28) أن نتائج اختبار قياس طول الساعد قد كانت أفضل درجة خام له عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (38.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (39.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (39.12) سم.

كما اتضح من خلال الجدول رقم (29) أن نتائج اختبار قياس طول الساق أن أفضل درجة خام عند طالبات الصف السابع الأساسي قد كانت (41.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف الثامن الأساسي (41.0) سم، وأفضل درجة خام عند طالبات الصف التاسع الأساسي (41.62) سم.

وفي ضوء عرض النتائج السابقة لجميع القياسات الأنثروبومترية تبين للباحثة أن القياسات الأنثروبومترية المميزة للطالبات تؤهلهن للحصول على نتائج مميزة إضافة إلى الوصول للمستويات الرياضية العليا.

وبلغة ثانية فإن الفرد الرياضي الذي لا يتوفر به القياسات الأنثروبومترية المناسبة سيتعرض لمشاكل عديدة أثناء ممارسته لأي نشاط أو بذله لأي مجهود مقارنة مع الفرد الرياضي الذي يتميز بقياسات أنثروبومترية تؤهله لممارسة نفس النشاط بوقت وجهد أقل، وهذا ما يؤكده الكثير من الباحثين على وجود علاقة مؤكدة بين شكل الجسم واللياقة البدنية (أبو العلا، 1982).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة الآتي:

1. بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لطالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية التربية جنين.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين تعزى لمتغيرين (الصف، مكان السكن) حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية لجميع الاختبارات البدنية لطالبات الصف الثامن الأساسي مقارنة مع طالبات الصفين السابع والتاسع الأساسين.

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في بعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم – جنين تبعاً لمتغير مكان السكن وقد كانت الفروق في قياسات (محيط العضد، وطول الرجل، وطول الساعد، وطول الساق)

4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في جميع القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا (السابع، الثامن، التاسع) للمدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم– جنين تبعاً لمتغير الصف باستثناء قياس طول الساعد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بالآتي:

1. اعتماد هذه المستويات المعيارية كمعايير فلسطينية لتقييم الطالبات في هذه المرحلة الأساسية العليا في جميع المدارس الحكومية في الوطن.

2. بناء البرامج التدريبية البدنية بالاعتماد على المستويات المعيارية لهذه الدراسة والتي يتم من خلالها الإرتقاء بمستوى مجتمع البحث.

3. عمل دراسات خاصة بالإناث وأخرى للذكور على شاكلة هذه الدراسة والتطرق بالدراسة إلى صفوف أخرى، وبمتغيرات مختلفة.

4. استغلال حصص التفريغ الرياضي داخل المدرسة وذلك بغية تحسين اللياقة البدنية عند الطالبات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

- **القران الكريم.**

- **ثانياً: المراجع العربية:**

- الأبحر، محمد عاطف وعبد الله، محمد سعيد (1984). **اللياقة البدنية– عناصرها– تنميتها وقياسها.** الدّمام، السعودية.
- إبراهيم، عمر محمد (1998). **إعداد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي المسافات الطويلة للناشئين.** مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- إبراهيم، مروان (1999). **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.** دار الفكر، عمان، الأردن.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد (2001). **تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العالمي.** ط1، عمان، مؤسسة الورّاق .
- أبو حطب، فؤاد وأحمد عثمان السيد (1996). **التقويم النفسي.** مكتبة الأنجلو المصرية. ط 2. القاهرة.
- أبو دهيس، سوزان (2002). **تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي لتلميذات دون (12) سنة.** رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد.
- أبو صلاح، محمد لطفي (2011). **بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين .
- أبو الطيب، حسن إبراهيم (1998). **قياس اللياقة البدنية للتلاميذ في الأردن بأعمار من (6–12).** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- أبو العلا، عبد الفتاح (1982). **بيولوجيا الرياضة**. دار الفكر العربي، مصر.
- أبو عريضة، فايز سعيد و عبد الحق، عماد صالح، (1998). **اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن "دراسة مقارنة"**. مجلة أسيوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
- أبو عيشة، عاصم خليل أحمد (2007). **استحداث معادلة للتنبؤ بالقياسات الجسمية النموذجية لممارسي اللياقة البدنية المرتبطة في الجمال**. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. الأردن.
- أبو فروة، هشام عبد الهادي (2005). **العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري عند ناشئي مراكز الواعدين بكرة القدم في الأردن**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- أحمد، مازن داوود، بسام وفريد، صدام (2005). **إيجاد درجات معيارية لتقويم الأداء بالكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد (4)، العدد الأول**. العراق.
- اشتيوي، ثابت عارف (2002). **بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية**. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.
- باكير، محمد خالد (2011). **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) عدد 3**، مج 25 ص 709-724.
- برهم، عبد المنعم سليمان (1995). **موسوعة الجمباز العصرية. مهارات- تعليم- تدريب- قياس وتقويم- تنظيم وإدارة- مصطلحات رياضية**. ط1. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- بسطويسي، أحمد (1999). **أسس ونظريات التدريب الرياضي**. القاهرة. دار الفكر العربي.
- بشير، عبد الرحمن محمد عبد الهادي (2012). **بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- البصراوي، يوسف (2006). **القياسات الجسمية للاعبي كرة القدم**. محاضرة ثقافة رياضية . .http:// forum. Koora. Com
- البطيخي، نهاد (2010). **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كإحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (ب) العلوم الإنسانية. نابلس مج 24\2010-1933-1948**. نابلس، فلسطين.
- البيك، علي فهمي وأبو زيد، عماد الدين عباس وخليل، محمد أحمد عبده (2008) . **طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية (سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي) نظريات-تطبيقات**. ج2. الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية.
- تهاني، حسن و محمود، شحادة (1980). **علاقة بعض الأبعاد القطرية والمحيطية للجسم بمستوى الأداء على عارضة التوازن**. كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- توفيق، فراج عبد الحميد (2002). **وضع مستويات معيارية لبعض مسابقات العدو والجري لطلبة قسم التربية البدنية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد (14)**. ج 2، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
- جبارة، أمير فتحي (2009). **دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد وتل أبيب**. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.
- جواعدة، عنترة يوسف عودة (2012). **العلاقة بين الحجوم الرئوية والقياسات الأنثروبومترية وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة**. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
- الحاملي، نادية محمد (1995). **وضع مستويات معيارية لاختبار مشروع اللياقة البدنية لعام (1994- 1995) لتلاميذ وتلميذات الصف الرابع بإدارة شرق الإسكندرية**. مجلد مؤتمر اللياقة البدنية والرياضية للجميع، الإسكندرية.
- حسانين، محمد صبحي (1987). **طرق بناء وتقنين الاختبارات**. ج2 ، ط2، القاهرة دار الفكر العربي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- حسانين، محمد صبحي (1992). **الرياضة للجميع**. علوم التربية البدنية والرياضة، العدد 3، المنامة البحرين، ومعهد البحرين الرياضي.
- حسانين، محمد صبحي (1995). **القياس والتقويم في التربية الرياضية**. ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (1996). **القياس والتقويم في التربية الرياضية**. ج2، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (1999). **القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية**. ج 2، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي (2000). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**. القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي (2003). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**. ج 2، ط 5، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حسن، زكي محمد حمد (2004). **تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي**. المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- الحكيم، علي سلوم جواد (2004). **الاختبارات والقياس و الاحصاء في المجال الرياضي**. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة القادسية، العراق.
- حمدان، ساري أحمد، وسليم، نورما عبد الرزاق (2001). **اللياقة البدنية والصحية**. ط1. عمان. دار وائل للنشر.
- الحموري، وليد يوسف الصالح (1996). **دراسة مقارنة للقياسات الأنثروبومترية والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لدى لاعبي ألعاب المضرب في الأردن**. رسالة ماجستير.الجامعة الأردنية، الأردن.
- حلاوة، رامي صالح وبركات، حسام عبد الرزاق (2011). **بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأردنية. دراسات مجلة علمية محكمة، الجامعة الأردنية، مج 38، العلوم التربوية العدد1، 3-2011.

- خاطر، أحمد محمد، والبيك، علي فهمي (1984). **القياس في المجال الرياضي**. القاهرة ، دار المعارف.
- خاطر، أحمد محمد و البيك، علي فهمي (1996). **القياس في المجال الرياضي**. ط6، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- خريبط، وريسان عبد المجيد، ومصلح، علي تركي (2002). **نظريات تدريب القوة**. بغداد. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الربضي، كمال جميل (2004). **التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين**. عمان، الجامعة الأردنية.
- الربيعي، حسين (1996). **علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية بالقوة والقدرة العضلية لدى ناشئي الجمباز في الأردن**. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- الرحالة، وليد (2006). **بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للجامعة الأردنية. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات. مج (21)، العدد (4). ص (189-210)**، الأردن.
- الزعبي، عبد الحليم (2009). **بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها**. أطروحة دكتوراة، الجامعة الأردنية، عمّان.
- زهران، ليلى عبد العزيز (1999). **تقويم الطفل في رياضة الأطفال**. القاهرة، وزارة التعليم العالي، كلية رياضة الأطفال، القاهرة، مصر.
- سيد، أحمد نصر الدين (2003). **نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضية**. دار الفكر العربي، القاهرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- شبر، محمود والطالب، نزار ومحمد، سامي (2005). **وضع مستويات لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية في جامعة البحرين. مجلة التربية الرياضية. مج 14، العدد الأول.** المنامة، البحرين.
- الشدفان، بلال أحمد (2001). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى الناشئين بكرة القدم.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمّان.
- شرعب، عمر خليل (2011). **بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية– فلسطين.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح . فلسطين.
- الشقران، علي سليمان (2011). **مستوى اللياقة البدنية لدى ضباط الأمن العام في قيادة أمن إقليم الشمال في محافظة إربد. الأردن.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.
- عبد الجبار، قيس ناجي، وكامل، شامل أحمد (1988). **مبادئ الإحصاء في التربية البدنية.** بغداد. مطبعة التعليم العالي.
- عبد الحق، عماد صالح (2005). **بناء الخصائص الأنثروبومترية لطلبة الصفين الرابع و الخامس (9–10) سنوات في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (ب) علوم إنسانية. مج 19 عدد 2 صفحة (371– 396).** نابلس، فلسطين.
- عبد الحق، عماد وعبد الحق، ايرينا، وأبو جعب، إيمان (2010). **أثر برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. مجلة النجاح للأبحاث (ب).** العلوم الإنسانية. نابلس. **مج 24\2010. ص(1616–1630).**
- عبد الحق، عماد وشناعة، مؤيد ونعيرات، قيس والعمد، سليمان (2012). **مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة النجاح للأبحاث (ب).** العلوم الإنسانية. نابلس. **مج 4/26. ص (940– 958).**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، وعادل، ابراهيم عمر (2001). **وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في (ج. م. ع). مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد (13)**. ج 1، القاهرة ، مصر.
- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (1978). **اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية_ الإعداد البدني_ طرق القياس**. ط3. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الفتاح، أبو العلا (2003). **فسيولوجيا التدريب والرياضة**. دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- العجمي، شيخة حسن (2010). **بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت**. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية، الأردن.
- عدس، عبد الرحمن (1999). **مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس (الإحصاء الوصفي)**. ط 5، دار الفكر، للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- العرجان، جعفر فارس و الكيلاني، هاشم عدنان، (2001). **مستوى اللياقة البدنية، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لطلاب المرحلة العمرية (16- 18) سنة. المؤتمر الأول للأنشطة التربوية، جودة وإبداع**. ج 2، وزارة التربية والتعليم والشباب، الإمارات العربية المتحدة.
- العريفج، إيناس زكي (2006). **العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية وبعض القدرات البدنية للاعبي الريشة الطائرة في الأردن**. جامعة اليرموك. كلية التربية الرياضية، إربد، الأردن.
- علام، صلاح الدين محمود (1999). **دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية**. دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2000). **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1992). **علم التدريب الرياضي**. ط2، القاهرة، دار المعارف.
- علي، عادل عبد البصير (1999). **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**. القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- العيسائي، خليفة بن سيف بن راشد (2007). **دراسة مقارنة للقياسات الجسمية والبدنية لناشئي الألعاب الجماعية في سلطنة عمان والأردن كمؤشر للانتقاء.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الإردن.
- عيسى، صبحي نمر (2007). **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة اتحاد الجامعات العربية. مج 54\2007. ص 71-94.** نابلس، فلسطين.
- فرحات، ليلى السيد (2001). **القياس والاختبار في التربية الرياضية.** الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- فرحات، ليلى السيد (2003). **القياس والاختبار في التربية الرياضية.** ط 2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- قادوس، صلاح السيد (2003). **الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي.** مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- قدومي، عبد الناصر عبد الرحيم (2005). **مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية.** كلية التربية، 6 (1). جامعة البحرين. ص (223- 263).
- الكيلاني، هاشم عدنان واللالا، أسامة كامل (1999). **مقارنة مستويات المشاركين في بطارية اللياقة البدنية لجائزة الحسن للشباب باستخدام الدرجات المعيارية.** المؤتمر التعليمي، واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العين.
- محجوب، وجيه (2002). **البحث العلمي ومناهجه.** بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- محروس، عمر عبد الله (2009). **بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- محمد، ندى رياض والحمداني، مؤيد جاسم والسامرائي، محمد صالح (2001). **إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للمدارس المتوسطة للبنات في مركز محافظة بغداد. مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثاني من صفحة (177- 194)**، بغداد، العراق.
- محمود، أميرة، ومحمود، ماهر (2008). **الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي**. ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمود، مسعد علي، وبدران، عمرو (2004). **مدخل التربية البدنية والرياضية**. ط 3، دار الإسلام للطباعة والنشر، المنصورة، القاهرة.
- المعجم الوسيط (1989).
- مفتي، إبراهيم حماد (2010). **التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح**. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- مفلح ، راغدة والمغربي، عربي (2010). **بناء بطارية اختبار لقياس الأداء الحركي لتلميذات المرحلة الأساسية الدنيا. مج 24 (10)**، 1-2010، مجلة جامعة النجاح للأبحاث –ب- (العلوم الإنسانية). نابلس، فلسطين.
- ملحم، عايد فضل (1995). **منحنى جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة**. سلسلة الثقافة الرياضية، العدد السادس عشر، معهد البحرين الرياضي، دولة البحرين
- هارون، بسام، وحمدان، ساري أحمد، أبو حليمة، فائق (1995). **الرياضة والصحة**. ط1.عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- الهدابي، بدرية بنت خلفان (2001). **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الهويدي، زيد (2004). **أساسيات التقويم التربوي**. دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات.
- الوحش، محمد عبده ومفتي، إبراهيم محمد (1994). **أساسيات كرة القدم**. ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- وحشة، مؤيد عبد الله (1997). **مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية العليا**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- وزارة التربية والتعليم العالي (2004). **دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الخامس الأساسي**. الطبعة الأولى التجريبية. مركز المناهج، رام الله، فلسطين.
- الوقاد، محمد رضا (2003). **التخطيط الحديث في كرة القدم**. ط1، القاهرة، دار السعادة.

ثالثاً: المراجع الاجنبية:

- Barbanti, V, (2002). Comparative Study of Selected Anthropometric and Physical Fitness Measurement of Brazilian and American School Children. **Dissertation Abstract International,** A Vol, 43, No, 12, P 3840.
- Barrow, H.M and MC Gee (1989). R.A. **Practical Approach to Measurement In Physical Education**. Philanddia: Ed, Lee Fibiger.PH.
- Bayer, E. (1986). **Dictionary of Sport Science**. German. English, French, Verlag Karl Hofmann, Germany.
- Cappan, K, (1997). **A Comparative Study of Selected Phsical Fitness Components of Students 13 to 16 Years of Age in India and United Arab Emirates**, ICHPER, Vol. XXXIII, No 4, PP 16-18.
- Chan, Ew and Av, Ey and Chan, BH, et al(2003): **Relation among physical activity, physical fitness, and self perceived fitness in**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Hong Kong adolescents, the Hong Kong polytechnic university, National Library of medicine, 96(3 pt1): 787-97-Jun, 2003.

- Chatterjee. S. and Mandal. A. and Das. NK. (1993). **Physical And Motor Fitness Level of India school.** Going Boys. The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness. Vol. P 33. No 3.
- Clark M. A(1976). **Application of measurement to physical education and health.** New Jersey: Prentice- Hall, Englewood.
- Dunacan, M, J. (2006). **Anthropometric and physiologic characteristic of junior flite Volleyball players**. British journal sport medicine, Vol. 40 Issue 7. P 649- 65, 3P, 1 chart.
- Gaines, Rodney, P (2000) **Comparison of Anthropometric Measures of Competitive Bodybuilders to Judges 'Scores and a comparison of Judges' Scores**, PHD Research, USA, Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Glazaier, P. and Paradisis, and P. Cooper, S. (2000). **Anthropometric and Kinematic influence on release speed in men's fast- medium bowling**. Journal of sport Sciences, Vol. 18 Issue 12, P.1013, CHART 2,diagrams 2, grophs 2.
- Harre Dietrich.(1992). **Principles of Sport Training Introduction to the theory and methods of Training**, Sportveralag Berlin.
- Helen, M. Eckert(1974). **Practical Measurement of Physical Performance Lea**, Febiger, Philadelphia.
- Kirkendall. D, (1987). **Measurement and Evaluation for Physical Education, 2nd**. Ed, Human Kinetics Publishers. Champaingn. IL.

www.manaraa.com

- Len hard, H. R, Lehnhard, R.A., Butter field, S.A., Beck with, D.M., S.F.(1992), **Heaith- Related Physical Fitness Levels of Elementary school children ares (5- 9), perception of motor skill**, vol. 75, no 3, pt 1, (pp. 8119- 826).
- Leon, M. and Larivier, G. and Comrois, A. (2002). **Discriminate analysis of anthropometric and biomotor variable among elite adolescent female athletes in four sports.** Journal of sport Science. Vol. 20, Issue 6.
- Mahan, A., Ignico, A., Marsh, M., (1999**). The effects of daily of physical education on health- related physical fitness in first grade children. Abstracts of completed research. Research Quartery for Exercise and Sport.** Vol. 64, Supplement.
- Mathews, ok (1999). **Measurement in Physical Education**. 5th Ed, Saumer company.
- Matveev L.P.(1998): **Oat theories sportivnoi trenivki K obzsei theories sport**. Theory and practical, Physical Culture Publishers Moscow.
- Michand, pa and Caudery, M and Schutzy (2002): **Assessment of physical Activity with apedo motor and its relationship with Vo2 Max among Adolescents in Switzerland**, Soz praventmed, and 47(2)107- 15**,** 2002.
- Roudsepp, L. and Liblikr. (2002). **Level of Perceived and Fitness in Youth, University of Tortu**.

www.manaraa.com

- Rousangolou, Elissavet, . (2006). **Dscrimination of young woman athletes and monthlies Based on Anthropometric**, jumping and Muscular strength measures perceptual, Motor skills. Vol. 102. Issue 3, P 881- 15p, 2 charts,4 graphs.
- Row, D.A and Bahar MT. (1994). **Are American Children Fit Comparison With Bahamian Elementary School Age Children.** Research Quarterly for Exerciese and Sport Vol. 65 Supplement.
- Shahlena. a.g. (2012). **physical medicine and rehabilitation**. fezkoltora u sport, kiev.
- Stamm, R, S. and Meelise, K, S. (2002). **Age Body Build, Physical Ability, volleyball technical and phsychophosiologcial test and proficiency at competition in young female volley ballers (13- 16) years.** Paper onAnthropology, Vol. 11, P25- 30.
- Su.c, (1994). **Development of Fitness Norms for School.** Aged Children in Hsinchu, Taiwan Chinas, Dissertation Abstracts International, Vol. 32, no.2.
- Thomas, R and Roger, W(2000). **Essentials of Strength Training and Conditioning**- Human Kinestics.
- Wilson R.E(1994**): Physical Fitness Knaulledde Test for First Graders- Draders, Dissertation Abstract International,** Voulume 11, November.1999.

www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)

إحصائية عدد طالبات في الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) الأساسي في مديرية تربية جنين

Palestinian National Authority
Ministry of Education & High Education
Directorate of Education -Jenin

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم العالي
مديرية التربية والتعليم – جنين

الرقم: م ج/ ت/ ٢١/ ٢٠١٢/٦٠٨
التاريخ: 2012/06/03م
الموافق: 1433/07/14هـ

حضرة الباحثة مريم محمد صالح حثناوي المحترمة

تحيـــة طيبـــة وبعـــد ؛؛؛

الموضوع :الدراســـة الميدانيـــة

استكمالاً للبحث المتعلق بمشروع التخرج الموسوم بعنوان (بناء مستويات معيارية فـــي اللياقـــة البدنيـــة وبعـــض القياسات الأنثروبيومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية جنين) فيما يلي احصائية بعدد الطالبات في الصفوف (السابع الأساسي ، الثامن الأساسي ، التاسع الأساسي) للعام الدراسي 2012/2011م كما هو في الجـــدول أدناه .

الصف	عدد الطالبات
السابع الأساسي	1707
الثامن الأساسي	1726
التاسع الأساسي	1666
المجموع الكلي	**5099**

مع الإحترام

مدير التربية والتعليم
سـلام الـطاهر

السلطة الوطنية الفلسطينية وزارة التربية والتعليم العالي مديرية التربية والتعليم - جنين

أ . غ

التعليم العام

☎ 04/2 501 061 , 04/2 501 138 , 04/2 438 567, ✉ جنين 32 04/2 503 503

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة
-1-	أ.د. عبد الناصر القدومي	أستاذ	فسيولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
-2-	أ.د. عماد صالح عبد الحق	أستاذ	نظريات التدريب الرياضي	جامعة النجاح الوطنية
-3-	د. وليد خنفر	أستاذ مشارك	أساليب تدريس التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
-4-	د. بدر دويكات	أستاذ مساعد	أصول التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
-5-	د. راغدة مفلح	استاذ مساعد	أساليب تدريس التربية الرياضية	جامعة النجاح الوطنية
-6-	د. بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تعلم حركي وقياس/ سباحة	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
-7-	د. ثابت اشتيوي	أستاذ مساعد	علم نفس رياضي	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
-8-	د. جمال أبو بشارة	أستاذ مساعد	تدريب رياضي/كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
-9-	أ.د. كمال الرّبضي	أستاذ	تدريب رياضي/ ألعاب قوى	الجامعة الأردنية
-10-	أ.د. سميرة عرابي	أستاذ	سباحة	الجامعة الأردنية
-11-	د. رامي حلاوة	أستاذ مشارك	ألعاب قوى	الجامعة الأردنية
-12-	د. ماجد مجلي	أستاذ مشارك	الطب الرياضي والرياضة العلاجية	الجامعة الأردنية
-13-	أ. حسام بركات	محاضر	تدريب رياضي	الجامعة الأردنية

- تم ترتيب الأسماء حسب الرتبة العلمية، ومكان العمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم(3)

الاختبارات البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية التي تم اعتمادها من قبل لجنة الخبراء والمحكمين

الرقم	الاسم	رمي الكرة الطبية	الوثب العريض	الجري المتعرج	عدو 30م من البداية العالية	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	جري ومشي 600م	محيط العضد	طول الذراع كاملة	محيط الصدر	محيط الخصر	محيط الحوض	طول الرجل كاملة	طول الساعد	طول الساق
-1-	أ.د.عبد الناصر القدومي	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-2-	أ.د. عماد عبد الحق	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-3-	د.وليد خنفر	×	×	----	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-4-	د. بدر دويكات	×	×	×	----	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-5-	د.راغدة الفحماوي	----	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-6-	د.بهجت أبو طامع	×	×	×	×	×	×	×	×	----	----	----	×	×	×
-7-	د.ثابت اشتيوي	×	×	×	×	----	×	×	×	×	×	----	×	×	×
-8-	د.جمال أبو بشارة	×	×	----	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-9-	أ.د.كمال الرّبضي	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-10-	أ.د.سميرة عرابي	----	×	----	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
-11-	د.رامي حلاوة	×	----	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	----	×
-12-	د. ماجد مجلي	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	----
-13-	المحاضر/حسام بركات	×	×	×	×	×	×	×	----	×	×	×	×	×	×

- علامة (x): تعني الاختبار الذي تم اعتماده من قبل لجنة الخبراء والمحكمين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

كتاب تسهيل مهمة الباحثة من جامعة النجاح الوطنية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة النجاح الوطنية
كلية التربيه الرياضيه

An-Najah National University
Faculty of Physical Education

2012/3/20

حضرة مديرة التربية والتعليم جنين المحترمة

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة الباحثة مريم محمد صالح حثناوي
رقم تسجيل (11054650)

تنوي الطالبة المذكورة استكمالاً لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية – القيام ببحث بعنوان "بناء مستويات معيارية في اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبيومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية جنين "، حيث ستقوم الباحثة بإجراء هذه الاختبارات على (10) مدارس في المديرية، لذا يرجى تسهيل مهمة الباحثة.

مع وافر الاحترام

عميد كلية التربية الرياضية
د. وليد خنفر

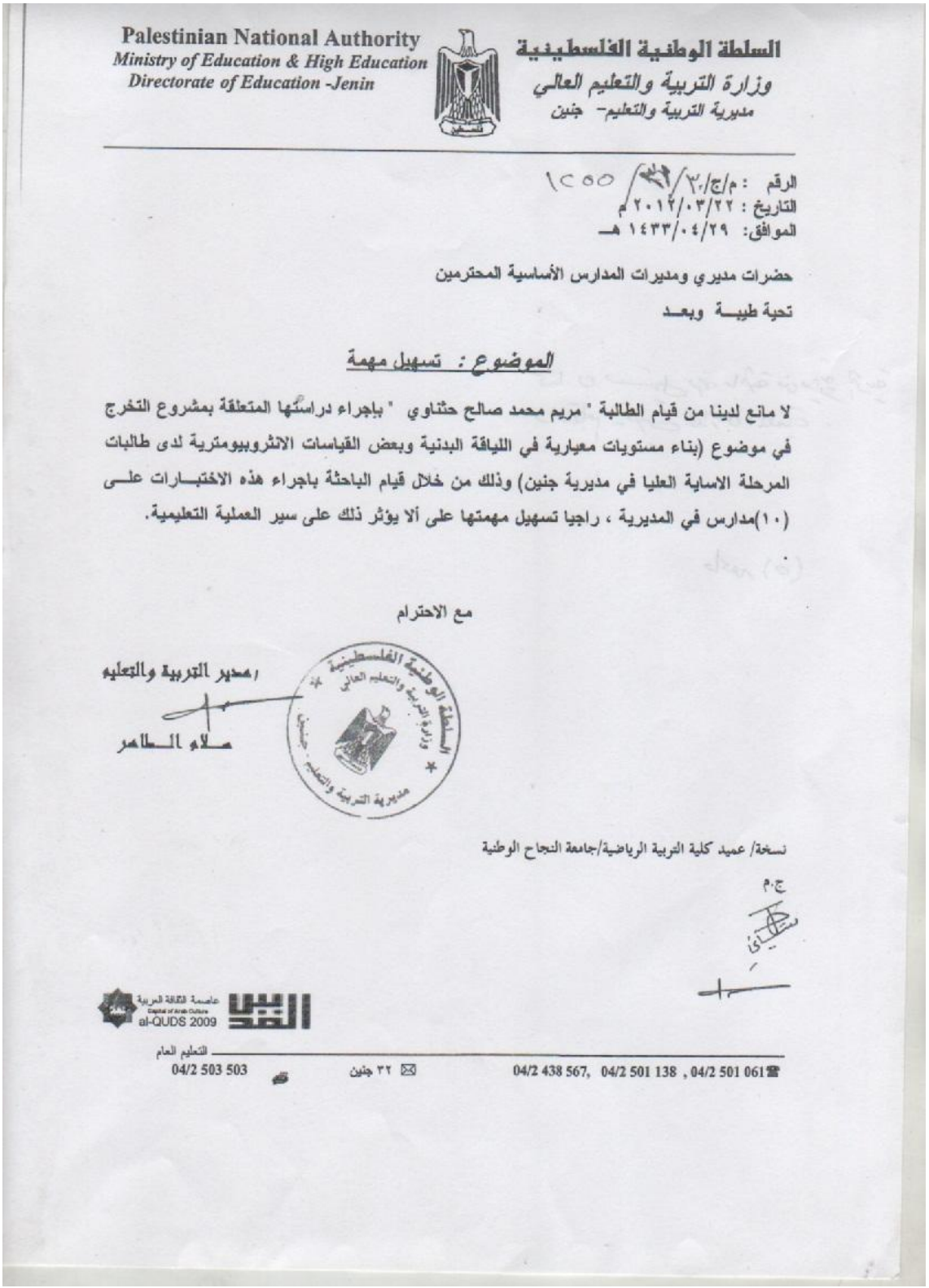
Faculty of Physical Education
كلية التربية الرياضية

نابلس – ص.ب ٧٠٧٠٧ – هاتف ٢٣٤٥١١٣/٥/٦/٧، ٢٣٤٤١١٤، ٢٣٤١٠٠٣ (٠٩)(٩٧٠)، فاكس ٢٣٤٥٩٨٢ (٠٩)(٩٧٠)
Nablus - P.O.Box 7or 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982
Web Sit: www.najah.edu

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (5)

كتاب تسهيل مهمة باحثة من مديرية التربية والتعليم – جنين – للمدراس المعنية



Palestinian National Authority
Ministry of Education & High Education
Directorate of Education -Jenin

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم العالي
مديرية التربية والتعليم- جنين

الرقم : م/ج/٣٠/١٥٥٠
التاريخ : ٢٠١٢/٠٣/٢٢م
الموافق: ١٤٣٣/٠٤/٢٩ هـ

حضرات مديري ومديرات المدارس الأساسية المحترمين

تحية طيبة وبعد

الموضوع : تسهيل مهمة

لا مانع لدينا من قيام الطالبة " مريم محمد صالح حثناوي " بإجراء دراستها المتعلقة بمشروع التخرج في موضوع (بناء مستويات معيارية في اللياقة البدنية وبعض القياسات الانثروبيومترية لدى طالبات المرحلة الاساية العليا في مديرية جنين) وذلك من خلال قيام الباحثة باجراء هذه الاختبارات على (١٠)مدارس في المديرية ، راجيا تسهيل مهمتها على ألا يؤثر ذلك على سير العملية التعليمية.

مع الاحترام

مدير التربية والتعليم
علاء الطاهر

السلطة الوطنية الفلسطينية وزارة التربية والتعليم العالي جنين مديرية التربية والتعليم

نسخة/ عميد كلية التربية الرياضية/جامعة النجاح الوطنية
ع.م

عاصمة الثقافة العربية al-QUDS 2009 القدس

التعليم العام
04/2 503 503 فاكس ٣٢ جنين 04/2 438 567, 04/2 501 138 , 04/2 501 061

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (6)

الاجتماع التحضيري لمعلمات التربية الرياضية عينة الدراسة

Palestinian National Authority
Ministry of Education & Higher Education
Directorate of Education / Jenin

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة التربية والتعليم العالي
مديرية التربية والتعليم / جنين

الرقم : ١٢٦٠/٤٠/٠٣
التاريخ : 22 / 3 /2012م
الموافق : 29 / ربيع الآخر /1433 هـ

حضرة المعلمـــة ..... المحترمـــة .

بواسطة حضرة مديرة مدرسة ..... المحترمـــة .

تحية طيبة وبعد .....

الموضوع : لقاءات تربوية

أرجو حضور الاجتماع الذي سيعقد في مدرسة بنات الزهراء الثانوية وذلك يوم الأربعاء الموافـق 2012/3/28 الساعة الثانية عشرة ظهراً بخصوص الموضوع المذكور أعلاه .
ملاحظة : المواصلات والضيافة مؤمنتان .

مع الاحترام .....

سـلام الطاهـر
مدير التربية والتعليم

السلطة الوطنية الفلسطينية * وزارة التربية والتعليم العالي * مديرية التربية والتعليم - جنين

نسخة : مديرة مدرسة بنات الزهراء الثانوية المحترمة (لإعداد القاعة) .

م.ح:ط.د

ishraf 2/503 503 جنين 32 042/501138 , 042/501061

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (7)

نموذج بطاقات تفريغ نتائج الطالبات للمدارس عينة الدراسة

المدرسة: **الصف:** **الشعبة:**

الرقم	الاسم	الطول	الوزن	رمي كرة طبية	وثب عريض من الثبات	الجري المتعرج	عدو (30) م من البداية العالية	ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل	جري ومشي (600) م	محيط العضد	طول الذراع كاملة	محيط الصدر	محيط الخصر	محيط الحوض	طول الرجل كاملة	طول الساعد	طول الساق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (8)

أسماء معلمات التربية الرياضية المساعدات في الدراسة

الرقم	اسم المعلمة	مكان العمل
-1-	رناد محمود أحمد محاميد	بنات الصداقة الماليزية الثانوية
-2-	رولى رفقي حسين عمارنة	بنات يعبد الأساسية الأولى
-3-	شفاء سلامة حسين العلي	بنات الطيبة الثانوية
-4-	عهود عبد الرحيم محمود حمدان	بنات جنين الاساسية
-5-	فتحية ذيب عبد القادر الحاج	بنات أم التوت الثانوية
-6-	فتحية ذيب عبد القادر الحاج	بنات جلقموس الثانوية
-7-	مجدولين عادل إبراهيم حمدية	بنات اليامون الأساسية الثانية
-8-	نجود بسام أحمد الأحمد	بنات جنين التركية الثانوية
-9-	نشوة سنان نايف هنداوي	بنات الماليزية الأساسية
-10-	نهيل أحمد سليمان عزامطة	بنات دير أبو ضعبف الثانوية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (9)

صندوق المرونة الذي صمم من قبل الباحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (10)

أوراق تحكيم اختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ الدكتور/ الخبير _____ المحترم.

تحية الوطن وبعد ،،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف إلى "بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين" وذلك استكمالا لمتطلبات رسالة الماجستير في التربية الرياضية، ونظراً لمكانتكم العلمية وخبرتكم العملية في مجال الاختصاص، فإن الباحثة ترجو منكم التكرم بموافاتها بآرائكم وإبداء توجيهاتكم، حول أهم الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية، وترشيح أهم الاختبارات الخاصة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية.

إن تعاونكم وإبداء رأيكم هو في بالغ الأهمية في مساعدة الباحثة على إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل، ولهي خطوة في خدمة وطننا الحبيب (فلسطين).

***مرفق طيه:

- أهم الاختبارات المرشحة لعناصر اللياقة البدنية .
- بعض القياسات الأنثروبومترية .

مع الاحترام والتقدير

الباحثة: مريم حثناوي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهم العناصر والاختبارات المقترحة لبعض عناصر اللياقة البدنية

الرقم	الاختبارات المقترحة	العنصر	العلامة(10 علامات)
-1-	اختبار رمي الكرة الناعمة (لفليشمان)	القوة العضلية/ القوة العظمى أو القصوى	
-2-	اختبار دفع الكرة الطبية وزن (3كغم)	القوة العضلية/ القوة الانفجارية	
-3-	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة العضلية/ القوة الانفجارية	
-4-	اختبار الوثب العمودي من الثبات	القوة العضلية/ القوة الانفجارية	
-5-	اختبار عدو (30) م من البداية العالية	السرعة/ السرعة الانتقالية	
-6-	اختبار عدو (20) م من البداية العالية	السرعة/ السرعة الانتقالية	
-7-	اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	المرونة	
-8-	اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف	المرونة	
-9-	اختبار جري متعرج بين الأقماع	الرشاقة	
-10-	اختبار الخطوة الجانبية	الرشاقة	
-11-	اختبار الجري المتعرج على شكل (8)	الرشاقة	
-12-	الجري بالمكان لمدة دقيقتين	التحمل	
-13-	اختبار كوبر (جري 9 دقائق)	التحمل	
-14-	اختبار جري ومشي (600) م	التحمل	

ملاحظة

*** يرجى وضع علامة من (10 علامات) للاختبارات الأفضل للمرحلة العمرية موضوع الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعديل أو الحذف أو إضافة لأي اختبار (مقترح):

وبالنسبة لبعض القياسات الأنثروبومترية :

الرقم	القياسات الأنثروبومترية المقترحة	العلامة (5علامات)
-1-	الوزن	
-2-	الطول الكلي للجسم	
-3-	محيط الرقبة	
-4-	محيط العضد	
-5-	محيط الورك	
-6-	محيط الوسط	
-7-	محيط الساعد	
-8-	محيط الفخذ	
-9-	محيط الساق	
-10-	طول الرجل كاملة	
-11-	طول الساق	
-12-	طول اليد كاملة	
-13-	محيط الصدر	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التعديل أو الحذف أو الإضافة للقياسات الأنثروبومترية (المقترحة) وتناسب المرحلة العمرية موضوع الدراسة:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (11)

وصف اختبارات اللياقة البدنية وبعض القياسات الأنثروبومترية التي طبّقت في الدّراسة

أولا- اختبارات اللياقة البدنية التي طبقت في الدراسة:

1- اختبار جري ومشي (600) م :

الغرض من القياس: قياس التحمل.

الأدوات: ساعة إيقاف ملعب أو أرض مربعة أو مستطيلة تحدد بخط بداية و نهاية، و الصفارة.

مواصفات الأداء: تقف الطالبات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء أو الصفارة ، تجري حول الملعب المسافة المطلوبة المحددة.

التسجيل : يسجل للطالبات الزمن الذي تقطعه في مسافة (600) م. (حسانين، 1996).

2- الوثب العريض من الثبات:

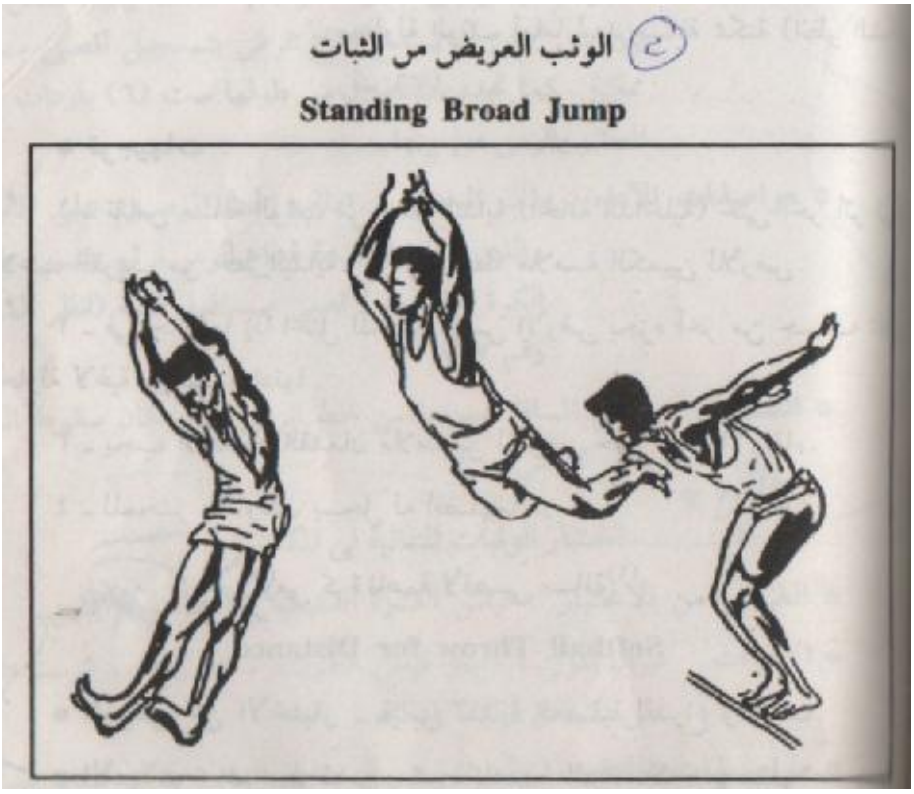
الغرض من الاختيار: قياس القوة الإنفجارية للرجلين.

الأدوات: شريط قياس (كركر)، منطقة مستوية للوثب العريض، مسطرة خشب متر، طباشير، خط بداية للإرتقاء.

مواصفات الاختبار: تقف الطالبات خلف خط الإرتقاء والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عالياً، ومرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفا وميل الجذع قليلا للأمام، ومن هذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الوضع مرجحة الذراعين أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة.



الشروط للاختبار:

* تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر قريب تركته الطالبة من خط الإرتقاء أو عند ملامسة الكعبين للأرض في محاولة كونهما آخر أثر للطالبة قريب من خط الإرتقاء.

* يتم الإرتقاء بالقدمين معا ويتم الهبوط عليهما معا أيضاً، مع ضرورة عدم السقوط للخلف بعد الهبوط.

* تؤدي كل طالبة محاولتين تسجل أفضلهما.

التسجيل:

تسجل للطالبة المسافة التي وثبتها ابتداءً من الحافة الداخلية لخط الإرتقاء وحتى آخر أثر للطالبة قريب من خط الإرتقاء ومقربة لأقرب (01،) من السنتيميتر. (حسانين، 1996).

3- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل:

الغرض من الاختبار: قياس المرونة.

الأدوات : مقعد بدون ظهر، مسطرة (الصندوق تم تصنيعه من قبل الباحثة وملحق رقم (9) يوضح ذلك).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

طريقة الاختبار:

* مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100) سم مثبتة عمودياً على المقعد وأفقية على الأرض.

*وتحدد نقطة الصفر عند حد الصندوق وتقسم الأرقام بحيث تكون النتيجة التي تحصل عليها الطالبة القريبة منها تكون بالسالب أما إن استطاعت الطالبة من إيصال أصابعها إلى المنطقة الأبعد من أصابع قدميها تكون النتيجة بالموجب.

* تجلس الطالبة من وضع الجلوس طولاً والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين (متلاصقتان على الصندوق) على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، تقوم الطالبة بثني جذعها للأمام ولأسفل ببطء بحيث تدفع المؤشر بأطراف أصابعها إلى أبعد مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة تصل إليها لمدة ثانيتين.

* يجب عدم ثنى الركبتين أثناء أداء الاختبار .

حساب الدرجات:

تسجل للطالبة المسافة التي حققتها في المحاولتين وتحسب لها المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

(برهم، 1995).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4- اختبار من الوقوف رمي كرة طبية زنة (1) كغم باليدين من فوق الرأس المعدل:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات : .

*منطقة فضاء مستوية يرسم فيها خط للبداية لوقوف الطالبات .

*كرات طبية زنة (1) كغم.

*شريط قياس .

*عدد من الأقماع أو العلامات أو الأقماع.

وصف الاختبار:

*تقف الطالبة خلف خط البداية مواجهة لمنطقة الرمي ممسكة بالكرة الطبية بكلتا يديها فوق الرأس، ثم تقوم برميها بمرجحة الذراعين قليلاً إلى الخلف .

الشروط:

*على الطالبة رمي الكرة وليس دفعها .

*أن يكون رمي الكرة باتجاه منطقة الرمي .

*لكل طالبة محاولتان تحسب أفضلهما .

*تسجل المحاولة لأقرب مسافة نحو خط البداية .

*مراقب عدد (2) يقومان بتحديد المكان الذي تسقط فيه الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الأداء، ويكون واحد منهم عند خط البداية والآخر داخل منطقة الرمي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5-عدو (30) متر من البداية العالية :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الإنتقالية.

الأدوات: شريط قياس (كركر)، طباشير أو شيد، ساعة إيقاف.

طريقة الاختبار : يرسم خطان بينهما (30) متر حيث تقوم الطالبة بالركض قبل حوالي (10) أمتار من خط البداية و بسرعة ملائمة و عند وصولها إلى خط البداية الحقيقية تركض بأقصى سرعة ممكنة يتم خلالها حساب زمن السرعة و حتى إنهائها المسافة كلها بعد الخط الثالث.

الشروط:

*البدء بالتوقيت الذي يناسب الطالبة من الخط الأول (البدء الوهمي).

* الجري بأقصى سرعة عند وصول الخط الثاني (بداية حقيقية).

*توفير منطقة آمنة لإنهاء السباق للطالبات.

*يفضل جري طالبتين (عنصر المنافسة). (حسانين، 1995).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6-الجري المتعرج بين الحواجز :

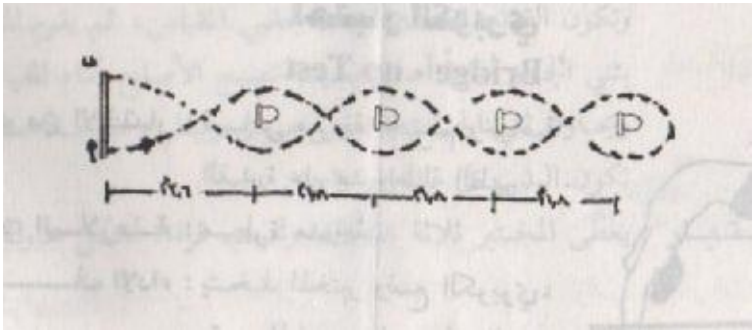
الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة .

الأدوات: أربع أقماع حجم كبير، ساعة إيقاف طباشير أو شيد، شريط قياس (كركر)، أرض مستوية لا تعرض الطالبات للإنزلاق.

مواصفات الاختبار:

* توضع الأقماع الأربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل قمع و الآخر مسافة (180) سم، والمسافة بين القمع الأول وخط البداية (360) سم ويلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للأقماع و بطول (180) سم ويرسم على الأرض بجانب الأقماع.

الشروط : يؤدى نموذج مسبق أمام الطالبات ذهابا وإيابا لتوضيح أهم خطوة وهي عدم البعد عن القمع أثناء الجري بل الاقتراب وعدم إزاحته أو سقوطه حتى تكسب الطالبة مسافة وبالتالي زمن أقل للأداء. (برهم، 1995).

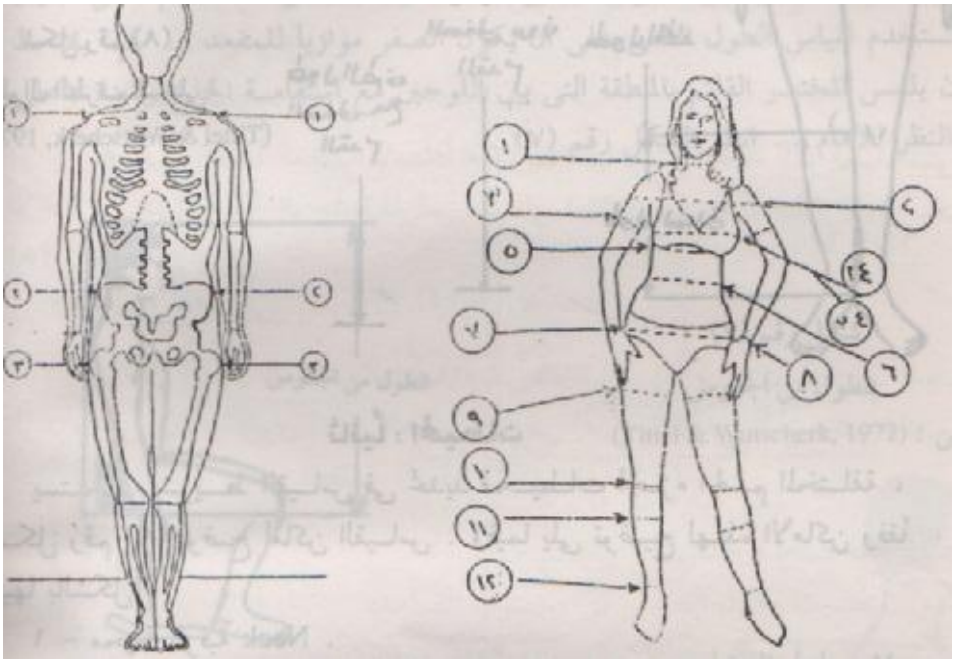


ثانياً- بعض القياسات الأنثروبومترية التي طبقت في الدراسة:

1-محيط العضد:

يتم إجراء هذا القياس من وضع الإنبساط (الإرتخاء)، حيث يؤخذ أقصى محيط للعضد بواسطة شريط القياس، ملحق (11). (برهم، 1995).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



2-طول الذراع كاملة:

يجري هذا القياس بحساب المسافة بين القمة الوحشية للنتوء الأخرومي لعظم اللوح، وحتى طرف أسفل نقطة في السلامية السفلى للأصبع الأوسط، انظر ملحق رقم (13) (برهم، 1995).

3-محيط الصدر:

يجري هذا القياس من وضع الوقوف، حيث يقوم المختبر برفع الذراعين جانباً ووضع شريط القياس بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظمتي اللوحين، ومن الأمام أسفل شدقي الحلمتين للأولاد والبنات قبل سن الرشد، وأسفل الغدد الثديية بعد البلوغ للبنات، ثم يسقط المجرى عليه القياس الذراعين أسفل في الوضع العادي ويؤخذ القياس الناتج، وهناك قياسين هما: محيط الصدر في مرحلة الشهيق، ومحيط الصدر في مرحلة الزفير حيث يسمى الفرق بين هذين القياسين في محيط الصدر (برحلة القفص الصدري)، انظر ملحق رقم (11) (برهم، 1995).

4- محيط الخصر:

يجري هذا القياس بوضع شريط القياس حول أقل محيط لمنطقة الوسط وعلى ارتفاع (2) سم، انظر ملحق رقم (14) (Shahlena, 2012) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5-محيط الحوض:

يجري هذا القياس بوضع شريط القياس حول أكبر محيط لمنطقة الحوض ملحق (11) (برهم، 1995).

6-طول الرجل كاملة:

يجري هذا القياس بحساب المسافة بين منتصف رأس عظم الفخذ وحتى الأرض، ملحق (12) (برهم، 1995).

7-طول الساعد:

باستخدام شريط القياس من النتوء المرفقي لعظم الزند وحتى النتوء الإبري لنفس العظم، انظر ملحق رقم (13) (حسانين، 1996).

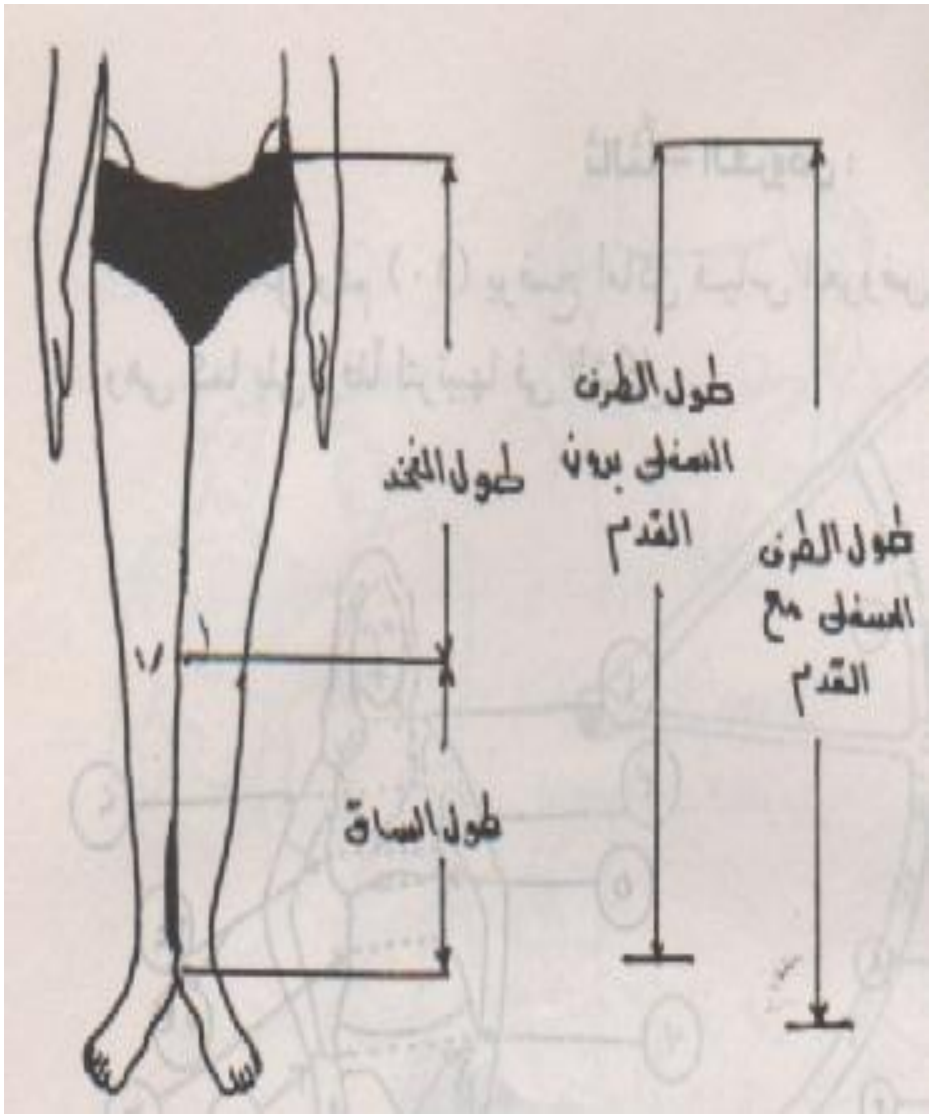
8-طول الساق:

باستخدام شريط القياس يتم القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة وحتى البروز الوحشي للكعب، انظر ملحق رقم (12) (حسانين، 1996).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (12)

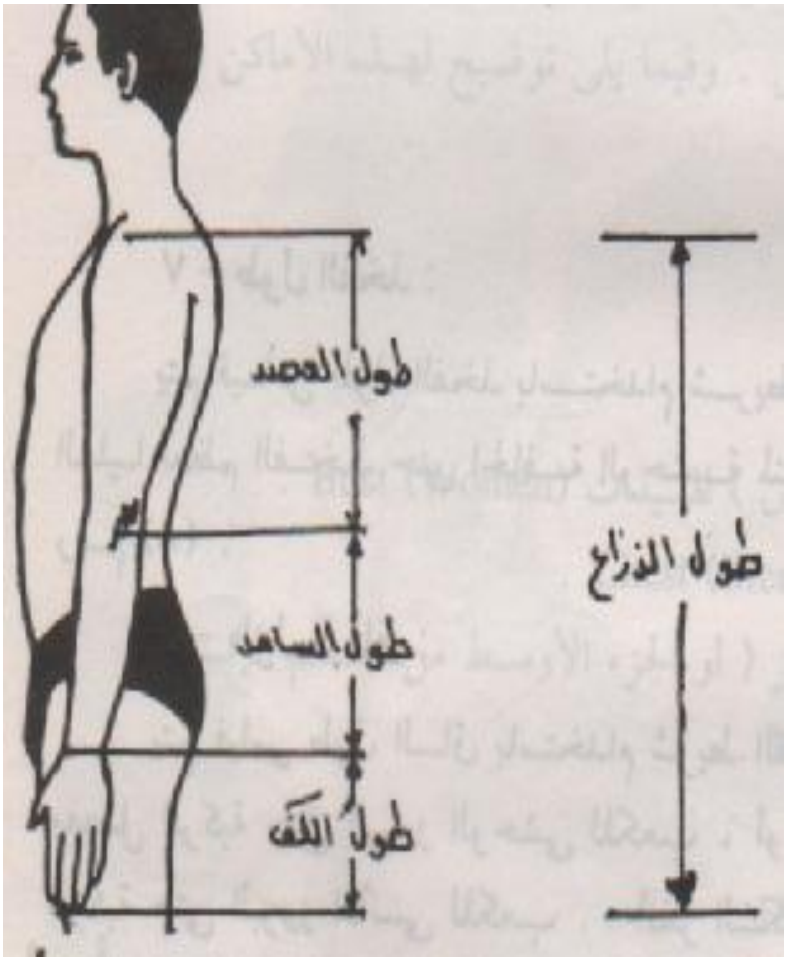
طريقة قياس طول الرجل كاملة وطول الساق



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (13)

طريقة قياس طول الذراع كاملة وطول الساعد



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (14)

صورة توضيحية لقياس محيط الخصر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

Building Standard Levels for Fitness and Other Anthropometrical Measurements among High Basic Stage Female Students at Jenin Education Directorate

By

Mariam Mohammad Saleh Hithnawi

Supervised
Professor. Imad Saleh Abdel – Haq

This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An – Najah National University, Nablus, Palestine.

2013

www.manaraa.com

Building Standard Levels for Fitness and Other Anthropometrical Measurements among High Basic Stage Female Students at Jenin Education Directorate

By
Mariam Mohammad Saleh Hethnawi
Supervised
Prof. Imad Saleh Abde-Haq

Abstract

This study aims at identifying the process of building standard levels for fitness and other anthropometrical measurements among high Basic stage female students at Jenin Education Directorate. For achieving the study purpose, descriptive surveying method has been used for its suitability to the study objectives by testing 1066 female students from (seventh, eighth and ninth) grades at Jenin Educational Directorate as a study, and thisconstitutes (20%) of the community, sample which was chosen on purpose.

6 tests for measuring the elements of the fitness and 8 anthropometrical measurements have been adopted according to the judgment board . The tests are : throwing the medical ball (Arm muscle strength), wide jumping test (Foot muscle strength), zigzag running test (Readiness), running test (30m) from high start (Velocity),bending the back forward from the long setting (Flexibility) and Jogging and running 600m (endurance) .The anthropometrical measurements include (arm circumference, the whole arm length, chest circumference, waist circumference, pelvis circumference, the whole foot length and the arm length and the leg length).

www.manaraa.com

Data has been gathered, codified, entered the computer and statistically processed by using the Statistical Package of the Social Science (SPSS).

The results showed that there is a possibility for building standard levels for fitness and other anthropometrical measurements among high Basic stage female students at Jenin Education Directorate according to the ranks. Also, the results showed that there are significant difference at ($\alpha \leq 0.05$) in the levels of physical fitness anthropometrical measurements among high Basic stage (seventh, eighth and ninth grades) female students at Jenin Education Directorate due to the variables of the class and place of residence. Decreasing in the level of fitness in all the physical tests among the female students at eighth grade has been appeared compared with those of seventh and ninth grades.

Moreover, there are significant differences due to the variable of place of residence. These differences are in (arm circumference, foot length, arm length and leg length). On the other hand, the differences due to the class were for all measurements except for the arm length).

According to the study results, several recommendations have been suggested included adopting these levels as Palestinian criteria for evaluating the high basic level at all governmental schools .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

a

www.manaraa.com