

تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت في الأردن

د. فاطمة خالد اخورشيدة

حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية اختبارات ومقاييس- جامعة الاسكندرية

الباحثة : رها خالد اخورشيدة

حاصلة على الماجستير في التربية الخاصة - جامعة عمان العربية

الباحثة : سهى علي الحسن

حاصلة على الماجستير في التربية الرياضية - جامعة اليرموك

الباحثة : ناهد خلف عباينه

حاصلة على الماجستير في التربية الرياضية - جامعة اليرموك

المقدمة :

لقد انتشرت لدى أفراد المجتمع ثقافة الحياة المريحة؛ أي تجنب الجهد للقيام بالأعمال المختلفة، وتتحذ هذه الثقافة بالعديد من العوامل المتعلقة بتطور الحضارة الحديثة، حيث أصبح الأغلبية منهم يعتمدون بشكل أساسي على الآلات والمعدات والوسائل التكنولوجية في جميع نواحي حياتهم.

فقد أكد الباحثون أن اعتماد الإنسان على الأجهزة الكهربائية وأجهزة التحكم عن بعد في القيام بالأعمال المنزلية، واستخدام شاشات التلفاز والكمبيوتر للترفيه، والمواصلات للتنقل، والانتقال إلى الأعمال المكتبية، أدى إلى انخفاض ملحوظ في جودة الحياة وظهور المشاكل الصحية والجسدية الناجمة عن قلة الحركة وانخفاض النشاط واللياقة البدنية (شتيوي، ٢٠١٧)، حيث أنّ قلة النشاط البدني وانخفاض مستوى اللياقة البدنية يعدان السبب الرئيسي الرابع للوفيات حول العالم (Nowak et al., 2019).

لذلك بدأت العديد من الدول العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لمواطنيها من خلال إنشاء الأكاديميات والأندية والمؤسسات التعليمية التي تعنى بالرياضة والنشاط البدني لما لهما من علاقة وطيدة وقوية لا تقتصر فقط على الصحة وتقليل الأمراض والبُعد البيولوجي، بل تتعداها إلى تأثيرهما الإيجابي على الإدراك والتركيز واحترام وحب الذات، وكذلك يعملان على تقليل التوتر (Centers for Disease Control and Prevention, 2010; Dolenc, 2015; Lipošek, 2018) ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO, 2015) فإن الصحة البدنية هي حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد غياب المرض أو العجز، وعرفها (Maglyovanyi (2010 بأنها حالة الجسم التي تكون لديه المؤشرات المتكاملة للأنظمة البيولوجية الرئيسية ضمن المعايير الفسيولوجية ويتم تغييرها بشكل مناسب أثناء التفاعل مع البيئة. ويمكننا القول أنه من الضروري بناء أشخاص سليمين قادرين على الإدراك الكامل لقدراتهم الجسدية والعقلية.

وذكر (Bolotin & Bakaev (2015) & Futorny (2011) بأن نظام التعليم العالي الحديث يهدف إلى إعداد متخصصين مؤهلين تأهيلاً عالياً قادرين على أداء قدر كاف من العمل لا يقلل من جودته وكثافته في ظل ما يفرضه العمل من متطلبات، والذين يجب أن يتمتعوا بقدرات نفسية حركية عالية تعكس نمط الصحة البدنية والعقلية واللياقة البدنية والقدرة على العمل. وكانت الجامعات من المؤسسات الهامة التي اعتنت بتخصص الرياضة من خلال الكليات والأقسام المختلفة، وتعتبر اللياقة البدنية من الموضوعات الرئيسية التي تهتم الطالب والتي تشكل له قاعدة أساسية مهمة يبني عليها مهاراته وخطته وتعزز من وجوده في هذا الحقل. فيرى العيد وعادل (٢٠١٧) بأن اللياقة البدنية هي العناصر البدنية الهامة التي تساعد طالب التربية البدنية والرياضية من القيام بالأعمال المطلوبة في هذا المجال وتتكون من عناصر أساسية وأخرى ثانوية.

واللياقة البدنية تشمل عناصر متعددة بعد أن كانت تعنى بالقوة وضخامة الجسم فامتدت إلى النحل العضلي والمرونة والسرعة والرشاقة وغيرها من العناصر المهمة، وتقسّم إلى لياقة بدنية مرتبطة بالصحة (اللياقة العامة)، ولياقة بدنية مرتبطة بالمهارة (اللياقة الخاصة). ويشير خصاونة وآخرون (٢٠٠٩) إلى أن اللياقة البدنية العامة تعرف بأنها مقدرة الجسم في تلبية احتياجات الحياة، حيث يحتاجها جميع شرائح المجتمع، وتهدف إلى تطوير عناصرها الأساسية بصورة متزنة والتي تشمل القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل. أما اللياقة البدنية الخاصة تعرف بأنها قدرة الجسم في تلبية احتياجات نشاط معين، وهي ما يحتاجها الرياضي لممارسة رياضته الخاصة، وتعمل على تطوير ورفع كفاءة العناصر الخاصة بطبيعة لعبة معينة يمارسها الرياضي.

ولقياس عناصر اللياقة البدنية فقد استحدثت الولايات المتحدة الأمريكية برنامجاً يستخدم بشكل أساسي وهو الفيتنيغرام (FitnessGram)، وفي أوروبا يتم استخدام برنامج اليوروفيت (EuroFit) إلى جانب برنامج الفيتنيغرام (FitnessGram) مع بعض التوصيات الوطنية الخاصة لاعتماد النتائج (Aires et al., 2010)، وانطلاقاً من ذلك وحرصاً من الرعاية الهاشمية على أبناء الوطن تم إنشاء جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، لتحفيز الأطفال والشباب للمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية وتحسين اللياقة البدنية للإرتقاء إلى مواطنين لاتقن صحياً وجسدياً وعقلياً، مما يعكس ذلك على نهضة الوطن ورفعته بين جميع المجتمعات، وينتقل الاثر الايجابي لهذه اللياقة الى المراحل العمرية اللاحقة في الجامعات ومواقع العمل المختلفة.

الأهمية :

تتلخص أهمية هذه الدراسة بما يأتي:

١- تكشف الدراسة الحالية بطريقة علمية عن مستوى اللياقة البدنية التي يمتلكها طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.

٢- تعد الدراسة الحالية دراسة تشخيصية لمعرفة نقاط القوة وتعزيزها وتميئتها، ومعرفة نقاط الضعف والعمل على تحسينها لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.

المشكلة :

انتقال الطلبة للجامعة، والابتعاد عن الأسرة، وزيادة الإستقلالية لديهم، والإعتماد على الذات بشكل أكبر، والعمل على توفير وقت أكثر للدراسة والتعلم لما يمتلكونه طلبة الجامعة من جداول زمنية مزدحمة ومتطلبة، كل ذلك يؤدي إلى تغييرات في أنماط حياتهم، فهذه المسؤوليات الجديدة تعمل على تقليص الأوقات المخصصة لممارسة الأنشطة البدنية وكذلك انخفاض جودة النظام الغذائي لديهم، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى لياقتهم البدنية بشكل كبير خلال سنوات الدراسة. والدراسة في كليات التربية الرياضية والبدنية يتطلب من المتقدمين لها امتلاك صفات بدنية معينة واكتساب قدرات كافية من اللياقة البدنية حتى لا يشكوا عبئا على الكلية في الوقت الحاضر، وكذلك ليستطيعوا التعامل مع التلاميذ بدون مواجهة أي صعوبات وأداء واجباتهم بطريقة تضمن تحقيق الغرض الحقيقي من التربية الرياضية لأنهم سيصبحون المدرسين للتربية الرياضية والبدنية في المستقبل. ولعمل الباحثة كمدرسة في قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت ارتأت إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.

أهداف الدراسة :

تحاول الدراسة الحالية التعرف إلى ما يلي:

- ١- قيم درجات اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.
- ٢- مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.
- ٣- الفروق في اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت تبعا لمتغير السنة الدراسية.

تساؤلات الدراسة :

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- ما قيم درجات اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت؟
- ٢- ما مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت ؟
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت تبعا لمتغير السنة الدراسية؟

مصطلحات الدراسة :

- **التقييم:** عملية لتفسير النتائج المتحصل عليها من الاختبارات التشخيصية من خلال مقارنتها بمحكات أو معايير وذلك من أجل إصدار الأحكام أو اتخاذ قرارات. (الخزاعله والعجمي، ٢٠١٧)

- **اللياقة البدنية:** القيام بالمتطلبات اليومية بحيوية ونشاط مع وجود طاقة فائضة لاستغلالها في الوقت الذي يحتاجه الجسم للقيام بالمزيد من النشاطات، وتتكون من : اللياقة الطبية، واللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية، واللياقة المهارية الحركية. (رحيمة، ٢٠٠٩)

الدراسات السابقة :

قام (Griban et al. (2020) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة الجامعات، تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٩) طالبا، تم إجراء اختبارات السرعة (جري ١٠٠م)، والقوة (السحب، والضغط، والجلوس)، والتحمل (٣٠٠٠م للذكور، و٢٠٠٠م للإناث)، والرشاقة (الجري المكوكي ٩*٤ م)، والمرونة (الانحناء للأمام من وضعية الجلوس)، وأسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط زمن جري (٣٠٠٠م) للذكور (١٣.٧٤) دقيقة، ومتوسط زمن جري (٢٠٠٠م) للإناث بلغ (١١.٦٣) دقيقة، وبلغ متوسط زمن جري (١٠٠م) للذكور والإناث على التوالي (١٤.١٢، ١٧.٦٦) ثانية، وبلغ متوسط تحمل الذراعين للذكور والإناث على التوالي (٣٧.٦٦، ١٥.٢٣) تكرار، وبلغ متوسط السحب للذكور (١٠.٧١) تكرار، وبلغ متوسط الجلوس للذكور والإناث على التوالي (٤٠.٧١، ٣٧.٧٠) تكرار/دقيقة، بلغ متوسط زمن الجري المكوكي ٩*٤ م لكل من الذكور والإناث على التوالي (٩.٥٩، ١١.٢٠) ثانية، وبلغ متوسط الانحناء للأمام من وضعية الجلوس لكل من الذكور والإناث على التوالي (٩.٩٥، ١٣.٣٢) سم.

وأجرى (Cobo-Cuenca et al. (2019) دراسة هدفت إلى تقييم اللياقة البدنية والتركيب الجسمي لدى طلاب الجامعات الإسبانية. تم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٠) طلاب. وتم إختيار القياسات الجسمية (العمر، الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، محيط الوسط)، وإجراء ٤ اختبارات لقياس اللياقة البدنية (٢٠م جري مكوكي، القوة العضلية، قوة الطرف السفلي، قوة قبضة اليد)، وأسفرت النتائج عن متوسط نتائج جري مكوكي ٢٠م بلغت (٥.٨) مرحلة، ومتوسط القوة العضلية بلغت (٠.٠١٣) سم/كغم، ومتوسط قوة الطرف السفلي بلغ (١٦١.٢) سم، ومتوسط قوة قبضة اليد بلغ (٣٠.٤) كغم.

ثم أجرى (López-Sánchez et al. (2019) دراسة هدفت لتقييم مستوى اللياقة البدنية والقياسات الجسمية والنشاط البدنية والحالة الغذائية لدى طلبة علوم الرياضة البولنديين والإسبان. تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) طالبا بولنديا و(١٠٥) طالبا إسبانيا، تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية (اختبارات السرعة، اختبارات التحمل)، أسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط زمن العدو (١٠م) للطلبة البولنديين والإسبان على التوالي (١.٦١، ١.٨٨) ثانية، وبلغ متوسط زمن العدو (٢٠م) للطلبة البولنديين والإسبان على التوالي (٢.٧٦، ٣.١٩) ثانية، وبلغ متوسط زمن العدو (٣٠م) للطلبة البولنديين والإسبان على التوالي (٤.٤٣، ٤.٤٠) ثانية، وبلغ متوسط الجري لأطول مسافة ممكنة للطلبة البولنديين

والإسبان على التوالي (١٧١١.٦٩، ١٦٢٨.٢٥)م، وبلغ متوسط السرعة النهائية للجري التدريجي للطلبة الهولنديين والإسبان على التوالي (١٢.٨٧، ١٢.٦٧) كم/ساعة.

وأيضاً أجرى Pituk et al. (2019) دراسة هدفت تقييم مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لدى طلاب الجامعات الفلبينية. تم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (١٦٧) طالبا و(٣٠٧) طالبة، وتم إجراء الاختبارات البدنية (ثني الجذع من الجلوس، القفز العمودي، التكور، الجري المكوكي (٢٠م)، وأسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط اختبار ثني الجذع من الجلوس للطلاب والطالبات على التوالي (١٥.٧، ١٨.٣)، وبلغ متوسط اختبار زبير للجهة اليمنى للطلاب والطالبات على التوالي (٤.٠٧، ٣.٩١)، وبلغ متوسط اختبار زبير للجهة اليسرى للطلاب والطالبات على التوالي (٣.١٥، ٣.٠٤)، وبلغ متوسط اختبار القفز العمودي للطلاب والطالبات على التوالي (١.٠٤، ٩١.٢)، وبلغ متوسط اختبار التكور للطلاب والطالبات على التوالي (٤٧.٧، ٣١.١)، وبلغ متوسط اختبار الجري المكوكي (٢٠م) للطلاب والطالبات على التوالي (٢٧.٢، ٢٢.٦).

وأجرى Lipošek et al. (2018) دراسة هدفت إلى تقييم مستوى النشاط البدني لطلاب الجامعة وعلاقته باللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي. تم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) طالبا و(١٣٨) طالبة، وتم إجراء الاختبارات البدنية (ثني الجذع من الوقوف، ثني الجذع من الجلوس، دوران الكتف، الوثب الطويل، الجلوس والوقوف، التعلق، فلامينغو للتوازن، عدو (٢٠م)، وأسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط اختبار ثني الجذع من الجلوس للطلاب والطالبات على التوالي (٢٢.٦، ٢٦.٦)سم، بلغ متوسط اختبار ثني الجذع من الوقوف للطلاب والطالبات على التوالي (٤٦.٦، ٤٩.٧)سم، بلغ متوسط اختبار دوران الكتف للطلاب والطالبات على التوالي (١٠٩.٤، ٨٨.٥)سم، بلغ متوسط اختبار الوثب الطويل للطلاب والطالبات على التوالي (٢٢٥.٩، ١٦١.٨)سم، بلغ متوسط اختبار التعلق للطلاب والطالبات على التوالي (٢٤.٦، ١١.٥) ثانية، بلغ متوسط اختبار الجلوس والوقوف للطلاب والطالبات على التوالي (٤٩.٨، ٤١.١) تكرار/دقيقة، بلغ متوسط اختبار التوازن للطلاب والطالبات على التوالي (٩.٣، ٩.٧) تكرار، بلغ متوسط اختبار العدو (٢٠م) للطلاب والطالبات على التوالي (٣.٢، ٤.١) ثانية.

وقام جاسم وآخرون (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل/العراق. تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبا، وتم إجراء الاختبارات البدنية (ثني الجذع من الوقوف، دفع كرة طبية، الوقوف على مشط القدم، الوثب العريض من الثبات، جري (٣٠٠م)، عدو (٣٠م)، جري مكوكي (٢*١٠م)، وأسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط اختبار ثني الجذع من الوقوف (١٢.٧٣)سم، بلغ متوسط اختبار دفع كرة طبية (٤.٣)سم، بلغ متوسط اختبار الوقوف على قدم واحدة (٦٠.١٣)ث، بلغ متوسط اختبار الوثب العريض من الثبات

(١٠٤٦)م، بلغ متوسط جري (٣٠٠)م (٣.٢١)دقيقة، بلغ متوسط اختبار عدو (٣٠)م (٢.٧٣)ثانية، بلغ متوسط اختبار جري مكوكي (١٠*٢)م (١٢.٥٣)ثانية.

كما قام حلاوة وبركات (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية وبناء مستويات معيارية لها. تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) طالبة، وتم إجراء الاختبارات البدنية (جري (١٦٠٠)م، عدو (٥٠)م، جري ارتدادي، وثب طويل من الثبات، الجلوس من الرقود، ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف)، أسفرت النتائج عن أن متوسط زمن جري (١٦٠٠)م بلغ (١٠.٦)دقيقة، و متوسط زمن عدو (٥٠)م بلغ (٩.٢٩)ثانية، وبلغ متوسط زمن الجري الارتدادي (١٢.٣٠)ثانية، وبلغ متوسط اختبار الوثب الطويل من الثبات (١٦١.٨٥)سم، وبلغ متوسط اختبار الجلوس من الرقود (٣٢.٢٩)تكرار/دقيقة، وبلغ متوسط اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (١١.٩٣)سم.

قام الحليق وأبو زرع (٢٠١١) بدراسة هدفت لبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الهاشمية. تم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٢) طالبا و(١١٥) طالبة، وتم إجراء الاختبارات البدنية (قوة القبضة لليد اليمنى، قوة القبضة لليد اليسرى، ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل، الجلوس من الرقود، القفز العمودي من الثبات، الجري المتعدد الجهات، عدو (٥٠)م، الجري ميل ونصف)، وأسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط اختبار قوة القبضة لليد اليمنى للطلاب والطالبات على التوالي (٤٨.٦١، ٢٩.٥)كغم، بلغ متوسط اختبار قوة القبضة لليد اليسرى للطلاب والطالبات على التوالي (٤٥.٤٥، ٢٦.٧٨)كغم، بلغ متوسط اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل للطلاب والطالبات على التوالي (١٢.٠٤، ١١.٩٣)سم، بلغ متوسط اختبار القفز العمودي من الثبات للطلاب والطالبات على التوالي (٤٨.٩٠، ١٥.٤)سم، بلغ متوسط اختبار الجلوس من الرقود للطلاب والطالبات على التوالي (٤١.٧٢، ٣٣.٩٣)تكرار، بلغ متوسط اختبار الجري المتعدد الجهات للطلاب والطالبات على التوالي (١٢.٢٤، ١٤.١٤)ثانية، بلغ متوسط اختبار العدو (٥٠)م للطلاب والطالبات على التوالي (٧.٠٦، ٩.١٤)ثانية، بلغ متوسط اختبار جري ميل ونصف للطلاب والطالبات على التوالي (١١.٦٦، ١٥.٩٨)دقيقة.

بينما قام خصاونة آخرون (٢٠٠٩) بدراسة هدفت لبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. تم استخدام المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالبا وطالبة، وتم إجراء الاختبارات البدنية (السرعة، التحمل، الرشاقة، التحمل العضلي، القدرة، المرونة)، وأسفرت النتائج عن أنه بلغ متوسط اختبار السرعة عدو (٥٠)م للطلاب والطالبات على التوالي (٧.٤٦، ١٠.٠٥)، بلغ متوسط اختبار التحمل للطلاب جري (٨٠٠)م (٢.٩٤) والثبات جري (٦٠٠)م (٣.١٨)، بلغ متوسط اختبار القدرة في الوثب الطويل من الثبات للطلاب

والطالبات على التوالي (٢.١١، ١.٤٩)، بلغ متوسط اختبار الرشاقة في الجري الارتدادي (٤*١٠)م للطلاب والطالبات على التوالي (١١.٠٧، ١٤.٤٧)، بلغ متوسط اختبار المرونة في ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف للطلاب والطالبات على التوالي (١٠.٤٦، ٩.٣٥)، بلغ متوسط اختبار التحمل العضلي في الجلوس من الرقود للطلاب والطالبات على التوالي (٢٥.٠٩، ١٥.٧٩)، بلغ متوسط اختبار التحمل العضلي في ثني ومد الذراعين للطلاب والطالبات على التوالي (٢٢.٦٩، ١٥.٦٢).

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لأغراض الدراسة الحالية.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: جميع طالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت .

المجال المكاني : ملاعب وصلالات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت .

المجال الزمني :الفصل الدراسي الثاني لعام 2023/2024

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من كافة طالبات قسم التربية البدنية في كلية العلوم التربوية بجامعة ال البيت والبالغ عددهن (١٤٢) طالبة.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (٩٨) طالبة من طالبات قسم التربية البدنية بجامعة ال البيت تم سحبها بالطريقة العشوائية بنسبة (٦٩%) من المجتمع الكلي للطالبات.

أدوات الدراسة : استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الآتية: استمارة تسجيل نتائج الاختبارات، ساعة توقيت، شريط قياس، أقماع، صافرة، صندوق المرونة، ميزان طبي لقياس الكتلة.

اختبارات وقياسات الدراسة : من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم جمع البيانات اللازمة من خلال:

- قياس الطول الكلي لإفراد العينة
- تم قياس الكتلة باستخدام الميزان الطبي.
- ايجاد مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة الكتلة (كغم) على مربع الطول (م²)
- تطبيق الاختبارات الآتية وهي:
 - ١- اختبار عدو ٥٠ متر لقياس السرعة الانتقالية ويقاس بوحدة الثانية
 - ٢- اختبار جري ١٦٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي بوحدة الدقيقة.
 - ٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة للرجلين بوحدة سنتمتر.
 - ٤- اختبار ٤*١٠ ارتدادي لقياس الرشاقة بوحدة الثانية
 - ٥- اختبار ثني الجذع من وضع الرقود لمدة ٦٠ ثانية ويقاس بوحدة التكرار.
 - ٦- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل لقياس عنصر المرونة ويقاس بوحدة السنتمتر.
 - ٧- اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي لعضلات الطرف العلوي من الجسم.

المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

صدق محتوى الإختبارات :

استخدمت الباحثة باحث صدق المحتوى أو المضمون من خلال معرفة ملائمة ومناسبة الاختبارات لعينة الدراسة، ومدى تحقيقها للهدف الخاص بالدراسة، وقد تم تحقيق ذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين أصحاب الخبرة والاختصاص والمؤهل العلمي كما في ملحق (١) وقد أجمع المحكمين بنسبة اجماع أعلى من ٨٠% لكل اختبار، وبالتالي تم تحقيق شرط الصدق.

ثبات التطبيق والأعادة للاختبارات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادته لإيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية بفواصل زمني بين التطبيقين ثمانية أيام تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (١٥) طالبة، ومن ثم إيجاد معامل الارتباط البسيط "بيرسون" بين التطبيقين وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (١) نتائج ثبات تطبيق الاختبار وإعادته (ن=١٥)

الاختبارات	معامل الارتباط بين التطبيقين	مستوى الدلالة
اختبار العدو ٥٠ متر	٠.٨٤	٠.٠٠١
اختبار الجري ١٦٠٠ متر	٠.٨٠	٠.٠٠٢
الوثب الطويل	٠.٨٥	٠.٠٠٠
الجري الارتدادي ١٠*٤	٠.٨٤	٠.٠٠٠
ثني الجذع من الرقود	٠.٩٠	٠.٠٠٠
ثني الجذع من الجلوس الطويل	٠.٨٨	٠.٠٠٠
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٠.٧٩	٠.٠٢٠

* دالة عند مستوى (٠.٠٥ ≤ α)

يبين الجدول (١) ان قيم معامل الثبات قد تراوحت ما بين (٠.٧٩ - ٠.٩٠) وحيث إن جميع قيم مستويات الدلالة كانت اقل من ٠.٠٥، هذا يشير الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تطبيقي الاختبار وقد جاءت بدرجات مرتفعة مما يعكس ويشير الى ثبات هذه الاختبارات.

تجانس عينة الدراسة :

جدول (٢) وصف عينة الدراسة

المتغير	القيمة الأصغر	القيمة الأكبر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول (م)	1.48	1.76	1.64	٠.06	-0.48
الوزن (كغم)	52.00	82.00	66.98	5.74	٠.14
مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ^٢)	20.03	27.22	24.49	1.63	-0.66

نلاحظ من خلال جدول (٢) أن أطوال عينة الدراسة تراوحت ما بين (١.٤٨-١.٧٦) م، حيث بلغ المتوسط الحسابي (١.٦٤±٠.٠٦) م، وبلغ معامل الالتواء (-٠.٤٨) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس قياس الطول لدى أفراد عينة الدراسة، كما تراوحت أوزانهم بين (٥٢-٨٢) كغم، بمتوسط حسابي بلغ (٦٦.٩٨±٥.٧٤) كغم، وبمعامل التواء (٠.١٤) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس قياس الوزن لدى أفراد العينة، وتراوحت قيم مؤشر كتلة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة بين (٢٠.٠٣-٢٧.٢٢) كغم/م^٢، فبلغ المتوسط الحسابي (٢٤.٤٩±١.٦٣) كغم/م^٢، وبمعامل التواء (٠.٦٦) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس أفراد العينة من حيث مؤشر كتلة الجسم.

متغيرات الدراسة :

١. المتغيرات المستقلة :

السنة الدراسية، الدرجات الخام

٢. المتغيرات التابعة:

نتائج الاختبارات البدنية، الدرجات المئينية

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء، ومعاملات ارتباط بيرسون، المعادلات المئينية، واختبار التحليل التباين الأحادي

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي ينص على " ما قيم درجات اللياقة البدنية لدى طالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت؟ ". وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوسيط، ومعامل الالتواء للقياسات البدنية كما في الجدول (٣).

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

اختبارات اللياقة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
عدو (٥٠) م	ثانية	8.79	1.00	8.80	٠.03
جري (١٦٠٠) م	دقيقة	9.23	1.39	9.24	-0.23
الوثب الطويل	سم	166.77	20.56	172.00	-0.50
الجري الارتدادي	ثانية	12.08	1.23	11.80	٠.12
الجلوس من الرقود	تكرار	39.27	8.04	39.00	٠.48
ثني الجذع من الوقوف	سم	14.51	4.70	14.00	٠.03
ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ٣٠ ثانية	تكرار	26.22	6.10	25.00	٠.55

يتضح من خلال الجدول (٣) ما يلي:

بلغ المتوسط الحسابي لزمن عدو (٥٠) م (8.79 ± 1.00) ثانية، وقيمة الوسيط بلغت (8.80) ثانية، ومعامل الإلتواء بلغ (0.03) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر السرعة، وبلغ المتوسط الحسابي لزمن جري (١٦٠٠) م (9.23 ± 1.39) دقيقة، وبلغت قيمة الوسيط (9.24) دقيقة، ومعامل الإلتواء بلغ (-0.23) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر التحمل، بينما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب الطويل (166.77 ± 20.56) سم، وقيمة الوسيط بلغت (172.00) سم، ومعامل الإلتواء بلغ (-0.50) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار القوة المميزة بالسرعة، كما بلغ المتوسط الحسابي لزمن اختبار الجري الارتدادي (12.08 ± 1.23) ثانية، وقيمة الوسيط بلغت (11.80) ثانية، ومعامل الإلتواء بلغ (0.12) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر الرشاقة، وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار الجلوس من الرقود (39.27 ± 8.04) تكرار، وقيمة الوسيط بلغت (39.00) تكرار، ومعامل الإلتواء بلغ (0.48) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر القوة العضلية، فيما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع من الوقوف (14.51 ± 4.70) سم، وقيمة الوسيط بلغت (14.00) سم، ومعامل الإلتواء بلغ (0.03) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر المرونة، بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (26.22 ± 6.10) تكرار/٣٠ث، وقيمة الوسيط بلغت (25.00) تكرار/٣٠ث، ومعامل الإلتواء بلغ (0.55) وهي قيمة تقع ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر التحمل العضلي.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على " ما مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت؟ ". وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب الدرجات المئينية حسب التقسيم (٥-١٥-٢٥-٣٥-٤٥-٥٠-٥٥-٦٥-٧٥-٨٥-٩٥) كما في الجدول (٤)، والمستويات المعيارية كما في الجدول (٥).

جدول (٤) الدرجات المئينية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

الدرجات الخام							الاختبارات البدنية
ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	ثني الجذع من الوقوف	الجلوس من الرقود	الجري الارتدادي	الوثب الطويل	جري (١٦٠٠)م	عدو (٥٠)م	
17.00	6.00	27.85	14.05	133.00	11.12	10.51	٥
20.00	9.85	31.00	13.57	139.00	11.05	10.10	١٥
22.00	11.75	33.00	13.30	146.25	10.50	9.43	٢٥
22.00	12.00	37.00	12.61	167.00	10.17	9.16	٣٥
24.55	13.00	38.55	12.19	170.00	9.41	9.06	٤٥
25.00	14.00	39.00	11.80	172.00	9.24	8.80	٥٠
27.00	15.00	39.45	11.58	175.00	9.19	8.73	٥٥
28.00	16.00	40.35	11.37	177.00	8.93	8.25	٦٥
30.25	19.00	42.00	11.21	184.00	8.01	8.12	٧٥
34.00	21.00	50.15	10.55	188.00	7.22	7.63	٨٥
37.00	22.00	55.00	10.22	192.30	7.12	7.12	٩٥

نلاحظ من خلال الجدول (٤) أن القيم التي توصلت إليها الدراسة لزمن عدو (٥٠) م لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت تراوحت ما بين أعلى درجة وهي (١٠.٥١) حيث تقابل الدرجة المئينية (٥)، وأدنى درجة (٧.١٢) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥)، وبالنسبة لزمن جري (١٦٠٠) م لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت جاءت أعلى درجة (١١.١٢) وتقابل الدرجة المئينية (٥)، وأدنى درجة (٧.١٢) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥)، وبلغت أعلى درجة لاختبار الوثب الطويل لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت (١٩٢.٣٠) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥)، وأدنى درجة (١٣٣.٠٠) وتقابل الدرجة المئينية (٥)، وزمن اختبار الجري الارتدادي لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت بلغت أعلى درجة (١٤.٠٥) وتقابل الدرجة المئينية (٥)، وأدنى درجة (١٠.٢٢) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥)، وتراوحت قيم اختبار الجلوس من الرقود لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت ما بين أعلى درجة (٥٥.٠٠) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥)، وأدنى درجة (٢٧.٨٥) وتقابل الدرجة المئينية (٥)، وبلغت أعلى درجة لاختبار ثني الجذع من الوقوف (٢٢.٠٠) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥) وأدنى درجة بلغت (٦.٠٠) وتقابل الدرجة المئينية (٥)، ولاحظنا لاختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل بلغت أعلى درجة (٣٧.٠٠) وتقابل الدرجة المئينية (٩٥) وبلغت أدنى درجة (١٧.٠٠) وتقابل الدرجة المئينية (٥).

الجدول (٥) مستوى الدرجات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية

المستوى	منخفض ٢٥% وأقل	متوسط أكثر من ٢٥% إلى ٦٥%	عالي أكثر من ٦٥%
عدو (٥٠) م	التكرار	٢٤	٣٤
	النسبة المئوية	٢٤.٢%	٣٤.٣%
جري (١٦٠٠) م	التكرار	٢٦	٣٤
	النسبة المئوية	٢٦.٣%	٣٤.٤%
الوثب الطويل	التكرار	٢٤	٣١
	النسبة المئوية	٢٤.٤%	٣١.٤%
الجري الارتدادي	التكرار	٢٤	٣٤
	النسبة المئوية	٢٤.١%	٣٤.٣%
الجلوس من الرقود	التكرار	٢٦	٣٤
	النسبة المئوية	٢٦.٤%	٣٤.٥%
ثني الجذع من الوقوف	التكرار	٢٤	٣٢
	النسبة المئوية	٢٤.٢%	٣٢.٧%
ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	التكرار	٣٨	٢٨
	النسبة المئوية	٣٨.٨%	٢٨.٤%

نلاحظ من خلال الجدول (٥) مستويات الدرجات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة ال البيت، قد تراوحت الدرجات الخام لاختبار عدو (٥٠) متر للمستوى العالي (أقل من ٨.٢٥) بنسبة (٣٤.٣%)، وللمستوى المتوسط جاءت ما بين (أقل من ٩.٤٣ - ٨.٢٥) بنسبة (٤٠.٢%)، وللمستوى المنخفض (٩.٤٣ وأكثر) بنسبة (٢٤.٢%)، أما اختبار جري (١٦٠٠) م تراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي (أقل من ٨.٣٩) بنسبة (٣٤.٤%)، وللمستوى المتوسط تراوحت ما بين (أقل من ١٠.٥٠ - ٨.٣٩) بنسبة (٣٨.٣%)، وللمستوى المنخفض (١٠.٥٠ وأكثر) بنسبة (٢٣.٤%)، والدرجات الخام للمستوى العالي لاختبار الوثب الطويل بلغت (أكثر من ١٨٤.٠٠) بنسبة (٣١.٤%)، وتراوحت للمستوى المتوسط ما بين (أكثر من ١٤٦.٢٥ - ١٨٤.٠٠) بنسبة (٤٣.٨%)، وللمستوى المنخفض (١٤٦.٢٥ وأقل) بنسبة (٢٤.٤%)، ولاختبار الجري الارتدادي تراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي (أقل من ١١.٢١) بنسبة (٣٤.٣%)، وتراوحت للمستوى المتوسط ما بين (أقل من ١٣.٣٠ - ١١.٢١) بنسبة (٤٠.١%)، والمستوى المنخفض (١٣.٣٠ وأكثر) بنسبة (٢٤.١%)، وتراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي لاختبار الجلوس من الرقود (أكثر من ٤٢.٠٠) بنسبة (٣٤.٥%)، وللمستوى المتوسط تراوحت الدرجات الخام ما بين (أكثر من ٣٣.٠٠ - ٤٢.٠٠) بنسبة (٣٨.٨%)، والمستوى المنخفض (٣٣.٠٠ وأقل) بنسبة (٢٦.٤%)، بينما لاختبار ثني الجذع من

الوقوف تراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي (أكثر من ١٦.٠٠) بنسبة (٣٢.٧%)، والمستوى المتوسط تراوحت الدرجات الخام ما بين (أكثر من ١١.٧٥ - ١٦.٠٠) وبنسبة (٤٢.٨%)، والمستوى المنخفض (١١.٧٥ وأقل) بنسبة (٢٤.٢%)، وتراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي لاختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (أكثر من ٣٠.٢٥) بنسبة (٢٨.٤%)، والمستوى المتوسط تراوحت الدرجات الخام ما بين (أكثر من ٢٢.٠٠ - ٣٠.٢٥) وبنسبة (٣٢.٦%)، والمستوى المنخفض (٢٢.٠٠ وأقل) بنسبة (٣٨.٨%).

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص على " هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اللياقة البدنية لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت تبعاً لمتغير السنة الدراسية؟". وللإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب اختبار (F) للفروق من خلال تحليل التباين الاحادي (One Way Anova) كما في جدول (٦).

جدول (٦) تحليل التباين الاحادي (One Way Anova) للفروق تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

الدلالة الإحصائية	قيمة (F)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المرحلة الدراسية	اختبارات اللياقة البدنية
٠.٠٠٠	*٩.٩١	٠.72	8.06	30	السنة الأولى	عدو (٥٠) م
		1.10	9.18	24	السنة الثانية	
		1.01	8.99	22	السنة الثالثة	
		٠.64	9.14	22	السنة الرابعة	
٠.٢٣٧	١.٤٤	1.51	9.00	30	السنة الأولى	جري (١٦٠٠) م
		1.30	9.08	24	السنة الثانية	
		1.45	9.75	22	السنة الثالثة	
		1.19	9.20	22	السنة الرابعة	
٠.٠١٨	*٣.٥١	19.69	160.40	30	السنة الأولى	الوثب الطويل
		20.46	170.00	24	السنة الثانية	
		22.36	162.00	22	السنة الثالثة	
		16.21	176.68	22	السنة الرابعة	
٠.٠٠٥	*٤.٥١	٠.93	11.54	30	السنة الأولى	الجري الارتدادي
		1.10	12.10	24	السنة الثانية	
		1.40	12.74	22	السنة الثالثة	
		1.28	12.13	22	السنة الرابعة	
٠.٠١١	*٣.٩٤	7.91	36.73	30	السنة الأولى	الجلوس من الرقود
		8.97	43.42	24	السنة الثانية	

		8.73	40.09	22	السنة الثالثة	
		3.81	37.36	22	السنة الرابعة	
٠.٠٠١	*٥.٧٥	4.31	11.87	30	السنة الأولى	ثني الجذع من الوقوف
		4.32	14.92	24	السنة الثانية	
		4.58	16.55	22	السنة الثالثة	
		4.37	15.64	22	السنة الرابعة	
٠.٠١٢	*٣.٨٢	5.69	23.87	30	السنة الأولى	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل
		5.50	25.25	24	السنة الثانية	
		6.65	28.55	22	السنة الثالثة	
		5.55	٢٨.١٨	22	السنة الرابعة	

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

يتبين من خلال الجدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبارات عناصر اللياقة البدنية (عدو (٥٠) م، الوثب الطويل، الجري الارتدادي، الجلوس من الرقود، ثني الجذع من الوقوف، ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل) لدى طلبة قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، بينما لم تظهر دلالة إحصائية في اختبار التحمل (جري (١٦٠٠) م).

ولمعرفة الفروق في المراحل الدراسية قامت الباحثة بإجراء اختبار شيفيه، وكما موضح في الجداول (٧-١٢).

الجدول (٧)

اختبار شيفيه لتحليل نتائج اختبار العدو (٥٠) متر تبعاً لمتغير السنة الدراسية

الاختبار	المرحلة الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
عدو (٥٠) م	السنة الأولى	-	*١.١١٦ ٠.٠٠٠	*٠.٩٢٥ ٠.٠٠٤	*١.٠٧٩ ٠.٠٠١
	السنة الثانية		-	٠.١٩٠ ٠.٩١١	٠.٠٣٦ ٠.٩٩٩
	السنة الثالثة			-	٠.١٥٤ ٠.٩٥٣
	السنة الرابعة				-

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال الجدول (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبار العدو (٥٠) متر حسب متغير المرحلة الدراسية، حيث تظهر الفروق ما بين طلاب السنة الدراسية

الأولى والسنة الثانية بمقدار (١.١١٦) وبدلالة (٠.٠٠٠) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الثانية، وكذلك بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الثالثة بمقدار (٠.٩٢٥) وبدلالة (٠.٠٠٤) لصالح طلاب السنة الدراسية الثالثة، ويظهر أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الرابعة بمقدار (١.٠٧٩) وبدلالة (٠.٠٠١) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الرابعة.

الجدول (٨)

اختبار شيفيه لتحليل نتائج اختبار الوثب الطويل تبعا لمتغير السنة الدراسية

الاختبار	المرحلة الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الوثب الطويل	السنة الأولى	-	٩.٦٠٠ ٠.٣٧٧	١.٦٠٠ ٠.٩٩٤	١٦.٢٨٢* ٠.٠٤١
	السنة الثانية		-	٨.٠٠٠ ٠.٦٠١	٦.٦٨٢ ٠.٧٢٨
	السنة الثالثة			-	١٤.٦٨٢ ٠.١١٧
	السنة الرابعة				-

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال الجدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبار الوثب الطويل حسب متغير المرحلة الدراسية، حيث تظهر الفروق ما بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الرابعة بمقدار (١٦.٢٨٢) وبدلالة (٠.٠٠٠) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الرابعة.

الجدول (٩) اختبار شيفيه لتحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي تبعا لمتغير السنة الدراسية

الاختبار	المرحلة الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الجري الارتدادي	السنة الأولى	-	٠.٥٥٦ ٠.٣٩٢	١.٢٠٠* ٠.٠٠٥	٠.٥٩٣ ٠.٣٥٦
	السنة الثانية		-	٠.٦٤٤ ٠.٣٢٦	٠.٠٣٧ ١.٠٠٠
	السنة الثالثة			-	٠.٦٠٧ ٠.٣٩٩
	السنة الرابعة				-

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال الجدول (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبار الجري الارتدادي حسب متغير المرحلة الدراسية، حيث تظهر الفروق ما بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الثالثة بمقدار (١.٢٠٠) وبدلالة (٠.٠٠٥) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الثالثة.

الجدول (١٠) اختبار شيفيه لتحليل نتائج اختبار الجلوس من الرقود تبعاً لمتغير السنة الدراسية

الاختبار	المرحلة الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الجلوس من الرقود	السنة الأولى	-	*٦.٦٨٣ ٠.٠٢٢	٣.٣٥٨ ٠.٤٩٤	٠.٦٣٠ ٠.٩٩٤
	السنة الثانية		-	٣.٣٢٦ ٠.٥٤٦	٦.٠٥٣ ٠.٠٧٦
	السنة الثالثة			-	٢.٧٢٧ ٠.٧١١
	السنة الرابعة				-

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال الجدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبار الجلوس من الرقود حسب متغير المرحلة الدراسية، حيث تظهر الفروق ما بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الثانية بمقدار (٦.٦٨٣) وبدلالة (٠.٠٢٢) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الثانية.

الجدول (١١) اختبار شيفيه لتحليل نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف تبعاً لمتغير السنة الدراسية

الاختبار	المرحلة الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
ثني الجذع من الوقوف	السنة الأولى	-	٣.٠٥٠ ٠.١٠٠	*٤.٦٧٩ ٠.٠٠٤	*٣.٧٧٠ ٠.٠٣٠
	السنة الثانية		-	١.٦٢٩ ٠.٦٦٥	٠.٧٢٠ ٠.٩٥٨
	السنة الثالثة			-	٠.٩٠٩ ٠.٩٢٥
	السنة الرابعة				-

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال الجدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبار ثني الجذع من الوقوف حسب متغير المرحلة الدراسية، حيث تظهر الفروق ما بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الثالثة بمقدار (٤.٦٧٩) وبدلالة (٠.٠٠٤) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الثالثة، كما تظهر الفروق بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الرابعة بمقدار (٣.٧٧٠) وبدلالة (٠.٠٣٠) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الرابعة.

الجدول (١٢) اختبار شيفيه لتحليل نتائج اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل تبعا لمتغير السنة الدراسية

الاختبار	المرحلة الدراسية	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	السنة الأولى	-	١.٣٨٣	*٤.٦٧٩	٤.٣١٥
	السنة الثانية		٠.٨٢٦	٠.٠٤٩	٠.٠٨٢
	السنة الثالثة		-	٣.٢٩٥	٢.٩٣٢
	السنة الرابعة			٠.٣٠٨	٠.٤١٤
				-	٠.٣٦٤
					٠.٩٩٨
					-

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

نلاحظ من خلال الجدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل حسب متغير المرحلة الدراسية، حيث تظهر الفروق ما بين طلاب السنة الدراسية الأولى والسنة الثالثة بمقدار (٤.٦٧٩) وبدلالة (٠.٠٤٩) وذلك لصالح طلاب السنة الدراسية الثالثة.

مناقشة النتائج :

ان المتفحص لجميع نتائج الاختبارات السابقة التي تقاربت فيه نتائج الوسيط مع الوسط الحسابي يدل على أن القيم خالية من النتائج المتطرفة، وكذلك أن جميع قيم معاملات الالتواء تدل على تجانس نتائج عينات الدراسة مما يعطي هذه النتائج ثقة وقناعة أكبر.

وبالرجوع إلى اختبار السرعة (٥٠) متر الذي ظهر بزمن (٨,٧٩) ثانية هي نتيجة طبيعية ومقبولة وخصوصا لفئة الطلبة الجامعيين الإناث، حيث تشابهت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحليق وأبو زمع (٢٠١١) التي كانت (٩.١٤) ثانية، ومع نتائج دراسة باكير (٢٠١١) التي بلغت (٨.٨٣) ثانية، بينما اختلفت اختلافا بسيطا مع دراسة حلاوة وبركات (٢٠١١) والتي ظهرت بنتيجة (٩.٢٩) ثانية، ومع دراسة خصاونة وآخرون (٢٠٠٩) والتي ظهرت لديه (١٠.٠٥) ثانية وتعزو الباحثة هذه النتيجة الطبيعية بتشابه الظروف المحيطة بفئة الإناث الجامعيين داخل الأردن وخاصة طالبات كليات التربية الرياضية، حيث يخضعن لتعليم وتدريب رياضي بخطط مدروسة ضمن أطر عامة تشترك فيها كافة الكليات.

وفي اختبار جري التحمل (١٦٠٠) متر، والذي ظهر في الدراسة الحالية بزمن (٩.٢٣) دقيقة، وبوسيط (٩.٢٤) دقيقة، فقد تشابهت مع بعض نتائج الدراسات السابقة كدراسة باكير (٢٠١١) الذي أظهرت نتائجه (٩.٢٨) دقيقة، واختلفت نوعا ما مع نتائج دراسة حلاوة وبركات (٢٠١١) الذي ظهرت نتائجه (١٠.٠٦) دقيقة، واختلف كبير مع نتائج دراسة الحليق وأبو زمع (٢٠١١) والتي ظهرت لديه (١٥.٩٨) دقيقة.

وفي اختبار الوثب الطويل لقياس القدرة فقد ظهرت نتيجة مسافة الوثب (١٦٦.٨) سم، وعند مقارنتها مع نتائج بعض الدراسات السابقة نلاحظ اختلاف بسيط مع نتائج دراسة Cobo-Cuenca et al. (2019)، والتي ظهرت لديه (١٦١.٢) سم، ومع دراسة (Lipošek et al. (2018) التي اظهرت نتيجة (١٦١.٨) سم، ومع دراسة حلاوة وبركات (٢٠١١) التي ظهرت نتائجها (١٦١.٩) سم، وظهر اختلاف كبير مع دراسة خصاونة وآخرون (٢٠٠٩) حيث بلغت (١٤٩) سم، وقد يعود اختلاف نتائج الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية إلى طبيعة التنشئة لطالبات جامعة آل البيت والتي أغلبهن من مناطق البادية والقرى المجاورة لمدينة المفرق والتي تتسم فيها حياة الطفولة بالوثب والتسلق والركض وغيرها من الحركات الأساسية، مما أعطى هذه الفئة خاصية التميز عن غيرهن في اختبار القدرة.

وفي اختبار الجري الارتدادي الذي يقيس الرشاقة والذي ظهر بزمان (١٢.٨) ثانية، والتي تشابهت مع نتائج دراسة (Griban et al. (2020 حيث بلغت (١١.٢٠) ثانية، ومع دراسة باكير (٢٠١١) التي ظهرت لديه بزمان (١٢.٣٢) ثانية، ودراسة حلاوة وبركات التي ظهرت (١٢.٣) ثانية، مما يدل على تشابه وتقارب الظروف المحيطة بالطالبات بخصوص موضوع الرشاقة، على الرغم من الاختلاف مع دراسة خصاونة وآخرون (٢٠٠٩) التي أظهرت نتائجها (١٤.٤٧) ثانية.

وفي اختبار الجلوس من الرقود لمدة دقيقة التي ظهرت (٣٩.٣) تكرار، ومع مقارنة هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الحليق وأبو زرع (٢٠١١) التي بلغت (٣٣.٩٤) تكرار، ونتيجة دراسة حلاوة وبركات التي ظهرت (٣٢.٢٩) تكرار، وخصاونة وآخرون (٢٠٠٩) حيث بلغت (١٥.٧٩) تكرار، حيث نلاحظ اختلاف بالنتيجة نحو الأقل ومع نتيجة دراسة باكير (٢٠١١) نلاحظ اختلاف بالنتيجة نحو الأعلى حيث بلغت (٤٣.٧) تكرار، وهذا يدل على أن نتيجة الدراسة الحالية جاءت ما بين نتائج هاتين الدراستين، بينما تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Griban et al. (2020 والتي بلغت (٣٧.٧) تكرار.

وفي اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس عنصر المرونة لعضلات خلف الجذع والرجلين بلغت (١٤.٥) سم، ومع مقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة نلاحظ تشابه مع نتائج دراسة (Griban et al. (2020 التي أظهرت نتيجة (١٣.٣) سم، ودراسة باكير (٢٠١١) التي أظهرت مرونة (١٤.٩٧) سم، بينما اختلفت مع نتائج دراسة (Lipošek et al. (2018 والتي بلغت (٢٦.٦) سم، ونتيجة دراسة (Pituk et al. (2019 بان المرونة بلغت لديه (١٨.٣) سم، ودراسة حلاوة وبركات (٢٠١١) التي بلغت (١١.٩٣) سم.

وفي اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (٣٠) ثانية لقياس قوة تحمل عضلات الطرف العلوي من الجسم حيث بلغ (٢٦.٢) تكرار، وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة نلاحظ التشابه مع نتيجة دراسة باكير (٢٠١١) التي أظهرت (٢٧.٧) تكرار في زمن (٣٠) ثانية، مما يدل على تقارب النتائج والتي قد تعود إلى طبيعة العينة المختارة لكل منهما وتشابههما بأنهما طالبات في كليات

التربية الرياضية، على الرغم من الاختلاف الذي ظهر مع نتائج دراسة (Griban et al. (2020) التي بلغت (١٥.٢٣) تكرار، ودراسة خصاونة وآخرون التي بلغت (١٥.٦٢) تكرار.

أما بالنسبة لنتائج الفروق التي ظهرت في الجدول (٦) والتي أظهرت اختلافات في النتائج تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، حيث كان الاختلاف في اختبار السرعة (٥٠) متر، ولصالح المرحلة الدراسية الأولى وقد يعود ذلك للاختلاف إلى صغر السن والكتلة قليلة لهذه المرحلة مقارنة مع المراحل الأخرى مما أعطاهما فرصة التفوق على باقي المراحل. وفي اختبار الوثب الطويل ظهر الاختلاف في عنصر القدرة لصالح السنة الرابعة والتي تعزى هذه النتيجة إلى الخبرة الأكثر خلال السنوات الأربع مقارنة مع السنوات الأقل، وكذلك التحصيل والتمرين المستمر خلال الأربع سنوات أعطى هذه الفئة العمرية تميز في هذا الجانب. وفي الجري الارتدادي لعنصر الرشاقة أيضا ظهر الاختلاف للمرحلة الأولى مقارنة مع المراحل الأخرى، والذي قد يعود لنفس الأسباب التي ذكرت في عنصر السرعة (٥٠) متر. وفي اختبار الجلوس من الرقود ظهر الاختلاف لصالح السنة الثانية وترى الباحثة أن هذا الاختلاف ظهر لهذه الفئة نتيجة اختلاف الانحرافات المعيارية وخاصة مع السنة الرابعة التي كانت انحرافاتهم قليلة جدا مع باقي السنوات مما جعل الاختلاف يظهر لفئة غير حقيقية. وفي اختبار ثني الذراع من الوقوف ظهرت النتائج أفضل للمرحلة الثالثة والتي تعزى من وجهة نظر الباحثة إلى طبيعة المواد الدراسية التي تأخذها الطالبة في هذه المرحلة، والتي تتميز مقرراتها بالمستويات الخطئية مما يتطلب من الطالبات توفر عنصر المرونة في هذه المرحلة. وفي اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل الذي يقيس قوة تحمل الذراعين والذي ظهر لصالح السنة الثالثة والرابعة والذي قد يعود إلى الإعداد البدني لعناصر القوة خلال السنوات المختلفة المتتالية للطالبات مما أظهر لهن تفوق في هذا العنصر.

الاستنتاجات

استنتجت الباحثة بناء على عرض ومناقشة النتائج السابقة ما يلي:

- ١- تتشابه نتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت مع معدل النتائج التي أشارت إليها الدراسات السابقة لفئات الإناث في كليات التربية الرياضية.
- ٢- تم بناء درجات مئينية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.
- ٣- جاءت درجات طالبات قسم التربية البدنية في المستوى المتوسط في جميع نتائج عناصر اللياقة البدنية عدا اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل الذي كان أغلبه في المستوى المنخفض.
- ٤- هناك أفضلية في نتائج السرعة والرشاقة لمرحلة السنة الأولى، بينما أغلب العناصر الأخرى كانت لصالح المرحلة الرابعة.

التوصيات :

توصي الباحثة بناء على النتائج والاستنتاجات السابقة إلى ما يلي:

- ١- ضرورة تحفيز طالبات قسم التربية البدنية إلى تطوير وتحسين اللياقة البدنية لديهن بمستويات أعلى من المستوى الحالي.
- ٢- استخدام الدرجات المئينية المقابلة للدرجات الخام التي تم انتاجها في هذه الدراسة كي تكون لهن مرشدا وموجها في اللياقة البدنية.
- ٣- ضرورة الاهتمام بشكل متزايد بعنصر التحمل العضلي للطرف العلوي من الجسم لطالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.
- ٤- إجراء مزيدا من الدراسات التي تكشف حقيقة اللياقة البدنية لدى طلاب وطالبات الجامعات الأردنية.

المراجع العلمية :

المراجع العربية :

١. جاسم، مخذ وعلي، غيث وحمزة، سلام. (٢٠١٤). تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل. *مجلة جامعة بابل-العلوم الانسانية*، ٢٢ (٣)، ٧١٦-٧٣٣.
٢. حلاوة، رامي ، بركات، حسام. (٢٠١١). بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات المستجدات في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية. *دراسات، العلوم التربوية*، ٣٨(١).
٣. الحليق، محمود ، أبو زمع، علي. (٢٠١١). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. *دراسات، العلوم التربوية*، ٣٨(٢).
٤. الخزاعله، وصفي ، العجمي، شيخة. (٢٠١٧). *القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة*. المعدان. عمان. الأردن
٥. خصاونة، أمان، شوكة، نارت، غصاب، إسماعيل ، عبد الباسط، عبد الحافظ. (٢٠٠٩). تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. *دراسات، العلوم التربوية*. (٣٦).
٦. رحيمه، مقداد (٢٠٠٩). *مكونات اللياقة البدنية*. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة الكوفة، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق.
٧. العيد، يعقوب ، عادل، خوجة. (٢٠١٩). المعرفة الرياضية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة. *مجلة المحترف*، ٦(١)، ٢٤٦-٢٧٥.

المراجع الأجنبية :

8. Aires, L., Andersen, L. B., Mendonça, D., Martins, C., Silva, G., & Mota, J. (2010). A 3- year longitudinal analysis of changes in fitness, physical activity, fatness and screen time. *Acta paediatrica*, 99(1), 140-144.
9. Bolotin, A. E. Bakaev V. V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.362-364.
10. Centers for Disease Control and Prevention (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Retrieved from:

https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf.

11. Cobo-Cuenca, A. I., Garrido-Miguel, M., Soriano-Cano, A., Ferri-Morales, A., Martínez-Vizcaíno, V., & Martín-Espinosa, N. M. (2019). Adherence to the mediterranean diet and its association with body composition and physical fitness in Spanish university students. *Nutrients*, 11(11), 2830.
12. Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports. *Zdravstveno varstvo*, 54(3), 222-229. doi: 10.1515/sjph-2015-0031
13. Futorny, S.M. (2011). Motor activity and its effect on human health and longevity. *Physical education of students*, 4, 79-84.
14. Griban, G., Yahupov, V., Svystun, V., Dovgan, N., Yeromenko, E., Udych, Z., ... & Bloshchynskiy, I. (2020). Dynamics of the students' physical fitness while studying at higher educational institutions.
15. Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2018). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89-104.
16. López-Sánchez, G. F., Radzimiński, Ł., Skalska, M., Jastrzębska, J., Smith, L., Wakuluk, D., & Jastrzębski, Z. (2019). Body composition, physical fitness, physical activity and nutrition in Polish and Spanish male students of Sports Sciences: Differences and correlations. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1148.
17. Maglyovanyi, A.V. (2010). Basics of information field of personality health. *Bulletin of Taras Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, 81, 285-289.
18. Nowak, P. F., Božek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students. *BioMed research international*, 2019.
19. Pituk, C. S., & Cagas, J. Y. (2019). Physical Activity and Physical Fitness among Filipino University Students. *Journal of Physical Education*, 30.
20. World Health Organization (2015). Global status report on noncommunicable diseases. Available from:
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/

الملخص

تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت في الأردن

د. فاطمة خالد اخورشيدة

حاصلة على دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية اختبارات ومقاييس - جامعة الاسكندرية

الباحثة : رها خالد اخورشيدة

حاصلة على الماجستير في التربية الخاصة - جامعة عمان العربية

الباحثة : سهى علي الحسن

حاصلة على الماجستير في التربية الرياضية - جامعة اليرموك

الباحثة : ناهد خلف عباينه

حاصلة على الماجستير في التربية الرياضية - جامعة اليرموك

تهدف الدراسة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات قسم التربية البدنية بجامعة آل البيت في الأردن ومعرفة الاجابات تبعا لمتغير السنة الدراسية، وتم استخدام المنهج الوصفي بالصورة المسحية من خلال تطبيق اختبارات بدنية على عينة عشوائية بلغت (٩٨) طالبة، وأسفرت النتائج بأن مستوى اللياقة البدنية لطالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت كان بمستويات طبيعية تتشابه مع نتائج الدراسات المحلية، وتم بناء درجات مئينية للنتائج، وقد جاءت درجات الطالبات في المستوى المتوسط في جميع نتائج عناصر اللياقة البدنية عدا اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل الذي كان أغلبه في المستوى المنخفض، وهناك أفضلية في نتائج السرعة والرشاقة لمرحلة السنة الأولى، بينما أغلب العناصر الأخرى كانت لصالح المرحلة الرابعة، وأوصت الدراسة ضرورة تحفيز طالبات قسم التربية البدنية إلى تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية لديهن بمستويات أعلى من المستوى الحالي، واستخدام الدرجات المئينية كوسيلة تقويمية في اللياقة البدنية، وضرورة الاهتمام بشكل متزايد بعنصر التحمل العضلي للطرف العلوي من الجسم لطالبات قسم التربية البدنية في جامعة آل البيت.

الكلمات الدالة: التقييم، مستوى اللياقة البدنية.

Abstract

Assessment of the level of fitness for female students of the Department of Physical Education at Al al-Bayt University in Jordan

Dr. Fatma Khaled Akhorsheeda

PhD in Physical Education Tests and Measurements – Alexandria University

Researcher: Raha Khaled Akhorsheeda

Master's degree in Special Education – Arab Oman University

Researcher: Suha Ali Al-Hassan

Master's degree in Physical Education – Yarmouk University

Researcher: Nahed Khalf Ababneh

Master's degree in Physical Education – Yarmouk University

The study aims to find out the fitness results of the female students of the Department of Physical Education at Al al-Bayt University in Jordan and to know the answers according to the variable of the school year. The descriptive survey method was used and fitness tests were applied to a random sample of (98) students. Al al-Bayt was at normal levels similar to the results of local studies, and percentile scores were built for the results. The students' scores were at the average level in all the results of the fitness elements except for the test of bending the arms from the inclined prone, which was mostly at the low level, and there is a preference in the results of speed and agility for the stage of The first year, while most of the other elements were in favor of the fourth stage, and the study recommended the need to motivate female students of the Department of Physical Education to develop and improve their fitness elements at higher levels than the current level, and to use percentile scores as an assessment tool in fitness, and the need to pay more attention to the muscular endurance component of the upper limb of the body. The body of the female students of the Department of Physical Education at Al al-Bayt University.

Keywords: assessment, fitness level