

## تحديد درجات ومستويات معيارية لبطارية اختبار اللياقة البدنية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى / كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين

م.د. ثائر عبد الاحد أوغسطين

كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٧/٩/١٩ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/١١/٢٧

### الملخص

#### هدف البحث

التعرف على اختبارات بطاريتي اللياقة البدنية ذكورا وإناثا، و ثم تحديد درجات ومستويات معيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية لطلبة السنة الدراسية الأولى كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين

اشتملت عينة البحث على طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين ذكورا وإناثا وبلغت العينة ( ٧٥ ) طالب و ( ٤٥ ) طالبة للموسم الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧.

وتم استبعاد ستة عشر طالبا بسبب عدم حضورهم لأداء الاختبارات وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبعد تحليل النتائج توصل الباحث الى ما يأتي:-

- تم تحديد درجات ومستويات ومعيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية طلاب وطالبات - حققت عينة الذكور في اغلب الاختبارات نسباً عالية في المستوى المعياري (متوسط) ثم المستوى المعياري (جيد) و ثم المستوى المعياري مقبول وبالمرتبة الأخيرة المستوى المعياري ضعيف

- حققت عينة الإناث في اغلب الاختبارات نسباً عالية في المستوى المعياري (متوسط) ثم المستوى المعياري (جيد) و ثم المستوى المعياري مقبول وبالمرتبة الأخيرة المستوى المعياري ضعيف

- لم تحقق العينة اي نسبة في المستوى المعياري (جيد جداً).

#### وأوصى الباحث بما يأتي:-

- اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية لتقويم مستوى اللياقة البدنية للطلاب .  
- اشعار الطلاب بالدرجات والمستويات المعيارية لكل واحد منهم للتعرف على مستواه الحقيقي والعمل على تطوير مستواه وتحسين الانجاز .

## **ABSTRACT**

### ***Limitation of scores and Levels of battery standards for physical fitness(Surrey study on freshmen of physical education college ,university of salaaming***

**By**

Dr .Thaair . A . Augustine

***university of salaaming / College of Physical Education***

---

#### **Purpose of the Study**

- 1- To identify on standard scores of battery for physical fitness test for both girls and boys .
- 2- Limitation of scores and and levels of battery standard scores for physical fitness test of fresh men at the college physical education in the university of salaaming .

#### **Methodology**

- 1- A sample of (75) male students and (45) female students from college of physical education college ,university of salaaming were used as an in strumpet in this study (2006-2007).
- 2- Descriptive study was used in this study .
- 3- The study analyzed by using certain statistical methods .

#### **Conclusions and recommendations**

On the basis of analysis of the data ,the following conclusions were presented :

- 1- The study pointed out scores and levels of battery for physical fitness test for both boys and girls .
- 2- The study achieved of most of tests in the standards level ( medium) then (good) then (acceptance) and then (poor) level for boys .
- 3- The study achieved of most of tests of high level standard ( medium) ,(good), (poor) level for girls.
- 4- The study did not achieve any level of standard of (very good) .

#### **The study recommended:**

- 1- Scores and standard levels should be adopted for evaluation of physical fitness for boys.
- 2- Teaching physical fitness course should be evaluated for more development .

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث

أن المجتمع الذي سيطرت عليه الآلة والمكننة والتكنولوجيا يكون بحاجة ملحة الى وسائل واساليب تقويمية وان القياس والاختبار يعدان من هذه الوسائل والاساليب وذلك للوقوف على حالة ومستوى الفرد او الطالب او الرياضي من الناحية المراد دراستها سواء كانت تشخيص حالتها البدنية ام المهارية ام النفسية... الخ.

وهذا يتطلب الى موضوعية عالية يجب ان تتوفر في كل اختبار جيد والتي تعني وصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا اي وصف وضعه الراهن، ونظراً لكون كلية التربية الرياضية هي احدى المؤسسات التربوية الرياضية التي تهتم بالطالب من الناحية البدنية والفكرية والمهارية التي تسعى الى ايجاد وتطبيق الموضوعية البحثية في كافة مجالاتها فيجب ان يكون هناك وسائل تقويمية للطالب ونظراً لافتقار كلية التربية الرياضية هذه الوسائل أرتأى الباحث الى ايجاد مستويات و درجات معيارية لقياس مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية من خلال بطارية اختبار اللياقة البدنية المستخرجة بطريقة التحليل العملي<sup>(١)</sup>، والتي تعد صادقة ونقية ولكون مجتمع كلية التربية الرياضية لجامعة صلاح الدين في اربيل يختلف عن باقي المجتمعات بطبيعة العادات والتقاليد والتضاريس والتكوين الجسمي فلا بد ان يكون له معايير ومستويات خاصة لكي يمكن مقارنته بنفسه وبغيره وبمجتمعات اخرى اذا تطلب الامر ذلك فالدرجة المعيارية هي الوسيلة التي توضح العلاقة بين انحراف درجة الرياضي عن الوسط الحسابي للمجموعة وبين الانحراف المعياري لتوزيع درجات المجموعة، وكل ما ذكر اعلاه هو شئ اساسي ومهم يحتاجه المعلم والمدرّب للتعرف على مستوى التلاميذ او اللاعبين لتفسير ذلك الاداء لامكانية تشخيص الحالة وعلاجها اذا تطلب الامر ذلك وتكمن اهمية البحث في مساعدة المدرسين في عملية التقويم والوقوف على حالة الطالب الراهنة بصورة موضوعية دقيقة.

### ١-٢ مشكلة البحث

نظراً لاعتماد المدرسين في كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين على وسائل تقويمية مطبقة على عينات غير مجتمع البحث واعتمادهم على التقويم الذاتي ولافتقار الكلية الى استخدام الدرجات المعيارية لتحديد مستوى الطالب بدنياً ولكي يكون التقويم اكثر فاعلية

---

(١) ثائر عبد الأحد اوغسطين: بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية وقدرتهما على التنبؤ بمستوى التحصيل العملي في بعض الدروس لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، ٢٠٠٤)

وموضوعية، أرتأى الباحث الى استخراج وايجاد مستويات ودرجات معيارية لطلبة السنة الدراسية الأولى/ كلية التربية الرياضية.

### ١-٣ هدف البحث:

تحديد درجات ومستويات معيارية لبطارية اختبار اللياقة البدنية لطلبة السنة الدراسية الأولى كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧.

### ١-٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية - السنة الدراسية الأولى.

١-٤-٢ المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني ابتداءً من ٢٦/٣/٢٠٠٧ لغاية ٣٠/٤/٢٠٠٧.

١-٤-٣ المجال المكاني: القاعة الداخلية والملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية -جامعة صلاح الدين

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ مفهوم التقويم :

قوم الشيء أي قدر قيمته فعندما نقوم شيئاً لانقتصر فقط باعطاء الشيء وزناً وإنما يتعدى إلى إصدار الحكم على ذلك الشيء فالتقويم يتضمن (إصدار احكام على قيمة الاشياء او الاشخاص اوالموضوعات ويمتد أيضاً إلى مفهوم التحسين اوالتعديل أو التطوير)<sup>(١)</sup>.  
فالتقويم في اللغة يعني قيمة الشيء او وزنه والتقويم في قاموس ويبستر يعني التحقق من قيمة، والتقويم يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس التي يتم الحصول عليها في اثناء تطبيقها على العينة.

في التقويم التربوي،قوم المعلم اداء الطالب أي أعطاه وزناً وهذا يعني بأن الطالب الى اي حد استطاع الاستفادة من عملية التعليم المدرسية والى أي مدى احدث تغيرات في سلوك الطالب و في اكتساب مهارات وصفات في مواجهة المشكلات الاجتماعية، وهذا يعني ان التقويم هو مؤشر يسلط الضوء على الحالة التعليمية للطالب ودرجة تحصيله وتفاعله ومدى تحقيق البرامج للاهداف المرسومة وفي هذا الخصوص يقول روثني ان التقويم يساعدنا على تقدير فاعلية التدريس واثره ويجعلنا نتشكك في قيمة المناهج التعليمية

(١) محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣، (القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٩٥) ص٣٧-٣٨

وكذلك أظهر نقاط الضعف وبعدها يمكننا التعديل والمراجعة او رفض تلك المناهج على اعتبار انها غير فعالة<sup>1</sup>.

أما التقويم في التربية البدنية الرياضية يتضمن تقديراً لاداء الطلاب واللاعبين ثم القرار على ذلك اي هو الوضع الراهن للاعب او الطالب سواء كانت النتيجة جيدة ام غير جيدة ، والتقويم لا يقتصر على مستوى الطالب او اللاعب وانما الوقوف على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريس والامكانات وهذا يعني ان التقويم هو الوسيلة للتقدم والرقي وازهارنقاط الضعف والقوة واعطاء الحلول المناسبة والعلمية للحالة التي تريد ان تقومها وبهذا الصدد يقول (بوشر) عن التقويم والقياس استخدام القياس والتقويم امر يبدو حتميا اذا ما اردنا ان نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها، واذا اردنا التحقق من ان هذه البرامج تحقق فعلا الاغراض الموضوعية من اجلها<sup>(١)</sup> وقد عرف بلوم التقويم على انه اصدار حكم لغرض ما على قيمة الافكار، الاعمال، الحلول، الطرق، المواد..... الخ وانه يتضمن استخدام المحكات المستويات والمعايير لتقدير مدى كفاية الاشياء ودقتها وفعاليتها<sup>٢</sup>

## ٢-١-٢ أنواع التقويم

هناك عدة انواع من التقويم :

### ٢-١-٢-١ التقويم الموضوعي

هو التقويم الذي يتضمن اصدار احكام على نتائج الاختبارات وان الطرق الموضوعية التي توصلنا للوصول الى هذه النتائج هي اما عن طريق المعايير او المستويات او المحكات وكما يأتي:-

#### اولا- المعايير

أن درجات الخام التي نحصل عليها من تطبيق الاختبارات ليس لها اي معنى او مدلول الا اذا رجعنا الى معيار يفسر هذه الدرجات فيمكن من خلاله ان يوضح موقع الشخص بالنسبة لمجموعته وهل هو ضعيف او متوسط او فوق الوسط وماهو موقعه بالنسبة لقرانه في المجموعة، فالدرجة الخام هي النتيجة الاصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات قبل ان تعالج احصائياً، وللوصول الى المعايير وهي احدى الاسس التي تعتمد عليها عملية تقنين الاختبارات وللحصول على درجات معيارية يجب ان يكون لدينا عينة وانحراف معياري ووسط حسابي ومن انواع الدرجات المعيارية (الدرجة التائية، الدرجة الزايدية، الدرجة المئينية)

#### ثانيا - المستويات

<sup>1</sup> سامي محمد ملحم؛ لقياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط٢، (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص٤٠).

<sup>2</sup> محمد صبحي حاسنين ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٥ ، ص ٣٩ - ٤٢)

تتشابه المستويات مع المعايير على انها اسس داخلية للحكم على الظاهرة قيد الدراسة او موضوع التقويم ولكنها تختلف في جانبيين.

أ- تأخذ الصورة الكيفية Quality

ب- تحدد في ضوء ما يجب ان تكون عليه الظاهرة

وكما نعلم ان المستويات تستخدم بشكل كبير في المجال الرياضي مثل المستويات التي تحدها كليات التربية الرياضية لقبول الطلبة من خريجي او حاصلني على شهادة الاعدادية حيث تشترط هذه الكلية بنجاح الطالب بدرجة معينة وكذلك ضرورة تجاوزه لمستوى معين من اختبارات اللياقة البدنية فضلاً عن كفايه الطبية<sup>1</sup>.

### ثالثاً - المحكات

المحكات أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم وقد تأخذ الصيغة الكمية او الشكلية ويعد المحك (الميزان) من افضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات، فاذا كان هدفنا هو بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة الحركية و اردنا ان نتحقق من مقدار صدق هذه البطارية في قياس ماتريد قياسه او ماصممت من اجله، فأنا نستخدم طريقة المحك من خلال ايجاد معامل الارتباط بين وحدات البطارية المستخدمة (التي قمنا ببنائها) واختبار اللياقة الحركية سبق اثبات صدقه، فاذا كان معامل الارتباط بين الاختبارين عالياً فإن ذلك يعد مؤشراً على صدق الاختبار المستخدم<sup>2</sup>.

### ٢-٢-١-٢-٢ التقويم الذاتي

هو التقويم المتمركز حول الذات أي أن الاحكام التي يصدرها الفرد تكون مرتبطة بذاته وهو يعتمد في إصدار هذه الاحكام على معايير ذاتية مثل المنفعة والالفة ، وتكون احكام الفرد في صورة قرارات سريعة نسميها آراء أو اتجاهات وتتصف أحيانا بكونها لاشعورية<sup>3</sup>.

## ٢ - ٢ الدراسة المشابهة

٢-٢-١ (دراسة محمد صابر ٢٠٠٢)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ( القادسية، مطابع جامعة القادسية ، ٢٠٠٤، ص٣-٤).

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين ،مصدر سبق ذكره ،ج١ ، ط٣ ، (١٩٩٥ ، ص٤١-٤٢)

<sup>3</sup> محمد صبحي حسانين ،مصدر سبق ذكره ،ج١ ، ط٣ ، (١٩٩٥ ، ص٤٢)

## تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة)

هدفت الدراسة الى :-

- تحديد درجات معيارية لبعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة لطلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين
  - تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة لطلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين . تكونت عينة البحث من (٣٢) طالباً من اصل (٤٢) طالباً من السنة الدراسية الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ اربيل.
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، وبعد تحليل النتائج توصل الباحث الى عدة استنتاجات اهمها:-

- \*تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة .
- \*حققت العينة في اغلب الاختبارات نسبا عالية في مستوى مقبول .
- \*هناك (٥) طلاب فقط في المستوى (جيد جدا) في جميع الاختبارات المهارية.

### ٣-٢ إجراءات البحث:

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث طلبة السنة الدراسية الاولى لكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم (١٣٦) طالباً وطالبة اذ تكونت عينة البحث من (٧٥) طالباً بنسبة مئوية قدرها (٨٢,٤١%) و (٤٥) طالبة بنسبة مئوية بلغت (١٠٠%) للموسم الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ بعد أن تم استبعاد ستة عشرة طالبا بسبب عدم حضورهم للاختبارات، وهذا يعني ان مجتمع البحث تكون من (٩١) طالباً و(٤٥) طالبة .

### ٣-٣ الأجهزة و الأدوات المستخدمة

استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية :

---

<sup>1</sup> حتم محمد صابر ، تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة ،(مجلة زانكو، العدد ٢٤ ،جامعة صلاح الدين ، ٢٠٠٥)

(شريط قياس متري، ساعة توقيت الكترونية ، كرات طبية زنة ٢ كغم و ٣ كغم ، أثنان لكل وزن، شواخص، اعلام، كرسي، حبل بطول (١,٥)م، جهاز الحاسوب الالي، طباشير، بورك، مسطرة، صافرة، بساط).

### ٣- ٤ بطارية الاختبار المستخدمة

تم استخدام بطارية الاختبار المعتمدة في اطروحة الدكتوراه الموسومة (بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية وقدرتها على التنبؤ بمستوى التحصيل العملي في بعض الدروس لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين)<sup>١</sup>.  
وشملت بطارية اختبار اللياقة البدنية للذكور ما يأتي:-

\* عدو ٣٠ متر من البداية العالية

\* رمي كرة طبية من الجلوس زنة ٣ كغم

\* ثني الجذع من الجلوس الطويل

\* الوثب العمودي ( سارجنت )

\* الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة ١٠ ثانية.

\* ركض - مشي ٨٠٠ متر

اما بطارية اختبار اللياقة البدنية للاناث شملت ما يأتي:-

\* الركض المتعرج.

\* رمي كرة طبية من الوقوف زنة ٢ كغم.

\* الجلوس من الرقود من وضع مد الركبتين حتى التعب.

\* ركض - مشي ٤٠٠ متر.

### ٣- ٥ طريقة اجراء الاختبارات

قبل اجراء التنفيذ أجريت تجربة أستطلاعية ومن خلالها ظهرت بعض الاخطاء من جراء تطبيق الاختبارات وتمت معالجتها وتسجيلها كملاحظات لغرض التأكيد عليها أثناء التنفيذ ، وللوقوف على الصعوبات وتذليلها ومن ثم :-

\* اجريت الاختبارات على عينة البحث في القاعة المغلقة، والملعب الخارجي لكلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين.

\* اجريت الاختبارات تحت الظروف نفسها و بالوقت نفسه لجميع افراد العينة.

\* تم شرح وعرض جميع مفردات الاختبارات لفريق العمل(\*) من قبل الباحث أولاً ومن ثم للعينة بمساعدة فريق العمل قبل تنفيذ العينة للاختبارات.

<sup>1</sup> ثائر عبدالاحد أوغسطين ، مصدر سبق ذكره

\* سجلت النتائج وفقا للمواصفات و الشروط المحددة لكل اختبار.

### ٣ - ٦ مواصفات مفردات أختبارات البطاريتين

\*من اجل اعطاء الوصف الشامل والدقيق لمفردات الاختبار ارتأى الباحث الاكتفاء بعرض اسم الاختبار والهدف وطريقة الاداء وطريقة التسجيل  
\*تم عرض مفردات الاختبار للبطاريتين وللجنسين كلاً على حده كما يأتي:

### ٣-٦-١ بطارية اختبار اللياقة البدنية (طلاب)

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: الوثب العمودي (قدرة).

هدف الاختبار: القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.

طريقة الاداء:

\*يمسك الطالب قطعة من الطباشير ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.

\*يقف الطالب بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط الـ(٣٠) سم المرسوم على الأرض وبشكل متعامد مع اللوحة المثبتة على الحائط.

\*يقوم الطالب بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

\*يقوم الطالب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

\*يقوم الطالب بمرجحة الذراع القريبة للأمام والأسفل عند الهبوط.

تسجيل الدرجات:

\*تحتسب احسن نتيجة من بين المحاولات الثلاثة الممنوحة للطالب.

---

(\*) تكون الفريق العمل من :- م. م. نسرين بهجت ، كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين ، م. م. احمد محمد علي ، كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين ، السيد منهل نبيل بوي ، كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

\*درجة المختبر هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل اليه من الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب مقربة لاقرب (١) سم<sup>١</sup>.

### الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار ركض - مشي ٨٠٠م.

هدف الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

طريقة الاداء: يقف الطالب خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالي، عند سماع اشارة البدء من الحكم يجري الطالب ليقطع المسافة المحددة حتى يتجاوزخط النهاية، له الحق في المشي عند شعوره بالتعب على شرط ان يشجع بالمواصلة على الركض.

تسجيل الدرجات:يسجل الزمن الذي سجله الطالب في قطع المسافة المحددة (٨٠٠)م بالدقيقة والثانية<sup>٢</sup>.

### الاختبار الثالث :

اسم الاختبار: الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة ١٠ ثوان.

هدف الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلات البطن.

طريقة الاداء:

\* يتخذ الطالب وضع الرقود على الظهر، ثم يقوم بثني الركبتين، بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعد بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن.

\* يقوم الطالب بتشبيك اصابع اليدين خلف الرقبة.

\* يقوم احد من زملائه بتثبيت عقبي الطالب اثناء اداء الاختبار.

\* عند اعطاء الطالب اشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالذراع الايسر والركبة اليسرى بالذراع الايمن.

\* يستمر الطالب في تكرار الاداء السابق اكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات:

\*درجة الطالب هي عدد المرات الصحيحة للجلوس من الرقود التي يسجلها خلال الزمن.

\*لاحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحة في الحالات الاتية:

فك أصابع اليدين خلف الرقبة، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، عند دفع الارض بالذراع اثناء الجلوس<sup>١</sup>.

<sup>١</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ،أختبارات الاداء الحركي،ط3،(مصدر سبق ذكره ،١٩٩٤،

ص٨٤-٨٦ )

<sup>٢</sup> المصدر نفسه ، ص٢١٤

## الاختبار الرابع

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية من الجلوس زنة ٣ كجم.  
هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا.  
طريقة الاداء:

\*يجلس الطالب على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدروتحت ومستوى الذقن، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.  
\*يوضع حول صدر الطالب حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركة الطالب للأمام اثناء دفع الكرة باليدين.  
\*يتم حركة دفع الكرة بأستخدام اليدين فقط.  
تسجيل الدرجات:

\*درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الارض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥ سم.  
\*درجة الطالب هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث<sup>٢</sup>.

## الاختبار الخامس:

اسم الاختبار: ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.  
هدف الاختبار: قياس المرونة وخاصة مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.  
طريقة الأداء:

\*يقوم الطالب بالجلوس طولاً مع أستقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.  
\*يحاول الطالب مد الذراعين أماماً على استقامتها وثني الجذع للأمام للوصول الى أبعد مدى ممكن.  
تسجيل الدرجات:

تقاس المسافة من بداية العقبين المدى الذي يستطيع أن يصل اليه الطالب بأطراف أصابعه والتي تضع عندها مسطرة جوسون من النقطة الصفرية ليكون باتجاه الأمام عند بداية العقبين + ٢٥ سم والاتجاه الخلفي - ٢٥ سم. وتسجل نتائج أفضل محاولة من المحاولات الثلاثة<sup>٣</sup>.

## الاختبار السادس:

اسم الاختبار: ركض مسافة ٣٠ م من ألبداية العالية.  
هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.  
طريقة الأداء:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، أختبارات الاداء الحركي، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٩، ص ١٣٩-١٤٢)

<sup>2</sup> المصدر السابق، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، ط٣، (١٩٩٤، ص ١١٠-١١٢)

<sup>3</sup> المصدر السابق نفسه، ص ٣٤٤-٢٤٦

يقف الطالب على خط البداية متخذاً وضع البدء العالي، عند سماع إشارة البدء يعدو الطالب بأقصى سرعة الى أن يتجاوز خط النهاية.  
تسجيل الدرجات:

يسجل الزمن الذي يقطع الطالب فيه المسافة المحددة بالثانية(الى أقرب ٠,١ من الثانية)<sup>١</sup>.

### ٣-٦-٢ بطارية اختبار اللياقة البدنية (طالبات)

#### الأختبار الأول

اسم الاختبار: الركض المتعرج.

هدف الأختبار: قياس الرشاقة.

طريقة الأداء:

\*تتخذ الطالبة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الايمن عند النقطة(أ).

\* عند إعطاء الطالبة إشارة البدء تبدأ الطالبة بالركض بين الشواخص على شكل (٨) والبالغ عددهم أربعة شواخص ثم تدور الطالبة حول الشاخص الأخير، ثم تستمر في الجري بين الشواخص بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل إلى الشاخص الأول تنطلق منه لتقطع خط النهاية عند الطرف الآخر عند النقطة(ب).

تسجيل الدرجات: درجة كل طالبة هي الزمن الذي تستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارةالبدء وحتى قطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية<sup>٢</sup>.

#### الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: رمي الكرة الطيبة من الوقوف زنة ٢كغم

هدف الأختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا.

طريقة الأداء:

\*تقف الطالبة خلف خط البداية وتكون الكرة فوق الرأس ممسوكة باليدين.

\*تقوم الطالبة بارجاع الكرة للخلف والميل بجذعها الى الخلف والقدمين ثابتة على الارض.

\*تقوم الطالبة برمي الكرة الى الامام لأبعد مسافة.

تسجيل الدرجات: تقاس المسافة من خط البداية(الحافة الداخلية) الى اقرب علامة لخط البداية تتركها الكرة على الأرض<sup>٣</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره، ط٢، (١٩٨٩، ص٢٤٧-٢٤٩)

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره، ط٣، (١٩٩٤، ص٢٨٨-٢٩٠)

<sup>3</sup> قاسم المنذلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، (الموصل، مطابع التعليم

العالي، ١٩٨٩، ص١٥٨)

### الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: الجلوس من الرقود من وضع مد الركبتين حتى التعب.  
هدف الاختبار: قياس مطاولة عضلات البطن.

طريقة الأداء: من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة تقوم الطالبة بثني الجذع اماماً اسفل للمس الركبتين بالتبادل، يكرر أكبر عدد ممكن من المرات على ان تقوم زميلة بتثبيت قدمي الطالبة على الأرض.

تسجيل الدرجات: يسجل للطالبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها<sup>1</sup>.

### الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: ركض - مشي ٤٠٠م.

هدف الاختبار: قياس التحمل الدوري والتنفسي.

طريقة الأداء: تقف الطالبة خلف خط البداية متخذة وضع البدء العالي، عند سماع إشارة البدء من الحكم تجري لتقطع المسافة المحددة حتى تتجاوز خط النهاية، لها الحق في المشي عند شعورها بالتعب على شرط ان تشجع بالمواصلة على الركض.

تسجيل الدرجات: يسجل الزمن الذي سجلته الطالبة في قطع المسافة المحددة (٤٠٠م). بالدقيقة والثانية<sup>2</sup>.

### ٣-٧ الوسائل الاحصائية

\* الوسط الحسابي

\* الانحراف المعياري

\* الدرجة المعيارية

\* الدرجة المعيارية المعدلة

\* النسبة المئوية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص٢٩١)

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره، ط٣، (١٩٩٤، ص٢١٠-٢١٣)

<sup>3</sup> وديع ياسين وحسن محمد العبيدي، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦، ص ١٠٣، ١٥٤، ١٨٣، ١٨٥)

#### ٤- عرض وتحليل النتائج

#### ٤-١ عرض وتحليل النتائج

٤-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية.

#### جدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية طلاب

ت	أختبارات البطارية ( طلاب )	الجنس	الوحدة	س	±ع
١	ركض ٣٠ متر من الداية العالية	ذكور	ثانية	٤,٣٩٣٦٣٦	٠,٣٦٨٧٥٦
٢	رمي كرة طبية من الجلوس ٣ كغم	ذكور	متر	٥	٠,٨٨٠٣٤١
٣	ثني الجذع من الجلوس الطويل	=	سم	١٠	١٤,٧١٩٦
٤	الوثب العمودي سارجنت (قدرة)	=	سم	٥٩,٢٩٣٣٣	١٤,١٢٩٦
٥	جلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين (١٠) ثوان.	=	عدد	١٠	١,٤١٤٢١٤
٦	ركض مشي ٨٠٠ متر	=	ثانية	١٨٦	٣١,٤٦٤٢٧

#### جدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبطاريتي اختبار اللياقة البدنية طالبات

ت	أختبارات البطارية (طالبات )	الجنس	الوحدة	س	±ع
١	ركض متعرج	اناث	ثانية	٩,٥	١,٤٧٥١٢٧
٢	رمي كرة طبية من الوقوف ( ٢ ) كغم	=	سم	٥,١٢٥	٠,٧٧٩٢٨٩
٣	جلوس من الرقود من وضع مد الركبتين حتى التعب	=	عدد	١٩	١٠,٠٩٩٥
٤	ركض و مشي ٤٠٠ متر	=	ثانية	١١٤	١٦,٤٥١٩٥

٤-١-٢ عرض وتحليل بطارية اختبار اللياقة البدنية للطلاب

٤-١-٢-١ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل

مستوى والنسب المئوية لاختبار ركض ٣٠ م من بداية.

جدول رقم (٣)

يبين عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى

والنسب المئوية لاختبار ركض ٣٠ متر من بداية العالية

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطلاب	النسبة المئوية
ركض ٣٠ متر	أقل ٣,٦٦	٧٠ - ٧٩,٩	جيد جداً	صفر	٠ %
	٤,٠٢ - ٣,٦٦	٦٠ - ٦٩,٩	جيد	٢٢	٢٩,٣٣ %
	٤,٣٩ - ٤,٠٣	٥٠ - ٥٩,٩	متوسط	٣١	٤١,٣٣ %
	٤,٧٤ - ٤,٤	٤٠ - ٤٩,٩	مقبول	١٥	٢٠ %
	٤,٩٢ - ٤,٧٥	٣٠ - ٣٩,٩	ضعيف	٧	٩,٣٣ %
	أكثر من ٤,٩٢	٢٠ - ٢٩,٩	ضعيف جداً	صفر	٠ %

جدول رقم (٣) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع

الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار ركض ٣٠ متر من البداية العالية وكما يأتي:-

في مستوى جيد (٢٢) طالب بنسبة مئوية ٢٩,٣٣ %

في مستوى متوسط (٣١) طالب بنسبة مئوية ٤١,٣٣ %

في مستوى مقبول (١٥) طالب بنسبة مئوية ٢٠ %

في مستوى ضعيف (٧) طالب بنسبة مئوية ٩,٣٣ %

والجدول رقم (٤) يبين الدرجات الخام والمعيارية والمعيارية المعدلة بشكل عام

جدول رقم ( ٤ ) يبين الدرجات الخام و المعيارية والمعدلة لاختبار ركض ( ٣٠ ) م ركض

المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	درجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	درجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	درجة الخام
59.04761	0.904761	4.06	68.81016	1.881016	3.7	78.57271	2.857271	3.34
58.77643	0.877643	4.07	68.53898	1.853898	3.71	78.30153	2.830153	3.35
58.50524	0.850524	4.08	68.2678	1.82678	3.72	78.03035	2.803035	3.36
58.23406	0.823406	4.09	67.99662	1.799662	3.73	77.75917	2.775917	3.37
57.96288	0.796288	4.1	67.72543	1.772543	3.74	77.48799	2.748799	3.38
57.6917	0.76917	4.11	67.45425	1.745425	3.75	77.2168	2.72168	3.39
57.42052	0.742052	4.12	67.18307	1.718307	3.76	76.94562	2.694562	3.4
57.14933	0.714933	4.13	66.91189	1.691189	3.77	76.67444	2.667444	3.41
56.87815	0.687815	4.14	66.64071	1.664071	3.78	76.40326	2.640326	3.42
56.60697	0.660697	4.15	66.36952	1.636952	3.79	76.13208	2.613208	3.43
56.33579	0.633579	4.16	66.09834	1.609834	3.8	75.86089	2.586089	3.44
56.06461	0.606461	4.17	65.82716	1.582716	3.81	75.58971	2.558971	3.45
55.79342	0.579342	4.18	65.55598	1.555598	3.82	75.31853	2.531853	3.46
55.52224	0.552224	4.19	65.2848	1.52848	3.83	75.04735	2.504735	3.47
55.25106	0.525106	4.2	65.01361	1.501361	3.84	74.77617	2.477617	3.48
54.97988	0.497988	4.21	64.74243	1.474243	3.85	74.50498	2.450498	3.49
54.7087	0.47087	4.22	64.47125	1.447125	3.86	74.2338	2.42338	3.5
54.43751	0.443751	4.23	64.20007	1.420007	3.87	73.96262	2.396262	3.51
54.16633	0.416633	4.24	63.92889	1.392889	3.88	73.69144	2.369144	3.52
53.89515	0.389515	4.25	63.6577	1.36577	3.89	73.42026	2.342026	3.53
53.62397	0.362397	4.26	63.38652	1.338652	3.9	73.14907	2.314907	3.54
53.35279	0.335279	4.27	63.11534	1.311534	3.91	72.87789	2.287789	3.55
53.0816	0.30816	4.28	62.84416	1.284416	3.92	72.60671	2.260671	3.56
52.81042	0.281042	4.29	62.57298	1.257298	3.93	72.33553	2.233553	3.57
52.53924	0.253924	4.3	62.30179	1.230179	3.94	72.06435	2.206435	3.58
52.26806	0.226806	4.31	62.03061	1.203061	3.95	71.79316	2.179316	3.59
51.99688	0.199688	4.32	61.75943	1.175943	3.96	71.52198	2.152198	3.6
51.72569	0.172569	4.33	61.48825	1.148825	3.97	71.2508	2.12508	3.61
51.45451	0.145451	4.34	61.21706	1.121706	3.98	70.97962	2.097962	3.62
51.18333	0.118333	4.35	60.94588	1.094588	3.99	70.70844	2.070844	3.63
50.91215	0.091215	4.36	60.6747	1.06747	4	70.43725	2.043725	3.64
50.64097	0.064097	4.37	60.40352	1.040352	4.01	70.16607	2.016607	3.65
50.36978	0.036978	4.38	60.13234	1.013234	4.02	69.89489	1.989489	3.66
50.0986	0.00986	4.39	59.86115	0.986115	4.03	69.62371	1.962371	3.67
49.82742	-0.01726	4.4	59.58997	0.958997	4.04	69.35253	1.935253	3.68
49.55624	-0.04438	4.41	59.31879	0.931879	4.05	69.08134	1.908134	3.69

المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	درجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	درجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	درجة الخام
37.89541	-1.15622	4.82	43.31905	-0.61386	4.62	48.74269	-0.07149	4.42
37.62423	-1.18334	4.83	43.04787	-0.64098	4.63	48.47151	-0.09861	4.43
37.35305	-1.21046	4.84	42.77669	-0.66809	4.64	48.20033	-0.12573	4.44
37.08186	-1.23758	4.85	42.5055	-0.69521	4.65	47.92915	-0.15285	4.45
36.81068	-1.2647	4.86	42.23432	-0.72233	4.66	47.65796	-0.17997	4.46
36.5395	-1.29181	4.87	41.96314	-0.74945	4.67	47.38678	-0.20709	4.47
36.26832	-1.31893	4.88	41.69196	-0.77657	4.68	47.1156	-0.2342	4.48
35.99714	-1.34605	4.89	41.42078	-0.80369	4.69	46.84442	-0.26132	4.49
35.72595	-1.37317	4.9	41.14959	-0.8308	4.7	46.57324	-0.28844	4.5
35.99714	-1.40029	4.91	40.87841	-0.85792	4.71	46.30205	-0.31556	4.51
35.72595	-1.4274	4.92	40.60723	-0.88504	4.72	46.03087	-0.34268	4.52
			40.33605	-0.91216	4.73	45.75969	-0.36979	4.53
			40.06487	-0.93928	4.74	45.48851	-0.39691	4.54
			39.79368	-0.9664	4.75	45.21733	-0.42403	4.55
			39.5225	-0.99351	4.76	44.94614	-0.45115	4.56
			39.25132	-1.02063	4.77	44.67496	-0.47827	4.57
			38.98014	-1.04775	4.78	44.40378	-0.50539	4.58
			38.70896	-1.07487	4.79	44.1326	-0.5325	4.59
			38.43777	-1.10199	4.8	43.86142	-0.55962	4.6
			38.16659	-1.1291	4.81	43.59023	-0.58674	4.61

٤-١-٢-٢ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى

والنسب المئوية لاختبار رمي كرة طبية من الجلوس ٣كغم

جدول رقم (٥)

يبين عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى

والنسب المئوية لاختبار رمي كرة طبية من الجلوس زنة ٣كغم

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطلاب	النسبة المئوية
اختبار رمي كرة طبية من الجلوس ٣كغم	أكثر من ٦,٥	٧٠ - ٧٩,٩	جيد جداً	صفر	٠ %
	٥,٩٠ - ٦,٥٠	٦٠ - ٦٩,٩	جيد	٣٧	٤٩,٣٣ %
	٥ - ٥,٨٥	٥٠ - ٥٩,٩	متوسط	٣٦	٤٨ %
	٤ - ٤,٩٥	٤٠ - ٤٩,٩	مقبول	٢	٢,٦٦ %
	٣,٥٠ - ٣,٩٥	٣٠ - ٣٩,٩	ضعيف	صفر	٠ %
	أقل من ٣,٥٠	٢٠ - ٢٩,٩	ضعيف جداً	صفر	٠ %

جدول رقم (٥) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع

الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار رمي كرة طبية زنة ٣كغم وكما يلي:-

في مستوى جيد (٣٧) طالب بنسبة مئوية ٤٩,٣٣ %

في مستوى متوسط (٣٦) طالب بنسبة مئوية ٤٨ %

في مستوى مقبول (٢) طالب بنسبة مئوية ٢,٦٦ %

والجدول رقم (٦) يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة بشكل عام لهذا الاختبار

الجدول رقم (٦)

يبين الدرجات الخام و المعيارية والمعدلة لاختبار رمي كرة طبية زنة ٣ كغم

المعدلة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	المعدلة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
52.83981	0.283981	5.25	32.96114	-1.703886	3.5
53.40777	0.340777	5.3	33.52911	-1.647089	3.55
53.97573	0.397573	5.35	34.09707	-1.590293	3.6
54.54369	0.454369	5.4	34.66503	-1.533497	3.65
55.11166	0.511166	5.45	35.23299	-1.476701	3.7
55.67962	0.567962	5.5	35.80095	-1.419905	3.75
56.24758	0.624758	5.55	36.36892	-1.363108	3.8
56.81554	0.681554	5.6	36.93688	-1.306312	3.85
57.3835	0.73835	5.65	37.50484	-1.249516	3.9
57.95147	0.795147	5.7	38.0728	-1.19272	3.95
58.51943	0.851943	5.75	38.64076	-1.135924	4
59.08739	0.908739	5.8	39.20873	-1.079127	4.05
59.65535	0.965535	5.85	39.77669	-1.022331	4.1
60.22331	1.022331	5.9	40.34465	-0.965535	4.15
60.79127	1.079127	5.95	40.91261	-0.908739	4.2
61.35924	1.135924	6	41.48057	-0.851943	4.25
61.9272	1.19272	6.05	42.04853	-0.795147	4.3
62.49516	1.249516	6.1	42.6165	-0.73835	4.35
63.06312	1.306312	6.15	43.18446	-0.681554	4.4
63.63108	1.363108	6.2	43.75242	-0.624758	4.45
64.19905	1.419905	6.25	44.32038	-0.567962	4.5
64.76701	1.476701	6.3	44.88834	-0.511166	4.55
65.33497	1.533497	6.35	45.45631	-0.454369	4.6
65.90293	1.590293	6.4	46.02427	-0.397573	4.65
66.47089	1.647089	6.45	46.59223	-0.340777	4.7
67.03886	1.703886	6.5	47.16019	-0.283981	4.75
			47.72815	-0.227185	4.8
			48.29611	-0.170389	4.85
			48.86408	-0.113592	4.9
			49.43204	-0.056796	4.95
			50	0	5
			50.56796	0.056796	5.05
			51.13592	0.113592	5.1
			51.70389	0.170389	5.15
			52.27185	0.227185	5.2

٤-١-٢-٣ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

جدول رقم (٧)

يبين عرض الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية و عدد الطلاب لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

النسبة المئوية	عدد الطلاب	المستويات المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	الاختبار
٠ %	صفر	جيد جداً	٧٠ - ٧٩,٩	أكثر من ٣٥	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
١٧,٣٣ %	١٣	جيد	٦٠ - ٦٩,٩	٢٥ - ٣٥	
٦٦,٦٦ %	٥٠	متوسط	٥٠ - ٥٩,٩	١٠ - ٢٤	
١٢ %	٩	مقبول	٤٠ - ٤٩,٩	٩ - (٤-)	
٤ %	٣	ضعيف	٣٠ - ٣٩,٩	(٥-) - (١٥-)	
٠ %	صفر	ضعيف جداً	٢٠ - ٢٩,٩	أقل من (١٥-)	

جدول رقم (٧) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع

الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل وكما يلي:-

في مستوى جيد (١٣) بنسبة مئوية ١٧,٣٣ %

في مستوى متوسط (٥٠) بنسبة مئوية ٦٦,٦٦ %

في مستوى مقبول (٩) بنسبة مئوية ١٢ %

في مستوى ضعيف (٣) بنسبة مئوية ٤ %

والجدول رقم (٨) يبين الدرجات الخام و المعيارية والمعدلة بشكل عام

(أ) الجدول

يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة لاختبارثني الجذع من الجلوس الطويل

المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
56.1143	0.61143	19	33.01584	-1.698416	-15
56.79366	0.679366	20	33.69521	-1.630479	-14
57.47303	0.747303	21	34.37458	-1.562542	-13
58.15239	0.815239	22	35.05394	-1.494606	-12
58.83176	0.883176	23	35.73331	-1.426669	-11
59.51113	0.951113	24	36.41268	-1.358732	-10
60.19049	1.019049	25	37.09204	-1.290796	-9
60.86986	1.086986	26	37.77141	-1.222859	-8
61.54923	1.154923	27	38.45077	-1.154923	-7
62.22859	1.222859	28	39.13014	-1.086986	-6
62.90796	1.290796	29	39.80951	-1.019049	-5
63.58732	1.358732	30	40.48887	-0.951113	-4
64.26669	1.426669	31	41.16824	-0.883176	-3
64.94606	1.494606	32	41.84761	-0.815239	-2
65.62542	1.562542	33	42.52697	-0.747303	-1
66.30479	1.630479	34	43.20634	-0.679366	0
66.98416	1.698416	35	43.8857	-0.61143	1
			44.56507	-0.543493	2
			45.24444	-0.475556	3
			45.9238	-0.40762	4
			46.60317	-0.339683	5
			45.9238	-0.271746	6
			47.9619	-0.20381	7
			48.64127	-0.135873	8
			49.32063	-0.067937	9
			50	0	10
			50.67937	0.067937	11
			51.35873	0.135873	12
			52.0381	0.20381	13
			52.71746	0.271746	14
			53.39683	0.339683	15
			54.0762	0.40762	16
			54.75556	0.475556	17
			55.43493	0.543493	18

٤-٢-١-٤ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الوثب العمودي (سارجنت)

جدول رقم (٩)

يبين عرض الدرجة المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب والنسبة المئوية لاختبار الوثب العمودي (سارجنت)

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطلاب	النسبة المئوية
اختبار الوثب العمودي (سارجنت)	أكثر من ٨٥	٧٠ - ٧٩,٩	جيد جداً	صفر	٠ %
	٧٤ - ٨٥	٦٠ - ٦٩,٩	جيد	١٢	١٦ %
	٦٠ - ٧٣	٥٠ - ٥٩,٩	متوسط	٢٨	٣٧,٣٣ %
	٤٦ - ٥٩	٤٠ - ٤٩,٩	مقبول	١٥	٢٠ %
	٤٠ - ٤٥	٣٠ - ٣٩,٩	ضعيف	٢٠	٢٦,٦٦ %
	أقل من ٤٠	٢٠ - ٢٩,٩	ضعيف جداً	صفر	٠ %

جدول رقم (٩) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار الوثب العمودي (سارجنت) وكما يلي:-

في مستوى جيد (١٢) طالباً بنسبة مئوية ١٦ %

في مستوى متوسط (٢٨) طالباً بنسبة مئوية ٣٧,٣٣ %

في مستوى مقبول (١٥) طالباً بنسبة مئوية ٢٠ %

في مستوى ضعيف (٢٠) طالباً بنسبة مئوية ٢٦,٦٦ %

والجدول رقم (١٠) يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة بشكل عام

الجدول رقم (١٠)

يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة لاختبار الوثب العمودي (سارجنت )

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية
40	-1.36545	36.34551	80	1.465475	64.6547
41	-1.29468	37.05324	81	1.536249	65.36249
42	-1.2239	37.76097	82	1.607022	66.07022
43	-1.15313	38.4687	83	1.677795	66.77795
44	-1.08236	39.17643	84	1.748568	67.48568
45	-1.01158	39.88417	85	1.819341	68.19341
46	-0.94081	40.5919			
47	-0.87004	41.29963			
48	-0.79926	42.00736			
49	-0.72849	42.71509			
50	-0.65772	43.42282			
51	-0.58694	44.13055			
52	-0.51617	44.83828			
53	-0.4454	45.54601			
54	-0.37463	46.25375			
55	-0.30385	46.96148			
56	-0.23308	47.66921			
57	-0.16231	48.37694			
58	-0.09153	49.08467			
59	-0.02076	49.7924			
60	0.050013	50.50013			
61	0.120786	51.20786			
62	0.191559	51.91559			
63	0.262333	52.62333			
64	0.333106	53.33106			
65	0.403879	54.03879			
66	0.474652	54.74652			
67	0.545425	55.45425			
68	0.616198	56.16198			
69	0.686971	56.86971			
70	0.757744	57.57744			
71	0.828517	58.28517			
72	0.899291	58.99291			
73	0.970064	59.70064			
74	1.040837	60.40837			
75	1.11161	61.1161			
76	1.182383	61.82383			
77	1.253156	62.53156			
78	1.323929	63.23929			
79	1.394702	63.94702			

٤-١-٢-٥ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثوان.

#### جدول رقم (١١)

يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية و عدد الطلاب لكل مستوى ونسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود في وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثوان.

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطلاب	النسبة المئوية
اختبار الجلوس من الرقود في وضع ثني الركبتين (١٠) ثانياً	أكثر من ١٢	٧٠ - ٧٩.٩	جيد جداً	صفر	٠ %
	١٢	٦٠ - ٦٩.٩	جيد	١٠	١٣,٣٣ %
	١١	٥٠ - ٥٩.٩	متوسط	٣٣	٤٤ %
	٩	٤٠ - ٤٩.٩	مقبول	٢٢	٢٩,٣٣ %
	٨	٣٠ - ٣٩.٩	ضعيف	١٠	١٣,٣٣ %
	أقل من ٨	٢٠ - ٢٩.٩	ضعيف جداً	صفر	٠ %

جدول رقم (١١) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسبة المئوية لاختبار الجلوس من الرقود في وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثوان وكما يأتي:-

في مستوى جيد (١٠) طالباً بنسبة مئوية ١٣,٣٣ %

في مستوى متوسط (٣٣) طالباً بنسبة مئوية ٤٤ %

في مستوى مقبول (٢٢) طالباً بنسبة مئوية ٢٩,٣٣ %

في مستوى ضعيف (١٠) طالباً بنسبة مئوية ١٣,٣٣ %

والجدول رقم (١٢) يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعدلة بشكل عام لهذا الاختبار

#### الجدول رقم (١٢)

يبين الدرجات الخام و المعيارية والمعدلة لاختبار الجلوس من الرقود في وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثوان

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعيارية المعدلة
8	-1.414214	35.85786
9	-0.707107	42.92893
10	0	50
11	0.707107	57.07107
12	1.414214	64.14214

٤-١-٢-٦ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار ركض مشي ٨٠٠ متر

جدول رقم (١٣)

يبين عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطلاب لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار ركض ومشى ٨٠٠ متر

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطلاب	النسبة المئوية
اختبار ركض ومشى ٨٠٠ متر	أكثر من ١٣٢	٧٠ - ٧٩,٩	جيد جداً	صفر	٠ %
	١٣٣ - ١٥٤	٦٠ - ٦٩,٩	جيد	٣١	٤١,٣٣ %
	١٥٥ - ١٨٦	٥٠ - ٥٩,٩	متوسط	٣٠	٤٠ %
	١٨٧ - ٢١٧	٤٠ - ٤٩,٩	مقبول	١٢	١٦ %
	٢١٨ - ٢٤٠	٣٠ - ٣٩,٩	ضعيف	٢	٢,٦٦ %
	أكثر من ٢٤٠	٢٠ - ٢٩,٩	ضعيف جداً	صفر	٠ %

جدول رقم (١٣) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع

الطبيعي وعدد الطلاب والنسب لاختبار ركض ومشى ٨٠٠ متر وكما يأتي:-

في مستوى جيد (٣١) طالباً بنسبة مئوية ٤١,٣٣ %

في مستوى متوسط (٣٠) طالباً بنسبة مئوية ٤٠ %

في مستوى مقبول (١٢) طالباً بنسبة مئوية ١٦ %

في مستوى ضعيف (٢) طالباً بنسبة مئوية ٢,٦٦ %

والجدول رقم (١٤) يبين الدرجات الخام و المعيارية والمعدلة بشكل عام لهذا الاختبار

الجدول (١٤)

يبين الدرجات الخام و المعيارية والمعدلة لاختبار ركض ومشى ٨٠٠ متر / ثانية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية
132	1.716233	67.16233	173	0.413167	54.13167	214	-0.889898	41.10102
133	1.684451	66.84451	174	0.381385	53.81385	215	-0.921681	40.78319
134	1.652668	66.52668	175	0.349603	53.49603	216	-0.953463	40.46537
135	1.620886	66.20886	176	0.317821	53.17821	217	-0.985245	40.14755
136	1.589104	65.89104	177	0.286039	52.86039	218	-1.017027	39.82973
137	1.557322	65.57322	178	0.254257	52.54257	219	-1.048809	39.51191
138	1.52554	65.2554	179	0.222475	52.22475	220	-1.080591	39.19409
139	1.493758	64.93758	180	0.190693	51.90693	221	-1.112373	38.87627
140	1.461976	64.61976	181	0.15891	51.5891	222	-1.144155	38.55845
141	1.430194	64.30194	182	0.127128	51.27128	223	-1.175937	38.24063
142	1.398412	63.98412	183	0.095346	50.95346	224	-1.207719	37.92281
143	1.36663	63.6663	184	0.063564	50.63564	225	-1.239501	37.60499
144	1.334848	63.34848	185	0.031782	50.31782	226	-1.271283	37.28717
145	1.303066	63.03066	186	0	50	227	-1.303066	36.96934
146	1.271283	62.71283	187	-0.031782	49.68218	228	-1.334848	36.65152
147	1.239501	62.39501	188	-0.063564	49.36436	229	-1.36663	36.3337
148	1.207719	62.07719	189	-0.095346	49.04654	230	-1.398412	36.01588
149	1.175937	61.75937	190	-0.127128	48.72872	231	-1.430194	35.69806
150	1.144155	61.44155	191	-0.15891	48.4109	232	-1.461976	35.38024
151	1.112373	61.12373	192	-0.190693	48.09307	233	-1.493758	35.06242
152	1.080591	60.80591	193	-0.222475	47.77525	234	-1.52554	34.7446
153	1.048809	60.48809	194	-0.254257	47.45743	235	-1.557322	34.42678
154	1.017027	60.17027	195	-0.286039	47.13961	236	-1.589104	34.10896
155	0.985245	59.85245	196	-0.317821	46.82179	237	-1.620886	33.79114
156	0.953463	59.53463	197	-0.349603	46.50397	238	-1.652668	33.47332
157	0.921681	59.21681	198	-0.381385	46.18615	239	-1.684451	33.15549
158	0.889898	58.89898	199	-0.413167	45.86833	240	-1.716233	32.83767
159	0.858116	58.58116	200	-0.444949	45.55051			
160	0.826334	58.26334	201	-0.476731	45.23269			
161	0.794552	57.94552	202	-0.508513	44.91487			
162	0.76277	57.6277	203	-0.540295	44.59705			
163	0.730988	57.30988	204	-0.572078	44.27922			
164	0.699206	56.99206	205	-0.60386	43.9614			
165	0.667424	56.67424	206	-0.635642	43.64358			
166	0.635642	56.35642	207	-0.667424	43.32576			
167	0.60386	56.0386	208	-0.699206	43.00794			
168	0.572078	55.72078	209	-0.730988	42.69012			
169	0.542095	55.42095	210	-0.76277	42.3723			
170	0.508513	55.08513	211	-0.794552	42.05448			
171	0.476731	54.76731	212	-0.826334	41.73666			
172	0.444949	54.44949	213	-0.858116	41.41884			

٤-١-٣ عرض وتحليل بطارية اللياقة البدنية طالبات

٤-١-٣-١ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الركض المتعرج

جدول رقم (١٥)

يبين عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الركض المتعرج

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
اختبار الركض المتعرج	أقل من ٦,٩٥	٧٩,٩ - ٧٠	جيد جدا	صفر	٠ %
	٦,٩٦ - ٨,٠٢	٦٩,٩ - ٦٠	جيد	١٢	٢٦,٦٦ %
	٨,٠٣ - ٩,٥	٥٩,٩ - ٥٠	متوسط	٢٩	٦٤,٤٤ %
	٩,٥١ - ١٠,٩٧	٤٩,٩ - ٤٠	مقبول	٣	٦,٦٦ %
	١٠,٩٨ - ١٢,٠٥	٣٩,٩ - ٣٠	ضعيف	١	٢,٢٢ %
	أكثر من ١٢,٠٥	٢٩,٩ - ٢٠	ضعيف جدا	صفر	٠ %

جدول رقم (١٥) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية التالية حسب التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار الركض المتعرج وكما يأتي:

في مستوى جيد (١٢) طالبات بنسبة مئوية ٢٦,٦٦ %

في مستوى متوسط (٢٩) طالبات بنسبة مئوية ٦٤,٤٤ %

في مستوى مقبول (٣) طالبات بنسبة مئوية ٦,٦٦ %

في مستوى ضعيف (١) طالبات بنسبة مئوية ٢,٢٢ %

والجدول رقم (١٦) يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة بشكل عام لهذا الاختبار.

الجدول رقم (١٦)

يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة. لاختبار الركض المتعرج

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعيارية المعدلة
60.84652	1.084652	7.9	64.03269	1.403269	7.43	67.28665	1.728665	6.95
60.77873	1.077873	7.91	63.9649	1.39649	7.44	67.21886	1.721886	6.96
60.71094	1.071094	7.92	63.89711	1.389711	7.45	67.15106	1.715106	6.097
60.64315	1.064315	7.93	63.82932	1.382932	7.46	67.08327	1.708327	6.98
60.57536	1.057536	7.94	63.76153	1.376153	7.47	67.01548	1.701548	6.99
60.50757	1.050757	7.95	63.69374	1.369374	7.48	66.94769	1.694769	7
60.43978	1.043978	7.96	63.62594	1.362594	7.49	66.8799	1.68799	7.01
60.37199	1.037199	7.97	63.55815	1.355815	7.5	66.81211	1.681211	7.02
60.3042	1.03042	7.98	63.49036	1.349036	7.51	66.74432	1.674432	7.03
60.23641	1.023641	7.99	63.42257	1.342257	7.52	66.67653	1.667653	7.04
60.16862	1.016862	8	63.35478	1.335478	7.53	66.60874	1.660874	7.05
60.10082	1.010082	8.01	63.28699	1.328699	7.54	66.54095	1.654095	7.06
60.03303	1.003303	8.02	63.2192	1.32192	7.55	66.40537	1.640537	7.08
59.96524	0.996524	8.03	63.15141	1.315141	7.56	66.33758	1.633758	7.09
59.89745	0.989745	8.04	63.08362	1.308362	7.57	66.26978	1.626978	7.1
59.82966	0.982966	8.05	63.01583	1.301583	7.58	66.20199	1.620199	7.11
59.76187	0.976187	8.06	62.94804	1.294804	7.59	66.1342	1.61342	7.12
59.69408	0.969408	8.07	62.88025	1.288025	7.6	66.06641	1.606641	7.13
59.62629	0.962629	8.08	62.81246	1.281246	7.61	65.99862	1.599862	7.14
59.5585	0.95585	8.09	62.74466	1.274466	7.62	65.93083	1.593083	7.15
59.49071	0.949071	8.1	62.6787	1.26787	7.63	65.86304	1.586304	7.16
59.42292	0.942292	8.11	62.60908	1.260908	7.64	65.79525	1.579525	7.17
59.35513	0.935513	8.12	62.54129	1.254129	7.65	65.72746	1.572746	7.18
59.28734	0.928734	8.13	62.4735	1.24735	7.66	65.65967	1.565967	7.19
59.21954	0.921954	8.14	62.40571	1.240571	7.67	65.59188	1.559188	7.2
59.15175	0.915175	8.15	62.33972	1.233972	7.68	65.52409	1.552409	7.21
59.08396	0.908396	8.16	62.27013	1.227013	7.69	65.4536	1.54563	7.22
59.01617	0.901617	8.17	62.20234	1.220234	7.7	65.3885	1.53885	7.23
58.94838	0.894838	8.18	62.13455	1.213455	7.71	65.32071	1.532071	7.24
58.88059	0.888059	8.19	62.06676	1.206676	7.72	65.25292	1.525292	7.25
58.8128	0.88128	8.2	61.99897	1.199897	7.73	65.18513	1.518513	7.26
58.74501	0.874501	8.21	61.93118	1.193118	7.74	65.11734	1.511734	7.27
58.67722	0.867722	8.22	61.86338	1.186338	7.75	65.04955	1.504955	7.28
58.60943	0.860943	8.23	61.79559	1.179559	7.76	64.98176	1.498176	7.29
58.54164	0.854164	8.24	61.7278	1.17278	7.77	64.91397	1.491397	7.3
58.47385	0.847385	8.25	61.66001	1.166001	7.78	64.84618	1.484618	7.31
58.40606	0.840606	8.26	61.59222	1.159222	7.79	64.77839	1.477839	7.32
58.33826	0.833826	8.27	61.52443	1.152443	7.8	64.7106	1.47106	7.33
58.27047	0.827047	8.28	61.45664	1.145664	7.81	64.64281	1.464281	7.34
58.20268	0.820268	8.29	61.38885	1.138885	7.82	64.57502	1.457502	7.35
58.13489	0.813489	8.3	61.32106	1.132106	7.83	64.50722	1.450722	7.36
58.0671	0.80671	8.31	61.25327	1.125327	7.84	64.43943	1.443943	7.37
57.99931	0.799931	8.32	61.18548	1.118548	7.85	64.37164	1.437164	7.38
57.93152	0.793152	8.33	61.11769	1.111769	7.86	64.30385	1.430385	7.39
57.86373	0.786373	8.34	61.0499	1.10499	7.87	64.23606	1.423606	7.4
57.79594	0.779594	8.35	60.9821	1.09821	7.88	64.16827	1.416827	7.41
57.72815	0.772815	8.36	60.91431	1.091431	7.89	64.10048	1.410048	7.42

المعدلة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	المعدلة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	المعدلة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
51.01686	0.101686	9.35	54.33861	0.433861	8.86	57.66036	0.766036	8.37
50.94907	0.094907	9.36	54.27082	0.427082	8.87	57.59257	0.759257	8.38
50.88128	0.088128	9.37	54.20303	0.420303	8.88	57.42578	0.752478	8.39
50.81349	0.081349	9.38	54.06745	0.413524	8.89	57.45698	0.745698	8.4
50.7457	0.07457	9.39	54.06745	0.406745	8.9	57.38919	0.738919	8.41
50.67791	0.067791	9.4	53.99966	0.399966	8.91	57.3214	0.73214	8.42
50.61012	0.061012	9.41	53.93186	0.393186	8.92	57.25361	0.725361	8.43
50.54233	0.054233	9.42	53.86407	0.386407	8.93	57.18582	0.718582	8.44
50.47454	0.047454	9.43	53.79628	0.379628	8.94	57.11803	0.711803	8.45
50.40674	0.040674	9.44	53.72849	0.372849	8.95	57.05024	0.705024	8.46
50.33895	0.033895	9.45	53.6607	0.36607	8.96	56.98245	0.698245	8.47
50.27116	0.027116	9.46	53.59291	0.359291	8.97	56.91466	0.691466	8.48
50.20337	0.020337	9.47	53.52512	0.352512	8.98	56.84687	0.684687	8.49
50.13558	0.013558	9.48	53.45733	0.345733	8.99	56.77908	0.677908	8.5
50.06779	0.006779	9.49	53.38954	0.338954	9	56.71129	0.671129	8.51
50	0	9.5	53.32175	0.332175	9.01	56.6435	0.66435	8.52
49.93221	-0.006779	9.51	53.25396	0.325396	9.02	56.5757	0.65757	8.53
49.86442	-0.013558	9.52	53.18617	0.318617	9.03	56.50791	0.650791	8.54
49.79663	-0.020337	9.53	53.11838	0.311838	9.04	56.44012	0.644012	8.55
49.72884	-0.027116	9.54	53.05058	0.305058	9.05	56.37233	0.637233	8.56
49.66105	-0.033895	9.55	52.98279	0.298279	9.06	56.30454	0.630454	8.57
49.59326	-0.040674	9.56	52.915	0.2915	9.07	56.23675	0.623675	8.58
49.52546	-0.047454	9.57	52.84721	0.284721	9.08	56.16896	0.616896	8.59
49.45767	-0.054233	9.58	52.77942	0.277942	9.09	56.10117	0.610117	8.6
49.38988	-0.061012	9.59	52.71163	0.271163	9.1	56.03338	0.603338	8.61
49.32209	-0.067791	9.6	52.64384	0.264384	9.11	55.96559	0.596559	8.62
49.2543	-0.07457	9.61	52.57605	0.257605	9.12	55.8978	0.58978	8.63
49.18651	-0.081349	9.62	52.50826	0.250826	9.13	55.83001	0.583001	8.64
49.11872	-0.088128	9.63	52.44047	0.244047	9.14	55.76222	0.576222	8.65
49.05093	-0.094907	9.64	52.37268	0.237268	9.15	55.69442	0.569442	8.66
48.98314	-0.101686	9.65	52.30489	0.230489	9.16	55.62663	0.562663	8.67
48.91535	-0.108465	9.66	52.2371	0.22371	9.17	55.55884	0.555884	8.68
48.84756	-0.115244	9.67	52.1693	0.21693	9.18	55.49105	0.549105	8.69
48.77977	-0.122023	9.68	52.10151	0.210151	9.19	55.42326	0.542326	8.7
48.71198	-0.128802	9.69	52.03372	0.203372	9.2	55.35547	0.535547	8.71
48.64418	-0.135582	9.7	51.96593	0.196593	9.21	55.28768	0.528768	8.72
48.57639	-0.142361	9.71	51.89814	0.189814	9.22	55.21989	0.521989	8.73
48.5086	-0.14914	9.72	51.83035	0.183035	9.23	55.1521	0.51521	8.74
48.44081	-0.155919	9.73	51.76256	0.176256	9.24	55.08431	0.508431	8.75
48.37302	-0.162698	9.74	51.69477	0.169477	9.25	55.01652	0.501652	8.76
48.30523	-0.169477	9.75	51.62698	0.162698	9.26	54.94873	0.494873	8.77
48.23744	-0.176256	9.76	51.55919	0.155919	9.27	54.88094	0.488094	8.78
48.16965	-0.183035	9.77	51.4914	0.14914	9.28	54.81314	0.481314	8.79
48.10186	-0.189814	9.78	51.42361	0.142361	9.29	54.74535	0.474535	8.8
48.03407	-0.196593	9.79	51.35582	0.135582	9.3	54.67756	0.467756	8.81
47.96628	-0.203372	9.8	51.28802	0.128802	9.31	54.60977	0.460977	8.82
47.89849	-0.210151	9.81	51.22023	0.122023	9.32	54.54198	0.454198	8.83
47.8307	-0.21693	9.82	51.15244	0.115244	9.33	54.47419	0.447419	8.84
47.7629	-0.22371	9.83	51.08465	0.108465	9.34	54.4064	0.44064	8.85

المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
41.05162	-0.894838	10.82	44.37337	-0.562663	10.33	47.69511	-0.230489	9.84
40.98383	-0.901617	10.83	44.30558	-0.569442	10.34	47.62732	-0.237268	9.85
40.91604	-0.908396	10.84	44.23778	-0.576222	10.35	47.55953	-0.244047	9.86
40.84825	-0.915175	10.85	44.16999	-0.583001	10.36	47.49174	-0.250826	9.87
40.78046	-0.921954	10.86	44.1022	-0.58978	10.37	47.42395	-0.257605	9.88
40.71266	-0.928734	10.87	44.03441	-0.596559	10.38	47.35616	-0.264384	9.89
40.64487	-0.935513	10.88	43.96662	-0.603338	10.39	47.28837	-0.271163	9.9
40.57708	-0.942292	10.89	43.89883	-0.610117	10.4	47.22058	-0.277942	9.91
40.50929	-0.949071	10.9	43.83104	-0.616896	10.41	47.15279	-0.284721	9.92
40.4415	-0.95585	10.91	43.76325	-0.623675	10.42	47.085	-0.2915	9.93
40.37371	-0.962629	10.92	43.69546	-0.630454	10.43	47.01721	-0.298279	9.94
40.30592	-0.969408	10.93	43.62767	-0.637233	10.44	46.94942	-0.305058	9.95
40.23813	-0.976187	10.94	43.55988	-0.644012	10.45	46.88162	-0.311838	9.96
40.17034	-0.982966	10.95	43.49209	-0.650791	10.46	46.81383	-0.318617	9.97
40.10255	-0.989745	10.96	43.4243	-0.65757	10.47	46.74604	-0.325396	9.98
40.03476	-0.996524	10.97	43.3565	-0.66435	10.48	46.67825	-0.332175	9.99
39.96697	-1.003303	10.98	43.28871	-0.671129	10.49	46.61046	-0.338954	10
39.89918	-1.010082	10.99	43.22092	-0.677908	10.5	46.54267	-0.345733	10.01
39.83138	-1.016862	11	43.15313	-0.684687	10.51	46.47488	-0.352512	10.02
39.76359	-1.023641	11.01	43.08534	-0.691466	10.52	46.40709	-0.359291	10.03
39.6958	-1.03042	11.02	43.01755	-0.698245	10.53	46.3393	-0.36607	10.04
39.62801	-1.037199	11.03	42.94976	-0.705024	10.54	46.27151	-0.372849	10.05
39.56022	-1.043978	11.04	42.88197	-0.711803	10.55	46.20372	-0.379628	10.06
39.49243	-1.050757	11.05	42.81418	-0.718582	10.56	46.13593	-0.386407	10.07
39.42464	-1.057536	11.06	42.74639	-0.725361	10.57	46.06814	-0.393186	10.08
39.35685	-1.064315	11.07	42.6786	-0.73214	10.58	46.00034	-0.399966	10.09
39.28906	-1.071094	11.08	42.61081	-0.738919	10.59	45.93255	-0.406745	10.1
39.22127	-1.077873	11.09	42.54302	-0.745698	10.6	45.86476	-0.413524	10.11
39.15348	-1.084652	11.1	42.47522	-0.752478	10.61	45.79697	-0.420303	10.12
39.08569	-1.091431	11.11	42.40743	-0.759257	10.62	45.72918	-0.427082	10.13
39.0179	-1.09821	11.12	42.33964	-0.766036	10.63	45.66139	-0.433861	10.14
38.9501	-1.10499	11.13	42.27185	-0.772815	10.64	45.5936	-0.44064	10.15
38.88231	-1.111769	11.14	42.20406	-0.779594	10.65	45.52581	-0.447419	10.16
38.81452	-1.118548	11.15	42.13627	-0.786373	10.66	45.45802	-0.454198	10.17
38.74673	-1.125327	11.16	42.06848	-0.793152	10.67	45.39023	-0.460977	10.18
38.67894	-1.132106	11.17	42.00069	-0.799931	10.68	45.32244	-0.467756	10.19
38.61115	-1.138885	11.18	41.9329	-0.80671	10.69	45.25465	-0.474535	10.2
38.54336	-1.145664	11.19	41.86511	-0.813489	10.7	45.18686	-0.481314	10.21
38.47557	-1.152443	11.2	41.79732	-0.820268	10.71	45.11906	-0.488094	10.22
38.40778	-1.159222	11.21	41.72953	-0.827047	10.72	45.05127	-0.494873	10.23
38.33999	-1.166001	11.22	41.66174	-0.833826	10.73	44.98348	-0.501652	10.24
38.2722	-1.17278	11.23	41.59394	-0.840606	10.74	44.91569	-0.508431	10.25
38.20441	-1.179559	11.24	41.52615	-0.847385	10.75	44.8479	-0.51521	10.26
38.13662	-1.186338	11.25	41.45836	-0.854164	10.76	44.78011	-0.521989	10.27
38.06882	-1.193118	11.26	41.39057	-0.860943	10.77	44.71232	-0.528768	10.28
38.00103	-1.199897	11.27	41.32278	-0.867722	10.78	44.64453	-0.535547	10.29
37.93324	-1.206676	11.28	41.25499	-0.874501	10.79	44.57674	-0.542326	10.3
37.86545	-1.213455	11.29	41.1872	-0.88128	10.8	44.50895	-0.549105	10.31
37.79766	-1.220234	11.3	41.11941	-0.888059	10.81	44.44116	-0.555884	10.32

المعيارية	الدرجة	الدرجة	المعيارية	الدرجة	الدرجة
-----------	--------	--------	-----------	--------	--------

المعدلة	المعيارية	الخام	المعدلة	المعيارية	الخام
34.34033	-1.565967	11.81	37.72987	-1.227013	11.31
34.27254	-1.572746	11.82	37.66238	-1.233762	11.32
34.20475	-1.579525	11.83	37.59429	-1.240571	11.33
34.13696	-1.586304	11.84	37.5265	-1.24735	11.34
34.06962	-1.593038	11.85	37.45871	-1.254129	11.35
34.00138	-1.599862	11.86	37.39092	-1.260908	11.36
33.93359	-1.606641	11.87	37.32313	-1.267687	11.37
33.8658	-1.61342	11.88	37.25534	-1.274466	11.38
33.79801	-1.620199	11.89	37.18754	-1.281246	11.39
33.73022	-1.626978	11.9	37.11975	-1.288025	11.4
33.66242	-1.633758	11.91	37.05196	-1.294804	11.41
33.59463	-1.640537	11.92	36.98417	-1.301583	11.42
33.52684	-1.647316	11.93	36.91638	-1.308362	11.43
33.45905	-1.654095	11.94	36.84859	-1.315141	11.44
33.39126	-1.660874	11.95	36.7808	-1.32192	11.45
33.32347	-1.667653	11.96	36.71301	-1.328699	11.46
33.25568	-1.674432	11.97	36.64522	-1.335478	11.47
33.18789	-1.681211	11.98	36.57743	-1.342257	11.48
33.1201	-1.68799	11.99	36.50964	-1.349036	11.49
33.05231	-1.694769	12	36.44185	-1.355815	11.5
32.98452	-1.701548	12.01	36.37406	-1.362594	11.51
32.91673	-1.708327	12.02	36.30626	-1.369374	11.52
32.84894	-1.715106	12.03	36.23847	-1.376153	11.53
32.78114	-1.721886	12.04	36.17068	-1.382932	11.54
32.71335	-1.728665	12.05	36.10289	-1.389711	11.55
			36.0351	-1.39649	11.56
			35.96731	-1.403269	11.57
			35.89952	-1.410048	11.58
			35.83173	-1.416827	11.59
			35.76394	-1.423606	11.6
			35.69615	-1.430385	11.61
			35.62836	-1.437164	11.62
			35.56057	-1.443943	11.63
			35.49278	-1.450722	11.64
			35.42498	-1.457502	11.65
			35.35719	-1.464281	11.66
			35.2894	-1.47106	11.67
			35.22161	-1.477839	11.68
			35.15382	-1.484618	11.69
			35.08603	-1.491397	11.7
			35.01824	-1.498176	11.71
			34.95045	-1.504955	11.72
			34.88266	-1.511734	11.73
			34.81487	-1.518513	11.74
			34.74708	-1.525292	11.75
			34.67929	-1.532071	11.76
			34.6115	-1.53885	11.77
			34.5437	-1.54563	11.78
			34.47591	-1.552409	11.79
			34.40812	-1.559188	11.8

٤-١-٣-٢ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار رمي كرة طبية من الوقوف زنة ٢ كغم

### جدول رقم (١٧)

يبين عرض الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار رمي كرة طبية من الوقوف زنة ٢ كغم للطالبات

الاختبار	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	عدد الطلاب	النسبة المئوية
أختبار رمي كرة طبية من الوقوف ٢ كغم	أكثر من ٦,٤٥	٧٠ - ٧٩,٩	جيد جدا	صفر	٠ %
	٥,٩٥ - ٦,٤٥	٦٠ - ٦٩,٩	جيد	٥	١١,١١ %
	٥,٩٠ - ٥,١٥	٥٠ - ٥٩,٩	متوسط	٥	١١,١١ %
	٤,٣٥ - ٥,١٠	٤٠ - ٤٩,٩	مقبول	٢٢	٤٨,٨٨ %
	٣,٨٠ - ٤,٣٠	٣٠ - ٣٩,٩	ضعيف	١٣	٢٨,٨٨ %
	أقل من ٣,٨٠	٢٠ - ٢٩,٩	ضعيف جدا	صفر	٠ %

جدول رقم (١٧) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار رمي كرة طبية من الوقوف ٢ كغم للطالبات وكما يأتي:

في مستوى جيد (٥) طالبة بنسبة مئوية ١١,١١ %

في مستوى متوسط (٥) طالبة بنسبة مئوية ١١,١١ %

في مستوى مقبول (٢٢) طالبة بنسبة مئوية ٤٨,٨٨ %

في مستوى ضعيف (١٣) طالبة بنسبة مئوية ٢٨,٨٨ %

والجدول رقم (١٨) يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة بشكل عام لهذا الاختبار

### الجدول رقم (١٨)

يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة لاختبار رمي كرة طبية من الوقوف ٢ كغم

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعدلة
3.8	-1.700267	32.99733	5.65	0.673691	56.73691
3.85	-1.636106	33.63894	5.7	0.737852	57.37852
3.9	-1.571945	34.28055	5.75	0.802013	58.02013
3.95	-1.507784	34.92216	5.8	0.866174	58.66174
4	-1.443623	35.56377	5.85	0.930335	59.30335
4.05	-1.379462	36.20538	5.9	0.994496	59.94496
4.1	-1.315301	36.84699	5.95	1.058657	60.58657
4.15	-1.25114	37.4886	6	1.122818	61.22818
4.2	-1.186979	38.13021	6.05	1.186979	61.18698
4.25	-1.122818	38.77182	6.1	1.25114	62.5114

63.15301	1.315301	6.15	39.41343	-1.058657	4.3
63.79462	1.379462	6.2	40.05504	-0.994496	4.35
64.43623	1.443623	6.25	40.69665	-0.930335	4.4
65.07784	1.507784	6.3	41.33826	-0.866174	4.45
65.71945	1.571945	6.35	41.97987	-0.802013	4.5
66.36106	1.636106	6.4	42.62148	-0.737852	4.55
67.00267	1.700267	6.45	43.26309	-0.673691	4.6
			43.9047	-0.60953	4.65
			44.54631	-0.545369	4.7
			45.18792	-0.481208	4.75
			45.82953	-0.417047	4.8
			46.47114	-0.352886	4.85
			47.11275	-0.288725	4.9
			47.75436	-0.224564	4.95
			48.39597	-0.160403	5
			49.03758	-0.096242	5.05
			49.67919	-0.032081	5.1
			50.32081	0.032081	5.15
			50.96242	0.096242	5.2
			51.60403	0.160403	5.25
			52.24564	0.224564	5.3
			52.88725	0.288725	5.35
			53.52886	0.352886	5.4
			54.17047	0.417047	5.45
			54.81208	0.481208	5.5
			55.45369	0.545369	5.55
			56.0953	0.60953	5.6

٤-١-٣ عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود من وضع مداركيتين من التعب

#### جدول رقم (١٩)

يبين عرض الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود من وضع مداركيتين حتى التعب

النسبة المئوية	عدد الطلاب	المستويات المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	الاختبار
٠ %		جيد جدا	٧٠ - ٧٩,٩	أكثر من ٣٦	اختبار
١٥,٥٥ %	٧	جيد	٦٠ - ٦٩,٩	٣٠ - ٣٦	الجلوس من
٤٦,٦٦ %	٢١	متوسط	٥٠ - ٥٩,٩	١٩ - ٢٩	الرقود من
٢٨,٨٨ %	١٣	مقبول	٤٠ - ٤٩,٩	٩ - ١٨	وضع
٨,٨٨ %	٤	ضعيف	٣٠ - ٣٩,٩	٢ - ٨	مداركيتين
٠ %	صفر	ضعيف جدا	٢٠ - ٢٩,٩	أقل من ٢	من التعب

جدول رقم (١٩) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع الطبيعي وعدد الطالبات والنسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود من وضع مد الركبتين وكما يأتي:

في مستوى جيد (٧) طالبة بنسبة مئوية ١٥,٥٥%

في مستوى متوسط (٢١) طالبة بنسبة مئوية ٤٦,٦٦%

في مستوى مقبول (١٣) طالبة بنسبة مئوية ٢٨,٨٨%

في مستوى ضعيف (٤) طالبة بنسبة مئوية ٨,٨٨%

والجدول رقم (٢٠) يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة بشكل عام لهذا الاختبار

### الجدول رقم (٢٠)

يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعيارية المعدلة لاختبار الجلوس من الرقود من وضع

مدالركبتين حتى التعب

المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
33.16749	-1.683251	2
34.15764	-1.584236	3
35.14779	-1.485221	4
36.13793	-1.386207	5
37.12808	-1.287192	6
38.11823	-1.188177	7
39.10838	-1.089162	8
40.09852	-0.990148	9
41.08867	-0.891133	10
42.07882	-0.792118	11
43.06897	-0.693103	12
44.05911	-0.594089	13
45.04926	-0.495074	14
46.03941	-0.396059	15
47.02956	-0.297044	16
48.0197	-0.19803	17
49.00985	-0.099015	18
50	0	19
50.99015	0.099015	20
51.9803	0.19803	21
52.97044	0.297044	22
53.96059	0.396059	23
54.95074	0.495074	24

55.94089	0.594089	25
56.93103	0.693103	26
57.92118	0.792118	27
58.91133	0.891133	28
59.90148	0.990148	29
60.89162	1.089162	30
61.88177	1.188177	31
62.87192	1.287192	32
63.86207	1.386207	33
64.85221	1.485221	34
65.84236	1.584236	35
66.83251	1.683251	36

٤-١-٣-٤ عرض الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى

والنسب المئوية لاختبار ركض - مشي ٤٠٠ متر

جدول رقم (٢١)

يبين عرض الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية وعدد الطالبات لكل مستوى والنسب

المئوية لاختبار ركض - مشي ٤٠٠ متر

النسبة المئوية	عدد الطلاب	المستويات المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	الاختبار
٠ %	صفر	جيد جدا	٧٠ - ٧٩,٩	أقل من ٨٦	اختبار ركض مشي ٤٠٠ متر
٦,٦٦ %	٣	جيد	٦٠ - ٦٩,٩	٨٦ - ٩٧	
٤٢,٢٢ %	١٩	متوسط	٥٠ - ٥٩,٩	٩٨ - ١١٤	
٤٢,٢٢ %	١٩	مقبول	٤٠ - ٤٩,٩	١١٥ - ١٣٠	
٨,٨٨ %	٤	ضعيف	٣٠ - ٣٩,٩	١٣١ - ١٤٢	
٠ %	صفر	ضعيف جدا	٢٠ - ٢٩,٩	أكثر من ١٤٢	

جدول رقم (٢١) يبين الدرجات المعيارية المعدلة والمستويات المعيارية المقابلة حسب التوزيع

الطبيعي وعدد الطلاب والنسب المئوية لاختبار ركض-مشي ٤٠٠ متر وكما يأتي:

في مستوى جيد (٣) طالبة بنسبة مئوية ٦,٦٦ %

في مستوى متوسط (١٩) طالبة بنسبة مئوية ٤٢,٢٢ %

في مستوى مقبول (١٩) طالبة بنسبة مئوية ٤٢,٢٢ %

في مستوى ضعيف (٤) طالبة بنسبة مئوية ٨,٨٨ %

والجدول رقم (٢٢) يبين الدرجات المعيارية والمعيارية المعدلة بشكل عام لهذا الاختبار

الجدول رقم (٢٢)

يبين الدرجات الخام و المعيارية و المعدلة لاختبار ركض -مشي ٤٠٠ متر

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية
86	1.701926	67.01926	123	-0.547048	44.52952
87	1.641143	66.41143	124	-0.607831	43.92169
88	1.58036	65.8036	125	-0.668614	43.31386
89	1.519577	65.19577	126	-0.729397	42.70603
90	1.458794	64.58794	127	-0.79018	42.0982
91	1.398011	63.98011	128	-0.850963	41.49037
92	1.337227	63.37227	129	-0.911746	40.88254
93	1.276444	62.76444	130	-0.97253	40.27471
94	1.215661	62.15661	131	-1.03331	39.66688
95	1.154878	61.54878	132	-1.0941	39.05905
96	1.094095	60.94095	133	-1.15488	38.45122
97	1.033312	60.33312	134	-1.21566	37.84339
98	0.972529	59.72529	135	-1.27644	37.23556
99	0.911746	59.11746	136	-1.33723	36.62772
100	0.850963	58.50963	137	-1.39801	36.01989
101	0.79018	57.9018	138	-1.45879	35.41206
102	0.729397	57.29397	139	-1.51958	34.80423
103	0.668614	56.68614	140	-1.5803	34.1964
104	0.607831	56.07831	141	-1.64114	33.58857
105	0.547048	55.47048	142	-1.70193	32.98074
106	0.486265	54.86265			
107	0.425481	54.25481			
108	0.364698	53.64698			
109	0.303915	53.03915			
110	0.243132	52.43132			
111	0.182349	51.82349			
112	0.121566	51.21566			
113	0.060783	50.60783			
114	0	50			
115	-0.060783	49.39217			
116	-0.121566	48.78434			
117	-0.182349	48.17651			
118	-0.243132	47.56868			
119	-0.303915	46.96085			
120	-0.364698	46.35302			
121	-0.425481	45.74519			
122	-0.486265	45.13735			

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

#### ١-١-٥ الاستنتاجات الخاصة بالذكور

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث ثم التوصل الى ما يأتي :

\* هناك (١٢٥) طالب في مستوى (جيد) لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي وحسب تسلسل الاختبارات المذكورة في البحث اذ بلغت النسبة المئوية (٢٩,٣٣ % ، ٤٩,٣٣ % ،

١٧,٣٣ % ، ١٦ % ، ١٣,٣٣ % ، ٤١,٣٣ %)

\* هناك (٢٠٨) طالب في مستوى متوسط لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي وحسب تسلسل الاختبارات المذكورة في البحث. اذ بلغت النسبة المئوية (٤١,٣٣ % ، ٤٨ % ،

٦٦,٦٦ % ، ٣٧,٣٣ % ، ٤٤ % ، ٤٠ %)

\* هناك (٧٥) طالب في مستوى مقبول لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي وحسب تسلسل الاختبارات المذكورة في البحث اذ بلغت النسبة المئوية (٢٠ % ، ٢,٦٦ % ، ١٢ % ،

٢٠ % ، ٢٩,٣٣ % ، ١٦ %)

\* هناك (٤٢) طالب في مستوى ضعيف لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي وحسب تسلسل الاختبارات المذكورة في البحث. اذ بلغت النسبة المئوية (٩,٣٣ % ، ٠ % ، ٤ % ،

٢٦,٦٦ % ، ١٣,٣٣ % ، ٢,٦٦ %).

#### ٥-١-٢ الاستنتاجات الخاصة بالإناث

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل الى ما يأتي:-

\* هناك (٢٧) طالبة في مستوى (جيد) لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي وحسب التسلسل الاختبارات المذكورة في عرض تحليل ومناقشة النتائج اذ بلغت النسبة المئوية (٢٦,٦٦ % ،

١١,١١ % ، ١٥,٥٥ %

( ٦,٦٦ % )

\* هناك ( ٧٤ ) طالبة في مستوى ( متوسط ) لجميع أختبارات اللياقة البدنية على التوالي وحسب تسلسل الاختبارات في عرض وتحليل ومناقشة النتائج اذ بلغت النسبة المئوية

( ٦٤,٤٤ % ، ١١,١١ % ، ٤٦,٦٦ % ، ٤٢,١٩ % )

\* هناك (٥٧) طالبة في مستوى (مقبول) لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي بحسب تسلسل الاختبارات المذكورة في عرض وتحليل ومناقشة النتائج اذ بلغت النسبة المئوية

( ٦,٦٦ % ، ٤٨,٨٨ % ، ٢٨,٢٨ % ، ٤٢,٢٢ % )

\* هناك (٢٢) طالبة في مستوى (ضعيف) لجميع اختبارات اللياقة البدنية على التوالي بحسب تسلسل الاختبارات المذكورة في عرض وتحليل ومناقشة النتائج اذ بلغت النسبة المئوية

( ٢,٢٢ % ، ٢٨,٨٨ % ، ٨,٨٨ % ، ٨,٨٨ % ).

## ٥ - ٢ التوصيات

أوصى الباحث بالتوصيات التالية

- \* اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المستخرجة من قبل الباحث لتقويم مستوى اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الاولى من قبل مدرس مادة اللياقة البدنية للمرحلة الاولى.
- \* اجراء بحوث مشابهة للمراحل الاخرى لتحديد الدرجات والمستويات المعيارية.
- \* اشعار الطلاب بالدرجات والمستويات المعيارية لكل واحد منهم للتعرف على مستواه الحقيقي والعمل على تطوير مستواه وتحسين الانجاز.

## المصادر العربية

- ١- ثائر عبد الأحد اوغسطين، بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية و قدرتهما على التنبؤ بمستوى التحصيل العملي في بعض الدروس لطلبة كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين ٢٠٠٤).
- ٢- حتم محمد صابر، تحديد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة: (اربيل، جامعة صلاح الدين، مجلة العلوم الاساسية، العدد ٢٤، ٢٠٠٥).
- ٣- سامي محمد ملحم ، القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط٢ : (عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢) .
- ٤- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: ( القادسية، مطابع جامعة القادسية، ٢٠٠٤) .
- ٥- قاسم حسن المندلاوي واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩).
- ٦- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط٣: ( القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٤) .
- ٧- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٩).
- ٨- محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، ط٢: (القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٨٧) .
- ٩- محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٥).
- ١٠- مروان عبد المجيد ابراهيم ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط١: (عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) .
- ١١- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، ( دار الكتب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٩٦ ) .