

الانتقال من المستويات المعيارية إلى محكية المرجع بأثر التمرينات البدنية الذاتية الموجهة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مدارس بني عبيد/ اربد*

The Transition from the Standard Levels to Creterion Reference on the Effect of Physical Exercise Self-directed to improve some Elements of Physical Fitness and Health to the Female Students in Basic Stages of Bani Obid Schools / Irbid

وصفي الخزاعله* والهام حراحشه

Was'fi Al-Khaza'leh & Elham Harahshah

قسم علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن

*الباحث المراسل، بريد الكتروني: drwasfi@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2015/9/13)، تاريخ القبول: (2016/3/13)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر التمرينات البدنية الذاتية الموجهة على تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف الثامن في المرحلة الأساسية العليا لمدارس لواء بني عبيد في مدينة اربد، تم استخدام منهجين (الوصفي والتجريبي)؛ حيث المنهج الوصفي في بناء الدرجات المئينيه لمعرفة المستويات المعيارية على عينة قوامها (576) طالبة من طالبات الصف الثامن، والمنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين على عينة قصديه من مجتمع الدراسة ممن درجاتهن المئينية أقل من (50) درجة؛ حيث بلغت (31) طالبة قسمت إلى: مجموعة ضابطة (16) طالبة تستخدم الأسلوب التقليدي أما المجموعة التجريبية (15) طالبة تستخدم البرنامج المقترح للتمرينات البدنية الذاتية الموجهة، ومدة التطبيق (10) أسابيع، وتمت معالجة البيانات من خلال كل من (برنامج إكسل، وبرنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS). وأسفرت النتائج إلى: بناء درجات مئينية لطالبات الصف الثامن في مدارس لواء بني عبيد، كما أظهرت النتائج عدم فعالية المجموعة التجريبية في انتقال الطالبات إلى المستويات المحكية عدا اختبارات تحمل القوة العضلية للذراعين والمرونة، وأوصى الباحثان بضرورة

* مستل من رسالة ماجستير في علوم الرياضة/ كلية التربية الرياضية/ جامعة اليرموك والتي حملت عنوان "الانتقال من المستويات المعيارية إلى محكية المرجع لنتائج اختبارات بدنية بأثر التمرينات البدنية الذاتية الموجهة والمصاحبة للتحفيز لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في لواء بني عبيد".

استخدام الدرجات المعيارية والمحكية في تقييم وتفسير نتائج اختبارات اللياقة البدنية لطالبات المدارس لتحسين مستوياتهن في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الكلمات المفتاحية: معياري المرجع، محكي المرجع، التمارين البدنية الذاتية، التمارين الموجهة.

Abstract

The study aimed to move Standard Levels to Reference Criterion by the Impact of Physical Exercises Self-directed with the female students in the eighth grade in basic stage of Irbid Schools, and the researchers used two approaches (Descriptive and Experimental), where the descriptive approach in building standard degrees on a sample of (576) female student from the eighth grade students Bani Obeid district schools and Experimental Approach to tow equal groups on deliberate sample from the study population who has standard degrees less than (50) degrees, reaching (31) students divided into: a control group (16 students), and experimental group of (15) students, in the control group was using the traditional method, and the experimental group was used exercises Self-Directed, and to find out the impact of experimental variables on the study sample time lag (10) weeks, and has data processing through the programs (Excel, Statistical Analysis of Social Sciences Program SPSS). And results yielded: building standard degrees for eighth grade students from Bani Obeid district schools, as results showed the ineffectiveness of the experimental group in the students transition to the criterion levels except bearing muscle strength of the arms tests and flexibility, The study recommended the need to use the criterion degrees in the evaluation and interpretation the results of fitness tests for students in schools to encourage students to improve their levels in fitness.

Keywords: A Standard Reference, Criterion Reference, Physical Exercise Self, Directed Exercises.

مقدمة الدراسة ومشكلتها

نصت اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل رقم (12) عام 1990 أن للطفل حق في الراحة ووقت الفراغ واللعب والتمتع بثقافته وبذلك يكون له الحق في التغذية الكافية والمأوى والرياضة والعناية الطبية (Ali, Dossary, Algassab, & Mahmoud, 2011).

وأشار (Morrow, Jackson, Disch & Mood. 2011) بأن الفلسفة لمهنة معلم التربية الرياضية والبدنية هو الارتقاء والمحافظة على مستوى مقبول في اللياقة البدنية لما لها من علاقة في تطوير نمط حياة صحي، ويذكر (Alhawary, 2012) أن الأطباء المشاركين في المؤتمر الدولي في برشلونة عام (1996) أكدوا أن البدانة تقشت في المجتمعات ويمكن أن تتفجر في كارثة صحية عالمية ويمكن اعتبارها من إحدى الأمراض المزمنة.

ويؤكد (Alkhateeb, 1997) بأنه لا بد من استخدام التمرينات البدنية لتعزيز مستوى أداء الفرد كي يسهم في كسب اللياقة البدنية والحصول على تركيب جسماني جيد، لتساعده على أداء أعماله اليومية بكفاءة واقتدار وتعطيه الثقة بالنفس والمظهر الجمالي في التناسق الذي يلاحظ عليه، مما يعود بالنفع الكثير من النواحي النفسية أو الصحية أو العقلية أو الاجتماعية، وتعتبر التمرينات أساس التربية البدنية الذي يقوم عليه جسم الإنسان سواء في حركته أو صحته، وتساعده في مطالب العيش مما يسهم في زيادة القوة والمرونة والرشاقة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي ونمط الجسم التي تحفز الأفراد على أداء أعمالهم بشكل متميز.

إذ لا بد من وجود البيانات المعيارية كما أشار كل من (Safrit & Looney, 1992, Hassaneen, 2011) لأن لها قيمة في تقدير اللياقة البدنية للأفراد فهي مفيدة في تقويم البرنامج والتميز في التحصيل والتعرف على الوضع الحالي للأفراد محليا ووظيفيا، ويؤكد كل من (Allawi & Radwan, 2000, Almontasheiry, 2001)؛ ان تحديد المستويات المعيارية تمكن معلم التربية الرياضية وتساعده في تقويم مستوى قدرات الطلبة البدنية للفئات العمرية المختلفة وإصدار الأحكام بالقوة والضعف لتسهم في ارشاد وتوجيه وتطوير قدراتهم البدنية. وتقرن المستويات معيارية المرجع أداء الفرد بأداء أقرانه بينما المستويات محكية المرجع يقارن فيها أداء الفرد بمستوى أداء محدد، دون الرجوع إلى أداء الأفراد الآخرين؛ فالغرض من المستويات معيارية المرجع تسهيل المقارنة بين الأفراد في المجال الذي يقيسه الاختبار، أما المستويات محكية المرجع فهو تقويم أداء الفرد في ضوء كفايات معينة (Aldossary, 1998 Allam, 2011, Allawi & Radwan, 2000).

ويشير (Albatayneh, Alkhazaa'leh, Khasawneh & Alatiyat, 2014) أنه لا بد من وجود اختبارات بدنية وتحويل نتائجها إلى درجات معيارية لتقييم حالة الأفراد البدنية، ويؤكد كل من (Odeh, 2010؛ Allam, 2011؛ Plowman & Meredith, 2013) بأن الاختبار محكي المرجع يتطلب درجة عالية من الانسجام بين الهدف والاختبارات التي تقيس ظاهرة معينة، واختلاف الغرض في كل منهما، فالاختبار معياري المرجع يؤدي غرضه كلما استطاع التمييز بين أداء أي طالب عن أداء غيره ضمن مجموعته التي ينتمي إليها في عمره وجنسه وبيئته، بينما

الاختبار المحكي يهدف إلى تصنيف المفحوصين إلى متمكنين وغير متمكنين بمقارنة أداء أي مفحوص مع درجة قطع.

ومن نصائح جائزة تحدي الرئيس الأمريكي عام (2010) يمكن تحسين العادات الخاصة بالأنشطة الحركية من خلال ممارسة التمارين البدنية باستخدام المذكرات اليومية الذاتية (Morrow, et al. 2011, Safrit & Looney, 1992).

ويذكر (Meinel & Schnabel, 2007) ان ممارسة الأنشطة الحركية ليس فقط داخل المدرسة وإنما خارجها لتعمل على بناء وصقل المعارف والقدرات الحركية الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تطوره البدني والحركي.

ويشير كل من (Ali, et al. 2011 ؛ Alhazza, 2010) ان الحياة المدنية وما رافقها من تكنولوجيا وقلة الحركة ساهمت في انتشار الامراض بين الأفراد والمجتمعات وضعفت اللياقة البدنية وانخفضت القدرة على الانتاج وأدى ذلك لزيادة الحاجة الماسة لممارسة الأنشطة الرياضية، ويذكر Almontasheiry, 2001 أن النتائج في الدرجات التائية المعدلة أظهرت انخفاض عام في اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الابتدائية العليا في مدينة الرياض، وأشارت بعض الدراسات (Albare & Harahsha, 2014 ؛ Alkhazaa'leh, Bataina, Atiyat & Shokah, 2013) التي أجريت في البيئة الأردنية إلى أن اللياقة البدنية لدى طلبة المدارس تعاني من ضعف وخاصة في مكونات مهمة للياقة البدنية كعناصر القوة العضلية وتحمل القوة العضلية والمرونة والتحمل الدوري التنفسي.

وفي الاردن جاءت تجربة تطبيق جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على جميع طلبة المدارس لمواكبة ظروف الحياة العصرية التي تمتاز بقلّة الحركة وما يرافقها من ضعف وأمراض وعدم تحمل المسؤولية الذاتية والمجتمعية، وأن المتنبع لنهج تطبيق الجائزة سيجد التركيز فقط على الطلبة اللاتقنين بدنياً من ذوي المستويات العليا في اللياقة البدنية؛ بينما أغفلت ذوي المستويات المتدنية في اللياقة البدنية، ومن البديهي أن الافراد في المستوى المعياري فوق المثنيي(50) هم من الفئات التي لا يوجد لديها مشاكل مع المجتمع صحياً وهم قادرين على تحمل وأداء واجباتهم اليومية بكفاءة وخاصة أن الجائزة تتعامل فقد مع ممن هم في الدرجة المثنيية (85) فما فوق، وأكد كل من (Morrow, et al. 2011, Plowman & Meredith, 2011) أن المستويات العالية للنشاط البدني واللياقة البدنية لها ارتباط وثيق بانخفاض أخطار الأمراض، وأن الدقة في تقويم اللياقة البدنية يساعد على تطوير افراد المجتمع صحياً وبدنياً.

ولكن الفئات ذات المعايير الأقل هم الاجدر بان نسلط الضوء على ضعف لياقتهم البدنية لما لها من اثار سلبية على حياتهم وعلى مجتمعهم وبالتالي على الوطن ككل، وأن عدم الاهتمام بلياقة الأفراد يعني كثير من الامراض وبالتالي اعاقاة أو صعوبة في سير الحياة ومن ثم يصبح عالية على المجتمع المحيط به وبالتالي تتحمل الدولة تكاليف المعالجته من الأمراض وتقديم الرعاية الطبية والعلاجات وتوفير أماكن المعالجة وتوفير الكوادر له وما يترتب على ذلك من زيادة النفقات المالية، وعدم قدرة هؤلاء الأفراد للدفاع عن أنفسهم ومجتمعهم ووطنهم.

أهمية الدراسة

ومما لا شك فيه أن الدراسة الحالية ستقدم إضافة جديدة في حقل التربية الرياضية من خلال النقاط التالية:

1. تسليط الضوء على الوضع الحالي لمستوى اللياقة البدنية لطالبات مدارس بني عبيد/ اربد والترتيب النسبي ضمن نفس المرحلة والبيئة والعمر.
2. تقدم الدراسة الحالية طريقة فعالة في تحديد درجة القمع المحكية لكل طالبة لتكون درجة تحدي لها لتطوير قدراتها.
3. تقدم الدراسة الحالية نموذجاً جديداً في البيئة الأردنية يتعلق بالواجبات اليومية في التمرينات البدنية الذاتية الموجهة لتطبيقها الطالبة خارج أسوار المدرسة.
4. تقدم الدراسة في جوهرها الاهتمام بفئة مهملة من الطالبات وممن هم في المستويات المنخفضة في اللياقة البدنية ومحاولة تقديم حلول لتطور وتحسين لياقتهم البدنية خلال برامج عملية تجريبية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. مدى التوزيع الطبيعي لنتائج طالبات الصف الثامن في الدرجات المئينية ضمن مستويات معيارية مختلفة، في بعض قياسات واختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في مدارس لواء بني عبيد/ إربد.
2. أثر البرنامج الاعتيادي بالمدرسة على المجموعة الضابطة في انتقال نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن من مستويات معيارية المرجع إلى محكية المرجع في مدارس لواء بني عبيد/ اربد.
3. أثر التمرينات البدنية الذاتية الموجهة في انتقال نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن من مستويات معيارية المرجع إلى محكية المرجع، في مدارس لواء بني عبيد/ إربد.

فرضيات الدراسة

1. تتوزع نتائج طالبات الصف الثامن طبيعياً في الدرجات المئينية ضمن مستويات معيارية مختلفة في نتائج بعض قياسات واختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في مدارس لواء بني عبيد/ محافظة اربد.
2. هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ للبرنامج التقليدي بالمدرسة على المجموعة الضابطة في انتقال نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

لطالبات الصف الثامن من مستويات معيارية المرجع إلى محكية المرجع في مدارس لواء بني عبيد/ محافظة اربد.

3. هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ للتمرينات البدنية الذاتية الموجهة للمجموعة التجريبية في انتقال نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن من مستويات معيارية المرجع إلى محكية المرجع في مدارس لواء بني عبيد/ محافظة اربد.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: وتشتمل على برنامجي كل من: الاعتيادي والتجريبي المقترح.

المتغيرات التابعة: نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن المستخدمة في الدراسة الحالية.

مصطلحات الدراسة

اللياقة البدنية: كفاءة الفرد في مواجهة متطلبات الحياة اليومية بكفاءة واقتدار (Alhawary, 2012).

التمرينات البدنية: مجموعة من الأنشطة البدنية المختارة تؤدي الى وصول الفرد لمستوى كفاءة يمكنه من مواجهة متطلبات الحياة اليومية بفاعلية (Hassaneen, 2004).

التمرينات البدنية الموجهة: أنشطة بدنية مختارة يؤديها الطلبة بناء على توجيهات من الباحث ضمن شروط وتعليمات خاصة (تعريف إجرائي).

التمرينات البدنية الموجهة الذاتية: أنشطة بدنية مختارة يؤديها الطلبة بشكل ذاتي خارج أسوار المدرسة باستخدام البطاقات والمذكرات اليومية، بناء على توجيهات الباحثان ضمن شروط وتعليمات خاصة (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة

وفي دراسة (Albatayneh et al 2014) التي هدفت إلى تقنين بطارية اختبار ميونخ للقدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى وتأسيس درجاتها المئينية لطلبة مدارس المرحلة الأساسية باستخدام بطارية اختبار ميونخ للياقة البدنية للأعمار (6-9) سنوات في مديرية تربية اربد الثالثة، طبقت على عينة بلغت (742) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج تقنين البطارية بطريقة علمية على الطلبة وتأسيس الدرجات المئينية ومسطرة مدرجة (0-10) للدرجات الخام.

وفي دراسة (Albare & Harahsha 2014) هدفت إلى تقويم نتائج بعض اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة الصف العاشر في مدارس البادية الشمالية الأردنية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة بلغت (93) طالباً وطالبة، وأسفرت الدراسة إلى غالبية نتائج اختبارات اللياقة البدنية المطبقة بهذه الدراسة كانت أعلى من المتوسطات العامة التي أشارت

إليها المراجع والمصادر العلمية عدا اختبار المرونة أظهر مستوى أقل، بينما اختبار التحمل ظهر ضمن المتوسط العام في الدراسات السابقة.

وأجرى Hashim, Madon, Hassan & Ahmad, (2011) دراسة هدفت الى تطوير حفل جديد في التقويم لبطارية اختبار فتنس جرام للياقة البدنية من خلال محكات مرجعية تم تطويرها، حيث تم جمع البيانات للياقة البدنية للعام الدراسي 2010/2009 على عينة بلغت (1686) شاباً للصفوف الثالث ولغاية الثاني عشر من ست مدارس، وتم تصنيف الطلاب حسب المعايير القديمة والجديدة بناء على متغيرات العمر والجنس، وأظهرت الدراسة ان (10%) من نتائج أفراد عينة الدراسة كانوا اقل من المعايير الجديدة في اختبار التحمل الدوري التنفسي، وقدمت أيضا مستويات محكية جديدة توافق بين المعايير القديمة والمعايير الجديدة وأكثر ملائمة للتقييم للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الافراد.

وفي دراسة Ibraheem (2011) هدفت للتعرف إلى الفروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الاساسية في مدارس اربد والناصرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (2015) طالباً للصفوف الرابع والخامس والسادس الاساسي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في عناصر اللياقة البدنية (التحمل العضلي، قوة الرجلين، التحمل الدوري التنفسي ونسبة الدهون) بين طلبة اربد والناصرة ولصالح طلبة مدارس اربد كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة مدارس الناصرة في عنصري المرونة وقوة القبضة.

وأجرى Jbara (2009) دراسة هدفت للتعرف إلى عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية لطلبة مدارس تل أبيب وطلبة مدارس اربد، وإلى الفروق الإحصائية بين طلبة مدارس اربد وتل أبيب في اللياقة البدنية للفئة العمرية (13-15) سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (204) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى عدم ظهور فروق معنوية في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل بين مدارس اربد وتل أبيب وتفوق مدارس تل أبيب في اختبارات (الوثب العمودي من الثبات وعدو 50م، ورشاقة (4 × 9) جري (400) متر والمرونة من الوقوف عن مدارس اربد.

وقام Abdel Salam & Gafry (2008) بدراسة هدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالرياض، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام اختبار كارولينا الشمالية لقياس اللياقة البدنية، واشتملت العينة على (715) طالباً يمثلون طلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالرياض بجميع المستويات الدراسية، وكان من أهم النتائج أن مستوى اللياقة البدنية للطلاب كان في درجة المتوسط، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المتغيرات البدنية و لصحية والوظيفية لطلبة الكلية.

أما دراسة Albalheeshi (2004) التي هدفت إلى تحديد مستويات محكية المرجع لأهداف اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (112)

طالباً، وتوصلت النتائج إلى تحديد المستويات المحكية المرجع لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أما دراسة (Ishtaiwey 2002) هدفت إلى "بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا" طبقت على عمر (13-15) عامًا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت (1346) طالباً، وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب حيث اختبارات المرونة والتحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على الدراسات العربية والاجنبية التي تتعلق بموضوع الدراسة استفاد الباحثان من كيفية اختيار الموضوع والتعرف على اختيار العينات وطريقة صياغة الاهداف وبناء الاطار النظري وتكوين صورة شاملة لموضوع اللياقة البدنية وكيفية الانتقال من المستويات المعيارية إلى المحكية المرجع، حيث تميزت هذه الدراسة في استخدامها منهجين (وصفي، تجريبي) كما تميزت أيضا أنها تمت على مرحلتين (بناء المعايير والمحكات) وانفردت بأنها الدراسة الأولى التي استخدمت المستويات المعيارية للانتقال إلى المستويات المحكية بينما الدراسات الاخرى استخدمت المستويات المعيارية فقط.

وقد انفردت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بانها الاولى في الوطن العربي - على حد علم الباحثان - التي تناولت موضوع الانتقال من المستويات المعيارية إلى محكية المرجع في مجال التربية الرياضية، ايضا من خلال الفئة المستهدفة كانت الدراسة الاولى من نوعها وأنها استهدفت الفئات ذوي المستويات المنخفضة في اللياقة البدنية من مجتمع الدراسة حيث شملت الطالبات اللواتي حصلن على المؤني اقل من (50)، وعملت على تطوير وتحسين اداء الطالبات من خلال برامج علمية تجريبية، أملين الاهتمام بهذه الفئة من متخذي القرارات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في مدارس الاردن.

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثان منهجين: حيث **المنهج الوصفي** في المرحلة الأولى من الدراسة، لإيجاد مستوى اللياقة البدنية وبناء الدرجات المؤننية لطالبات الصف الثامن في مدارس لواء بني عبيد، وفي المرحلة الثانية تم استخدام **المنهج التجريبي** للمجموعات المتكافئة لبيان اثر التمارين البدنية على أفراد العينة التجريبية لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة الحالية.

عينة الدراسة: تم اختيار (576) طالبة من مجتمع الدراسة البالغ (799) طالبة من مدارس لواء بني عبيد \اربد لتحقيق غرض تحديد الرتب المؤننية للطالبات المشاركات في الدراسة، ثم اختيار العينات التجريبية من الطالبات اللواتي لم يحققن الدرجات المؤننية (50) بطريقة عمدية، ليتم تقسيمهن إلى مجموعتين بواقع (31) طالبة بحيث توزعت على النحو التالي: المجموعة الضابطة وبعده (16) طالبة والمجموعة التجريبية بعدد (15) طالبة.

المقاييس والاختبارات الاجرائية في الدراسة

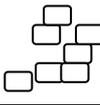
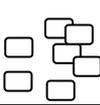
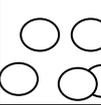
اولاً: المقاييس: تم تطبيق القياسات الخاصة بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والمعتمدة في المدارس الاردنية والمتكونة من العمر بالسنوات، والكتلة بالكيلوغرام، والطول بالسنتيمتر، وحساب مؤشر كتلة الجسم.

ثانياً: الاختبارات: تم تطبيق اختبارات جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية والمعتمدة في المدارس الاردنية والتي سترد في عرض النتائج والمذكورة في ملحق (1).

البرامج التي تم تطبيقها: البرنامج المتبع لدى المجموعة (الضابطة) للدراسة وكما هو مطبق في المدرسة دون تدخل الباحثان، والبرنامج الثاني هو تطبيق التمرينات البدنية المقترحة على مدار ايام الاسبوع من خلال تصميم بطاقات ومذكرات يومية خاصة اعطيت للطلبات وتم تطبيقها خارج اسوار المدرسة عدا التمارين التي تتطلب الجري لمسافات طويلة كان من المسموح لها أن تمارس هذه التمارين في ساحات المدرسة في اوقات فراغ الطالبة؛ ودور الباحثان هنا هو توجيه وارشاد الطالبات بكيفية تطبيق الاختبارات في البيت وخارج دوام المدرسة.

الطلبات اللواتي حققن درجات تحسن من مستواهم المعياري ضمن درجتها إلى الدرجة المحكية المحددة لها بعد درجة القطع الاولى ضمن المستوى الرابع، أو درجة القطع الثانية ضمن المستوى الخامس، أو درجة القطع الثالثة ضمن المستوى السادس، وذلك من خلال تقسيم الدرجات المعيارية والمئينية إلى منطقتين وبسته مستويات؛ فالقسم الأول تحت المئيني (50) وهي غير متمكنة من اللياقة البدنية، والقسم الثاني فوق المئيني (50) وهي متمكنة من اللياقة البدنية ثم تقسيم كل جزء إلى ثلاث مستويات كما هو موضح في المخطط (1):

مخطط (1): توضيح طريقة الانتقال الى المستويات الأعلى.

| التصنيف | القسم الاول: غير متمكن | | القسم الثاني: المتمكن | |
|------------------|--|---|---|---|
| | غير مسيطره (فئات ضعيفة) | | المسيطرة (فئات مقبولة) | |
| الفئات | لغاية 15 | 15 اقل من 35 | 50 - اقل من 65 | 65 - اقل من 85 |
| الدرجات المئينية |  |  |  |  |
| المستويات | الاول | الثاني | الثالث | الرابع |
| درجات القطع | 15 | 35 | 50 | 85 |

يتضح من خلال المخطط التوضيحي بان الطالبة التي ستنتقل من المستوى المعياري إلى محكي المرجع ضمن الاسلوب التالي:

1. اذا كانت الطالبة ضمن المستوى المعياري الاول يجب أن تنتقل لمستواها البدني إلى المستوى الرابع ضمن شكل (□).
2. اذا كانت الطالبة ضمن المستوى المعياري الثاني يجب أن تنتقل لمستواها البدني إلى المستوى الخامس ضمن شكل (△).
3. اذا كانت الطالبة ضمن المستوى المعياري الثالث يجب أن تنتقل لمستواها البدني إلى المستوى السادس ضمن شكل (○).

المعاملات العلمية

اولاً: الصدق: تم حساب صدق المحكمين للاختبارات من خلال عرضها على مجموعة من أصحاب المؤهلات والخبرات ذات العلاقة كما في ملحق (2)، على الرغم أنها مستخدمة في مدارس وزارة التربية والتعليم ومطبقة ضمن اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية ثم حساب صدق التمييز بين الطالبات اللاتقات وغير اللاتقات بدنيا على عينة استطلاعية بلغت (47) طالبة من مجتمع الدراسة وتقسيم النتائج إلى اربعة ارباع بعد ترتيبهم تصاعدياً، حيث تحديد الربع الاول وهي الدرجات الدنيا والربع الرابع وهي الدرجات العليا ثم حساب اختبار (ت) للفروق التي اظهرت وجود فروق احصائية بين الفئات العليا والدنيا عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$ مما يعني قدرة الاختبارات على التمييز بين الافراد.

جدول (1): صدق التمييز للمجموعات المتضادة (اللاتقات وغير اللاتقات).

| الاختبار | مجموعة | ن | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار "ت" للفروق | الدلالة الاحصائية |
|----------|-------------|----|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| البطن | مجموعة دنيا | 16 | 13.80 | 1.89 | 5.47 | 0.000 |
| | مجموعة عليا | 16 | 28.0 | 9.92 | | |
| الرشاقة | مجموعة دنيا | 16 | 15.44 | 1.43 | 3.18- | 0.004 |
| | مجموعة عليا | 16 | 13.68 | 1.59 | | |
| المرونة | مجموعة دنيا | 16 | 20.07 | 4.76 | 2.74 | 0.000 |
| | مجموعة عليا | 16 | 25.73 | 6.43 | | |
| الضغط | مجموعة دنيا | 16 | 8.53 | 2.17 | 20.02 | 0.000 |
| | مجموعة عليا | 16 | 33.27 | 4.27 | | |
| التحمل | مجموعة دنيا | 16 | 13.45 | 1.05 | 7.03- | 0.000 |
| | مجموعة عليا | 16 | 10.11 | 1.51 | | |

ثانياً: الثبات: تم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق واعدته للاختبارات (Test-Retest) على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة حيث دلت جميع نتائج الاختبارات إلى وجود معاملات ارتباطية عالية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين التطبيق الأول واعدته للعينة الاستطلاعية مما يدل على صلاحية الاختبار من حيث الاستقرار.

جدول (2) معامل الثبات بطريقة التطبيق واعدته

| الاختبار | مجموعة | عدد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الثبات (بيرسون) | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------|----------------|------------|---------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| تحمل قوة الزراعين | التطبيق الاول | 16 | 28.73 | 9.52 | 0.938 | 0.000 |
| | التطبيق الثاني | 16 | 31.53 | 10.14 | | |
| الجري الارتدادي (10*4) متر | التطبيق الاول | 16 | 13.70 | 1.18 | 0.876 | 0.000 |
| | التطبيق الثاني | 16 | 13.53 | 1.11 | | |
| المرونة من الجلوس الطويل | التطبيق الاول | 16 | 27.13 | 9.57 | 0.955 | 0.000 |
| | التطبيق الثاني | 16 | 27.80 | 9.08 | | |
| تحمل قوة البطن من الرقود | التطبيق الاول | 16 | 17.67 | 8.94 | 0.907 | 0.000 |
| | التطبيق الثاني | 16 | 19.73 | 9.46 | | |
| تحمل جري واحد ميل | التطبيق الاول | 16 | 11.33 | 1.91 | 0.931 | 0.000 |
| | التطبيق الثاني | 16 | 11.10 | 1.89 | | |

داله عند درجة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$)

التكافؤ: تم حساب التكافؤ للمجموعتين من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق التي دلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) في نتائج اختبارات الدراسة الحالية، وهذا يعني أن المجموعتين حققنا شرط التكافؤ.

جدول (3): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لتكافؤ المجموعتين.

| اسم الاختبار | المجموعة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | اختبار (F) | الدلالة الاحصائية |
|--------------------------|----------|-----------------|-------------------|------------|-------------------|
| ثني الزراعين من الانبطاح | الضابطة | 9.69 | 4.83 | 0.347 | 0.731 |

| | | | | | |
|---------|-------|------|-------|-----------------|----------------------------|
| | | 4.43 | 10.27 | ذاتي بدون تحفيز | المائل |
| 0.260 | 1.15 | 1.61 | 14.98 | الضابطة | الجري الارتدادي 10 x 4 متر |
| | | 1.2 | 14.4 | ذاتي بدون تحفيز | |
| 0.0.657 | 0.450 | 5.64 | 16.94 | الضابطة | ثني الجذع من الجلوس الطويل |
| | | 4.15 | 17.73 | ذاتي بدون تحفيز | |
| 0.674 | 0.431 | 4 | 18.19 | الضابطة | ثني الجذع من الرقود |
| | | 5.56 | 18.93 | ذاتي بدون تحفيز | |
| 0.345 | 0.966 | 1.14 | 12.54 | الضابطة | جري 1609م |
| | | 1.34 | 12.11 | ذاتي بدون تحفيز | |

*داله عند درجة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$.

مجالات الدراسة

- المجال الزمني: الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي 2015/2014.
 - المجال المكاني: ساحات وصلات رياضية في مدارس لواء بني عبيد/اربد.
 - المجال البشري: جميع طالبات الصف الثامن في مدارس مديرية لواء بني عبيد/اربد.
- المعالجات الإحصائية:** تتم ادخال البيانات إلى الحاسب الآلي واستخدام برامج كل من اكسل والرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ومعدلات الدرجات المئينية ومعاملات الارتباط واختبارات الفروق، وتحليل التباين الأحادي.

عرض ومناقشة النتائج

الفرضية الأولى التي تنص على: تتوزع نتائج طالبات الصف الثامن طبيعياً في الدرجات المثنية ضمن مستويات معيارية مختلفة في نتائج بعض قياسات واختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في بعض مدارس لواء بني عبيد، ولاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء وتوزيع كولموجروف (Kolmogorov- Simirnov) وجميعها إجراءات تسبق إجراءات بناء الدرجات المثنية كما في الأشكال (Fig (1) to Fig (8)

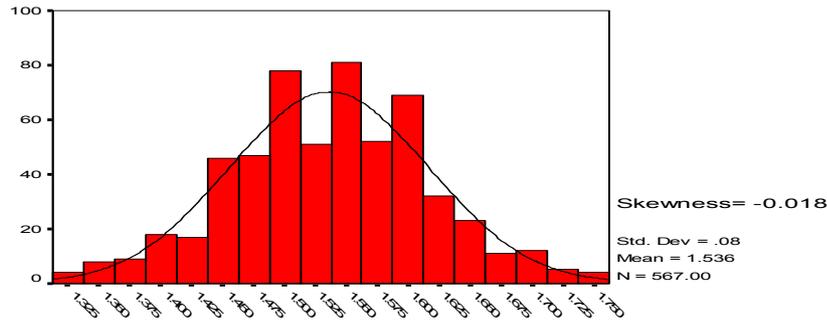


Fig (1) high (Kolmogorov- Smirnov Z= 0.735 Sig: 0.652)

شكل (1): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس الطول.

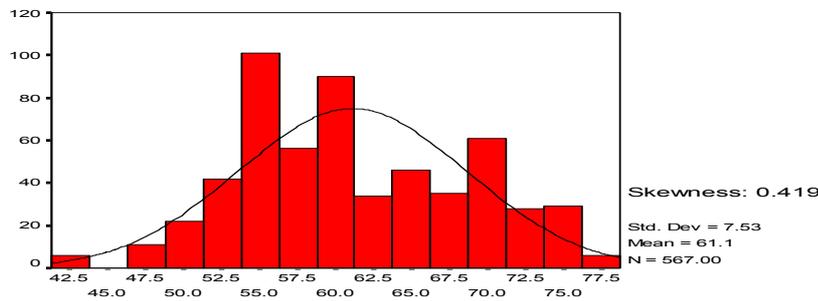


Fig (2) Weight (Kolmogorov- Smirnov Z= 1.31 Sig: 0.065)

شكل (2): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس الوزن.

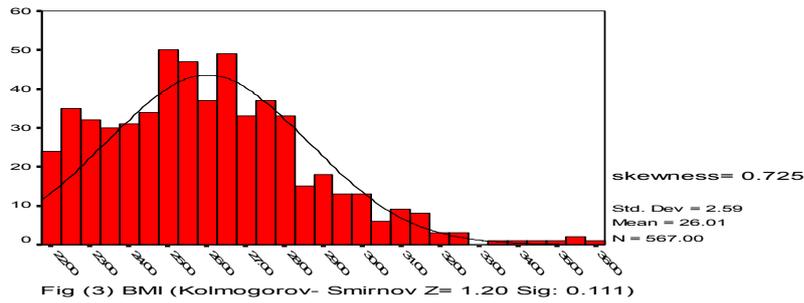


Fig (3) BMI (Kolmogorov- Smirnov Z= 1.20 Sig: 0.111)

شكل (3): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمؤشر كتلة الجسم (BMI).

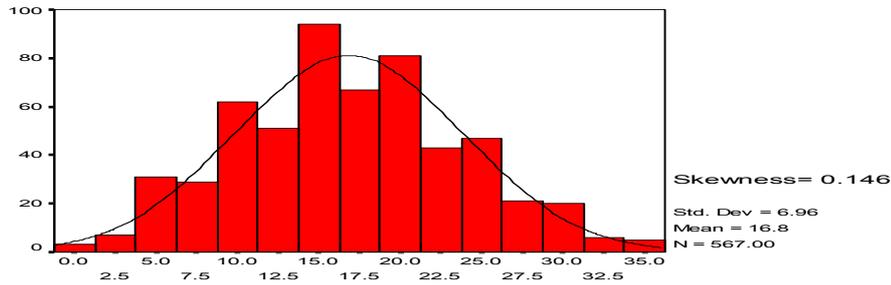


Fig (4) push up (Kolmogorov- Smirnov Z= 0.973 Sig: 0.300)

شكل (4): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.

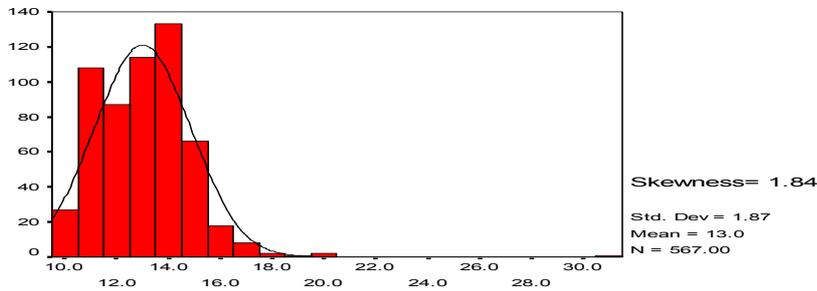


Fig (5) Shuttle Run (Kolmogorov- Smirnov Z= 1.29 Sig: 0.073)

شكل (5): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الجري الارتدادي 10X4 متر.

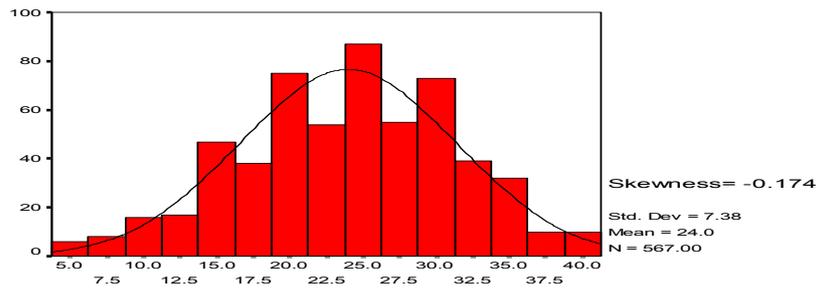


Fig (6) Sit & Reach (Kolmogorov- Smirnov Z = 1.08 Sig: 0.198)

شكل (6): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل.

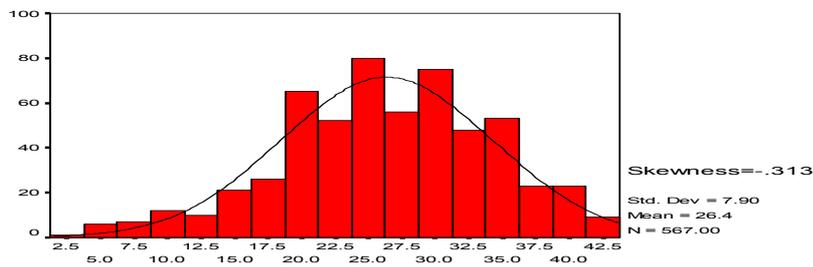


Fig (7) Curle up (Kolmogorov- Smirnov Z = .940 Sig: 0.340)

شكل (7): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ثني الجذع من الرقود.

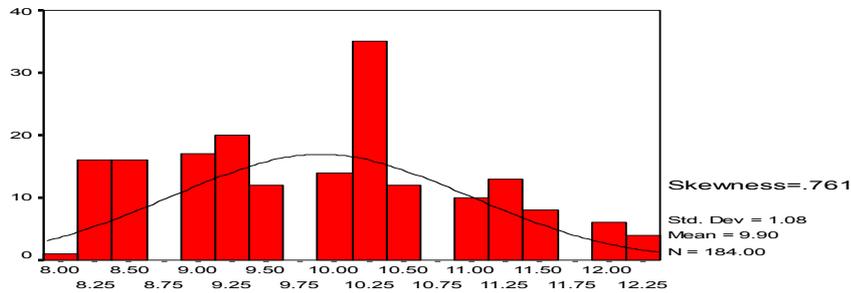


Fig (8) Endurance (Kolmogorov- Smirnov Z = 1.37 Sig: 0.058)

شكل (8): التوزيع الطبيعي لكولموجراف - سميرنوف والالتواء والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار جري التحمل ميل واحد (1609) متر.

نلاحظ من خلال الأشكال السابقة ما يلي:

1. ان جميع معاملات الالتواء لجميع القياسات الجسمية والاختبارات البدنية كانت ضمن الحدود الطبيعية الممتدة ضمن (± 3) مما يدل على تجانس نتائج عينات الدراسة الحالية.
2. ان جميع القياسات الجسمية والاختبارات البدنية كانت ضمن التوزيع الطبيعي حسب توزيع (Kolmogorov- Simirnov) وغير دالة إحصائياً مما يدل على تحقيق شرط التوزيع الطبيعي حيث بلغت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول (1.54 ± 0.08) م والوزن بلغ (7.54 ± 61) كغم، ومؤشر كتلة الجسم بلغ (26.01 ± 2.59) كغم/م²، وقوة تحمل الذراعين من الانبطاح المائل بلغ (16.8 ± 6.96) تكرار، وقياس الجري الارتدادي (10×4) متر من خلال الجري الارتدادي (10×4) متر بلغ (13.00 ± 1.87) ثانية، ومرونة الجذع من الجلوس الطويل بلغ (24 ± 7.38) سم، وقياس قوة تحمل عضلات البطن من خلال ثني الجذع من الرقود بلغ (26.4 ± 7.90) تكرار، وتحمل الجري لواحد ميل بلغ (9.90 ± 1.08) دقيقة.

كما أن جميع نتائج الأشكال البيانية السابقة لجميع القياسات والاختبارات الجسمية تخضع للتوزيع الطبيعي، وهو متطلب رئيسي لبناء الدرجات المعيارية (المئينية)، وبالتالي فإن الجدول (4) يبين الدرجات المئينية لقياسات واختبارات الدراسة.

جدول (4): الدرجات المئينية والمدى لقياسات واختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الثامن لمدارس لواء بني عبيد.

| الدرجات الخام | | | | | | | | |
|------------------|-----------|-------------|---------------------------------------|---------------------|---------------|------------|--------------|-----------------------|
| الدرجة المعيارية | الطول (م) | الوزن (كغم) | مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²) | تحمل ذراعين (تكرار) | رشاقة (ثانية) | مرونة (سم) | معدة (تكرار) | تحمل جري (إميل دقيقة) |
| 10 | 1.44 | 76 | 30.90 | 8 | 15.54 | 14 | 16 | 12.00 |
| 15 | 1.46 | 73 | 29.50 | 9 | 15.02 | 16 | 19 | 11.31 |
| 25 | 1.48 | 70 | 28.61 | 12 | 14.69 | 19 | 21 | 11.13 |
| 35 | 1.5 | 66 | 27.48 | 14 | 14.12 | 21 | 23 | 10.48 |
| 50 | 1.54 | 64 | 26.75 | 17 | 13.75 | 24 | 27 | 10.25 |
| 60 | 1.56 | 62 | 26.44 | 18 | 13.50 | 26 | 29 | 10.15 |
| 65 | 1.57 | 60 | 25.78 | 19 | 13.13 | 27 | 30 | 10.00 |
| 75 | 1.59 | 57 | 24.89 | 22 | 12.24 | 29 | 32 | 9.35 |
| 85 | 1.62 | 55 | 24.13 | 24 | 11.50 | 32 | 35 | 9.10 |
| 90 | 1.63 | 54 | 23.16 | 26 | 11.00 | 33 | 36 | 8.51 |
| 95 | 1.67 | 53 | 22.68 | 29 | 10.90 | 36 | 39 | 8.27 |

نلاحظ من الجدول (4) ان الدرجات المئينية لنتائج القياسات الجسمية والاختبارات البدنية للمرحلة العمرية (14) سنة امتدت ما بين المئينيات (10 إلى 95) حيث: الطول من (1.44 - 1.67) م بمدى (0.44)، والوزن من (53 - 76) كغم بمدى (47)، ومؤشر كتلة الجسم من (22.68 - 30.90) كغم/م² بمدى (14.36)، وقوة تحمل الزراعين من الانبطاح المائل من (8- 29) تكرار بمدى (35)، والجري الارتدادي (4*10) متر من خلال الجري الارتدادي (4 x 10) متر بلغ من (10.90 - 15.54) ثانية بمدى (20.89)، ومرونة الجذع من الجلوس الطويل بلغ (14- 36) سم بمدى (36)، وقوة تحمل البطن من الرقود من (16- 39) تكرار، بمدى (40)، وتحمل الجري لواحد ميل من (8.27 - 12.00) دقيقة بمدى (4.30).

دلت نتائج طالبات الصف الثامن في مدارس بني عبيد على التجانس والتوزيع الطبيعي وقد تم التحقق من هذه الخصائص ويرى الباحثون ان هذه النتائج قد تعود إلى حجم العينة المناسب لهذه الدراسات، وكذلك يمكن ان نعزو طبيعية النتائج إلى مشاركة الطالبات في تنفيذ الاختبارات بشكل طوعي بعيداً عن الإلزامية في التنفيذ وكذلك ضمن مرحلة عمرية واحدة ولجنس الاناث فقط، ولهذا ظهرت النتائج متجانسة وضمن التوزيع الطبيعي ويتضح كل ما سبق من خلال الرسوم والأشكال البيانية التي كانت مطلباً أساسياً لبناء الدرجات المئينية والتي امتدت ما بين (10-95) درجة مئينية، وفيما يتعلق باختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لנفاذ الجهد والذي يهدف لقياس تحمل القوة العضلية للذراعين حيث توزعت نتائج الطالبات في هذا الاختبار بمتوسط حسابي (6.96±16.8) تكرار، ومع مقارنتها مع دراسة (Albalheeshi, 2004) ولفئة العمرية (12) سنة كان المتوسط الحسابي (7.54±11.32) تكرار حيث لم تتفق مع الدراسة الحالية وهو أمر طبيعي حيث إن خصائص المرحلة العمرية (12) سنة تختلف عن خصائص المرحلة (14) سنة، وفي دراسة (Dleemi & Kadori, 2002) للفئة العمرية (18) سنة كان المتوسط الحسابي (4.65±18) تكرار وهذا الاختلاف طبيعياً لان المرحلة العمرية (18) سنة أكبر عمراً للمرحلة (14) سنة وبالتالي فان قوة تحمل الزراعين لديها اعلى، وفي دراسة (Abare & Harahsha, 2014) للفئة العمرية (16) سنة كان المتوسط الحسابي (7.75±26.63) تكرار، ومن خلال مقارنتها مع بعض المعايير المستخدمة في تقويم اللياقة البدنية من بعض المجتمعات ولفئة العمرية (14) سنة حيث في اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية كانت (10) تكرارات (دليل جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، 2014). واختبارات الرئيس الأمريكي الوطنية كانت (10) تكرارات، جائزة تحدي الرئيس كان (7) تكرارات، واختبارات FitnessGram كانت (7-15) تكرار (Morrow, et al, 2011) واختبار كاليفورنيا (7) تكرارات (California Department of Education, 2012)، نلاحظ مما سبق بان نتائج الدراسة الحالية لهذا الاختبار كان اعلى من كافة المعايير السابقة وقد يعود ذلك إلى عدم التزام عينة الدراسة بشروط تنفيذ الاختبار وخاصة ببرهة انتظار الثلاث ثواني بين العادات، وفي اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الجلوس الطويل الذي يهدف إلى قياس المدى الحركي ومرونة عضلات اسفل الظهر وعضلات الفخذ الخلفية حيث كان المتوسط الحسابي (7.38± 24) ومن خلال مقارنتها مع دراسة (Sun, Rinne, & Ruiz, 2014)

ولنفس الفئة العمرية كان المتوسط (30.6) ودراسة (Albare 2012) كان المتوسط (31.75) ومن خلال مقارنه نتيجة الطالبات مع الاختبارات ولنفس الفئة العمرية ببعض المعايير للمجتمعات المختلفة كما في اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية حيث كانت (33 سم) (دليل جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، 2014) واختبارات الرئيس الامريكى الوطنية كانت (33 سم)، واختبارات تحدي الرئيس الامريكى (40سم)، واختبارات Hilth fitness award (25سم)، واختبارات (FitnessGram) (10سم)، (Morrow, et al, 2011) واختبار كاليفورنيا (10 سم) (California Department of Education, 2012) وهي نتائج اعلى من نتيجة الدراسة الحالية ولنفس الفئة العمرية، وقد يعود سبب الاختلاف إلى زيادة الوزن التي انعكست سلبا على مرونة الطالبات كما أن قياس المرونة بملايس غير مناسبة وخاصة طول القميص من الخلف لاداء الاختبار أثرت سلبا على اداء اختبار المرونة لديهن، أما بالنسبة لاختبار جري (4×10م) الذي يهدف إلى قياس سرعه الرشاقة وعند مقارنتها مع نتائج الاختبارات لنفس الفئة العمرية، كانت نتائج اختبارات جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية بمتوسط (11.1) ثانية، ونتائج اختبارات الرئيس الامريكى الوطنية (11.2) ثانية، واختبار تحدي الرئيس الامريكى (10.10) ثانية، وبالتالي نلاحظ تقارب النتائج للدراسة الحالية مع نتائج الدراسات والمعايير السابقة. أما في اختبار الجلوس من الرقود لمدة دقيقة واحدة الذي يهدف إلى تحمل قوة عضلات البطن وعضلات الجذع الامامية، حيث كان المتوسط الحسابي للدراسة الحالية (7.90±26.4) ومن خلال مقارنة نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة كانت في دراسة (Albalheeshi 2004) وللجنة العمرية (12) سنة حيث كان المتوسط (27.05) ±9.25 وهي نتيجة قريبة من نتائج الدراسة الحالية وفي دراسة (Albare 2012) ولنفس الفئة العمرية حيث كان المتوسط (39.33) أيضا كانت النتيجة اعلى من نتيجة الدراسة الحالية وفي دراسة (Albare & Harahsha 2014) للفئة العمرية (16) سنة حيث كان المتوسط (50.48) ±9.15 وهي نتيجة بعيدة عن نتيجة الدراسة الحالية وقد يعود السبب إلى ضعف في عضلات البطن خاصة والطرف العلوي عامة لسبب السلوك الحركي عند الاناث حيث يعتمد فقط على عضلات الطرف السفلي المتمثلة في الجري والوثب وعدم التركيز على عضلات الذراعين والجذع وعند مقارنتها مع نتائج الاختبارات كما في اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية حيث كانت (37 عدة) (دليل جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، 2014) واختبارات الرئيس الامريكى الوطنية كانت (37عدة) واختبارات Hilth fitness award كانت (25عدة) واختبارات FitnessGram كانت (18-32 عدة) (Morrow, et al, 2011)، واختبارات كاليفورنيا كانت (18 عدة) (California Department of Education, 2012)، أما في اختبار جري 1906 م الذي يهدف إلى قياس اللياقة القلبية التنفسية وجاءت بمتوسط (9.09 ± 1.80) وعند مقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة ولنفس الفئة العمرية جاءت دراسة Albare (2012) بمتوسط حسابي (10.52)، ومع نتائج اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية كانت (10.06) دقيقة (دليل جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، 2014)، وهي نتائج قريبة جدا من نتيجة الدراسة الحالية، أما اختبارات الرئيس الامريكى الوطنية كانت (10.06) دقيقة وفي اختبار تحدي الرئيس الامريكى (7.59) دقيقة، وفي اختبارات (Hilth fitness)

(award) حيث كان (10.30) دقيقة واختبارات (FitnessGram) كانت ما بين (11-8.30) دقيقة (Morrow, et al, 2011). وفي دراسة (Alhazza (2013) ولفس الفئة العمرية (10.30) دقيقة، ويعود السبب إلى استهلاك الأنشطة الحركية إلى طاقة كبيرة كالتحمل الدوري للتنفسي وتحمل القوة المميزة بالتحمل.

الفرضية الثانية التي تنص على: "هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بالمدرسة على المجموعة الضابطة في انتقال نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن من مستويات معيارية المرجع إلى محكية المرجع في مدارس لواء بني عبيد، واختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار الفروق "ت" للعينات المترابطة كما في الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المترابطة للمجموعة الضابطة.

| الاختبارات | فترة التطبيق | عدد العينة | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | اختبار (ت) للعينات المترابطة | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------|--------------|------------|--------------------|----------------------|------------------------------|-------------------|
| تحمل قوة الذراعين | القبلي | 16 | 9.69 | 4.83 | -0.368 | 0.718 |
| | البعدي | | 9.75 | 4.81 | | |
| الجري الارتدادي (10*4) متر | القبلي | 16 | 14.98 | 1.61 | -0.782 | 0.447 |
| | البعدي | | 15.03 | 1.78 | | |
| المرونة من الجلوس الطويل | القبلي | 16 | 16.94 | 5.64 | -1.464 | 0.164 |
| | البعدي | | 17.19 | 5.78 | | |
| تحمل قوة البطن من الرقود | القبلي | 16 | 18.19 | 4.00 | -1.379 | 0.188 |
| | البعدي | | 18.38 | 4.06 | | |
| تحمل جري واحد ميل | القبلي | 16 | 12.54 | 1.14 | 1.051 | 0.310 |
| | البعدي | | 12.52 | 1.13 | | |

*دال عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من الجدول (5) ان جميع اختبارات اللياقة البدنية لم تبلغ الدلالة الاحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) مما يعني ان البرنامج التقليدي بالمدرسة لم يستطع تحقيق انتقال الطالبات من مستوى منخفض إلى مستوى أعلى، وبالتالي ترفض الفرضية البحثية، ولزيادة فهم التغير الحاصل ما بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فإن الجدول رقم (6) يبين مدى التغير الحاصل ما بين النتائج القبلي والبعدي للدرجات المئينية ونسبة التحسن لاختبارات اللياقة البدنية.

جدول (6): الانتقال من المستوى معياري المرجع إلى محكي المرجع لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات الصف الثامن لمدارس بني عبيد للمجموعة الضابطة.

| رقم الطالبة | النتائج القبلية للاختبارات البدنية | | النتائج البعديه للاختبارات البدنيه | |
|----------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| | الدرجة المنينية العامة القبلية* | المستوى القبلي | الدرجة المنينية العامة البعديه* | المستوى البعدي |
| 1 | 8.4 | الأول | 8 | الأول |
| 2 | 10.6 | الأول | 10.6 | الأول |
| 3 | 8.8 | الأول | 7.8 | الأول |
| 4 | 9.2 | الأول | 10.6 | الأول |
| 5 | 9.2 | الأول | 9.3 | الأول |
| 6 | 16.1 | الثاني | 16.2 | الثاني |
| 7 | 21.4 | الثاني | 24 | الثاني |
| 8 | 23.8 | الثاني | 24.2 | الثاني |
| 9 | 18.6 | الثاني | 19.2 | الثاني |
| 10 | 10.8 | الأول | 11.2 | الأول |
| 11 | 35.5 | الثالث | 35.1 | الثاني |
| 12 | 35.7 | الثالث | 35.6 | الثاني |
| 13 | 36.8 | الثالث | 36.9 | الثاني |
| 14 | 27.8 | الثاني | 28.6 | الثاني |
| 15 | 35.2 | الثالث | 35.4 | الثاني |
| 16 | 35.2 | الثالث | 35.1 | الثالث |

*معدل مجموع درجات الطالبة في الخمس اختبارات.

يتضح من خلال الجدول (6) لم يستطع أفراد المجموعة الضابطة في المستويات الثلاث القبلية الانتقال إلى المستويات المحكية المحددة لكل مستوى، وامتدت نسب التحسن لنتائج اختبارات اللياقة البدنية ما بين (-8.938 إلى 0.132).

وعند تحليل جميع نتائج جميع الطالبات تُظهر انه لم تنتقل أي من طالبات المجموعة الأولى (الضابطة) من مستواها المعياري إلى المستويات العليا المحكية التي كانت محددة لهن؛ بل وأن بعض الطالبات انتقلت من مستويات أقل من مستواها القبلي وقد يعود السبب إلى عدم الانتقال إلى أي مستوى محكي لأن هذه المجموعة لم تكن ضمن اشراف أو توجيه أو مرشد من الباحثان وعدم وجود مثير لممارسة التمارين الرياضية وأيضاً عدم وجود موجه أو مرشد.

الفرضية الثالثة التي تنص على: "هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ لأثر التمرينات البدنية الذاتية الموجهة للمجموعة التجريبية في انتقال نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن من مستويات معيارية المرجع إلى محكية المرجع في مدارس لواء بني عبيد، واختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار الفروق "ت" للعينات المترابطة كما في الجدول (7).

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المترابطة للمجموعة التجريبية الأولى (ذاتية موجهة بدون تحفيز).

| الاختبارات | فترة التطبيق | عدد العينة | المتوسطات الحسابية | الانحرافات المعيارية | اختبار (ت) لعينات المترابطة | الدالة الإحصائية |
|----------------------------|--------------|------------|--------------------|----------------------|-----------------------------|------------------|
| تحمل قوة الذراعين | القبلي | 15 | 10.27 | 4.43 | -5.87 | 0.00 |
| | البعدي | | 11.33 | 3.98 | | |
| الجرى الارتدادي (10*4) متر | القبلي | 15 | 14.40 | 1.20 | 0.10 | 0.92 |
| | البعدي | | 14.37 | 1.17 | | |
| المرونة من الجلوس الطويل | القبلي | 15 | 17.73 | 4.15 | -2.70 | 0.02 |
| | البعدي | | 19.07 | 4.30 | | |
| قوة تحمل البطن من الرقود | القبلي | 15 | 18.93 | 5.56 | -1.79 | 0.10 |
| | البعدي | | 19.53 | 5.24 | | |
| تحمل جري واحد ميل | القبلي | 15 | 12.11 | 1.34 | 0.70 | 0.49 |
| | البعدي | | 12.07 | 1.39 | | |

*دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (7) ان اختبارات اللياقة البدنية المتعلقة بتحمل قوة الذراعين والمرونة من الجلوس الطويل بلغت الدلالة الإحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ حققت فروقاً دالة إحصائية مما يعني ان التمرينات البدنية استطاعت ان تنقل الطالبات إلى مستوى أفضل بالمدرسة بينما لم يستطع تحقيق انتقال الطالبات من مستوى منخفض إلى مستوى أعلى في اختبارات الجري الارتدادي (10*4) متر وقوة تحمل البطن وتحمل جري واحد ميل وهي قيم غير دالة إحصائية، وبالتالي تقبل الفرضية البحثية جزئياً.

والجدول (8) يبين مدى التغير الحاصل ما بين النتائج القبلية والبعدي للدرجات المئينية ونسبة التحسن لاختبارات اللياقة البدنية.

جدول (8): الانتقال من المستوى معياري المرجع إلى محكي المرجع لاختبارات اللياقة البدنية لطالبات الصف الثامن لمدارس بني عبيد للمجموعه التجريبية (ذاتية موجهة).

| رقم الطالبة | النتائج القبليه للاختبارات البدنيه | | النتائج البعديه للاختبارات البدنيه | |
|----------------|---------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| | الدرجة المنينيه العامة القبليه* | المستوى القبلي | الدرجة المنينيه العامة البعديه* | المستوى البعدي |
| 1 | 13.2 | الأول | 15.6 | الثاني |
| 2 | 12.6 | الأول | 16.4 | الثاني |
| 3 | 11.6 | الأول | 12.8 | الأول |
| 4 | 13.2 | الأول | 15.4 | الثاني |
| 5 | 9.6 | الأول | 14.6 | الأول |
| 6 | 38.8 | الثالث | 37.2 | الثالث |
| 7 | 35.8 | الثالث | 40.4 | الثالث |
| 8 | 37.4 | الثالث | 40.8 | الثالث |
| 9 | 16.8 | الثاني | 20.8 | الثاني |
| 10 | 23.2 | الثاني | 18 | الثاني |
| 11 | 35.6 | الثالث | 35.8 | الثالث |
| 12 | 27 | الثاني | 27.8 | الثاني |
| 13 | 32.4 | الثاني | 38.6 | الثالث |
| 14 | 29.6 | الثاني | 35.6 | الثالث |
| 15 | 35.8 | الثالث | 37 | الثالث |

*معدل مجموع درجات الطالبة في الخمس اختبارات.

يتضح من خلال الجدول (8) لم يستطيع أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البدنية الذاتية للانتقال من المستويات الثالث القبليه إلى المستويات المحكية المحددة لهم في كل مستوى على الرغم من ظهور الدلالة الاحصائية لبعض الاختبارات، وامتدت نسب التحسن لنتائج اختبارات اللياقة البدنية ما بين (-0.289 إلى 0.342).

و عند تحليل نتائج طالبات المجموعة التجريبية حيث انتقلت مجموعة من الطالبات إلى مستوى أعلى في الدرجات المنينيه، بلغ عددهن (9) من أصل (16) طالبة من مستوى منيني إلى مستوى منيني أعلى، وانتقلت باقي الطالبات إلى مستوى أعلى ولكن لم تحقق الغرض المطلوب بالدرجة المطلوبة أي لم تصل إلى المستوى المحكي المطلوب.

أما البرنامج المقترح المطبق ذاتياً من الطالبات وبتوجيه من الباحثان كان ملائماً لاختبارات قوة تحمل الذراعين والمرونة من الجلوس الطويل فقط فحقق الغرض المطلوب في المجموعة

التجريبية وانتقلت الطالبات من المستوى المعياري القديم إلى المستويات المحكية المحددة لهن، بينما لم تحقق باقي الاختبارات الغرض المطلوب من البرنامج على الرغم من التحسن في مجملها، وقد يعود السبب إلى تطور عنصرين من عناصر اللياقة البدنية إلى سهولة تطبيق الاختبارات المتعلقة بهذا البرنامج وتوافر الأدوات التي تستطيع الطالبات تطوير عنصر اللياقة البدنية على عكس الاختبارات التي لم تحقق الغرض فاتها تحتاج إلى أماكن لتطبيق التمارين التي تخدم هذه الاختبارات مثل الأماكن والساحات.

الاستنتاجات

1. تحديد درجات مئينية لقياسات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم واختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لطالبات الصف الثامن في مدارس لواء بني عبيد.
2. البرنامج التقليدي في مدارس لواء بني عبيد غير مجدي لتطوير اللياقة البدنية عند طالبات الصف الثامن.
3. برنامج التمرينات البدنية الذاتية الموجهة والمطبق على طالبات الصف الثامن في مدارس لواء بني عبيد لها تأثيرات إيجابية لبعض اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية مثل قوة تحمل الذراعين والمرونة، لكنه غير فعال لباقي اختبارات عناصر اللياقة البدنية.

التوصيات

بناءً على الاستنتاجات السابقة تم التوصل إلى التوصيات التالية:

1. ضرورة استخدام الدرجات المئينية في الدراسة الحالية في تقويم الطالبات للكشف عن نقاط القوة والضعف والتشخيص السليم للياقة البدنية لطالبات مدارس التربية والتعليم الأردنية وخاصة في مدارس بني عبيد/ إربد.
2. ضرورة استخدام برنامج التمرينات البدنية الذاتية الموجهة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات مدارس التربية والتعليم الأردنية وخاصة في مدارس بني عبيد/ إربد.
3. ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية مع عينات ومناطق جغرافية أخرى ولفئات عمرية مختلفة تتضمن كلا الجنسين.

References (Arabic & English)

- Albare, Habis. & Harahsha, Ellham. (2014). *Evaluating the results of some fitness tests the tenth grade students in Jordan, Northern Badia*. Sixth International Scientific Conference. "Quality standards and the extent of its contribution to the development of sports Arabic" Yarmouk University. Irbid.
- Albare, Habis. (2012). *Effectiveness of the proposed training program For the development of basic skills Students at Key Stage In*

- light of King Abdullah II Fitness Award Criteria*. Doctoral thesis. Educational Sciences Faculty. Alzaiem Alazhari University.
- Alarabbi, Ibraheem, Zahi. (2011). *Elemrnts Of Heal Th -Related Fitness among the Students of Primary Stage in Irbid and Nazareth (Comparative Study)*. Master Thesis. Physical Education Faculty. Yarmouk University. Irbid.
 - Albatayneh, Ahmad. Khazaa'leh, Wasfi. Khasawneh, Aman. & Al-Atiyat, Khaled. (2014). Application of Munich Test for Motor Ability Battery in the Middle Aged Children and Percentile Score Determination. *Dirasat: Educational Sciences*. 41(1).
 - Albalheeshi, Ahmad. (2004). *Determine criterion-referenced standards for the physical fitness objectives in primary schools*. Master Thesis. Education Faculty. King Soud University.
 - Alhawary, Okla. (2012). *Nutrition and Weight and Fitness Guide*. Irbid: Dar Alfikr Al-Arabi. Jordan.
 - Alkhazaeleh, Wasfi. Bataina, Ahmad. Atiyat, Khaled. & Shokah, Nart. (2013). Construction of norms for muscular strength and anthropometry measurements for physical education students at the University of Yarmok. *The Society of Arab Universities Faculties of Arts at Universities in High Education*. 33 (2). 181- 206.
 - Alkhateeb, Nariman. (1997). *Extension Muscular*. Cairo. Markiz Alkitab.
 - Aldossary, Ibraheem Moubark. (1998). *A frame of reference in Educational Evaluation in Gulf Cooperation Council*. Office of Education for the Gulf States.
 - Abdel Salaam, Ahmed & El Gafry Ali (2008). Dentification of Standard Levels of Some Physical Healthy and Functional Measurements for Student in the Faculty of Physical Education and Sport. *DIRASAT: EDUCATIONAL SCIENCES*. 35(1). 128- 142.
 - Allam, Salah Edain. (2011). *Educational Measurement and Evaluation in the Teaching Process*. Amman: Dar Almaisara.
 - Allawi, Muhammad & Radwan, Muhammad. (2000). *Measurement in Physical Education and Sports Psychology*. Cairo: Dar Alfikr Al-Arabi.

- Al- Hazza, Hazza. (2010). *Physiology activity and physical performance*. Riyadh: King Saud University.
- Almontasheiry, Saied. (1423). *Determine the level of development of some of the physical abilities of the pupils of the three upper grades primary school Qunfudah province educational*. "Unpublished Master Thesis. Education Faculty. Umm Al Qura University.
- Ali, Jamal. Dossary, Bady. Algassab, Abdullah. & Mahmoud, Immad. (2011). *Sport and Physical Education in the modern era*. Cairo: Dar Alfikr Al-Arabi.
- California Department of Education. (2012). *California Physical Fitness Test Reference Guide*. Web site at: <http://www.pftdata.org/>.
- Harahsha, Ellham, (2015). *Changing From Standard to Creterion Referenced Fitness Tests on The Effect of Physical Exercise Self Directed and Accompanying Stimulation to the Female Students In Basic Stages of Bani Obid*. Master Thesis. Physical Education Faculty. Yarmouk University. Irbid.
- Hithnawi, Mariam. (2013). *Building Standard Levels for Fitness and Other Anthropometrical Measurements among High Basic Stage Female Students at Jenin Education Directorate*. Master Thesis. Physical Education Faculty. An – Najah National University, Nablus.
- Hassaneen, Mohammad. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport*. Cairo: Dar Alfikr.
- Hashim, A. Madon, M. Hassan, S. & Ahmad, Y (2012). *Criterion-Referenced and Norm- Referenced Agreement Between the Mile Run/Walk Test and PACER Test Among Male and Female Students of Sport Science Program*. *British Journal of Arts and Social Sciences* 7 (1). ISSN: 2046-9578.
- Ishtaiwey, Thabit Aarif. (2002). *Building Standard Levels for Health Fitness among High Basic Stage Female Students at In Palestine*. Master Thesis. Physical Education Faculty. Jordanian University.
- Jbara, ameer. (2009). *A comparative study for some components of physical fitness concerning pupils of primary stage at Irbid and Tel-Aviv schools*. Master Thesis. Physical Education Faculty. Yarmouk University. Irbid.

- Kadori, R & Dleemi, Hamed. (2002). Find standardized for grades fitness tests at centers basic training. *Journal of Physical Education. 11 (2)*.
- Looney, A. & plowman, S. (1990). Passing rates of American children and youth on fitnessgram criterion – referenced physical fitness standards "research quarterly for exerciseand sport, 61, 3. 215-223.
- Odeh, Ahmad. (2010). *Measurement and Evaluation in the teaching process*. 4th. Irbid: Dar Alamal.
- Ministry of Education. (2014). *Guide King Abdullah II Award for Physical Fitness*. Amman.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). *Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Meyer & Meyer Verlag.
- Morrow, Jr. Jackson, W Disch, G. & Mood, p. (2011). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. 4th. USA. HUMAN KINETICS.
- Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (2011) Development of New Criterion-Referenced Fitness Standards in the FITNESSGRAM Program Rationale and Conceptual Overview. *American Journal of Preventive Medicine. 41(4)*. Supplement 2, Pages S63–S67.
- Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (Eds.). (2013). *Fitnessgram /Activitygram Reference Guide (4th Edition)*. Dallas, TX: The Cooper Institute.
- Safrit, M. & Looney, M. (1992). Should the punishment fit the crime? A measurement dilemma. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 63 (2)*. 124-127.
- Suni1, J. Rinne, M. & Ruiz, R. (2014). Retest Repeatability of Motor and Musculoskeletal Fitness Tests for Public Health Monitoring of Adult Populations. *Journal of Novel Physiotherapies. 4(1)*. ISSN: 2165-7025.
- Winsley, J. (2006). Aerobic Fitness and Visceral adipose tissus in children, *Actapiatrica*, Nov, Vol 95. From: Web site at: <http://www.pftdata.org/>.

ملحق (1)**وصف الاختبارات****الاختبار (1): ثني الذراعين من الانبطاح المائل**

الغرض: قياس تحمل عضلات الذراعين والكتفين

الأدوات: سطح مستوي

المواصفات:

يجري الاختبار على مرتبة جمباز من وضع الانبطاح المائل. الوجه للأسفل والذراعين ممدودتان تمام أسفل المنكبين، الأصابع متجهه للامام والارتكاز على مقدمة القدم، يوجد طالب مساعد في وضع الجثو يمد يديه بمستوى مفصل ذراعي المشارك من امام الطالب الذي يتم اختباره، يثني المشارك زراعية إلى (90 درجة) ويجب ان يلمس كتفه كف الطالب المساعد، وتنفيذ الحركة الواحدة في (3 ث)، ينهي الاختبار اذا وصل المشارك للتكرار المطلوب أو بدء ايقاع الحركة يتغير عن (3ث) فيعطى الفرصة ثلاث مرات.

التسجيل: عدد المرات الصحيحة حتى نفاذ الجهد.

الاختبار (2): الجري الارتدادي (4×10م)

الغرض: قياس السرعة والرشاقة

الادوات: ساعة إيقاف، أقماع تدريب عدد (2)، سجادة السرعة بطول (10م).

المواصفات: خطين متباعدين المسافة بينهما (10م)، يوضع قمع تدريب عدد(2) على الخط المقابل لبداية المشارك، يجري المشارك سريعا ويلتقط القمع الأول والعودة لوضعه خارج خط البداية، ويعود ويلتقط القمع الثاني ثم يعود ليقطع خط النهاية مسرعا لينهي مسافة (40م).

التسجيل: تسجيل الزمن الذي استغرقة المختبر لقطع مسافة (40م).

الاختبار (3): ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل

الغرض: قياس مرونة عضلات الظهر والفخذ الخلفية في حركات الثني للامام من وضع الجلوس الطويل

الادوات: سطح مستوي، صندوق المرونة المرقم.

المواصفات: من وضع الجلوس الطويل امام الجهاز، الذراعان ممدودتان أحدهما فوق الأخرى، القدمان متباعدتان باتساع الحوض وممدودتان على استقامتهما، ويوجد طالب مساعد يضع يديه على ركبتي المشارك لتثبيتهما، ويجري الاختبار بحيث يكون المشارك غير مرتديا حذاءه، ومحاولة مد الذراعين فوق مسطرة القياس ثلاث مرات مع الثبات وفي المرة الرابعة الثبات على أقصى مسافة.

التسجيل: يتم احتساب المسافة التي تم ثبات الذراعين عندها في اخر محاولة.

الاختبار(4): مشي/جري التحمل (1609متر/1ميل)

الغرض: قياس التحمل الدوري التنفسي

الأدوات: ساعة إيقاف، صافره، سطح مستو أو مضمار ركض.

المواصفات: الجري كامل المسافة حسب الامكانيات المتاحة إذا كان داخل مضمار(400م). ويكون خلال أداء (4) لفات +(9م). (1ميل)

التسجيل: حساب الزمن الذي استغرقه المختبر في جري (1609م).

الاختبار (5):الجلوس من الرقود

الغرض: قياس تحمل قوة عضلات البطن

الأدوات: ساعة إيقاف، سطح مستو.

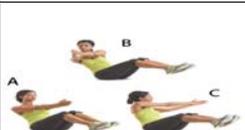
المواصفات: ينفذ في حال الرقود على الأرض وثني الركبتين بحيث تكون مضمومتين إلى بعضهما البعض، الكفين متقاطعة على أعلى الصدر والمرفقين ملامسين لأعلى البطن وأسفل الصدر، والمسافة بين المقعدة والكعب (30سم)، ووجود مساعد يقوم بتثبيت قدمي المشترك على الأرض، يقوم المفحوص برفع الجذع لزاوية قائمة ثم العودة لوضع البدء، ويكون أداء الاختبار بتبادل الرقود ورفع الجذع بشكل قائم لمدة دقيقة واحدة.

التسجيل: تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال (60ث).

ملحق (2)

نموذج لبرنامج التمارين البدنية المستخدم مع المجموعة التجريبية (ليوم واحد فقط)

ملاحظة (الاحماء قبل التمارين): هرولة بالمكان وثبات ومرجحات وانثناءات لمختلف أجزاء الجسم

| ملاحظات | توضيح التمرين | التكرار المقترح وسيتم مراعاة قدرات الطالبات | وصف التمرين | التمرين | رقم التمرين |
|--|---|---|---|---|-------------|
| |  | الثبات عشر عداات على كل اتجاه | تبادل ثني الرقبة جانبا | 1- (وقوف). ثبات الوسط) | 4 |
| ثبات في العدة العاشرة (8) عداات |  | (10) عداات | تبادل طعن القدمين أماما يرافقهما تبادل خفض الذراع المعاكسة للرجل الخلفية | 2- (وقوف). طعن) | |
| يكون التمرين بثلاث عداات |  | (8) عداات | مع الارتكاز على المقعدة تبادل لف الجذع جانبا | 3- (جلوس توازن) | |
| الثبات في العدة العاشرة 8 عداات |  | (10) عداات | تبادل لمس الفخذين | 4- (جلوس طويل فتحاً الذراعا ن اماما) | |
| الثبات 8 عداات لكل اتجاه |  | (10) تكرارات لكل اتجاه | تبادل لمس الراس للركبتين | 5- (جلوس طويل فتحاً ثني الجذع) | |
| يكون الوثب على مشطي القدمين |  | (10) تكرارات/ (6) مجموعات | دوران الوثب اماما والوثب عاليا | 6- (وقوف). البيدين ممسكتين بطرفي الحبل) | |

للاستزادة في البرنامج المقترح يفضل الرجوع لرسالة الماجستير الاصلية