



رسالة الماجستير بعنوان :

**تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية
التربية البدنية
جامعة السابع من أبريل بالزاوية**

إعداد :
عمران جمعة تنتوش

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى
جامعة الفاتح / كلية التربية البدنية
قسم العلوم النظرية التخصصية

"تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية
جامعة السابع من أبريل بالزاوية"

بحث مقدم من الباحث
عمران جمعة تنتوش

إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية
"الماجستير" في علوم التربية البدنية والرياضة

إشراف

أ.م.د. عمر علي سالم العياط قسم الميدان والمضمار كلية التربية البدنية / جامعة الفاتح	أ.ك.د. علي خليفة الهنشيري قسم العلوم النظرية التخصصية كلية التربية البدنية / جامعة الفاتح
-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

طرابلس

1373 و.ر. 2005 إفرنجي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- ﴿ الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (2)
الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ (3) وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ (4)
وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (5) ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

﴿ 5-1 ﴾ سُورَةُ الرَّحْمَنِ الْآيَاتِ

الإهداء

إلى من يعجز لساني أن يوافيهم حقهم وهم أحب الناس
إلى قلبي " والدي ووالدتي وجميع أفراد أسرتي "
إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي ...

الباحث

الشكر والتقدير

أحمد الله سبحانه وتعالى وأصلي وأسلم على سيدنا محمد أفصح العرب لساناً ، وأصفاهم بياناً ، تفرد بجوامع الكلم ، وألهم أسرار البيان ، وعلى آله وصحبه أجمعين ، وأتوجه إلى الله عز وجل ساجداً متضرعاً شاكراً فضله على أنه منحني القوة والصبر حتى أحقق ما تصبو له نفسي ، فلولا فضل الله والمعاونة الصادقة التي تلقيتها من أساتذتي الكرام وأسرتي الغالية لم يكن لهذا الجهد أن يكتمل ، وأدعو الله أن يوفقني في إكمال هذا الجهد المتواضع .

وبإدئ ذي بدء أسجل كل الشكر والتقدير والامتنان إلى الأستاذ الفاضل الدكتور / **علي خليفة الهنشي** على التوجيهات والإرشادات والآراء العلمية السديدة والهادفة والتي كان لها الأثر الكبير في إتمام هذه الدراسة .

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الفاضل الدكتور / **عمر علي سالم العياط** الذي أعطى من علمه ووقته وفكره وجهده الكثير فكان لي عوناً مخلصاً ومرشداً صادقاً فكان خير من يعطي ويجود بالعطاء مما كان له بالغ الأثر في إبراز هذه الدراسة وإخراجها إلى حيز الوجود .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **أبو بكر محمد كريميد** والأستاذ الدكتور / **مصباح رمضان الأجنف** أعضاء لجنة المناقشة والحكم على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور / **صالح العويب** ، والدكتور / **محمد سويدان** ، والدكتور / **محمود متولي بنداري** وكافة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية. جامعة الفاتح والسابع من أبريل بالزاوية والطلاب عينة الدراسة.

وأجد لزاماً على أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى أسرتي وأصدقائي وزملائي وإلى كل من كان لي سنداً وعوناً لإنجاز هذه الدراسة.

والله أسأل التوفيق والنجاح ،،،

الباحث

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	الفصل الأول / التعريف بالبحث	
2 المقدمة	-1
2 مقدمة البحث	-1-1
4 مشكلة البحث	-2-1
4 أهمية البحث والحاجة إليه	-3-1
8 أهداف البحث	-4-1
8 فروض البحث	-5-1
8 مصطلحات البحث	-6-1

الفصل الثاني

2. الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظري:

11 التقويم	-1-2
12 المستويات	-2-2
12 المعرفة الرياضية	-3-2
13 مفهوم المجال المعرفي	-4-2
13 أهمية المعرفة الرياضية	-5-2
15 تصنيف بلوم للمجال المعرفي	-6-2
18 المجال المعرفي وعلاقته بالنشاط الرياضي	-7-2
19 الأهداف المعرفية للتربية البدنية والرياضية	-8-2
19 استخدام الاختبارات المعرفية	-9-2
20 أنواع الاختبارات المعرفية	-10-2
21 خطوات بناء الاختبارات المعرفية	-11-2
23 اللياقة البدنية	-12-2
24 ماهية اللياقة البدنية	-13-2
25 خصائص اللياقة البدنية	-14-2
25 تعريفات اللياقة البدنية	-15-2
26 مكونات وعناصر اللياقة البدنية	-16-2

تابع فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
29 القوة العضلية	-1-16-2
29 التحمل العضلي	-2-16-2
30 التحمل الدوري التنفسي	-3-16-2
31 المرونة	-4-16-2
32 الرشاقة	-5-16-2
32 السرعة	-6-16-2
33 الدراسات السابقة والمرتبطة	ثانياً :
37 التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة	
الفصل الثالث		
3- إجراءات البحث		
40 منهج البحث	-1-3
40 مجتمع البحث	-2-3
40 عينة البحث	-3-3
41 وسائل جمع البيانات	-4-3
42 خطوات بناء الاختبار المعرفي	-5-3
42 تحديد محتوى الاختبار المعرفي	-1-5-3
43 تحديد المستويات المعرفية للاختبار	-2-5-3
43 تحديد المحاور الأساسية للاختبار المعرفي	-3-5-3
44 الدراسة الاستطلاعية الأولى	-4-5-3
46 تحديد عدد أسئلة الاختبار	-5-5-3
47 تحديد طرق بناء أسئلة الاختبار	-6-5-3
47 صياغة أسئلة الاختبار	-7-5-3
48 الدراسة الاستطلاعية الثانية	-8-5-3
51 الدراسة الاستطلاعية الثالثة	-9-5-3
63 تحديد زمن الاختبار	-10-5-3
64 الإجراءات الإحصائية	-6-3
64 تطبيق الاختبار	-7-3

الصفحة	تابع فهرس المحتويات الموضوع الفصل الرابع	التسلسل
	4- عرض ومناقشة النتائج	
66 عرض النتائج	-1-4
73 مناقشة النتائج	-2-4
	الفصل الخامس	
	5- الاستنتاجات والتوصيات	
77 الاستنتاجات	-1-5
78 التوصيات	-2-5
	المراجع	
80 أولاً : المراجع العربية	
83 ثانياً : المراجع الأجنبية	
	* المرفقات.	
	* ملخص البحث باللغة العربية.	
	* ملخص البحث باللغة الأجنبية.	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(1)	المستويات المعرفية الثلاث الأولى لتقسيم بلوم	17
(2)	توصيف مجتمع البحث	40
(3)	توصيف عينة الدراسة الاستطلاعية الثالثة المجموعة الأولى	41
(4)	التوصيف النهائي لعينة البحث الأساسية المجموعة الثانية	41
(5)	النسبة المئوية والأهمية النسبية لموافقة الخبراء على محاور الاختبار ...	45
(6)	توزيع أسئلة الاختبار على المحاور وفق الأهمية النسبية	47
(7)	توزيع أسئلة الاختبار في صورته الأولى وفق طرق صياغة الأسئلة	48
(8)	عدد الأسئلة المستبعدة والمستبقاة من كل محور وفقاً لآراء الخبراء	49
(9)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل السهولة والصعوبة	
(10)	لعبارات الاختبار المعرفي في صورته الثانية	52
(11)	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار	
(12)	في صورته الثانية	59
(13)	معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار المعرفي	
(14)	في اللياقة البدنية	60
(15)	المقارنة بين المجموعتين إحداهما ذات المستوى الأعلى والأخرى ذات	
(16)	المستوى الأدنى	61
(17)	قيم معامل ثبات نصفي الاختبار ومعامل ثبات الاختبار بصورة كاملة.	62
(18)	زمن تطبيق الاختبار في صورته الثانية	63
(19)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيم معامل الالتواء	
(20)	للسنوات الدراسية الثلاثة والمجموع الكلي للعينة	66
(21)	تحليل التباين بين درجات السنوات الدراسية قيد الدراسة في الاختبار	
(22)	المعرفي للياقة البدنية	67
(23)	دلالة الفروق بين السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة في درجات	
(24)	الاختبار المعرفي للياقة البدنية	67
(25)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لطلبة	
(26)	السنوات الدراسية البنين في الاختبار المعرفي للياقة البدنية	67

تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
68	تحليل التباين بين درجات السنوات الدراسية الثلاثة البنين في الاختبار المعرفي للياقة البدنية	(19)
68	دلالة الفروق بين السنوات الدراسية الثلاثة البنين في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية	(20)
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لدرجات طالبات السنوات الدراسية قيد البحث.....	(21)
69	تحليل التباين لدرجات الطالبات بالسنوات الدراسية الثلاثة قيد الدراسة.	(22)
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " المحسوبة بين درجات الطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية قيد البحث	(23)
71	الدرجات المئينية للاختبار المعرفي للياقة البدنية للسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة وللبنين وللبنات ولجميع أفراد العينة قيد البحث	(24)
72	مستويات درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية..	(25)
72	المتوسطات الحسابية للمعرفة في مجال اللياقة البدنية والمئينات والمستويات التقديرية لكل سنة دراسية	(26)

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
	المستويات الست للمجال المعرفي وفقاً لتصنيف بلوم تبعاً لمستوى الصعوبة	(1)
15	النسبة المئوية لموافقة الخبراء على محاور الاختبار المعرفي المقترحة	(2)
45	الأهمية النسبية لموافقة الخبراء على محاور الاختبار المعرفي المقترحة.	(3)
46		

قائمة المرفقات

الصفحة	الموضوع	رقم المرفق
86-1	رسالة إلى أمين اللجنة الشعبية لكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل... .	(1)
	الإحصائية الخاصة بطلاب كلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل للعام	(2)
88-2	الجامعي 2004 - 2005	
	قائمة بأسماء الخبراء الذين تم عرض محاور وعبارات الاختبار المعرفي المقترحة	(3)
90-3	عليهم	
92-4	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول المحاور المقترحة للاختبار المعرفي	(4)
	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الأسئلة المقترحة للاختبار المعرفي للياقة	(5)
95-5	البدنية في صورته الأولى	
108-6	الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته الثانية	(6)
115-7	مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته الثانية	(7)
117-8	الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية	(8)
123-9	مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية	(9)

الفصل الأول التعريف بالبحث

- 1- المقدمة .
- 1-1- مقدمة البحث .
- 1-2- مشكلة البحث .
- 1-3- أهمية البحث والحاجة إليه .
- 1-4- أهداف البحث .
- 1-5- فروض البحث .
- 1-6- مصطلحات البحث .

1- المقدمة:

1-1- مقدمة البحث:

يُعد تحسين اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضة ، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات المختلفة مثل الذكاء والتحصيل الدراسي والنمو البدني وزيادة الإنتاج ، فالشخص المتمتع باللياقة البدنية يستطيع أن يعيش حياة صحية وسليمة بعيداً عن الأمراض ، ويتمتع بالقوة والحيوية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ، ففي الماضي كان الإنسان يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة ، أما الآن وبعد التقدم الهائل للوسائل التقنية ، فإن الآلة أصبحت تقوم بمعظم الأعمال التي كان الإنسان يبذل جهداً بدنياً لإنجازها .

فمنذ وجود الإنسان الأول على ظهر الأرض ، دأب على العناية بتدريب جسمه وتقويته، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، فالصراع مع الطبيعة كان أول مظاهر المواجهة للمجتمعات البدائية ، فالظروف البيئية والطبيعية القاسية لم ترحم الضعيف بدنياً ، فكان عرضة للإعتداءات المختلفة ، ممن هم أقوى منه ، سواء كانت حيوانات مفترسة ، أو اعتداءات الإنسان الأقوى بدنياً ، أو قساوة الظروف المناخية ، فكل هذه الظروف منفردة أو مجتمعة كانت تؤدي في أغلب الأحيان إلى اضمحلال الإنسان الضعيف ، والبقاء للإنسان القوي وفق قانون الحياة السائد آنذاك الذي يؤكد " البقاء للأقوى " . (18 : 13)

واللياقة الشاملة هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة ، فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد ، سواء كانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية ، فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ويؤثر ويتأثر بالآخرين ، يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة ، وهذا يتطلب أن يكون الفرد مؤهلاً جسدياً ونفسياً وعقلياً . (20 : 13)

وذكر تشارلز بوتشر Charles Bucher (1964) أن اللياقة هي مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة ومنتزعة ، والشخص الكامل للياقة ينظر إلى الحياة نظرة صحيحة سعيدة ، فهو يتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية كسلامة الجسم ، والتمتع بالحب والعطف والأمن واحترام الذات ، وهو يحب الناس ويعيش معهم في وئام وسعادة ، وكلما تقدمت به السن بلغ مرحلة من النضج تتميز بالتواضع ، وبحبه لخدمة الإنسانية ومثل هذا الإنسان يعيش في سلام مع ربه ، ويؤمن بالقيم الخلقية ويسير بمقتضاها . (11 : 13)

واهتم المجتمع العربي الإسلامي بالرياضة والتدريب البدني ، ولم تكن القوة في نظر المسلمين هي القوة العضلية فقط بل قوة الروح أيضاً ، ولكي لا تكون هذه القوة وسيلة لإذلال الإنسان لأخيه الإنسان ، بل جعلهما الإسلام قدرة على العمل والإنتاج وقوة للدفاع عن المبادئ ، ودفع العدوان وقوة في إظهار الحق ،

حيث كان الرسول عليه السلام يحث المسلمين على مزاوله السباحة والرمي والجري على الأقدام ، حيث قال رسول الله (ص) " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف في كل خير " . (18 : 20)

ويمكن تحديد مفهوم اللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة أو العامة وفق ما تعارف عليه العلماء المتخصصون واللجان الفنية المتخصصة وهو " اللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة " العضوية والوظيفية " وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه ، وخاصة تحت ضغط العمل المجهد وعلى قدرة الفرد في السيطرة على بدنه ومدى مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد ، وتعد سلامة الصحة أساساً للياقة البدنية . (12 : 14-15)

ولقد كان للإنفجار المعرفي والتقدم التقني أثر كبير في عالم اللياقة البدنية ، فالعمل الذي كان يتطلب جهداً بدنياً أو عقلياً في الماضي ، أصبح من الممكن أدائه اليوم باستخدام الوسائل التقنية الحديثة في أسرع وقت وأقل جهد ممكن ، ولقد أصبح على اللياقة أن تواكب هذا التقدم ، فالإنسان اليوم في حاجة إلى نوع جديد من اللياقة يؤهله لمواجهة الضغط الإنفعالي الذي فرضه هذا التقدم .

فاللياقة التي كان يكتسبها الإنسان تلقائياً في الماضي ، أصبحت صعبة المنال اليوم بهذا الأسلوب ، فقد أصبح اليوم من الضروري أن يبذل جهداً مقصوداً لاكتسابها . (14 : 21) ويتعين على الفرد الرياضي ممارساً أو مشاهداً ، أن يتفهم ويستوعب قدرماً ملائماً من المعرفة الرياضية العامة والخاصة ، فهناك أمور وموضوعات للمعرفة الرياضية لها طبيعة ثقافية عامة ، كالتاريخ المتصل بالإنجازات الأولمبية أو الدولية للرياضة ، خاصة تلك المتصلة ببلده ، وكذلك اللياقة البدنية والتغذية الصحية وبعض قواعد اللعب .

كما أن هنالك ما يمكن أن نطلق عليه المعرفة الرياضية الخاصة أو النوعية ، وهي تلك المعرفة المتصلة بالرياضة بذاتها ، مثل مهاراتها وقواعد المنافسة التي تنظمها وتديرها ، الخطط والاستراتيجيات بها ، اللغة الرياضية والرموز التي تتصل بها وكذلك الإصابات الشائعة في هذه الرياضة . (9 : 85)

ويُعد الاختبار المعرفي من أهم وسائل التقويم الموضوعية ، التي يمكن أن تستخدم في المجال الرياضي ، بجانب الاختبارات المهارية البدنية ، كما أن المعرفة الرياضية شرط مهم من الشروط اللازم توافرها لأداء أي مهارة حركية ، وبدونها يغيب أحد المقومات الرئيسية للأداء . (34 : 255)

1-2- مشكلة البحث:

لقد اهتمت الدول اهتماماً بالغاً بمستويات اللياقة البدنية لشبابها ، والجدير بالذكر أن إمام المهتمين باللياقة البدنية بالمعلومات الأساسية التي تخص هذه اللياقة ، سوف يعمل على رفعها ، بجانب إعطائهم فرصة التمتع بكل ما هو جديد عن تطور مفهوم تلك اللياقة ، علاوة على ذلك فإن المعلومات الرياضية تبقى في ذاكرة صاحبها حتى بعد أن يفقد لياقته أو ينخفض مستواه المهاري . (9 : 159)

وتعد المعرفة أحد الأهداف الهامة لمعظم برامج التربية الرياضية ، فمن الأمور الهامة معرفة الطلاب للمفاهيم والمصطلحات والقوانين والقواعد ، وفن الأداء والمصطلحات والخطط لمختلف الأنشطة الرياضية الممارسة ، كما يجب أن يتقنهم الطلاب الممارسون للأنشطة الرياضية أهمية اللياقة البدنية ، وكيفية المحافظة على صحتهم وخطوات المحافظة على مستوى أدائهم المهاري . (22 : 31)

ولم تعد المعرفة الرياضية مجرد ناتج فرعي ، أو ما يطلق عليه تعليم مصاحب أو مرتبط في منهج التربية البدنية والرياضة وإنما أصبح تعليماً أساسياً ، فلا بد لممارس الأنشطة الرياضية أن يعرف أولاً ثم يمارس ثانياً ، كما تعد المعرفة الرياضية وجهاً ثقافياً مشرفاً وحضارياً وثرياً وجديراً بأن يلم به الإنسان المعاصر الذي هو في أمس الحاجة إلى الصحة واللياقة البدنية والثقافة الرياضية . (9 : 11)

ولا شك أن المعرفة أمراً أساسياً لغايات أو أهداف التربية بصفة عامة ، والتربية البدنية والرياضة بصفة خاصة ، وحل المشكلات التي لا يتم من فراغ بل يجب أن يقوم على أسس من المعرفة ببعض الحقائق الضرورية، لأن المعرفة مرآة تعكس سلوك وتصرف الأفراد، ونظراً لتزايد الحقائق والمعارف المرتبطة بمجال التربية البدنية، وتعددتها، وسرعة تراكمها ، كان من الضروري أن تصاغ في قالب ينظم هذه الحقائق حتى يمكن الاستفادة منها .

إن اكتساب المعارف الخاصة بالنشاط الرياضي ، من الدوافع الهامة في مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي ، إذ تمثل المعرفة الرياضية أحد المجالات المهمة في حياة الفرد الرياضي ، فهي من أحد أهم الوسائل الثقافية التي تسهم في البنية المعرفية للرياضة كظاهرة اجتماعية .

كما تشكل المعرفة في المجال الرياضي ، أحد أهم العوامل الحيوية التي تعمل على تحقيق الأغراض والأهداف التعليمية والتربوية ، كما أنها تعد إحدى الدعائم الأساسية في تطوير وتحسين برامج اللياقة البدنية .

كما تعد المعرفة بمجالاتها المختلفة من الوسائل الفاعلة في صنع التقدم والتطور، وكذلك اللياقة فهي أحد المجالات المهمة في التربية البدنية التي ينبغي الاهتمام بالمعلومات والمعارف الخاصة بها . (15 : 1)

وذكر محمد صبحي حسانين وحمدى عبدالمنعم (1988) إلى أن المعرفة الرياضية أحد الشروط لتنفيذ أي مهارة حركية ، ومن دونها يغيب أحد المقومات الرئيسية ، وينطبق ذلك على معظم ألوان النشاط الرياضي ، لذلك فمن المرغوب فيه أن يوضح المدرب للاعبيه طريقة الأداء الفني للنشاط الرياضي ، ويشير إلى أن المعرفة تكتسب من خلال عملية التعليم ، وأنها تختزن بالذاكرة ، وتساعد عمليات التفكير ، وهي أساس تنظيم وتوجيه السلوك . (30 : 143)

مما سبق يرى الباحث أن المعرفة الرياضية وما تتضمنه من معارف ومعلومات، تعد مطلباً مهماً، ولا يمكن النظر إليها على أنها أمر ثانوي ، ولا نبالغ إذا قلنا أنها أحد الشروط الهامة، والأساسية لنجاح المدرس والمدرّب في تحقيق متطلبات وأهداف عملية التدريب الرياضي. ومما لا شك فيه أن القصور في المعرفة باللياقة البدنية ، سوف ينعكس بالضرورة على مستوى اللياقة البدنية لأفراد المجتمع ، حيث إن اللياقة لا تكتمل إلا بالممارسة والمعرفة ، وبينما لم تحظ اختبارات المعرفة في التربية البدنية المحلية بكثير من اهتمام الباحثين ، فقد كانت اختبارات المعرفة في اللياقة البدنية ، أقل حظاً واهتماماً من اختبارات اللياقة البدنية الحركية ، مما يحتم ضرورة الاهتمام ببناء مثل هذه الاختبارات المعرفية ، التي تتناسب أفراد المجتمع الليبي ، لأن بناء اختبارات المعرفة في مجال التربية البدنية عامة ، واللياقة البدنية خاصة في بلادنا ، ما زال مجرد أمل يراود جميع المهتمين بالتربية البدنية ، وهذا الأمر شد انتباه الباحث إلى أهمية وضرورة المعرفة الرياضية عامة ، واللياقة البدنية خاصة ، لذا فقد أثر الباحث بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلبة كليات التربية البدنية ، يمكن من خلاله تقييم الجانب المعرفي ، للوقوف على نقاط الضعف ، أو القصور في المعارف ، والمعلومات النظرية والتطبيقية المرتبطة باللياقة البدنية .

1-3- أهمية البحث والحاجة إليه:

تعد المعرفة الرياضية أحد أهم الجوانب الثقافية الرياضية ، التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها وقواعدها عبر آلاف السنين ، ومن خلال خبرة ملايين البشر ، أحبوا اللعب ومارسوا الرياضة ، وعمدوا إلى تطويرها وتأصيلها ، إلى أن صارت ذات بنية معرفية لها نظريتها ، ومبادئها ، ومصطلحاتها الخاصة بها . (8 : 11)

وللاختبارات المعرفية في مجال الأنشطة الرياضية أهمية خاصة ، فهي من أنواع الاختبارات التي تطبق لقياس مدى تحصيل الأفراد للمعارف والمعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس .

كما أكد محمد صبحي حسانين ، وحمدى عبدالمنعم (1988) على أن النجاح في الممارسة الرياضية يتأكد في الجمع بين ممارسة النشاط والمعرفة ، وأنه من الضروري أن يلم كل لاعب رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها ، وأنه ليس من المعقول أن يمارس الفرد النشاط ويتقنه دون خبرة من المعلومات والمعارف تساعده على ذلك ، وقد يكون الجانب المعرفي هو البعد الحاسم بين فرد وآخر . (30 : 255)

إن التقويم في التربية البدنية يجب أن يكتمل باستخدام الاختبارات التحريية المعرفية ، فنتائجها تمنح المعلم والمدرّب فرصة تقدير حالة الجماعة والأفراد ومدى تقدمهم ، كما تكون مؤشراً إلى نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية أو التدريبية ، كما أن الاختبارات المعرفية هي وسيلة لتقييم التحصيل في نهاية الوحدة التدريبية لمعرفة مقدار تحصيل اللاعبين ، كما تستخدم كوسيلة لزيادة الدافعية بين الأفراد على اختلاف مستوياتهم .

وينبغي على المدرسة والمعلم وولي الأمر استثارة اهتمام التلاميذ نحو استيعاب المعرفة ، وتقدير التربية البدنية سواء في برامجها أو طرق تدريبها وتدرّسها ، إلى الاهتمام بالناحية المعرفية من منطلق النظرة الضيقة التي تُغلب الأهداف البدنية والحركية على بقية الأهداف مما يقلل الدافع من قبل المدرّس والمدرسة إلى الاهتمام بالنواحي المعرفية ، وقليلاً ما نجد اكتساب المعرفة يعد دافعاً إلا في المستويات الرياضية العالية . (9 : 46)

وقد أجمع العلماء على أهمية المعارف في المجالات الرياضية المختلفة ، لأنها واحدة من أهم الوسائل الموضوعية لتقويم الناتج المعرفي للمعلومات والمعارف والمفاهيم ، وكيفية تطبيقها عملياً .

وأشار بوتشر Bucher (1964) إلى مساهمة التربية الرياضية الفاعلة في المجال المعرفي ، حيث تسهم في تطوير المعرفة بعدة طرق ، منها تطوير المعرفة عن طريق التحصيل الأكاديمي ، والتفكير أثناء الأنشطة الحركية ، والمعلومات عن النشاط والصحة ، وفهم جسم الإنسان وحركته ، وكذلك فهم أسس التربية الرياضية ، وهذا يوضح أهمية التربية الرياضية ودورها في إثراء المجال المعرفي ، لكثرة ما يتعرض له الفرد من مواقف مختلفة ، وفي أماكن مختلفة مع جنسيات مختلفة . (11 : 65)

ولا بد أن يلم كل رياضي بالمعلومات الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها ، علاوة على ذلك فإن المعلومات الرياضية تبقى في ذاكرة صاحبها حتى بعد أن يفقد لياقته البدنية ، أو ينخفض مستواه المهاري ، مما يعطيه فرصة التمتع باللعبة ، وخاصة عند مشاهدته لها .

وعند وضع برامج التربية البدنية لا بد أن تسير المعلومات الرياضية جنباً إلى جنب ، من حيث الأهمية مع تعلم المهارات وتنمية اللياقة البدنية ، ويجب أن يأخذ كل مدرس ومدرب للتربية البدنية في الحسبان أنه توجد مستويات مختلفة باختلاف الممارسين . (10 : 160)

ومع تعاظم الاهتمام بالرياضة والصحة الشخصية عبر الرياضة يجب إشباع اهتمامات الأفراد نحو المعرفة الرياضية الملائمة لهم ، وتوجيههم نحو المصادر الملائمة للمعرفة الرياضية والثقافة البدنية والصحية . (9 : 46)

وتعد الاختبارات المعرفية أحد أهم وسائل تقييم ما تم تدريسه ، من محتوى المنهج في المجال الرياضي ، وهي ضرورية لكل من المدرب والمعلم والمتعلم ، للوقوف على مدى كفاية الناتج المعرفي للمنهج المدرسي ، وكيفية تطبيقه عملياً .

وقد اتفق العلماء على أهمية المعارف والمعلومات في مجال التربية البدنية ، وعلى ضرورة وجود اختبارات معرفية في المجالات الرياضية المختلفة .

ولا تقتصر أهمية المعرفة الرياضية على اللاعب أو الرياضي فقط ، فالعاملون المهنيون في المجال الرياضي على مختلف تخصصاتهم ، مدرساً كان أو مدرباً أو إدارياً أو أخصائي لياقة بدنية أو أخصائي علاج طبيعي أو ترويح رياضي .. إلخ هم في أمس الحاجة إلى المعرفة الرياضية المتطورة ، وعليهم اكتساب هذه المعرفة وتوظيفها على النحو اللائق . (9 : 85)

إن الرياضي الناجح هو الذي يجمع بين الممارسة والمعرفة ، وإضافة إلى ذلك ، فقد يباعد تقدم العمر بين الرياضي وبين الممارسة الرياضية ، إلا أنه لا يباعد بينه وبين المعرفة ، إن الدافع من وراء إجراء هذه الدراسة ، هو إيمان الباحث بقيمة الجانب المعرفي لطلاب كليات التربية البدنية ، كجانب حيوي في العملية التعليمية ، ومحاولة الارتقاء بمعرفة طلاب كليات التربية البدنية في اللياقة البدنية ، حيث إن القصور في المعرفة الرياضية ، سوف ينعكس بالضرورة على مستوى اللياقة البدنية ، التي لا تكتمل إلا بالممارسة والمعرفة ، وآمل أن يسهم هذا العمل المتواضع في تطوير البناء المعرفي لنظامنا الأكاديمي في التربية البدنية الذي نعتر ونفخر بالانتماء إليه .

1-4-4 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1-4-1 التعرف على الفروق في مستوى درجة المعرفة في مجال اللياقة البدنية بين طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل بالزاوية .
- 1-4-2 وضع مستويات معيارية للاختبار المعرفي للياقة البدنية لطلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل .
- 1-4-3 التعرف على مستويات المعرفة في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل .
- 1-4-4 بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلبة وطالبات كليات التربية البدنية .

1-5-5 فروض البحث:

- 1-5-1 توجد فروق دالة إحصائياً في المعلومات والمعارف الخاصة باللياقة البدنية بين طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل .
- 1-5-2 المستويات المعيارية للاختبار المعرفي للياقة البدنية تتباين في تحديد الرتب المئينية لطلبة وطالبات السنوات الدراسية قيد الدراسة .
- 1-5-3 تتميز درجة مستويات المعرفة في مجال اللياقة البدنية بمستوى جيد لدى طلبة وطالبات كلية التربية البدنية في السنوات الدراسية قيد البحث .
- 1-5-4 الاختبار المعرفي المقترح يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات في قياس المعلومات والمعارف الخاصة باللياقة البدنية .

1-6-6 مصطلحات البحث:

- . التقييم *Evaluation* : " العملية المصاغة نظامياً والتي يتحدد من خلالها مدى ما تحقق من أهداف " . (2 : 4)
- . المعرفة *Knowledge* : " مصطلح عام يعبر عن العمليات الخاصة بالإدراك والإكتشاف والتعرف والتخيل والتقدير والتذكر والتعلم والتفكير والتي من خلالها يتحصل الفرد على المعارف أو الفهم الإدراكي أو التفسير تميزاً لها عن العمليات الإنفعالية " . (9 : 15)

. الإختبار *Test* : " هو أحد أشكال الأسئلة التي يسعى لقياس بعض القدرات وذلك باختبار معلومات الفرد أو قياس قدرته في النشاط الرياضي " . (25 : 23)

. المعرفة الرياضية *Sports Knowledge* : " هي مجموعة من المعلومات والمفاهيم والحقائق المرتبطة بالنشاط الرياضي والتي تتكون لدى الفرد نتيجة محاولاته المتعددة لفهم وممارسة الأنشطة الرياضية المختارة " . (6 : 13)

. الإختبار المعرفي *Cognitive Test* : " يمثل مجموعة الأسئلة التي تأخذ أشكالاً متعددة ومتباينة لبنائه والتي يتم من خلالها الحصول على المعارف والمعلومات لدى الفرد لتحديد مستواه المعرفي " . (تعريف إجرائي)

. اللياقة البدنية *Physical Fitness* : " هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافٍ للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " . (35 : 21)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة

أولاً : الإطار النظري .

1-2-1- التقويم .

2-2-2- المستويات .

3-2-3- المعرفة الرياضية .

4-2-4- مفهوم المجال المعرفي .

5-2-5- أهمية المعرفة الرياضية .

6-2-6- تصنيف بلوم للمجال المعرفي .

7-2-7- المجال المعرفي وعلاقته بالنشاط الرياضي .

8-2-8- الأهداف المعرفية للتربية البدنية والرياضية .

9-2-9- استخدام الاختبارات المعرفية .

10-2-10- أنواع الاختبارات المعرفية .

11-2-11- خطوات بناء الاختبارات المعرفية .

12-2-12- اللياقة البدنية .

13-2-13- ماهية اللياقة البدنية .

14-2-14- خصائص اللياقة البدنية .

15-2-15- تعريفات اللياقة البدنية .

16-2-16- مكونات وعناصر اللياقة البدنية .

1-16-2-1- القوة العضلية .

2-16-2-2- التحمل العضلي .

3-16-2-3- التحمل الدوري التنفسي .

4-16-2-4- المرونة .

5-16-2-5- الرشاقة .

6-16-2-6- السرعة .

ثانياً : الدراسات السابقة والمرتبطة .

. التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة .

الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة

أولاً : الإطار النظري:

2-1- التقويم :

* ماهية التقويم :

قوم الشيء أي قدر قيمته ، فتقويم الشيء أي وزنه ، كما أن التقويم لا يقتصر على تقدير قيمة الشيء ووزنه وإنما يتعدى ذلك إلى إصدار أحكام على الشيء المقوم ، فالتقويم يتضمن إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات ويمتد أيضاً إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير ، فالتقويم هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره . (31 : 27)

والتقويم في اللغة هو تقدير قيمة شيء معين ، كما قد يجوز أن يقال فُيم الشيء تقييماً أي حددت قيمته ، وهذا المعنى يختلف عن كلمة (قومته) بمعنى التعديل أو الاستقامة ، حيث قال الله تعالى (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)⁽¹⁾ " التين (4) " ، وهناك كلمتان في اللغة الإنجليزية هما Valuation . بمعنى التقييم أي تحديد القيمة أو القدر ، أما الكلمة الثانية فهي Evaluation . بمعنى تقويم أي التعديل والتحسين . (23 : 68)
وعرف إبراهيم سلامة (2000) التقييم بأنه " العملية المصاغة نظامياً ، والتي يتحدد من خلالها مدى ما تحقق من أهداف " . (2 : 4)

وعرف محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان (1988) التقويم التربوي الرياضي بأنه " عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد ، فهي عبارة عن عملية جرد لمحتويات الفرد " . (27 : 28)

وذكرت ليلي فرحات (2003) أن التقويم الرياضي هو " عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء باستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات وإصدار الأحكام " . (23 : 68)
فالتقييم مصطلح أعم وأشمل من القياس ، إذ يتضمن التقدير الكمي والوصف الكيفي للسمة أو الصفة ، كما يمكن وصف التقييم بأنه مقارنة نتائج القياس بالأهداف السابق وضعها وبشكل محدد ، أي أن التقييم يساوي القياس مقارنة بالأهداف .

وفي التربية البدنية يهتم التقييم بالمدى الذي تم من خلاله تحقيق الأهداف ، ويستخدم القياس والتقييم في التربية البدنية أساساً من أجل زيادة فاعلية التعلم . (2 : 4-5)
إن التقويم في مجال التعليم باعتباره أكثر مجالات التربية أهمية ، يتضمن تحديد مستويات التلاميذ وإنجازاتهم ومعدلات تقدمهم في جميع الخبرات التي تقدمها المدرسة لتلاميذها .

والتقويم في التربية البدنية والرياضية يتضمن تقديراً لأداء التلاميذ واللاعبين ثم إصدار أحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الأداء ، كما يتضمن إصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب والإمكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية وأساليب وطرق اللعب . (31 : 27-28)

وذكر محمد صبحي حسانين نقلاً عن بوتشر Bucher (1971) " أن استخدام التقويم والقياس في التربية البدنية أمر يبدو حتمياً ، إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة وفاعلية البرامج التي تُدرس ، وما يتم عن طريقها ، وإذا أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلاً الأغراض الموضوعية من أجلها ، فالقياس والتقويم أمور تساعد على التعرف على مواطن الضعف في الأفراد وفي البرامج ، كما أنها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم " . (31 : 28)

2-2- المستويات :

تتشابه المستويات مع المعايير في أنها أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم ، إلا أنها تختلف عن المعايير في جانبين هما :

أ . تأخذ الصورة الكيفية .

ب . تُحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة .

واستخدام المستويات في التربية البدنية شائع أيضاً ، مثل المستويات التي تحددها كليات التربية البدنية لقبول الطلاب الحاصلين على الثانوية العامة ، مثل تجاوزهم لمستوى محدد من الأداء من اختبارات مقننة لقياس الاستعدادات البدنية ، حيث تحدد مستوى معين من الأداء إذا تعده الفرد يعد لائقاً ، وإذا لم يتجاوزه يصبح محتاجاً إلى عناية . (31 : 30)

2-3- المعرفة الرياضية :

تهدف المعرفة الرياضية إلى التعرف على العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط ، والمعرفة الرياضية هي ذلك المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل موضوعات ذات الطبيعة المعرفية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام ، كما تهدف إلى تنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية .

وفي مجال التربية الرياضية يمكن أن تتحقق الأهداف المعرفية التالية :

- التعرف على تاريخ الرياضة وسيرة الأبطال .
- التعرف على المفاهيم والمصطلحات الرياضية الشائعة .
- التعرف على المعلومات الأساسية عن الحركة والأداء الحركي الصحيح .

- التعرف على قواعد اللعب ولوائح المنافسات .
- التعرف على القواعد والقوانين والخطط الخاصة بالنشاط الرياضي .
- التعرف على قواعد الأمن والسلامة البدنية أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- التعرف على المعلومات الخاصة بالصحة البدنية .
- التعرف على أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن .
- التعرف على اللياقة البدنية الخاصة لكل نشاط رياضي . (8 : 159)

2-4- مفهوم المجال المعرفي :

وهو تعبير شامل لعمليات الإدراك والاكتشاف والتخيل والحكم والتعلم والتفكير والتي من خلالها يحصل الفرد على المعارف والفهم الإدراكي للتوضيح والتفسير ، تميز لها عن العمليات الانفعالية .

وذكر أمين الخولي ومحمود عنان (1999) أن التعريف السابق للمعرفة من القاموس الدولي للتربية ، والذي لم يفرق فيه بين المعرفة والمجال المعرفي ورأهما مفهوماً واحداً .

وعرفه أمين الخولي ومحمود عنان نقلاً عن دوتري لويس Daughtrey Lewis (1979) بأنه " المجال الذي يتضمن التعلم ، وحل المشكلات المرتبطة بالأهداف والمواد والطرق والإجراءات والقواعد ، ونقاط الإرشاد وغيرها من المجالات المرتبطة بالتلميذ " .

وعرفه أمين الخولي ومحمود عنان نقلاً عن سنجر وديك Singer & Dick (1980) المجال المعرفي للتربية البدنية بأنه : " ذلك المجال الذي يشتمل على المهارات والقدرات العقلية للطلاب كالمعارف وقابليتها للشرح ، معتمدة في ذلك على أهداف تعليمية معينة" . (9 : 59)

2-5- أهمية المعرفة الرياضية :

تعد المعرفة المرتبطة بالأنشطة الرياضية والبدنية وسيلة فاعلة في مساعدة الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ، وتنمية الجانب البدني ، فيجب أن تستثير هذه الأنشطة التفكير والعمل على توظيف المعرفة الحركية والبدنية في حل مشكلات الفرد نحو المزيد من تكيفه مع البيئة والمجتمع ، وعلى الرغم من أن الطبيعة الحركية والبدنية تطفئ بشكل عام على برامج التربية البدنية والرياضية ، إلا أن بنية المعرفة الخاصة بها تكون قادرة على تثقيف الفرد والعمل على تنمية الجوانب المعرفية والفكرية في شخصية المتعلم ، إن عملية ربط الأنشطة الرياضية بالتفكير ، والمعرفة والفهم سيثري هذه الأنشطة الرياضية .

وذكر محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان (1988) أنه كلما زاد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها ، وكذلك المعلومات الأساسية للمربي الرياضي ،

كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى حد ، ولا بد أن يلم المربي الرياضي إماماً تاماً بالأسس النظرية والعلمية ، ولا يكتفي بما وصل إليه من درجة التأهيل ، بل يعمل على الاستزادة والاطلاع على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات. (27 : 255)

وذكر أمين الخولي وآخرون (1986) أن المعرفة الرياضية تمثل أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية ، كما أنها تعبر عن وجه ثقافي وحضاري متميز ، ولأن على الإنسان أن يعرف قبل أن يمارس ، فإن دور المعرفة الرياضية ، لا يمكن اعتباره دوراً هامشياً خاصة بين أوساط الشباب حيث يمثل مطلباً هاماً لهم . (6 : 256)

وعن أهمية المعرفة الرياضية يؤكد تشارلز وإيفيلين Charles & Evelyin (1971) أن تنمية المهارات العقلية لا تقل أهمية عن تنمية المهارات البدنية ، إلا أن هناك بعض المدربين يهملون المهارات العقلية لكونها غير ملموسة بشكل مادي . (37 : 281)

وذكر محمد صبحي حسانين ، وحمدي عبدالمنعم (1988) أن النجاح الحقيقي للرياضي ، يتأكد من الجمع بين ممارسة النشاط الرياضي والمعرفة ، وأنه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات ، والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها ، وأنه ليس بالإمكان أن يمارس اللاعب نشاطه الرياضي ويتقنه ، دون أن يكون ملماً بالمعارف التي تساعده على ذلك ، وقد يعزى التفوق الرياضي بين لاعب وآخر إلى الإمام بالجانب المعرفي للنشاط الممارس ، حيث إنه كلما ازداد فهم المعارف النظرية وطرق تطبيقها للنشاط الرياضي الممارس لدى اللاعب ، كان أقدر على تنمية وتطوير المستوى المهاري إلى أقصى حد تسمح به قدراته ، وبالتالي يكتسب الصفات الانفعالية المرتبطة بنجاحه في هذا النشاط . (30 : 262)

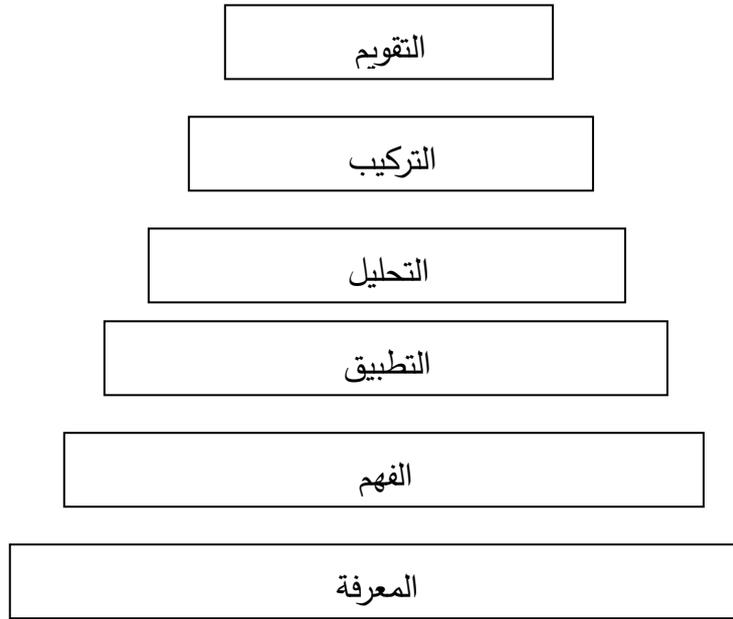
إن المعرفة الرياضية تعد أحد الأهداف الهامة لمعظم برامج التربية الرياضية وكذلك برامج اللياقة البدنية سواء للطلاب أو اللاعبين ، فمن الأمور الهامة معرفتهم بالقانون والقواعد وفن الأداء والمصطلحات والخطط لجميع أنواع النشاط الرياضي ، ويجب أن يتفهم الطلاب الممارسون للنشاط البدني الرياضي أهمية اللياقة البدنية ، وكيفية تنميتها ، والمحافظة على لياقتهم وصحتهم الجيدة ويحدد ذلك بالاختبارات المعرفية .

إن المهارة وحدها لا تؤدي إلى اللياقة كما أن المعرفة هي الجزء المكمل للاحتفاظ بالمهارة وارتفاع مستوى الأداء ، ومن الطبيعي أن الشخص عندما يبتعد عن الممارسة يفقد مهارته ، ولياقته البدنية ، ولكن يمكنه الإستمتاع بالمشاهدة إذا تمتع بالمعرفة الكافية ، لذلك يجب أن تكون المعرفة من أول أهداف البرامج الرياضية ، ويتم التركيز عليها في أي قياس لتقويم الطلاب أو اللاعبين . (22 : 31-32)

ويؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان (1988) أن الاختبارات المعرفية تعد من أهم الوسائل التقويمية ، وقد أوصيا بضرورة الاهتمام ببناء وإعداد واستخدام الاختبارات المعرفية بشكل موسع في المجالات الرياضية المختلفة . (27 : 58)

2-6- تصنيف بلوم Bloom للمجال المعرفي :

صنف بلوم Bloom (1956) الأهداف المعرفية في صورة مرتباً ترتيباً هرمياً للأهداف التي تتعلق باستدعاء المعلومات ، والتعرف عليها ، وتنمية القدرات والمهارات العقلية ، متدرجاً من البسيط إلى المركب ، ويتكون هذا التصنيف من فئتين أساسيتين هما : المعرفة والمهارات والقدرات العقلية ، ويتضمن هذا التصنيف للأهداف التربوية للجانب المعرفي ست مستويات متدرجة وفقاً للترتيب التالي : المعرفة / الفهم / التطبيق / التحليل / التركيب / التقويم .



شكل (1)

يبين المستويات الست للمجال المعرفي وفقاً لتصنيف بلوم تبعاً لمستوى الصعوبة

وأشار كل من فؤاد طه ورجب أحمد (1986) إلى أن ممارسة المستوى الأعلى من المستويات المعرفية (لبوم) تعني ممارسة المستوى الأسفل ولكن ليس بالضرورة أن ممارسة المستوى الأسفل تعني ممارسة المستوى الأعلى ، بمعنى أنه من يستطيع التحليل والاستنتاج لا بد أن يكون قادراً على الفهم والتطبيق ، ولكن ليس بالضرورة أن الذي يستطيع التذكر والفهم ، يكون قادراً على التحليل والتقويم . (17 : 93)

وقد شرع بلوم في شرح أقسام تصنيف المجال المعرفي كما يلي :

2-6-1- المعرفة : وتتضمن استدعاء وتذكر المعلومات والحقائق والقوانين والنظريات ويرتبط

ذلك بأبسط العمليات العقلية ويتضمن هذا المستوى :

- معرفة المصطلحات الفنية في مجال ما .
- معرفة التفاصيل المحددة .
- معرفة طرق ووسائل التعامل مع المصطلحات .
- معرفة الكليات والتجريدات في المجال .
- معرفة الحقائق والمبادئ المحددة .

2-6-2- الفهم (الاستيعاب) : ويقصد به إدراك الفرد للمعلومات التي تعرض عليه واستخدام

المواد والأفكار المتضمنة لهذه المعلومات ، ويتضمن هذا المستوى :

- أ . الترجمة : وهي صياغة المعارف في الصورة المقدمة لها إلى صورة أخرى .
- ب . التأويل أو التفسير : وهو تنظيم أو تلخيص المعارف دون تغيير في معناها الأساسي .
- ج . التقدير الاستقرائي (التنبؤ) : وهو معرفة النتائج والآثار المترتبة على معارف معطاة ، أو الذهاب إلى ما وراء المعرفة المعطاة عن طريق الإستنتاج .

2-6-3- التطبيق : هو القدرة على استخدام المعرفة المجردة والقوانين والنظريات العامة

في مواقف محددة .

2-6-4- التحليل : ويتضمن القدرة على تقسيم المعارف المرتبطة بالموضوع إلى عناصرها

أو مكوناتها حتى تتضح العلاقة التسلسلية أو التتبعية ، ويشتمل على :

- أ . تحليل العناصر .
- ب . تحليل العلاقات .
- ج . تحليل المبادئ التنظيمية .

2-6-5- التركيب : ويعني القدرة على ربط عناصر ، أو إجراء المعرفة لتكوين شيء له

معنى لم يكن موجوداً من قبل ، ويتضمن هذا المستوى :

- أ . إنتاج أسلوب مميز .
- ب . إنتاج خطة أو مجموعة مقترحة من العمليات .
- ج . اشتقاق مجموعة من العلاقات المجردة .

2-6-6- التقويم : ويعني القدرة على إصدار حكم على قيمة ما ، أو عمل أو موقف طبقاً

لفكرة معينة لتحقيق أغراض معينة ، ويتضمن هذا المستوى :

أ . الحكم على شيء في ضوء دليل داخلي .

ب . الحكم على شيء في ضوء محكات ومعايير خارجية . (25 : 82-83)

مما سبق يتضح للباحث وجود تداخل بين مستويات المجال المعرفي ، وخاصة الفهم والتحليل ، وبين التحليل والتقويم ، حيث إن الفهم يتطلب التفسير وكذلك التحليل ، كما أن التقويم يتطلب تحليل الموضوعات والأفكار قبل الوصول إلى تقدير قيمتها وإصدار الحكم عليها ، والجدول (1) يوضح مستويات المعرفة الثلاث الأولى ، وفقاً لتصنيف بلوم :

جدول (1)

يبين وصفاً للمستويات المعرفية الثلاث الأولى ، والأهداف المعرفية لكل مستوى وأفعال الأنشطة السلوكية لتعيين المعطيات التعليمية

وصف المجال المعرفي	الأهداف المعرفية العامة	أفعال الأنشطة السلوكية لتعيين المعطيات التعليمية
1- المعرفة : تذكر المواد التي سبق تعلمها ويرتبط ذلك بأبسط العمليات العقلية	يعرف المصطلحات الشائعة يعرف حقائق معينة خصوصية يعرف المفاهيم والخطوات يعرف المفاهيم الأساسية يعرف المبادئ والأسس	يعرف . يصف . يحدد . يسمي . يعدد . يقابل . ينسب . يخطط . يختار . يعين . يضـع فـي فـقـرات أو خطوات .
2- الفهم : إدراك الفرد للمعلومات التي تعرض عليه ، واستخدام المواد والأفكار المتضمنة لهذه المعلومات	يستوعب الحقائق والأسس يفسر المواد اللفظية يفسر الخرائط والرسوم البيانية يترجم المواد اللفظية إلى رموز ومعادلات يقدر النتائج المتضمنة يستخلص الطرق والخطوات	يستوعب . يحول . يميز . يقدر . يشرح . يتوقع . يصمم . يمثل . يقرر . يلخص . يعيد كتابة . يعيد صياغة . يتنبأ . يترجم . يستخلص .
3- التطبيق : القدرة على استخدام المعرفة المجردة والقوانين والنظريات في مواقف جديدة .	يطبق المفاهيم والأسس على مواقف جديدة يطبق القوانين والنظريات يحل مشكلات رياضية ينشيء خرائط ورسوم بيانية يعرض الاستخدام الصحيح	يغير . يعدل . يحسب . يكتشف . يعرض . يعالج ويجرب . يعد . يربط . يحل . ينشيء . . يستخدم . يطبق .

(15 : 23)

2-7- المجال المعرفي وعلاقته بالنشاط الرياضي :

تعمل المعرفة في مجملها على معاونة الفرد الرياضي على فهم وتطوير ممارسته للرياضة والنشاط البدني ، كما أنها تساعده على استثارة وتوظيف تفكيره في حل مشكلاته وزيادة تكيفه مع بيئته ومجتمعه .

وذكر أمين الخولي (1996) أن البنية المعرفية لبرامج التربية الرياضية تستمد مبادئها ومفاهيمها من مختلف العلوم الإنسانية ، وبذلك تكون قادرة على تثقيف الفرد والعمل على تنمية الجوانب المعرفية والفكرية في شخصيته ، ويضيف أنه كلما زادت جرعة التفكير في الأنشطة البدنية أصبحت أكثر تربوية من منظور التكامل والشمول التربوي . (8 : 28)

وذكر محمد عبدالمنعم (1998) نقلاً عن سنجر وديك (Singer & Dick) (1980) أن المجال المعرفي في التربية الرياضية يشتمل على التعليم ، وحل المشكلات المرتبطة بالأهداف ، والمواد ، والطرق ، والإجراءات ، والأسس ، والمبادئ ، والقواعد ، وغيرها من المجالات ، مشيراً إلى أن عملية التعليم يجب أن تتم خلال تلك العمليات ، مؤكداً على ضرورة الاعتناء بالسلوكيات المعرفية لإثراء النشاط الرياضي . (11 : 33)

ويؤكد محمد الحماحمي وأمين الخولي (1990) عن ماكنزي Mackenzie (1969) أن الاتجاه نحو النشاط الرياضي يدعو إلى وجوب إلمام الفرد بالحقائق الأساسية والمبادئ والمفاهيم الهامة ومصادر المعلومات التي تستقي من العلوم الطبيعية والاجتماعية والانسانيات ، ومن الأهمية بمكان أن يلم التلاميذ بأبعاد الحركة عند الفرد وبنيتها المعرفية (مبادئها وقوانينها ونظرياتها) وهذا يساعد على نمو الشخصية المتكاملة كنتاج مرغوب للتربية الحديثة . (25 : 88)

وأثبت هارا Harra (1975) أن تدريب وتعليم القدرات العقلية يعد جزءاً لا يمكن الإستغناء عنه في مراحل تعلم الأنشطة الرياضية ، وأن أنجح المدربين هم من تنبهوا إلى أهمية الجانب المعرفي ، وخططوا لإكساب المعارف النظرية للاعبين لعدة أسباب أهمها:

- 1- يجب التعرف على المصطلحات الخاصة بالأنشطة الرياضية .
- 2- يجب إلمام اللاعب بكافة التعديلات التي تحدث تبعاً في قواعد وقوانين الأنشطة الرياضية المختلفة .
- 3- العمل على ارتقاء وتطوير ونمو الجانب العقلي بصورة مستمرة . (35 : 258)

ومما يدل على أهمية المجال المعرفي في التربية الرياضية كما أكدها تشارلز Charles (1964) في أن تنمية المهارات العقلية لا تقل أهمية عن تنمية المهارات البدنية ، إلا أن هناك بعض المدربين يهملون المهارات العقلية لكونها

غير ملموسة بشكل مادي ، وهناك فرق بين اللعب بالتفكير أثناء الممارسة ، ولعب عديمي التفكير أثناء الممارسة . (11 : 281)

2-8- الأهداف المعرفية للتربية البدنية والرياضية :

- تعرف الطالب واللاعب والرياضي على المفاهيم ، والمصطلحات الشائعة والمتداولة في مجال التربية البدنية .

- تعرف الطالب على القواعد والمبادئ والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية .

- التعرف على المعلومات الأساسية في الحركة والأداء الحركي الصحيح .

- التعرف على القواعد والمبادئ العامة للأمن والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

- التعرف على المعلومات الخاصة بالصحة البدنية والنفسية وكيفية تطبيقها على نفسه والجماعات التي ينتمي إليها .

- التعرف على دور التربية الرياضية وأهميتها في حياته اليومية والعملية .

- التعرف على دور التربية الرياضية بالنسبة لمدى أهميتها في حياة الشعوب قديماً وحديثاً . (4 : 21-22)

ويرى الباحث من خلال العرض السابق أن المعرفة الرياضية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي يمكن أن يكون لها تأثير على اللاعب نفسه وعلى الفريق ككل ، فكلما زادت حصيلته من المعلومات والمعارف والنظريات والأسس العامة والخاصة بالنشاط الممارس ، زادت ثقته بنفسه أثناء المنافسة والاحتكاك مع الفرق الأخرى ، ويمكن اعتبار المعرفة الرياضية هي إحدى أهم مقومات النجاح الأساسية في الأنشطة والمزاولة الرياضية .

2-9- استخدام الاختبارات المعرفية :

تستخدم الاختبارات المعرفية في مجال التربية البدنية للأغراض التالية :

- تحديد احتياجات الطلاب للمعلومات التي يجب أن تصل إليهم .

- تقييم إنجازات الطلاب ، أو اللاعبين ، وتكوين قاعدة لتحديد المستويات في نهاية كل وحدة تعليمية أو تدريبية .

- تقييم المؤثرات والوسائل التعليمية عندما تحقق النتائج ، والأهداف المطلوبة ، كذلك إظهار القصور ، وعدم الكفاءة من جانب المعلم .

- زيادة دافعية الطلاب لتحصيل معلومات خاصة ، وذات أهمية بموضوع الدرس .

- العمل على تطوير العملية التعليمية ، وذلك بتقديم نتائج المعلومات للطلاب ،

فذلك يساعد على سرعة استيعابها . (13 : 19)

2-10- أنواع اختبارات المعرفة :

يمكن تقسيم اختبارات المعرفة إلى نوعين أساسيين هما :

- اختبار المجموعة السائدة .
- اختبار المفاضلة (التمكين) .
- كما يمكن تقسيمها إلى :
- اختبارات المقال .
- اختبارات الموضوعية .

حيث يجيب الطالب عن كل سؤال بما لديه من معلومات في حالة اختبارات المقال فإن اختبارات الموضوعية تعطي الفرصة للطالب لتحديد الإجابة ، واختيار ما يراه صحيحاً دون التعبير عن ذلك بجمل من عنده .

وأهم اختبارات الموضوعية هي أسئلة الصواب والخطأ ، أو أسئلة الاختيار من متعدد أو المضاهاة والمتشابهات ، ويمكن إيجاز أهم مزايا وعيوب طريقة الصواب والخطأ والتي تعد من الأسئلة الشائعة .

* مزايا هذا النوع من الأسئلة :

- 1- السرعة في الإجابة والتصحيح .
- 2- أسهل وأسرع في بناء الاختبار .
- 3- يمكن الاستعانة بإجابة نموذجية بسهولة للتصحيح .

* عيوب هذا النوع من الأسئلة :

- 1- ربما يمكن استخدامه في المستوى الأول من تقسيم (بلوم) وهي المعرفة .
- 2- من المحتمل أن يحصل الطالب على (50%) من الإجابات الصحيحة عشوائياً .

- 3- يسهل فيها الغش .
- 4- تساعد على الحفظ عن ظهر قلب .
- 5- عدم الوضوح حيث قد يفسر السؤال الواحد أكثر من تفسير .
- 6- يحتاج إلى عدد كبير من الأسئلة عند مقارنته بأسئلة الاختبار حتى يكون الاختبار ذا معامل ثبات مقبول .
- 7- قلما تعالج المعلومات الثانوية .

* ويجب مراعاة الآتي عند بناء اختبارات الصواب والخطأ :

- 1- يجب أن تكون الجملة قصيرة .
- 2- يجب أن تعالج معلومة واحدة فقط .

- 3- أن تكون سهلة التعبير .
- 4- يجب تجنب استخدام النص إلا في الضرورة .
- 5- يجب أن تكون الأسئلة في صورة إيجابية وليس في صورة نفي .
- 6- يجب تجنب استخدام بعض الألفاظ مثل : دائماً ، أبداً ، كل ، لا شيء، وهكذا.
- 7- يجب أن تكون نصف الأسئلة تقريباً إجابتها صحيحة ، كما يجب ألا يزيد عن (60%) من الأسئلة التي لها نفس الإجابة (✓ أو ✗) .
- 8- يجب تفادي الأسئلة التي تحتمل الإجابتين .
- 9- يجب عدم وضع نمط ثابت للإجابات .
- 10- يجب عدم وجود شفرة تساعد على حل الأسئلة .
- 11- يجب تفادي الأسئلة التي تعتمد على إجابة أسئلة قبلها . (10 : 162-163)

2-11- خطوات بناء الاختبارات المعرفية :

إن بناء الاختبارات المعرفية ، ليس بالأمر السهل وعند القيام بذلك ينبغي مراعاة الكثير من الاعتبارات ، فقد درس إيبيل Ebel (1965 - 1972) أسس بناء اختبارات المعرفة بإسهاب حيث اشترط لبناء هذه الاختبارات أن يسأل واضع الاختبار نفسه عدة أسئلة منها كيف يضع الاختبار ؟ ولمن يضعه ؟ بجانب تعرضه لطرق تقييم الاختبار .

وعموماً فقد طرح إيبيل Ebel (1965 - 1972) أربع خطوات أساسية يجب

اتباعها عند بناء اختبار جيد للمعرفة هي :

أ . بناء جدول مواصفات .

ب . اتخاذ القرار لتحديد طبيعة الاختبار .

ج . بناء الأسئلة .

د . تحديد مواصفات الاختبار ، والمذكرة التفصيلية . (10 : 163)

وذكرت رمزية الغريب (1977) أن هناك خطوات يجب اتباعها لبناء الاختبارات

التحصيلية (المعرفية) وهي :

- تحديد الغرض من الاختبار .

- تحديد أهداف الاختبار .

- التفكير في الأوزان النسبية المختلفة التي يجب أن تعطي للموضوعات التي

يتناولها الاختبار

- تحديد زمن الاختبار وطوله .

- كتابة مفردات الاختبار .

- عمل تعليمات الاختبار .

- عمل خطة تصحيح الاختبار .
 - تجربة الاختبار تجربة مبدئية .
 - اختيار المفردات وما يتطلبه هذا الاختبار من عمليات إحصائية متعددة .
 - قياس صدق الاختبار .
 - قياس ثبات الاختبار . (14 : 596-597)
- وذكرت رشا محمد أشرف (1998) عن صفوت فرج (1980) أن خطة تصميم الاختبار تُقسم إلى عدد من الخطوات المحددة والتي تختلف في تصنيفاتها من باحث لآخر إلا أنها تتفق في كل المجالات في البداية التي تبدأ بها وتنتهي إليها وهي :
- تحديد الهدف أو أحد الأهداف الرئيسية للاختبار .
 - تقرير محك أو معيار الدرجة .
 - ترجمة المفاهيم والأهداف إلى خصائص محددة .
 - تصميم بنود مناسبة تعبر عن هذه الخصائص .
 - اختبار مستوى الصعوبة والصدق للبنود .
 - إعداد الاختبار للاستخدام .
 - تقنين الاختبار .
- وذكر محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان (1988) الخطوات التالية لبناء الاختبار المعرفي :
- تحديد الغرض من الاختبار .
 - تحديد الظاهرة المقيسة (المطلوب قياسها) .
 - تحليل الظاهرة وإعداد جداول المواصفات .
 - تحديد وحدات الاختبار .
 - الاختيار النهائي لوحدات الاختبار .
 - إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاختبار .
 - حساب المعاملات العلمية للاختبار .
 - تطبيق الاختبار وإعداد المعايير . (27 : 404)
- وبعد العرض السابق للخطوات التي يجب إتباعها عند بناء الاختبارات المعرفية فإن الباحث توصل إلى تحديد الخطوات التالية :
- 1- تحديد الهدف من الاختبار المعرفي .
 - 2- تحديد المحتوى .
 - 3- تحديد المستويات المعرفية .

- 4- تحديد محاور الاختبار المعرفي .
- 5- إعداد جدول المواصفات .
- 6- صياغة المفردات .
- 7- الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية .
- 8- إجراء المعاملات العلمية للاختبار المعرفي وهي : الصدق . الثبات . معامل السهولة والصعوبة . معامل التمييز .
- 9- تحديد تعليمات تطبيق الاختبار المعرفي .
- 10- تحديد زمن الاختبار .
- 11- إعداد مفتاح تصحيح الإجابات .
- 12- تطبيق الاختبار المعرفي في صورته النهائية .
- 13- إعداد المعايير .

2-12- اللياقة البدنية :

أصبح مفهوم اللياقة البدنية مألوفاً إلى حد كبير في ظل تنامي وتعدد المناشط الإعلامية بمختلف وسائلها وأدواتها للرياضة في العصر الحديث ، وتتصل اللياقة البدنية بالعديد من المفاهيم الاجتماعية ، الأمر الذي يدعونا إلى اعتبارها حاجة اجتماعية أساسية للفرد ، وذلك لأنها أساسية للصحة العامة وللأمن والسلامة الشخصية ، فضلاً عن دورها الواضح في العمل وزيادة الإنتاج واستثمار وقت الفراغ والاستمتاع به على المستوى الترويحي والاجتماعي . (7 : 89)

واهتم المؤرخون بدراسة تاريخ اللياقة البدنية منذ العصور التي لم تعرف التسجيل ، وكان سبيلهم في ذلك هو دراسة طبقات الأرض ، وأشاروا أن أهم أهداف التربية البدنية في هذه الحقبة كان تنمية الكفاءة البدنية في صورة أجسام قوية صلبة ، تستطيع حمل الأسلحة الثقيلة المستخدمة في ذلك الوقت ، التي كانت تصنع من حجر الصوان ، بما يضمن لهم الأمان والطعام وفي العصور الوسطى عنى الإسلام بالتدريب البدني لاكتساب الفرد القوة والمناعة ، ويقول الشيخ / محمود شلتوت (1966) أن الرسول عليه الصلاة والسلام قد حث المسلمين على ممارسة التدريب البدني ، ليعدهم للجهاد ولترويض أعضائهم لإكسابها القوة والمناعة ، فترويض الأعضاء كالتدريب للجهاد سواء بسواء .

ولقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يحث المسلمين على مزاوله السباحة والرمي حيث قال : " حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي " ، وغير ذلك من الأحاديث والآيات التي تشير إلى ضرورة تدريب البدن والاهتمام برفع كفاءته للحياة والجهاد . (20 : 21-22)

واللياقة البدنية هي الأساس في اللياقة الشاملة ، فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم مكوناتها ، وهي تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة ، وهذا يتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهازين الدوري والتنفسي ، والأعضاء الداخلية كما أنها تتطلب قواماً جيداً ، أو مقاييس جسمية متناسقة ، وخلقاً من الأمراض . (32 : 195)

2-13- ماهية اللياقة البدنية :

إن قلة نادرة من مصطلحات التربية البدنية والرياضية قد وجدت من الذبوع والإنتشار بين عامة الناس ، بقدر ما وجد مصطلح اللياقة البدنية ، وخاصة بعد الحرب العالمية الثانية ، ولكن لا نستطيع أن نجزم بأن هذا الانتشار قد صاحبه انتشار في المفهوم العلمي الصحيح لمعناها ومكوناتها ، فما زال هناك فارق بين المفهوم العلمي والمفهوم الدارج بين كثير من الناس ، وقد يرجع هذا إلى الاختلاف الواضح بين العلماء في تحديد مكوناتها أو تعريفاتها . (21 : 26)

وتعتبر اللياقة البدنية أحد أوجه اللياقات الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية .. إلخ .

وعرفت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح AAHPER (1967)

لياقة الشخص بأنها قدرته على العمل وهذا يعني أنه يمتلك :

- أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه بلوغها مع ملاحظة عامل الوراثة وتطبيق المعلومات الطبية الحديثة .
 - قدراً كافياً من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومطالب الحياة اليومية .
 - اتزاناً انفعالياً لمقابلة ضغط الحياة الحديثة .
 - وعياً اجتماعياً وقدرة على التكيف لمطالب الحياة الانفعالية .
 - معرفة وبصيرة كافيتين للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والوصول إلى حلول علمية للمشاكل .
 - اتجاهات وقيماً ومهارات تحته على الاشتراك اشتراكاً مرضياً في كل ألوان النشاط اليومي .
 - صفات روحية ومعنوية تؤهله تأهيلاً كاملاً للحياة في مجتمع ديمقراطي . (32 : 195)
- ويجب ملاحظة أن لياقة الشخص تتوقف على إمكاناته في ضوء تركيبه الجسماني ، وأن لكل فرد مقدراً معيناً من اللياقة البدنية ، يختلف عن الآخرين ، فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتماشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله ، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والأفراد .

وعرفت منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها " المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مُرضٍ " .

واتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي ، حيث عرف فوكس وآخرون (Fox & et al. (1987) اللياقة البدنية بأنها " الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة " . (3 : 14)

2-14- خصائص اللياقة البدنية :

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية ، وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلاً عن الجوانب الأخرى ، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي :

1- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .

2- أن مستوى معيناً من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه ويمكن تنميته .

3- أن الهدف الأساسي للياقة هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات اليومية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية .

4- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد . (3 : 15)

2-15- تعريفات اللياقة البدنية :

عرفها محمد صبحي حسانين نقلاً عن لارسون Larson ويوكم Yocom (1951) بكونها هي " القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل " .

وعرفها محمد صبحي حسانين نقلاً عن كلارك Clark (1967) بكونها " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافٍ للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة " .

وعرفها محمد صبحي حسانين (1985) بأنها " اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " . (32 : 196)

وعرفها كمال عبدالحميد ومحمد حسانين نقلاً عن ماتيز Mathews (1963) بأنها " قدرة الفرد على أداء عمل معين " .

وأشار كمال عبدالحميد ومحمد حسانين إلى رأي بعض أساتذة التربية البدنية المجتمعون في أحد المؤتمرات الدولية أن " اللياقة البدنية تشير إلى القدرة على الأداء أو البقاء المبني أساساً على الصحة " .

وذكر كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين أن تشارلز بوتشر Charles Bucher (1975) عرف اللياقة البدنية بأنها " قدرة الشخص على أن يحيا حياة متكاملة ومرتزة " . وعرفها كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن العالم الفسيولوجي ك. لانج اندرسون (د.ت) K. Lange Anderson بأنها " قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين " . (21 : 35-36)

2-16- مكونات وعناصر اللياقة البدنية :

اختلف العلماء حول تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية ، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض يرى أنها خمسة مكونات ووصل الأمر إلى أن اقتصرها البعض على ثلاثة مكونات فقط وغير ذلك من الآراء التي سيلي ذكرها . وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم سواء كان ذلك في نطاق المدرسة الغربية التي تنتزعمها أمريكا ، أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الاتحاد السوفييتي وألمانيا الشرقية سابقاً .

*** آراء علماء الغرب في تحديد مكونات اللياقة البدنية :**

وذكر كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين هارسون كلارك Harrison Clarke (1967) أن اللياقة البدنية تتكون من :

- 1- القوة العضلية .
- 2- الجلد العضلي .
- 3- الجلد الدوري .

حيث اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي :

- 1- القدرة العضلية .
- 2- الرشاقة .
- 3- المرونة .
- 4- السرعة . (21 : 51)

وذكر محمد صبحي حسانين عن لارسون ويوكم Larson & Yocom (1951) وبوتشر Bucher (1976) أن مكونات اللياقة البدنية هي :

- 1- مقاومة المرض .
- 2- القوة العضلية والجلد العضلي .
- 3- الجلد الدوري التنفسي .
- 4- القدرة العضلية .

- 5- المرونة .
- 6- السرعة .
- 7- الرشاقة .
- 8- التوازن .
- 9- التوافق .
- 10- الدقة .

كما ذكر نقلاً عن ولجووس Willgoose (1961) أن اللياقة البدنية تتضمن القوة العضلية والجلد الدوري التنفسي . (32 : 197)
* آراء علماء الشرق في تحديد مكونات اللياقة البدنية :

في ألمانيا الشرقية (سابقاً) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير هارا Harre (1971) في خمس مكونات أساسية هي :

- 1- القوة .
- 2- التحمل (الجلد) .
- 3- السرعة .
- 4- المرونة .
- 5- الرشاقة .

ورأى هارا Harre أن القوة تتضمن ثلاثة مكونات هي :

- 1- القوة العظمى .
- 2- القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) .
- 3- قوة التحمل . (35 : 113)

وذكر محمد صبحي حسانين نقلاً عن زاتسورسكي Zatsiorisky (1975)

أن مكونات الصفات البدنية هي :

- 1- القوة .
- 2- السرعة .
- 3- التحمل .
- 4- المهارة .
- 5- المرونة .
- 6- الاسترخاء العضلي .
- 7- التوازن .
- 8- الإحساس بالمسافة .

وأكد على أنه يجب النظر إلى كل هذه الصفات البدنية كوحدة واحدة .
كما ذكر نقلاً عن ماتثيف Matweiew ونوفيكوف Novikov أن مكونات الصفات

البدنية هي :

- 1- القوة .
- 2- السرعة .
- 3- التحمل .
- 4- المرونة . (28 : 110-111)

ولقد قام محمد صبحي حسانين (1978) بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالماً من كبار رجال التربية البدنية والرياضية في الغرب والشرق ، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم العلماء (مرتبة حسب أهميتها وترتيب العلماء لها) وهي :

- القوة العضلية .
- الجاد العضلي .
- الجاد الدوري التنفسي .
- المرونة .
- الرشاقة .
- السرعة . (32 : 205)

2-16-1- القوة العضلية : *Muscular Strength*

تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية ، وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ، فالقوة هي أساس القيام بالأنشطة ونقص القوة ينتج عنه اجهاد وتعب عضلي سريع فمعظم الأنشطة الرياضية تعد القوة المكون الأساسي لها .

ونظراً لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية والرياضة فقد جعلها الكثير من العلماء موضوعاً لدراساتهم وأبحاثهم .

ونقلاً عن لارسون ويوكم (1951) حيث قسم القوة إلى :

- القوة الثابتة .
- القوة الحركية .

ونقلاً عن فليشمان Fleishman (1964) حيث قسم القوة إلى :

- القوة العظمى .
- القوة المتحركة .

- القوة الثابتة .
 - ونقلاً عن هارا Harre (1971) أن القوة العضلية لها ثلاثة أنواع هي :
 - القوة العظمى .
 - القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) .
 - تحمل القوة .
- ونقلاً عن هارا Harre حيث عرّف القوة العضلية بكونها " أعلى قدر من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة " .
- وعن بارو Barrow (1984) حيث عرف القوة " بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " . (21 : 57-58)

2-16-2- التحمل العضلي : *Muscular Endurance*

يعني التحمل العضلي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى ، وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخلص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمناً لاستمرارها في العمل .

وذكر كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين أن كلارك Clarke (1967) عرّف التحمل العضلي بكونه " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى " .

ونقلاً عن محمد صبحي حسانين (1985) أنه " قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي " .

ونقلاً عن ماتيزوز Mathews (1963) بكونه " مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومة متوسطة لفترة طويلة من الوقت " . (21 : 68)

وذكر محمد صبحي حسانين (2001) أن التحمل العضلي ينقسم إلى قسمين رئيسيين هما :

- التحمل العام .
- التحمل الخاص .

1- التحمل العام :

وهو يعتمد على تحسين عمل الأجهزة الحيوية بالجسم ، وهو متشابه في معظم الألعاب تقريباً ، كما أنه يتضمن التنمية العامة للجسم دون التركيز على أبعاد معينة ، وغالباً ما يتضمن تنمية العضلات الكبيرة العامة بالجسم وتحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي .

2- التحمل الخاص :

حيث إن كل نوع من أنواع النشاط يتطلب نوعاً خاصاً من الجلد ، فكل لعبة لها متطلباتها الخاصة والتي تميزها عن غيرها من الألعاب ويجب أن يتفق التحمل الخاص مع :

- أ . طبيعة ومكونات اللعبة أو المهارة .
- ب . الاتجاه الحركي للعبة والمهارة .
- ج . العضلات الأساسية للعبة أو المهارة .

وعرف داكتشوف Datchkov التحمل الخاص بأنه " مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد " . (31 : 230)

2-16-3- التحمل الدوري التنفسي :

Cardiovascularor Cardiorespiratory Endurance

يتفق معظم العلماء على أن التحمل الدوري التنفسي يعد مكوناً مستقلاً عن التحمل العضلي ، ويعني التحمل الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالأكسجين اللازم للعمل مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي هو إحدى المكونات الهامة للحياة وذلك لسببين هما :

1- لا يمكن أن تستمر العضلات في الإنقباض إلا إذا زودت بالأكسجين .

2- ينقل الأكسجين إلى الخلايا بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي .

وعرف محمد صبحي حسانين (2001) عن كمال صالح التحمل الدوري التنفسي بكونه " قدرة الفرد على القيام بعمل لمدة طويلة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي " .

ونقلاً عن هارا Harre أنه " قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي " . (31 : 243)

وأشارت بعض الدراسات الفسيولوجية إلى أن الفرد اللائق بدينياً من حيث التحمل الدوري والتنفسي لديه .

1- كمية أكبر من دفعات الدم ونبض أقل سرعة .

2- ضغط دم منخفض .

3- مساحة أكبر لمسطح الرئتين .

4- عدد أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين .

5- طاقة دافعة أكبر للدم والفضلات وهذا يؤخر الشعور بالتعب . (21 : 70)

2-16-4- المرونة : Flexibility

المرونة اصطلاح يطلق على المفاصل حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه تم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الأصلية بعد زوال تأثير تلك القوة .

وذكر محمد صبحي حسانين (2001) أن بارو Barrow (1984) أشار إلى أن

المرونة قد تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي :

- الإحماء .
 - درجة الحرارة .
 - الاسترخاء .
 - القدرة على التحمل .
- وتتأثر مرونة الفرد بالعوامل التالية :
- قصر العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل العاملة في الحركة .
 - الحالة الصحية للمفصل .
 - المرونة الزائدة تعتبر عيباً لا يقل عن قلة المرونة حيث تؤدي إلى اتخاذ الجسم لأوضاع خاطئة . (31 : 261)

وعرف إبراهيم سلامة (2000) المرونة بأنها " المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة " . (2 : 130)

وعن عباس الرملي (1978) بأنها " مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل " .

وتنقسم المرونة إلى نوعين هما :

- 1- المرونة الطبيعية : وهي المرونة الشاملة لجميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم .
- 2- المرونة الخاصة : وهي المرونة التي تلزم نوعاً خاصاً من النشاط الرياضي .

(5 : 160)

2-16-5- الرشاقة : Agility

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء .

وذكر كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1985) عن بارو ومك جي

Barrow & Mc Gee (1976) أن الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم

الكبيرة والرشاقة تصبح أكثر فعالية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية والجلد

والسرعة .

وعن كيورتن Cureton (1974) أن الرشاقة تعني " القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ولا يتطلب ذلك القوة العظمى أو القدرة " .

وعن مينل Meinel بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه " .

وعن مارتن Martin (1977) أن " الرشاقة تتكون من الصفات الرياضية الحركية المركبة من ثلاثة صفات حركية هي : القوة والسرعة والمرونة بنسبة (20% قوة ، 40% سرعة ، 40% مرونة) . (20 : 84-85)

2-16-6- السرعة : Speed

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله فهي تبعاً لمفهوم لارسون ويوكم Larson & Yocom (1951) عدد الحركات في الوحدة الزمنية ، وتبعاً لمفهوم كلارك Clarke (1976) فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة .

فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها " تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي " . (31 : 292)

وعرف إبراهيم سلامة (2000) السرعة بأنها " قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن " . (2 : 155)

كما عرفها هارا Harre (1975) بكونها " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن " .

وقسم هارا السرعة إلى ثلاثة أبعاد أساسية هي :

1- السرعة الإنتقالية .

2- السرعة الحركية .

3- سرعة الإستجابة . (35 : 155)

ثانياً : الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعد الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بما تضمنته من حقائق ومعلومات وإجراءات ، وما توصلت إليه من نتائج ، بمثابة الذخيرة العلمية والضوء الذي ينيير الطريق أمام الباحثين ، يستمدون منها الرؤية الصحيحة ، وفي اتباع الخطوات الموضوعية والأسلوب العلمي للإجراءات المختلفة في بحوثهم ، وفي إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تعترض طريقهم ، وقد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية .

فقد أسفر اطلاع الباحث وفي حدود علمه عن وجود عدد كبير من الأبحاث والدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث ، والتي تناولت بناء اختبارات معرفية في المجالات الرياضية المختلفة .

وفيما يلي عرض لبعض الدراسات التي رأى الباحث أنها مرتبطة بموضوع الدراسة وتفيد الباحث في تحقيق أهداف وفروض دراسته .

1- دراسة بثينة محمد واصل (1981) : (10)

بعنوان : " بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية " .

واستهدفت الدراسة :

- بناء اختبار معرفي للياقة البدنية .

- تحديد مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لدى طالبات الكلية .

- تحديد مستويات قياسية لاختبار المعرفة في اللياقة البدنية .

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في الدراسة .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة من الطالبات قوامها (200) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من طالبات السنوات الدراسية الأربعة بواقع (50) طالبة من كل سنة دراسية .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة عن بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية ذي معاملات علمية عالية ووجود اختلافات في مستوى المعرفة بين طالبات السنوات الدراسية الأربع في اللياقة البدنية .

تضمن الاختبار في صورته النهائية (40 سؤالاً) صيغت بطريقة الصواب والخطأ موزعة على ستة أبعاد أو محاور ، واستخدمت الباحثة تحليل التباين لحساب معامل صدق الاختبار الذي بلغ (0.97) ، واستخدمت طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل ثبات الاختبار الذي بلغ (0.93) وكان زمن الإجابة على الاختبار (32) دقيقة .

2- دراسة أمين الخولي وآخرون (1986) : (6)

بعنوان : " بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة أم القرى بالسعودية " .

هدف الدراسة :

- بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية .

- توفير أداة موضوعية لقياس المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة باللياقة البدنية .

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته مع هذه الدراسة .
عينة البحث : أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) طالب من طلاب قسم التربية الرياضية تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

محاوير الدراسة : تكوّن الاختبار من المحاور التالية :

- البعد العام الذي يعالج المفهوم العام للياقة البدنية وما يرتبط بها .
- بعد المكونات الذي يعالج العناصر المختلفة للياقة البدنية .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة عن بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية ذي معاملات إحصائية عالية .

وتكوّن الاختبار في صورته النهائية من (44) سؤالاً صيغت بطرق الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد وطريقة المزوجة .

وتم استخدام طرق التمايز ، وإيجاد الجذر التربيعي لحساب معامل صدق الإختبار الذي بلغ (0.93) ، واستخدم طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختيار لحساب معامل ثبات الاختبار الذي بلغ (0.87) .

3- دراسة كاظم جابر أمير (1994) : (19)

بعنوان : " تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريي كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين " .

هدف الدراسة : استهدفت الدراسة تحديد المستوى المعرفي في مجال تغذية الرياضيين لدى مدربي وإداريي فرق كرة القدم بدولة الكويت .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .
عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة ممثلة لمدربي وإداريي كرة القدم بنسبة 90% منهم (51) مدرباً و (28) إدارياً ومجموعهم (79) مدرباً وإدارياً .

أداة البحث : استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة والذي اشتمل على عشرة أسئلة متدرجة من السهل إلى الصعب بهدف التعرف على مدى إلمام أفراد العينة بالمعلومات الغذائية الأساسية .

نتائج الدراسة : أظهرت نتائج الدراسة قصوراً واضحاً في المعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية والتدريب الرياضي ، وقد وضع الباحث عشرة توصيات يمكن أن تساهم في رفع المستوى المعرفي للمدربين والإداريين في مجال التغذية مما يساعد على الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين .

4- دراسة عمر علي سالم العياط (1999) : (15)

بغنوان : " بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية في المدارس الإعدادية بالجمهورية العربية الليبية .
أهداف الدراسة :

- بناء اختبار لقياس وتقويم المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية العاملين بالتدريس في المدارس الإعدادية بمنطقة طرابلس بالجمهورية الليبية .

- التعرف على مستوى المعرفة الرياضية لدى معلمي التربية البدنية أفراد عينة البحث

- إعداد معايير لدرجات الاختبار في هذه الدراسة .

مجتمع البحث : تم تحديد مجتمع البحث في معلمي التربية البدنية الحاصلين على درجة بكالوريوس في التربية البدنية أو إجازة التدريس الخاصة العاملين بالتدريس في المدارس الإعدادية بمكتب تعليم طرابلس للعام الدراسي 97 - 1998 م .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على جميع المعلمين من الذكور والبالغ عددهم (477) معلماً ، منهم (121) معلماً حاصلماً على درجة البكالوريوس و (356) معلماً حاصلماً على إجازة التدريس الخاصة .

مجال الدراسة : اشتمل الاختبار على ثمانية أبعاد أو محاور أساسية موزعة على (21) عاملاً وهي :

- أسس ومبادئ التعلم الحركي والمهاري .
- استراتيجيات التدريس .
- الصحة والتربية للأمان .
- الثقافة الرياضية العامة .
- أسس ومبادئ التدريب الرياضي .
- الإدارة المدرسية .
- أسس وقواعد المنافسة الرياضية .
- الرياضة والمجتمع .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة عن بناء اختبار لقياس المعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية بالمدارس الإعدادية في المجال التربوي والنفسي يتكون من (75) عبارة في صورته النهائية .

يقع متوسط المعرفة الرياضية الحالي لمعلمي التربية البدنية بمنطقة طرابلس بين الدرجة المئانية (67) والدرجة المئانية (73) وأمام مستوى تقدير جيد .

5- دراسة آلين سترادت مان وكاريتون

(39) : (1974) *Alan Stradt Man & Cureton*

بغنوان : " بناء اختبار معرفي للمعلومات في اللياقة البدنية لطلاب وطالبات المدارس العليا بإنجلترا " .

حيث تم عرض الاختبار بصورته المبدئية على مجموعة من الخبراء في ميدان التربية الرياضية ، حيث بلغ عدد العبارات (148) عبارة ، وتم إجراء بعض التعديلات والحذف والدمج لبعض العبارات .

عينة الدراسة : تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (333) طالباً وطالبة بواقع (153) طالباً و (180) طالبة من المدارس العليا وجامعة البرس بولس .

وتم إيجاد معاملي السهولة والصعوبة لعبارات الاختبار وإيجاد معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية واستخدم معادلة سبيرمان وبراون .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة عن بناء اختبار يتكون من (100) عبارة في صورته النهائية ويستغرق زمن الإجابة (40) دقيقة .

6- دراسة ولسن رولاين *Wilson Rolayne* (1984) : (40)

بغنوان : " بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي " .

أهداف الدراسة : التعرف على المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي في مقاطعة إنجلترا .

محاوير الدراسة : قام الباحث بإعداد الاختبار على اتجاهين هما :

الاتجاه الأول : المحتوى المتضمن للحاجات والأشياء الأساسية في اللياقة البدنية .

الاتجاه الثاني : اختبار مصور وتصنيف إدراكي معرفي للتلاميذ .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها (215) تلميذاً من الصف الأول الابتدائي تم اختيارهم عشوائياً من مدارس مقاطعة إنجلترا .

وقد استخدم الباحث صدق المحكمين وتقدير معاملي السهولة والصعوبة

ومعامل التمييز وإيجاد الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار .

نتائج الدراسة : أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستويات ثلاثة للإدراك (المعرفة) وهي (مستوى عالي . مستوى متوسط . مستوى منخفض) .

. التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

- بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة اتضح له أنها تتشابه مع هذا البحث في:
- 1- كل الدراسات السابقة تناولت بناء اختبارات معرفية في مجال التربية البدنية .
 - 2- إيجاد أداة موضوعية للوقوف على الجانب المعرفي وقياس مدى التحصيل .
 - 3- كل الدراسات السابقة استخدم فيها المنهج الوصفي .
 - 4- تتشابه الدراسة الأولى والثانية والخامسة مع هذه الدراسة في العينة التي كانت لطلاب وطالبات كليات التربية البدنية .
 - 5- اعتمدت الدراسات السابقة في صياغة العبارات على طرق الصواب والخطأ ، والاختيار من المتعدد ، والوصل والاختبار المصور .
 - 6- كل الدراسات السابقة تناولت موضوع اللياقة البدنية ، عدا الدراسة الثالثة التي تناولت تقييم المستوى المعرفي للمدربين والإداريين ، والدراسة الرابعة التي تناولت اختبار معرفي لمدربي التربية البدنية .
 - 7- حددت كل الدراسات المستوى الأول والثاني لتقسيم بلوم Bloom (المعرفة والفهم) كمجال معرفي لمحتوى الاختبار المعرفي .
 - 8- تراوح عدد الأسئلة في الدراسات السابقة من (10) أسئلة كحد أدنى إلى (100) سؤال كحد أقصى بمتوسط قدره (44) سؤالاً .
 - 9- استخدمت الدراسات السابقة صدق التمايز والمحكمين لحساب صدق الاختبار، كما استخدمت تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق أو التجزئة النصفية لحساب معامل ثبات الاختبار.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة استفاد الباحث ما يلي :

- تحديد الهدف من البحث.
- اختيار المنهج المناسب لهذا البحث.
- اختيار العينة وتحديد عددها.
- اختيار المحاور وتحديد طرق صياغة أسئلة الاختبار.
- تحديد المستويات المعرفية للاختبار (المعرفة . الفهم) .
- تحديد الإجراءات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .
- وجود نقص وقصور في الدراسات المحلية الخاصة بالاختبارات المعرفية عامة ، وفي اللياقة البدنية خاصة .
- عدم وجود دراسات محلية خاصة بالجانب المعرفي لطلبة كليات التربية البدنية .

الفصل الثالث

3- إجراءات البحث

- 3-1- منهج البحث .
- 3-2- مجتمع البحث .
- 3-3- عينة البحث .
- 3-4- وسائل جمع البيانات .
- 3-5- خطوات بناء الاختبار المعرفي .
- 3-6- الإجراءات الإحصائية للبحث .
- 3-7- تطبيق الاختبار .

3- إجراءات البحث

3-1- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لأهداف هذا البحث. (26 : 108)

3-2- مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في جميع طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية جامعة السابع من أبريل بالزاوية للعام الجامعي 2004 / 2005 والبالغ عددهم (198) طالباً وطالبة . مرفق (2) .
والجدول (2) يبين توزيع طلبة وطالبات مجتمع البحث على السنوات الدراسية قيد البحث .

جدول (2)

توصيف مجتمع البحث

(ن = 198)

السنوات الدراسية	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	المجموع
بنين	31	53	59	143
بنات	5	17	33	55
المجموع	36	70	92	198

3-3- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل لجميع الطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والبالغ عددهم (198) طالباً وطالبة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بلغت المجموعة الأولى (30) طالباً وطالبة بنسبة مئوية (15%) من مجموع عينة البحث ، وقد استخدمت لإيجاد المعاملات العلمية للاختبار ، وجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين توصيف المجموعة الأولى لعينة الدراسة الاستطلاعية الثالثة

(ن = 30)

النسبة الكلية	المجموع	النسبة	الإناث	النسبة	الذكور	المجموع الكلي	السنة الدراسية
%23.4	7	%14.2	1	%85.8	6	36	الثانية
%33.3	10	%30	3	%70	7	70	الثالثة
%43.3	13	%30.8	4	%69.2	9	92	الرابعة
%100	30	-	8	-	22	198	المجموع

أما المجموعة الثانية فقد بلغ عددها (168) طالباً وطالبة ، وقد استخدمت كعينة أساسية للبحث .

وقد تم استبعاد عدد (8 طلاب) من السنة الرابعة وذلك لتغيّبهم يوم إجراء الاختبار وبهذا تكونت عينة البحث الفعلية من (160) طالباً وطالبة .
والجدول (4) يبين التوصيف النهائي لعينة البحث المجموعة الثانية .

جدول (4)

يبين التوصيف النهائي للمجموعة الثانية عينة البحث الأساسية

(ن = 160)

النسبة الكلية	المجموع	الغياب		النسبة	الإناث	النسبة	الذكور	المجموع الكلي	السنة الدراسية
		إناث	ذكور						
%18.1	29	0	0	%17.2	4	%82.8	25	36	الثانية
%37.5	60	0	0	%26.7	14	%73.3	46	70	الثالثة
%44.4	71	3	5	%36.6	26	%63.4	45	92	الرابعة
%100	160	3	5	-	44	-	116	198	المجموع

3-4- وسائل جمع البيانات :

استعان الباحث في إعداد محاور وعبارات الاختبار في صورته الأولى بالوسائل التالية :

3-4-1- الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في بناء وتصميم الاختبارات المعرفية المرتبطة بموضوع الدراسة وبمجال التربية البدنية عامة .

3-4-2- المقابلة الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين في مجال الاختبارات والمقاييس ، وفي مجال بناء وتصميم الاختبارات المعرفية ، وفي مجال التدريب الرياضي واللياقة البدنية .

3-4-3- المراجع العلمية التي تناولت المكونات والجوانب العلمية المختلفة للياقة البدنية والتدريب الرياضي .

3-4-4- الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة .

3-4-5- وسائل الأعلام الرياضية المسموعة والمقروءة والمرئية المحلية والخارجية .

3-4-6- النشرات والمطويات التي تصدرها بعض الصالات الرياضية والمراكز الطبية للطب الرياضي .

3-4-7- الخطة العامة والأهداف الموضوعية من قبل كليات التربية البدنية في مجال الاختبارات والمقاييس والتدريب الرياضي .

3-4-8- اختبار معرفي للياقة البدنية من إعداد الباحث .

3-5- خطوات بناء الاختبار المعرفي :

قام الباحث باتباع الخطوات العلمية التالية لبناء وتصميم الاختبار المعرفي

للياقة البدنية :

- تحديد محتوى الاختبار .
- تحديد المستويات المعرفية للاختبار .
- تحديد المحاور الأساسية للاختبار المعرفي .
- الدراسة الاستطلاعية الأولى .
- تحديد عدد أسئلة الاختبار .
- تحديد طرق بناء أسئلة الاختبار .
- صياغة أسئلة الاختبار .
- الدراسة الاستطلاعية الثانية .
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة
- تحديد زمن الاختبار المعرفي .

وفيما يلي شرح للخطوات السابقة :

3-5-1- تحديد محتوى الاختبار المعرفي :

قام الباحث بتحديد محتوى الاختبار في المعلومات والمعارف النظرية المكونة للبنية

المعرفية لمجال اللياقة البدنية ، وذلك في الجوانب التالية :

- تاريخ اللياقة البدنية .
- مصطلحات ومفاهيم اللياقة البدنية .
- أهمية اللياقة البدنية .
- العناصر الأساسية للياقة البدنية .
- طرق تدريب وتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- الاختبارات الميدانية والمعملية التي تستخدم لقياس عناصر اللياقة البدنية .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية .
- المعارف والمعلومات العامة حول مجال اللياقة البدنية .

3-5-2- تحديد المستويات المعرفية للاختبار :

لكون المجال المعرفي يشكل المحور الأساسي لهذا البحث ، بما يتضمنه من معارف ومعلومات وحقائق ومفاهيم ، تشكل في مجملها الموضوعات المعرفية المرتبطة بمجال اللياقة البدنية ، لذا فقد رأى الباحث لتحقيق أهداف البحث ضرورة أن يقتصر الاختبار المعرفي على المستويين الأول (المعرفة) ، والثاني (الفهم) وفقاً لتقسيم بلوم Bloom (1969) للمجال المعرفي .

وقد أخذ الباحث بهذا الرأي ، نظراً لاتفاق أغلب الدراسات والبحوث العلمية المتخصصة والمرتبطة بموضوع الدراسة على مدى مناسبة المستويات المعرفية الأول والثاني لتقسيم بلوم ، مع طبيعة الاختبارات التي تقيس المعرفة .

3-5-3- تحديد محاور الاختبار :

من خلال اطلاع الباحث على نتائج الدراسات السابقة المرتبطة بالبحث ، والمراجع العلمية المتخصصة في مجال اللياقة البدنية ، وكذا ما أسفرت عنه نتائج المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع بعض الأساتذة بكليتي التربية البدنية بجامعة الفاتح والسابع من أبريل حول الجوانب المعرفية لمجال اللياقة البدنية والتي يمكن أن تشكل أبعاد أساسية في محتوى الاختبار المعرفي المقترح ، ثم التوصل إلى تحديد سبعة محاور افتراضية وهي كالتالي :

- مفهوم اللياقة البدنية .
- أهمية اللياقة البدنية .
- عناصر اللياقة البدنية .
- الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية .
- طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية .
- تاريخ اللياقة البدنية.

3-5-4- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد استهدفت هذه الدراسة إعداد استمارة استطلاع رأي متضمنة المحاور السبعة المقترحة . مرفق (4) حيث تم عرضها على عدد (12) خبيراً من أساتذة كليات التربية البدنية بكل من جامعة الفاتح والسابع من أبريل والزقازيق بجمهورية مصر العربية المتخصصين في مجالات الاختبارات والمقاييس ، واللياقة البدنية ، والتدريب الرياضي وتاريخ أسس التربية البدنية مرفق (3) وذلك لإبداء الرأي في الآتي :

- 1- مسميات المحاور من حيث الصياغة والوضوح .
- 2- مدى كفاية المحاور لقياس المجال المعرفي للياقة البدنية .
- 3- اقتراح أي تعديلات أو دمج أو إضافة أبعاد جديدة للاختبار .
- 4- تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور وذلك بإعطاء درجة من (100) لكل محور .
- 5- نسبة موافقة الخبراء على أهمية كل محور .

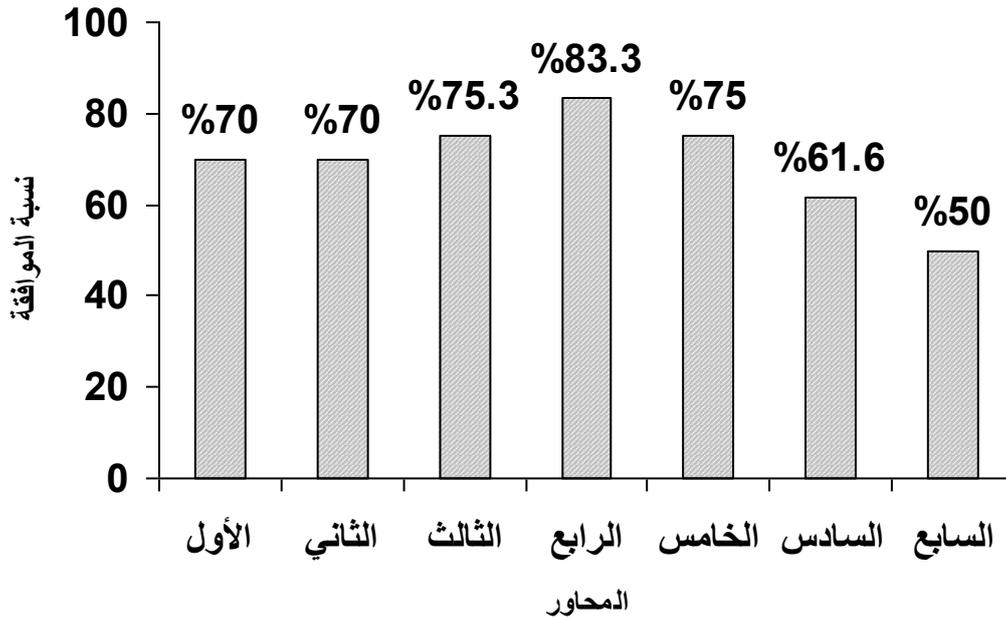
وقد أجاب جميع الخبراء على استمارة استطلاع الرأي حول ما تضمنته الاستمارة وبعد تحليل الآراء والمقترحات من قبل الخبراء توصل الباحث للنتائج التالية :

- 1- موافقة الخبراء على مسميات المحاور دون تعديل أو حذف أو إضافة محاور جديدة .
- 2- كفاية المحاور لقياس المجال المعرفي للياقة البدنية .
- 3- تراوحت النسبة المئوية لموافقة الخبراء على المحاور المقترحة ما بين (83.3 %) إلى (50 %) ، حيث تم قبول جميع المحاور المقترحة ، والجدول (5) يوضح ذلك .
- 4- تم تحديد الأهمية النسبية لكل محور والجدول التالي (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

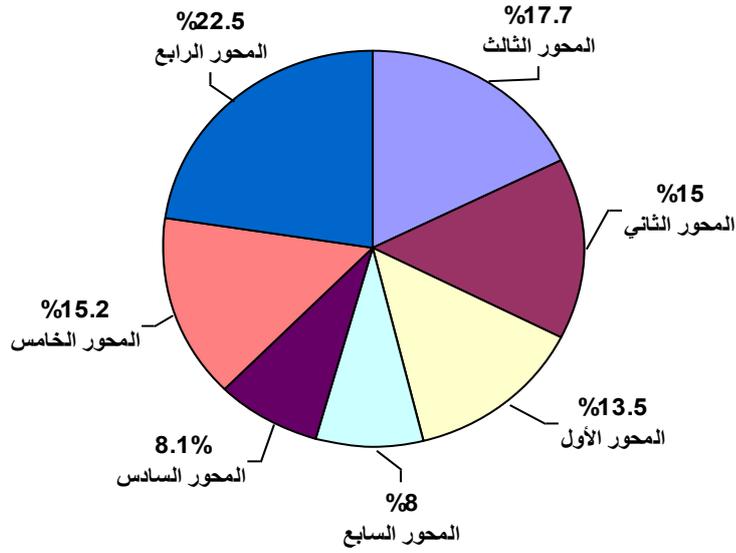
يبين النسبة المئوية والأهمية النسبية لموافقة الخبراء على كل محور من المحاور المقترحة

م	المحاور المقترحة	نسبة الموافقة	الأهمية النسبية
1	مفهوم اللياقة البدنية	%70	%13.5
2	أهمية اللياقة البدنية	%70	%15
3	عناصر اللياقة البدنية	%75.3	%17.7
4	الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية	%83.3	%22.5
5	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	%75	%15.2
6	الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية	%61.6	%8.1
7	تاريخ اللياقة البدنية	%50	%8
	المجموع		%100



شكل (2)

يبين النسبة المئوية لموافقة الخبراء على محاور الاختبار المقترحة (ن = 12)



شكل (3)

يبين الأهمية النسبية لموافقة الخبراء على محاور الاختبار المقترحة (ن = 12)

3-5-5- تحديد عدد أسئلة الاختبار :

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة التي تناولت بناء الاختبارات المعرفية اتضح أن متوسط عدد الأسئلة التي تضمنتها الاختبارات في صورتها النهائية قد بلغت (44) سؤالاً ، وبناءً على هذه النتيجة وبما يتناسب وحجم المجال المعرفي للياقة البدنية من المعلومات والمعارف التي تم تحديدها . رأى الباحث أن يكون العدد الكلي لأسئلة الاختبار (120) سؤالاً في صورته الأولى ، وقد روعي أن يكون عدد الأسئلة أكبر من العدد المتوقع للصورة النهائية للاختبار تحسباً لما سوف تسفر عنه نتائج عرض الأسئلة على الخبراء ، والتحليل الإحصائي ، من استبعاد لبعض العبارات التي لا تحقق موافقة الخبراء أو دلالات إحصائية مقبولة (سهولة وصعوبة وصدق ، وثبات) أثناء حساب المعاملات العلمية للاختبار .

وقد تم توزيع الـ (120) سؤالاً بشكل أولي على محاور الاختبار وفق الأهمية النسبية ، والجدول (6) يبين ذلك :

جدول (6)

يبين توزيع عبارات الاختبار على المحاور وفق الأهمية النسبية

م	المحاور	عدد العبارات
1	مفهوم اللياقة البدنية	15
2	أهمية اللياقة البدنية	18
3	عناصر اللياقة البدنية	22
4	الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية	28
5	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	19
6	الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية	9
7	تاريخ اللياقة البدنية	9
المجموع		120 عبارة

3-5-6- تحديد طرق بناء أسئلة الاختبار :

اختلفت الآراء حول استخدام طرق بناء الأسئلة في الدراسات المرتبطة بالبحث التي استعان بها الباحث في الإطار النظري ، وذلك لأن لكل طريقة أسلوبها الخاص في الإجابة ، وقد اتفقت تلك الدراسات كلها على أن أكثر الطرق استخداماً في بناء الاختبارات المعرفية المستخدمة هما طريقتا الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد ، وذلك لأن كلاهما تكمل الأخرى في تلافي العيوب ، بالإضافة إلى كونهما تزيدان من موضوعية الاستجابة ، وأنهما تقيسان المستويات المعرفية المختلفة (المعرفة ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، التقويم) بكفاءة وفاعلية . (15 : 60)

وبناء على الأهمية التطبيقية لطريقتي الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد في قياس المعرفة بمستوياتها المختلفة ، فقد حدد الباحث استخدام هاتين الطريقتين ، لبناء وصياغة أسئلة الاختبار المعرفي للياقة البدنية .

3-5-7- صياغة أسئلة الاختبار :

بعد تحديد عدد عبارات كل محور في ضوء الأهمية النسبية ، وتحديد طرق بناء أسئلة الاختبار قام الباحث بصياغة أسئلة الاختبار بما يتلاءم مع مسمى ومحتوى كل محور ، وفي ضوء طريقتي الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد حيث تضمن الاختبار في صورته الأولى (120) سؤالاً ، مرفق (5) موزعة على المحاور السبعة تبعاً للأهمية النسبية لكل

محور ، وقد روعي في صياغة الأسئلة الشروط العلمية التي أكدت عليها المراجع المختلفة المتخصصة في بناء الاختبارات المعرفية . (9 : 162)

والجدول التالي (7) يبين توزيع الأسئلة الـ (120) على المحاور وفقاً لطريقتي إعداد وصياغة الأسئلة (الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد) .

جدول (7)

يبين توزيع عبارات الاختبار على المحاور وفق طرق صياغة الأسئلة

مجموع العبارات	طرق صياغة الأسئلة		المحاور	م
	الاختيار من المتعدد	الصواب والخطأ		
15	-	15	مفهوم اللياقة البدنية	-1
18	5	13	أهمية اللياقة البدنية	-2
22	7	15	عناصر اللياقة البدنية	-3
28	13	15	الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية	-4
19	5	14	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	-5
9	3	6	الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية	-6
9	3	6	تاريخ اللياقة البدنية	-7
120	36	84	المجموع	

3-5-8- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وقد استهدفت هذه الدراسة إعداد استمارة استطلاع رأي متضمنة أسئلة الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته الأولى لعدد (120) سؤالاً موزعة على محاور الاختبار وفقاً للأهمية النسبية مرفق (5) ، حيث تم عرضها على مجموعة من الخبراء مكونة من (15) خبيراً من كليتي التربية البدنية بجامعة الفاتح والسابع من أبريل مرفق (3) ، في الفترة من 18 / 12 إلى 26 / 12 / 2004 ، وذلك لإبداء الرأي في الآتي :

- مدى كفاية الأسئلة لقياس محتوى المحور .
- مدى دقة ووضوح الأسئلة في التعبير عما تقيسه .
- مدى انتماء السؤال للمحور الذي يقيسه .
- حذف أو دمج أو إعادة صياغة أو إضافة أسئلة جديدة للاختبار .

- وقد أجاب الخبراء على استمارة استطلاع الرأي حول ما تضمنته من تعليمات ،
وبعد الاطلاع على آراء ومقترحات الخبراء توصل الباحث إلى النتائج التالية :
- 1- إجراء بعض التعديلات على لغة وصياغة بعض الأسئلة تبعاً لآراء غالبية الخبراء .
 - 2- حذف عدد (25) سؤالاً لعدم مناسبتها كمفردات معرفية لاختبار اللياقة البدنية ، والجدول التالي (8) يبين الأسئلة المستبعدة والمستبقاة من كل محور .

جدول (8)

يبين عدد الأسئلة المستبعدة والمستبقاة من كل محور وفقاً لآراء الخبراء

م	المحاور	عدد الأسئلة	الأسئلة المستبعدة	الأسئلة المتبقية	أسئلة الصواب والخطأ	أسئلة الاختيار المتعدد
1-	مفهوم اللياقة البدنية	15	3	12	12	0
2-	أهمية اللياقة البدنية	18	4	14	10	4
3-	عناصر اللياقة البدنية	22	4	18	13	5
4-	الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية	28	6	22	12	10
5-	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	19	4	15	11	4
6-	الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية	9	2	7	5	2
7-	تاريخ اللياقة البدنية	9	2	7	5	2
	المجموع	120	25	95	68	27

- 3- أجمع الخبراء على أن أسئلة الاختبار الـ (95) المتبقية مناسبة كمفردات معرفية لمحتوى محاور اختبار المعرفة في اللياقة البدنية .

بعد إجراء التعديلات ، وحذف الأسئلة غير المناسبة وفقاً لرأي الخبراء ، قام الباحث بالخطوات التالية :

3-5-8-1 إعداد الاختبار في صورته الثانية . مرفق (6) :

تضمنت هذه الخطوة إعداد الاختبار في صورته الثانية وذلك وفقاً للإجراء التالي :
تم توزيع أسئلة الاختبار إلى مجموعتين وفقاً لطريقتي إعداد وصياغة الأسئلة التي استخدمها الباحث وهي كالتالي :

. مجموعة أسئلة الصواب والخطأ :

تم وضع أسئلة الصواب والخطأ للمحاور السبعة والبالغ عددها (68) سؤالاً في مجموعة واحدة ، وقد أعطيت أرقام متسلسلة من (1) إلى (68) ، وقد تم ترتيبها وفقاً لترتيب المحاور ، حيث أخذت أسئلة المحور الأول الأرقام من (1) إلى (12) ، وأسئلة المحور الثاني من (13) إلى (22) ، وأسئلة المحور الثالث من (23) إلى (35) ، وأسئلة المحور الرابع من (36) إلى (47) ، وأسئلة المحور الخامس من (48) إلى (58) ، وأسئلة المحور السادس من (59) إلى (63) ، وأسئلة المحور السابع من (64) إلى (68) .

. مجموعة أسئلة الاختيار من المتعدد :

تم وضع أسئلة الاختيار من المتعدد للمحاور الست والبالغ عددها (27) سؤالاً في مجموعة واحدة ، وقد أعطيت أرقام متسلسلة من (69) إلى (95) ، وقد تم ترتيبها وفقاً لترتيب المحاور ، حيث أخذت أسئلة المحور الثاني الأرقام من (69) إلى (72) ، وأسئلة المحور الثالث من (73) إلى (77) ، وأسئلة المحور الرابع من (78) إلى (87) ، وأسئلة المحور الخامس من (88) إلى (91) ، وأسئلة المحور السادس من (92) إلى (93) ، وأسئلة المحور السابع من (94) إلى (95) .

وفي ضوء الترتيب التسلسلي الذي حدده الباحث لأسئلة الاختبار فإنه يمكن التعرف على أرقام أسئلة كل محور من المحاور السبعة كالتالي :

. المحور الأول : عدد الأسئلة (12) سؤالاً وهي أرقام (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12) .

. المحور الثاني : عدد الأسئلة (14) سؤالاً وهي أرقام (13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 69 ، 70 ، 71 ، 72) .

. المحور الثالث : عدد الأسئلة (18) سؤالاً وهي أرقام (23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 73 ، 74 ، 75 ، 76 ، 77) .

. المحور الرابع : عدد الأسئلة (22) سؤالاً وهي أرقام (36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ، 43 ، 44 ، 45 ، 46 ، 47 ، 78 ، 79 ، 80 ، 81 ، 82 ، 83 ، 84 ، 85 ، 86 ، 87) .

. المحور الخامس : عدد الأسئلة (15) سؤالاً وهي أرقام (48 ، 49 ، 50 ، 51 ، 52 ، 53 ، 54 ، 55 ، 56 ، 57 ، 58 ، 88 ، 89 ، 90 ، 91) .

. المحور السادس : عدد الأسئلة (7) أسئلة وهي أرقام (59 ، 60 ، 61 ، 62 ، 63 ، 92 ، 93) .

. المحور السابع : عدد الأسئلة (7) أسئلة وهي أرقام (64 ، 65 ، 66 ، 67 ، 68 ، 94 ، 95) .

3-5-8-2- تعليمات تطبيق الاختبار في صورته الثانية :

قام الباحث بوضع تعليمات تطبيق الاختبار بطريقة واضحة وسهلة الفهم حيث تم إرفاقها مع الصورة الثانية للاختبار وهي كالتالي :

- أن تتم قراءة الأسئلة جيداً وبدقة .
- عدم ترك أي سؤال بدون إجابة .
- عدم وضع أكثر من إجابة للسؤال الواحد .
- عدم التعاون من شخص آخر في الإجابة .
- حاول أن تجيب على الأسئلة في أقل زمن ممكن .

3-5-8-3- قام الباحث بوضع مفتاح تصحيح لأسئلة الاختبار (نموذج للإجابة على الأسئلة) ، مرفق (7) وذلك لتسهيل عملية التصحيح .

3-5-9- الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بتطبيق الاختبار في صورته الثانية على المجموعة الأولى من عينة البحث البالغ عددها (30) طالباً وطالبة بتاريخ : 10 / 1 / 2005 وفق شروط وتعليمات تطبيق الاختبار وذلك لحساب المعاملات العلمية التالية :

- معاملي السهولة والصعوبة .
- صدق البناء الداخلي للاختبار (بطريقة الاتساق الداخلي) .
- صدق التمييز .
- ثبات الاختبار .

3-5-9-1- معاملي السهولة والصعوبة :

بعد تطبيق الاختبار على المجموعة الأولى " عينة التقنين " ($n = 30$) وتصحيح أوراق الإجابة ، قام الباحث بحساب معاملي السهولة والصعوبة لكل سؤال من أسئلة الاختبار الـ (95) وذلك بهدف تقويم كل سؤال من حيث سهولته وصعوبته ، وقد حدد الباحث معامل سهولة وصعوبة ما بين (0.30 - 0.70) لقبول الأسئلة وذلك وفقاً لما أشارت إليه المراجع المتخصصة في مجال بناء الاختبارات المعرفية وما اتبعته معظم الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة وذلك حسب المعادلة التالية :

معامل السهولة = $\frac{\text{عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة صحيحة عن كل سؤال}}{\text{عدد الأفراد الكلي}}$

(16 : 131)

عدد الأفراد الكلي

وقد تم إجراء المعاملات الإحصائية للدراسة باستخدام الحقيبة الإحصائية بالبرنامج الإحصائي (Excel) " إصدار 2000 " ، والجدول التالي (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل السهولة والصعوبة لأستلة الاختبار .

جدول (9)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل السهولة والصعوبة لعبارات الاختبار المعرفي في صورته الثانية

م	رقم العبارة	العبارات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل السهولة	معامل الصعوبة
-1	1/1	اللياقة البدنية مفهوم مرتبط أساساً برياضة المستويات العليا .	0.66	0.47	0.67	0.33
-2	2/1	اللياقة البدنية هي أكبر درجة من الصحة العضوية يمكن الوصول إليها .	0.96	0.18	0.97	0.03
-3	3/1	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية .	0.70	0.37	0.70	0.30
-4	4/1	اللياقة البدنية العالية تعني تأخر الشعور بالتعب أثناء المجهود	0.90	0.30	0.91	0.09
-5	5/1	اللياقة البدنية تعني قدرة الفرد على تغيير الاتجاه .	0.70	0.46	0.70	0.30
-6	6/1	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد عضلات قوية تساعد على التنافس مع الآخرين .	0.30	0.34	0.31	0.69
-7	7/1	اللياقة البدنية تعني خلو الجسم من التشوهات البدنية والعضوية.	0.70	0.46	0.70	0.30
-8	8/1	اللياقة البدنية تعني العقل السليم في الجسم السليم .	0.90	0.30	0.91	0.09
-9	9/1	اللياقة البدنية هي اكتساب التحمل العام فقط .	0.86	0.34	0.87	0.13
-10	10/1	اللياقة البدنية العامة تعني تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة .	1	صفر	1	صفر
-11	11/1	اللياقة البدنية هي قوة عضلات الذراعين والرجلين فقط .	1	صفر	1	صفر
-12	12/1	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد اتزاناً وانفعالاً لمقابلة ضغوط الحياة الحديثة .	0.60	0.49	0.61	0.39
-13	13/2	اللياقة البدنية ضرورية للذكور وغير ضرورية للإناث .	1	صفر	1	صفر
-14	14/2	الشخص ذو اللياقة البدنية العالية ناجح اجتماعياً ومهنياً .	0.73	0.44	0.69	0.31
-15	15/2	اللياقة البدنية لها فائدة للفرد نفسه وللمجتمع .	0.86	0.34	0.87	0.13
-16	16/2	اللياقة البدنية العالية تساعد على أداء العمل في أسرع زمن وأقل جهد ممكن .	0.93	0.25	0.94	0.06
-17	17/2	يزيد نبض القلب بزيادة اللياقة البدنية والصحية للفرد .	0.33	0.47	0.34	0.66
-18	18/2	اللياقة البدنية تجعل الفرد أكثر عرضة للإصابات والأمراض العصرية .	1	صفر	1	صفر

تابع جدول (9)

م	رقم العبارة	العبارات	المتوسطات الحسابية	الإنحرافات المعيارية	معامل السهولة	معامل الصعوبة
19-	19/2	اللياقة البدنية تساعد على تخلص اللاعب من حمض اللاكتيك بسرعة .	0.80	0.40	0.65	0.35
20-	20/2	امتلاك اللياقة البدنية العالية يدعو الفرد إلى الاستهزاء بالآخرين .	0.90	0.30	0.91	0.09
21-	21/2	اكتساب اللياقة البدنية ضار لمن هم فوق سن الخمسين .	0.96	0.18	0.97	0.03
22-	22/2	الجهود التي تبذلها الجماهيرية للاهتمام باللياقة البدنية يجب أن توجه إلى مجالات أخرى .	0.40	0.44	0.41	0.59
23-	23/3	يعد الإحماء أحد عناصر اللياقة البدنية .	0.30	0.25	0.31	0.69
24-	24/3	هل الدقة أحد عناصر اللياقة البدنية ؟	0.80	0.40	0.81	0.19
25-	25/3	القدرة العضلية هي محصلة القوة والسرعة معاً .	0.90	0.30	0.91	0.09
26-	26/3	السرعة هي قدرة الفرد على إنجاز حركة في أكبر زمن ممكن.	0.53	0.50	0.53	0.47
27-	27/3	تتفوق النساء على الرجال في عنصر القوة العضلية .	0.96	0.18	0.97	0.03
28-	28/3	التوازن هو التحكم في أجزاء الجسم عضلياً وعصبياً .	1	صفر	1	صفر
29-	29/3	الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو بعض أجزائه بسرعة .	0.93	0.25	0.93	0.07
30-	30/3	القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على إخراج أقل قوة في أقصر زمن .	0.43	0.50	0.43	0.57
31-	31/3	القوة الثابتة هي القوة المبذولة ضد مقاومة متحركة .	0.46	0.50	0.47	0.53
32-	32/3	المرونة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.	1	صفر	1	صفر
33-	33/3	عناصر اللياقة البدنية التي اتفق عليها علماء الشرق هي (القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة والتوافق) .	0.90	0.30	0.91	0.09
34-	34/3	عناصر اللياقة البدنية التي حددها علماء الغرب هي (القوة العضلية ، التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي) .	0.80	0.40	0.81	0.19
35-	35/3	يرى كل من (يوكم ولارسون وبوتشر) أن مقاومة المرض أحد عناصر اللياقة البدنية .	0.73	0.44	0.73	0.27
36-	36/4	اختبار الخطوة (لهارفارد) يقيس الجلد الدوري التنفسي .	0.30	0.44	0.31	0.69
37-	37/4	يقيس اختبار (تاتل) اللياقة البدنية .	0.60	0.49	0.61	0.39
38-	38/4	اختبار (بارو) لا يقيس عنصر الرشاقة .	0.50	0.50	0.51	0.49
39-	39/4	اختبار (روجر) للياقة البدنية يقيس المجموعات العضلية الكبيرة .	0.53	0.50	0.54	0.46
40-	40/4	لا يمكن اختبار الدقة بالتصويب على هدف متحرك .	0.56	0.50	0.57	0.42

تابع جدول (9)

م	رقم العبارة	العبارات	المتوسطات الحسابية	الإحرفات المعيارية	معامل السهولة	معامل الصعوبة
-41	41/4	اختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل يقيس الجلد العضلي للذكور والإناث .	0.36	0.49	0.37	0.63
-42	42/4	يستغرق أداء اختبار (كوينز) للخطوة ثلاث دقائق كحد أدنى.	0.40	0.49	0.41	0.59
-43	43/4	يقيس اختبار (800) متر جري الجلد الدوري التنفسي .	0.86	0.34	0.67	0.33
-44	44/4	اختبار الوقوف على قدم واحدة يستخدم لقياس التحمل الثابت للجنسين .	0.30	0.25	0.31	0.69
-45	45/4	كتم النفس لمدة (70 ثانية) في حالة الراحة دليل على اللياقة البدنية .	0.63	0.49	0.64	0.36
-46	46/4	يقيس اختبار (مارجرىا) القدرة اللاهوائية القصوى للبنات فقط	0.70	0.46	0.71	0.29
-47	47/4	يقيس اختبار (لارسون) القوة الديناميكية الثابتة .	0.36	0.49	0.37	0.63
-48	48/5	يمكن اكتساب بعض عناصر اللياقة البدنية أثناء ممارسة الأنشطة المدرسية .	0.86	0.34	0.86	0.14
-49	49/5	لا يمكن تنمية القوة العضلية للذراعين بدفع شيء ثابت كالحائط .	0.43	0.50	0.43	0.57
-50	50/5	العدو هو النشاط الوحيد الذي ينمي عنصر السرعة .	0.53	0.50	0.53	0.47
-51	51/5	يمكن تنمية التحمل العام عن طريق التدريب الدائري .	0.53	0.50	0.47	0.53
-52	52/5	تمارين تنمية السرعة يجب أن تؤدي قبل تمارين اللياقة البدنية العامة أثناء الوحدة التدريبية .	0.46	0.50	0.46	0.54
-53	53/5	يمكن تنمية اللياقة البدنية في الأندية الرياضية فقط .	0.93	0.95	0.93	0.07
-54	54/5	أفضل وسيلة لتنمية تحمل القوة تكون باستخدام أحمال خفيفة وتكرارات كثيرة .	0.40	0.49	0.40	0.60
-55	55/5	لا يحدث زيادة في مستوى اللياقة البدنية إذا استخدم اللاعب نفس الحمل التدريبي .	0.56	0.50	0.56	0.44
-56	56/5	اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات الرياضية يساعد على تحقيق اللياقة البدنية .	0.70	0.46	0.71	0.29
-57	57/5	تعد تنمية اللياقة البدنية أحد الأهداف الأساسية في مراحل التعليم المختلفة بالجمهورية .	0.76	0.43	0.77	0.23
-58	58/5	يشمل التدريب الدائري ثلاثة أنواع هي (مستمر ، فترى ، تكرارى) .	0.76	0.43	0.77	0.23
-59	59/6	يقيس جهاز (المانوميتر) قوة القبضة للجنسين .	0.50	0.50	0.51	0.49

تابع جدول (9)

م	رقم العبارة	العبارات	المتوسطات الحسابية	الإنحرافات المعيارية	معامل السهولة	معامل الصعوبة
-60	60/6	جهاز (التنسوميتر) يقيس قوة الشد لمجموعات عضلية صغيرة وكبيرة بالجسم .	0.66	0.47	0.67	0.33
-61	61/6	أحد وسائل ضبط شدة حمل التدريب هي معدل نبضات القلب .	0.93	0.25	0.94	0.06
-62	62/6	يقيس (الأرجوميتر) قوة عضلات الظهر والرجلين .	0.43	0.50	0.44	0.56
-63	63/6	استخدم كل من (كلارك وسكوف) جهاز الأرجو جراف في قياس القوة العضلية .	0.46	0.50	0.47	0.53
-64	64/7	من أهم الرياضات التي اهتم بها العرب المسلمون قديماً كانت الرماية .	0.65	0.35	0.66	0.44
-65	65/7	اللياقة البدنية لم تكن أحد الأهداف الأساسية عند المسلمين في العصور الماضية .	0.69	0.42	0.70	0.30
-66	66/7	أصبحت اللياقة البدنية أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن يتصف بها الإنسان في القرن الحادي والعشرين .	0.91	0.28	0.93	0.07
-67	67/7	تم تطوير اختبار (هارفارد) للخطوة سنة (1945) لقياس كفاءة عمل الدورة الدموية .	0.35	0.40	0.30	0.70
-68	68/7	ممارسة الرياضة لدى الإنسان العادي يجب أن تكون بقصد اكتساب اللياقة البدنية والصحة والترفيه وشغل أوقات الفراغ .	0.95	0.30	0.96	0.04
-69	69/2	كلما ارتفعت اللياقة البدنية للفرد كلما : أ . زاد معدل نبضات القلب في الراحة . ب . انخفض معدل نبضات القلب في الراحة . ج . لم تتغير سرعة نبضات القلب .	0.50	0.50	0.51	0.49
-70	70/2	اللياقة البدنية تساعد على عودة الفرد إلى حالته الطبيعية : أ . بسرعة . ب . ببطء . ج . في أطول فترة ممكنة .	0.56	0.50	0.57	0.43
-71	71/2	اللياقة البدنية ضرورية للاعبين : أ . المحترفين فقط . ب . الناشئين فقط . ج . الاثنين معاً .	1	صفر	1	صفر
-72	72/2	عدم مقدرة اللاعب على إكمال سباق الماراثون دليل على نقص : أ . الوزن . ب . الخبرة . ج . اللياقة البدنية .	0.96	0.18	0.97	0.03
-73	73/3	التحمل العضلي يعني : أ . القدرة على مقاومة التعب . ب . القدرة على إنتاج السرعة . ج . القدرة على الإسترخاء .	0.96	0.18	0.96	0.04
-74	74/3	من المتطلبات الأساسية للاعب رفع الأثقال هو عنصر : أ . السرعة . ب . التوازن . ج . القوة العضلية .	0.90	0.30	0.91	0.09
-75	75/3	القدرة العضلية هي محصلة : أ . القوة والسرعة معاً . ب . السرعة والدقة . ج . كل ما سبق .	0.26	0.44	0.27	0.73

تابع جدول (9)

م	رقم العبارة	العبارات	المتوسطات الحسابية	الإحرفات المعيارية	معامل السهولة	معامل الصعوبة
-76	76/3	يعد التحمل والقوة والسرعة من العناصر التي يتميز بها : أ . النساء . ب . الرجال . ج . الاثنان معاً .	0.30	0.46	0.31	0.69
-77	77/3	أقصى انقباض عضلي ضد مقاومة دفعة واحدة يعني : أ . القوة القصوى . ب . التحمل . ج . سرعة رد الفعل .	0.26	0.44	0.27	0.73
-78	78/4	الجري لمسافات طويلة دون تعب دليل على : أ . قوة عضلات الطرف السفلي . ب . السرعة . ج . الجلد الدوري التنفسي .	0.76	0.43	0.77	0.23
-79	79/4	أي الأنشطة التالية أفضل لقياس عنصر الدقة : أ . التصويب على مرمى كرة اليد . ب . التصويب على هدف متحرك . ج . الرمية الحرة في كرة السلة .	0.60	0.49	0.61	0.39
-80	80/4	تمرين الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين يقيس قوة : أ . عضلات العضدين . ب . عضلات الفخذ . ج . عضلات الصدر .	0.60	0.49	0.61	0.39
-81	81/4	القدرة على أداء حركات لمدى واسع تظهر عنصر : أ . التوافق . ب . الرشاقة . ج . المرونة .	0.40	0.49	0.41	0.59
-82	82/4	يقيس اختبار الوثب العمودي من الثبات : أ . القدرة العضلية . ب . الدقة . ج . كل ما سبق .	0.50	0.50	0.51	0.49
-83	83/4	يقيس اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين على الصدر لأكثر عدد من المرات : أ . المرونة . ب . التحمل العضلي . ج . التوازن .	0.56	0.50	0.57	0.43
-84	84/4	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز يقيس عنصر : أ . التوافق . ب . التوازن . ج . الرشاقة .	0.30	0.46	0.30	0.70
-85	85/4	يقاس التحمل الهوائي باستخدام اختبار : أ . 1500 متر جري . ب . الجري في المكان 20 ثانية . ج . رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	0.66	0.47	0.67	0.33
-86	86/4	يقيس اختبار (كارلسون) عنصر : أ . التوافق . ب . الجلد الدوري التنفسي . ج . التوازن .	0.50	0.50	0.50	0.50
-87	87/4	تجنب الاصطدام بالناس في الشوارع المزدهمة دليل على : أ . سرعة رد الفعل . ب . الدقة . ج . الرشاقة .	0.30	0.37	0.30	0.70
-88	88/5	تستخدم طريقة التدريب بالحمل المستمر في تنمية : أ . تحمل السرعة . ب . تحمل القوة . ج . التحمل العام .	0.70	0.46	0.70	0.30

تابع جدول (9)

م	رقم العبارة	العبارات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل السهولة	معامل الصعوبة
-89	89/5	لتنمية الرشاقة يجب أداء التمرين : أ . بسرعة . ب . ببطء . ج . عكس اتجاه الأداء .	0.30	0.46	0.31	0.69
-90	90/5	تمرنات القوة تساعد العضلة على : أ . زيادة مرونتها . ب . الإسترخاء . ج . التضخم وقصر في الطول .	0.26	0.44	0.27	0.73
-91	91/5	تمرنات المرونة تساعد العضلة على : أ . زيادة قوتها . ب . الحد من مرونتها . ج . التحرك في مجال أكبر ومدى أوسع .	0.63	0.49	0.64	0.36
-92	92/6	تقاس القوة العضلية بجهاز : أ . الأسبيروميتر . ب . الميزان . ج . الديناموميتر .	0.53	0.50	0.54	0.46
-93	93/6	يقيس جهاز (الأسبيروميتر) المائي : أ . السعة الحيوية . ب . الرشاقة . ج . الإنقباض العضلي .	0.50	0.50	0.51	0.49
-94	94/7	بدء اهتمام (بارو وماجي) بالاختبارات المعرفية في التربية البدنية سنة : أ . 1977 . ب . 1987 . ج . 1997 .	0.42	0.33	0.40	0.60
-95	95/7	تميز شباب العرب قديماً برياضة : أ . المصارعة . ب . المشي . ج . ركوب الخيل .	0.68	0.46	0.69	0.31

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.306$

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.01 = 0.423$

تبين من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لأسئلة الاختبار الـ (95) سؤالاً قد تراوحت ما بين (1 - 0.30) من الدرجة ، وأن قيم الانحرافات المعيارية ما بين (0.18 - 0.50) من الدرجة ، ويلاحظ وجود عدد (18) سؤالاً ظهر فيها أن قيم الانحرافات المعيارية أكبر من قيم المتوسطات .

كما يلاحظ من الجدول نفسه ظهور عدد (30 سؤالاً) لم تحقق الشروط التي حددها الباحث لقبول الأسئلة من معاملي السهولة والصعوبة ، وبالتالي تم حذفها ، والأسئلة هي أرقام (2 ، 4 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11) من المحور الأول ، و (13 ، 15 ، 16 ، 20 ، 21 ، 71 ، 74) من المحور الثاني ، و (23 ، 25 ، 27 ، 28 ، 29 ، 32 ، 33 ، 73 ، 74) من المحور الثالث ، و (43 ، 46) من المحور الرابع ، و (48 ، 53) من المحور الخامس ، و (61) من المحور السادس ، و (66 ، 68) من المحور السابع .

أما الأسئلة المتبقية وعددها (65 سؤالاً) فقد حققت الشروط التي حددها الباحث لقبول الأسئلة وفقاً لمعايير معاملي السهولة والصعوبة .

وفي ضوء ما تم التوصل إليه بعد حساب معاملي السهولة والصعوبة فقد تم استخلاص (65) سؤالاً موزعة على المحاور السبعة كالتالي :

. المحور الأول : عدد الأسئلة (6) وهي أرقام (1 ، 3 ، 5 ، 6 ، 7 ، 12) .

. المحور الثاني : عدد الأسئلة (6) وهي أرقام (14 ، 17 ، 19 ، 22 ، 69 ، 70) .

. المحور الثالث : عدد الأسئلة (9) وهي أرقام (24 ، 26 ، 30 ، 31 ، 34 ، 35 ، 75 ، 76 ، 77) .

. المحور الرابع : عدد الأسئلة (20) سؤالاً وهي أرقام (36 ، 37 ، 38 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ، 44 ، 45 ، 47 ، 78 ، 79 ، 80 ، 81 ، 82 ، 83 ، 84 ، 85 ، 86 ، 87) .

. المحور الخامس : عدد الأسئلة (13) سؤالاً وهي أرقام (49 ، 50 ، 51 ، 52 ، 54 ، 55 ، 56 ، 57 ، 58 ، 88 ، 89 ، 90 ، 91) .

. المحور السادس : عدد الأسئلة (6) وهي أرقام (59 ، 60 ، 62 ، 63 ، 92 ، 93) .

. المحور السابع : عدد الأسئلة (5) وهي أرقام (64 ، 65 ، 67 ، 94 ، 95) .

3-5-9-2- صدق البناء الداخلي للاختبار : (الاتساق الداخلي)

باستخدام الدرجات المتجمعة من التطبيق الأول للاختبار على المجموعة الأولى من عينة البحث ، وذلك للأسئلة التي حققت معاملي سهولة وصعوبة مقبولة ، قام الباحث بإيجاد صدق البناء الداخلي وفقاً للخطوات التالية :

أ . إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار :

نظراً لأن الاختبار قد استخدم في قياس وتقويم المعلومات والمعارف في مجال اللياقة البدنية للطلبة والطالبات بشكل عام ، لذا عمد الباحث إلى حساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار لمعرفة درجة التناسق الداخلي لأسئلة الاختبار ككل الـ (65) سؤالاً ، والجدول (10) يبين ذلك :

جدول (10)

يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار في صورته الثانية

معامل الارتباط	رقم العبارة	م	معامل الارتباط	رقم العبارة	م	معامل الارتباط	رقم العبارة	م
0.36	52	45	0.39	37	23	0.42	1	1
0.48	54	46	0.48	38	24	0.35	3	2
0.41	55	47	0.38	39	25	0.42	5	3
0.40	56	48	0.07	40	26	0.08	6	4
0.41	57	49	0.06	41	27	0.46	7	5
0.47	58	50	0.14	42	28	0.37	12	6
0.38	88	51	0.40	44	29	0.45	14	7
0.48	89	52	0.36	45	30	0.40	17	8
0.39	90	53	0.47	47	31	0.43	19	9
0.45	91	54	0.40	78	32	0.24	22	10
0.41	59	55	0.43	79	33	0.48	69	11
0.38	60	56	0.18	80	34	0.11	70	12
0.44	62	57	0.39	81	35	0.39	24	13
0.29	63	58	0.44	82	36	0.42	26	14
0.43	92	59	0.44	83	37	0.44	30	15
0.39	93	60	0.40	84	38	0.47	31	16
0.47	64	61	0.47	85	39	0.09	34	17
0.37	65	62	0.38	86	40	0.17	35	18
0.25	67	63	0.29	87	41	0.43	75	19
0.44	94	64	0.05	49	42	0.31	76	20
0.40	95	65	0.08	50	43	0.41	77	21
			0.46	51	44	0.45	36	22

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.306

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.01 = 0.423

يتضح من الجدول (10) أن الأسئلة التي لم تحقق معاملات دالة إحصائياً مع درجة الاختبار الكلية بلغ عددها (15) سؤالاً ، وبالتالي تم حذفها والأسئلة هي أرقام (6) من المحور الأول ، و (22 ، 70) من المحور الثاني ، و (34 ، 35 ، 76) من المحور الثالث ، و (40 ، 41 ، 42 ، 80 ، 87) من المحور الرابع ، و (49 ، 50) من المحور الخامس ، و (63) من المحور السادس ، و (67) من المحور السابع . وفي ضوء نتيجة العلاقة بين درجة السؤال والدرجة الكلية للاختبار فقد تم استخلاص عدد (50) سؤالاً حققت معامل ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 .

ب . إيجاد العلاقة بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار :

تضمنت هذه الخطوة حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار ، لأن درجات هذه المحاور تعطي صورة عن درجة الاختبار ككل ، فكلما ارتفعت العلاقة بين درجة المحور والدرجة الكلية للاختبار دل ذلك على وجود تماسك أو تناسق داخلي للاختبار ، وبالتالي يتحقق الصدق التكويني الفرضي للاختبار المعرفي على أساس أن درجات المحاور كمؤشر جيد للدرجة الكلية للاختبار ، وأن الدرجة الكلية للاختبار نفسه هي محك الصدق . والجدول (11) يبين العلاقة بين درجة المحاور والدرجة الكلية للاختبار .

جدول (11)

يبين قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار المعرفي في اللياقة البدنية

(ن = 30)

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
-1	مفهوم اللياقة البدنية	5	0.392
-2	أهمية اللياقة البدنية	4	0.541
-3	عناصر اللياقة البدنية	6	0.656
-4	الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية	15	0.512
-5	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية	11	0.502
-6	الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية	5	0.400
-7	تاريخ اللياقة البدنية	4	0.340
	المجموع	50 عبارة	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.306

في ضوء ما أسفرت عنه خطوات حساب صدق البناء الداخلي للاختبار المعرفي لللياقة البدنية ، والتي تمثلت في إيجاد العلاقة بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية للاختبار ودرجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار ، فقد تم استخلاص الصورة النهائية للاختبار متضمنة عدد (50) سؤالاً مرفق (8) ، موزعة على المحاور السبعة كالتالي :

. المحور الأول : عدد الأسئلة (5) وهي أرقام (1 ، 8 ، 16 ، 22 ، 26) .

. المحور الثاني : عدد الأسئلة (4) وهي أرقام (2 ، 9 ، 17 ، 32) .

. المحور الثالث : عدد الأسئلة (6) وهي أرقام (3 ، 10 ، 18 ، 23 ، 33 ، 41) .

. المحور الرابع : عدد الأسئلة (15) وهي أرقام (4 ، 11 ، 19 ، 24 ، 27 ، 29 ، 31 ، 34 ، 38 ، 40 ، 42 ، 44 ، 46 ، 48 ، 50) .

. المحور الخامس : عدد الأسئلة (11) وهي أرقام (5 ، 12 ، 15 ، 20 ، 25 ، 28 ، 30 ، 35 ، 39 ، 43 ، 47) .

. المحور السادس : عدد الأسئلة (5) وهي أرقام (6 ، 13 ، 21 ، 36 ، 45) .

. المحور السابع : عدد الأسئلة (4) وهي أرقام (7 ، 14 ، 37 ، 49) .

3-5-9-3- صدق التمييز للصورة النهائية للاختبار :

قام الباحث بحساب معامل صدق التمييز للصورة النهائية للاختبار عن طريق المجموعات المتضادة مستخدماً في ذلك درجات أفراد المجموعة الأولى من عينة البحث البالغ عددها (30) طالب وطالبة وفق الخطوات التالية :

أ . تم ترتيب درجات عينة البحث المجموعة الأولى ترتيباً تنازلياً .

ب . تم تقسيم الدرجات إلى مجموعتين المجموعة الأولى ذات الدرجات الأعلى ، والمجموعة الثانية ذات الدرجات الأدنى .

ج . حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين .

والجدول رقم (12) يبين المقارنة بين المجموعتين إحداهما ذات المستوى الأعلى والأخرى ذات المستوى الأدنى . (ن = 30)

قيمت " ت "		المجموعة ذات المستوى الأدنى		المجموعة ذات المستوى الأعلى		القياس
الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
1.701	7.75	2.74	24.27	1.22	30.27	اختبار المعرفة في اللياقة البدنية

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.701

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.058

يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في درجات اختبار المعرفة للياقة البدنية ولصالح المجموعة ذات المستوى الأعلى ، وهذا يؤكد صدق الاختبار وقدرته على التمييز .

3-5-9-4- ثبات الاختبار :

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية مستخدماً في ذلك درجات أفراد عينة المجموعة الأولى على الأسئلة في الصورة النهائية للاختبار على أساس اعتبار أن إجابات الـ (30) طالب وطالبة على الأسئلة ذات التسلسل الفردي للاختبار هو النصف الأول ، وكذا إجاباتهم على الأسئلة ذات التسلسل الزوجي هو النصف الثاني ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين النصفين ، ولكن قيمة الارتباط التي يتم حسابها تمثل في الواقع ثبات نصف الاختبار فقط وليس الاختبار كله لأننا قسمنا الاختبار إلى قسمين ، ولأجل حساب ثبات الاختبار بصورة كاملة استخدم الباحث معادلة سبيرمان وبراون للتنبؤ وهي كالتالي ($\bar{r} = 2r$) (16 : 187) والجدول (13) يبين ذلك :

$$r + 1$$

جدول (13)

يبين قيم معامل ثبات نصفي الاختبار ومعامل ثبات الاختبار بصورة كاملة

(ن = 30)

الأسئلة	\bar{r}_s	ع	معامل ثبات النصفين	معامل ثبات الاختبار	الدلالة
الفردية	13.46	2.78	0.468	0.638	دال إحصائياً
الزوجية	14.17	2.29			

قيمة " ر " عند مستوى 0.05 = 0.306

قيمة " ر " عند مستوى 0.01 = 0.423

يتضح من الجدول (13) أن قيمة معامل الارتباط بين إجابات الأسئلة ذات التسلسل الفردي وكذا ذات التسلسل الزوجي قد بلغ (0.468) ولإيجاد قيمة معامل ثبات الاختبار بصورة كلية تم تطبيق معادلة سبيرمان وبراون للتنبؤ ، حيث بلغت قيمة ارتباط الاختبار الكلي (0.638) وهذه القيمة تعد عالية ، ودالة إحصائياً ، الأمر الذي يؤكد أن المقياس ذو معامل ثبات عالٍ .

3-5-10- تحديد زمن الاختبار :

قام الباحث بتحديد الزمن المناسب للاختبار في صورته النهائية من خلال إجراء الآتي :

. حساب الزمن التجريبي :

وهو عبارة عن حساب الزمن الذي استغرقه أول طالب وآخر طالب في الإجابة عن أسئلة الاختبار المعرفي في الدراسة الاستطلاعية الثالثة .

. حساب الزمن المناسب :

تم حساب الزمن المناسب من خلال جمع الزمن الذي استغرقه أول طالب وآخر طالب وقسم على اثنين لاستخراج المتوسط الحسابي لزمن الاختبار المعرفي المناسب لصورة الاختبار الثانية (95 سؤالاً) وذلك كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (14)

يبين زمن تطبيق الاختبار في صورته الثانية

زمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي		زمن الاختبار
		إجابة أول طالب	إجابة آخر طالب	
35 دقيقة	70 دقيقة	50 دقيقة	20 دقيقة	

ونظراً لاستبعاد عدد (45) سؤالاً لم تحقق المعاملات العلمية من السهولة والصعوبة والإرتباط أثناء خطوات تقنين الاختبار ، الأمر الذي جعل الصورة النهائية للاختبار تتكون من (50) سؤالاً ، ولتحديد الزمن المناسب للاختبار في صورته النهائية قام الباحث بالآتي :

قسمة الزمن على عدد الأسئلة وذلك لاستخراج الزمن الذي استغرقه الطالب في الإجابة على كل سؤال وهو (44) ثانية .

ضرب زمن الإجابة عن السؤال الواحد في عدد أسئلة الاختبار في صورته النهائية (50 سؤالاً) (44×50) لاستخراج الزمن المناسب للإجابة عن أسئلة الاختبار المعرفي في اللياقة البدنية وهو (22 دقيقة) . (16 : 203)

3-6- الإجراءات الإحصائية للبحث :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- 1- الإحصاء الوصفي (النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري) .
- 2- معاملات الارتباط والإلتواء .
- 3- معاملات السهولة والصعوبة والتميز .
- 4- تحليل التباين .
- 5- اختبار " ت " لدلالة الفروق .
- 6- المئينات (لتحويل الدرجات الخام إلى درجات مئينية) .

3-7 تطبيق الاختبار :

تم تطبيق الاختبار في صورته النهائية (50 سؤالاً) مرفق رقم (8) على عينة البحث البالغ عددها (160) طالباً وطالبة من السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية جامعة السابع من أبريل بالزاوية بتاريخ : 19 / 2 / 2005 ف لقياس المعلومات والمعارف الخاصة باللياقة البدنية .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1- عرض النتائج .

4-2- مناقشة النتائج .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها الباحث ومناقشتها ، فمن خلال جمع البيانات ، وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والإجراءات العلمية والإحصائية ، توصل الباحث إلى النتائج التالية :

4-1 عرض النتائج:

بعد بناء الاختبار المعرفي للياقة البدنية ، وبعد تطبيق الاختيار على عينة البحث والبالغ عددها (160) طالباً وطالبة ، وبعد تجميع وتصحيح استمارات الإجابة ، قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية ، تم تحليل نتائج البحث للسنوات الدراسية قيد الدراسة ، وفيما يلي عرض النتائج وفق الترتيب التالي :

أولاً : إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الاختبار :

- تحليل التباين بين السنوات الدراسية في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية .
- إيجاد الفروق بين السنوات الدراسية قيد الدراسة في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية .

والجداول التالية أرقام (15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22) تبين محتوى الخطوات الثلاثة السابقة :

جدول (15)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيم معامل الالتواء في درجات الاختبار للسنوات الدراسية الثلاثة قيد البحث

(ن = 160)

المعطيات الإحصائية السنوات الدراسية	ن	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة
الثانية	29	28.34	3.61	0.12	38	22
الثالثة	60	27.48	4.14	-0.37	38	15
الرابعة	71	29.49	4.68	0.32	40	15
متوسط المجموع الكلي للعينة	160	28.44	4.14	0.35	38.66	17.33

يتضح من الجدول (15) أن متوسطات درجات الاختبار للسنوات الدراسية كانت ما بين (28.34) إلى (29.49) بمتوسط حسابي عام (28.44) درجة ، وأن قيم معاملات الالتواء تقترب جميعها من الصفر ، وهذا يعني أن الاختبار يتناسب مع المستويات المعرفية للياقة البدنية لدى طلبة وطالبات السنوات الدراسية قيد الدراسة .

جدول (16)

يبين تحليل التباين بين درجات السنوات الدراسية قيد البحث
في الاختبار المعرفي للياقة البدنية

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة " ف " المحسوبة	قيمة " ف " الجدولية
بين السنوات الدراسية	132.56	2	66.28	3.57	3.05
داخل السنوات الدراسية	2911.28	157	18.54		
المجموع الكلي	3043.84	159			

يتضح من الجدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين السنوات الدراسية في درجات الاختبار ، وقد استخدم الباحث طريقة شيفيه (Schoffee) لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (17)

يبين دلالة الفروق بين السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة
في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية

السنوات الدراسية	المتوسطات الحسابية	الثانية	الثالثة	الرابعة
الثانية	28.34		0.78	1.46
الثالثة	27.48			7.08
الرابعة	29.44			

القيمة الحرجة لشيفيه = 6.11 عند مستوى دلالة معنوية 0.05

من الجدول (17) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين السنة الثالثة والرابعة ولصالح السنة الرابعة في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية .

جدول (18)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
لطلبة السنوات الدراسية البنين

المعطيات الإحصائية السنوات الدراسية	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة
الثانية	24	28.92	28	3.6	0.76	38	23
الثالثة	44	27.32	27.5	4.15	0.13	38	15
الرابعة	45	30.29	30	5.06	0.17	40	17
متوسط المجموع الكلي للعينة	113	28.84	28.5	4.26	0.72	38.67	18.33

يتضح من الجدول (18) أن المتوسطات الحسابية لدرجات طلاب السنوات الدراسية البنين كانت ما بين (27.32) إلى (30.29) درجة وبمتوسط حسابي عام (28.84) درجة ، وأن قيم معاملات الالتواء جميعها تقترب من الصفر ، وهذا يعني أن الاختبار يتناسب مع المستويات المعرفية للياقة البدنية لدى طلبة السنوات الدراسية قيد الدراسة.

جدول (19)

يبين تحليل التباين بين درجات الطلاب البنين في السنوات الدراسية الثلاثة في الاختبار المعرفي للياقة البدنية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف " المحسوبة	قيمة " ف " الجدولية
بين المجموعات	196.51	2	98.25	4.998	3.08
داخل المجموعات	2162.62	110	19.66		
المجموع الكلي	2359.13	112			

يتضح من الجدول (19) وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب البنين في السنوات الدراسية الثلاثة في درجات الاختبار المعرفي ، وقد استخدم الباحث طريقة شيفيه (Schoffee) لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (20)

يوضح الفروق بين الطلاب الذكور في السنوات الدراسية الثلاثة في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية

السنوات الدراسية	المتوسطات الحسابية	الثانية	الثالثة	الرابعة
الثانية	28.92		2.02	1.50
الثالثة	27.32			9.99
الرابعة	30.29			

القيمة الحرجة لشيفيه = 6.16 عند مستوى دلالة معنوية 0.05

يتضح من الجدول (20) وجود فروق دالة إحصائياً بين السنة الثالثة والرابعة ولصالح الطلاب البنين في السنة الرابعة .

جدول (21)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لدرجات طالبات السنوات الدراسية الثلاثة قيد الدراسة

المعطيات الإحصائية السنوات الدراسية	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة
الثانية	5	25.60	26	2.302	0.52	28	22
الثالثة	16	27.94	28	4.218	0.04	34	22
الرابعة	26	28.12	28.5	3.65	0.32	36	21
متوسط المجموع الكلي للعينة	47	27.22	27.5	3.38	0.29	32.67	21.67

يتضح من الجدول (21) أن المتوسطات الحسابية لدرجات الطالبات في الاختبار المعرفي للياقة البدنية قد تراوحت ما بين (25.60) إلى (28.12) درجة ، وبمتوسط حسابي عام (27.22) درجة ، وأن قيم معامل الالتواء تقترب من الصفر ، وهذا يعني أن الاختبار يتناسب مع المستويات المعرفية للياقة البدنية لدى طالبات السنوات الدراسية الثلاثة قيد البحث.

جدول (22)

يوضح تحليل التباين لدرجات الطالبات بالسنوات الدراسية الثلاثة قيد البحث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف " المحسوبة	قيمة " ف " الجدولية
بين المجموعات	27.08	2	13.54	0.960	3.21
داخل المجموعات	620.79	44	14.11		
المجموع الكلي	647.87	46			

يتضح من الجدول (22) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطالبات بالسنوات الدراسية الثلاثة قيد البحث في درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية .

جدول (23)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين درجات الطلبة الذكور والطلبات الإناث المجموع الكلي قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة " ت " الجدولية	قيمة " ت " المحسوبة	الطلبات		الطلبة		المعطيات الإحصائية
			ع	س	ع	س	
دال إحصائياً	1.64	1.69	3.38	27.22	4.26	28.84	

يتضح من الجدول (23) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلبة والطلبات وعند مستوى دلالة 0.05 ولصالح الطلبة الذكور المجموع الكلي قيد البحث.

ثانياً : إعداد المعايير :

قام الباحث بوضع درجات معيارية للاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية لطلبة وطلبات السنوات الدراسية الثلاثة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل ، وقد استخدم الباحث الدرجة المئينية كأحدى طرق حساب الدرجات المعيارية لتحديد مستويات الطلبة والطلبات للعام الدراسي (2004 - 2005) .

والجدول (24) يوضح الدرجات المئينية للسنوات الدراسية قيد الدراسة (السنة الثانية والثالثة والرابعة ، المجموع الكلي للطلبة والطلبات والمجموع الكلي للطلبة ، والمجموع الكلي للطلبات بالسنوات الدراسية الثلاثة قيد البحث) .

جدول (24)

الدرجات المئينية للاختبار المعرفي للياقة البدنية لطلبة وطالبات كلية التربية البدنية قيد البحث

المجموع الكلي للطلبة والطالبات		مجموع الطالبات		مجموع الطلبة		السنة الرابعة		السنة الثالثة		السنة الثانية	
المنين	الدرجة الخام	المنين	الدرجة الخام	المنين	الدرجة الخام	المنين	الدرجة الخام	المنين	الدرجة الخام	المنين	الدرجة الخام
100	40 فأكثر	100	36 فأكثر	100	40 فأكثر	100	40 فأكثر	100	38 فأكثر	100	38 فأكثر
99.4	39	95.7	35	99.1	39	98.6	39	98.3	37	97	37
96.9	38	95.7	34	95.6	38	93	38	98.3	36	97	36
95.6	37	87.2	33	39.8	37	93	37	98.3	35	97	35
94.4	36	87.2	32	92	36	90	36	96.7	34	93	34
93.8	35	80.9	31	92	35	88.7	35	91.7	33	93	33
91.1	34	78.7	30	88.5	34	86	34	90	32	89	32
88.1	33	63.8	29	87.6	33	83.1	33	86.7	31	83	31
85	32	55.3	28	83.2	32	78.9	32	81.7	30	69	30
79.4	31	40.4	27	77.9	31	71.8	31	71.7	29	62	29
71.1	30	34	26	67.3	30	63.3	30	61.7	28	57	28
60.1	29	25.5	25	58.4	29	50.7	29	48.3	27	48	27
52.5	28	21.3	24	50.4	28	42.3	28	30	26	31	26
40	27	15	23	39	27	29.6	27	25	25	21	25
27.5	26	10.6	22	23.9	26	24	26	21.7	24	7	24
21.2	25	صفر	21 فأقل	18.6	25	18.3	25	15	23	3	23
15.6	24			12.4	24	14.1	24	13.3	22	3	22
12.5	23			10.6	23	12.7	23	6.7	21	صفر	21 فأقل
7.5	22			6.2	22	4.2	22	5	20		
3.8	21			4.4	21	2.8	21	3	19		
2.8	20			3.4	20	2.8	20	3	18		
1.9	19			2.7	19	2.8	19	1.7	17		
1.9	18			2.7	18	1.4	18	1.7	16		
1.3	17			1.8	17	صفر	17 فأقل	صفر	15 فأقل		
1	16			1.8	16						
صفر	15 فأقل			صفر	15 فأقل						

يتضح من الجدول (24) أن لكل سنة دراسية درجات ومستويات معيارية تختلف

باختلاف السنة الدراسية .

ثالثاً : وضع مستويات تقديرية مقترحة للاختبار في صورته النهائية :

بعد وضع الدرجات المئينية للاختبار لكل سنة دراسية قام الباحث بتحديد مستويات تقديرية للاختبار المعرفي للياقة البدنية متمثلة في ستة مستويات ما بين (ممتاز إلى ضعيف جداً) ، والجدول (25) يوضح المستويات المقترحة لدرجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية .

جدول (25)

يبين مستويات درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية

النسبة المئوية	الدرجة الخام	التقدير
85 – 100%	42.5 – 50 درجة	ممتاز
75 – 84.9%	37.5 – 42.5 درجة	جيد جداً
65 – 74.9%	32.5 – 37.5 درجة	جيد
55 – 64.9%	27.5 – 32.5 درجة	مقبول
45 – 54.9%	22.5 – 27.5 درجة	ضعيف
أقل من 45%	أقل من 22 درجة	ضعيف جداً

ولتقسيم المستويات المعرفية للسنوات الدراسية قيد البحث قام الباحث بإعداد الجدول التالي (26) متضمناً السنوات الدراسية ومتوسطات درجة المعرفة لكل سنة دراسية ثم المئين والمستوى التقديري المقابل لهذا المئين .

جدول (26)

يبين المتوسطات الحسابية للمعرفة في مجال اللياقة البدنية والمئينات المقابلة للمتوسطات والمستويات التقديرية لكل سنة دراسية

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	المئين	المستوى التقديري
الثانية	28.34 درجة	58	مقبول
الثالثة	27.48 درجة	49	مقبول
الرابعة	29.49 درجة	51	مقبول
مجموعة الطلبة الكلي	28.84 درجة	50	مقبول
مجموع الطالبات الكلي	27.22 درجة	41	مقبول
مجموع الطلبة والطالبات	28.44 درجة	52	مقبول

4-2- مناقشة النتائج :

من نتائج الجدول (17) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين السنة الثالثة والرابعة في متوسطي درجة المعرفة للياقة البدنية ولصالح السنة الرابعة ، بينما كانت الفروق بين السنة الثانية والثالثة وكذلك الثانية والرابعة غير دالة إحصائياً .

ويرى الباحث أسباب عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المعلومات والمعارف بين السنوات الثانية والثالثة والرابعة إلى المقررات الدراسية خلال سنوات الدراسة الأربع والخبرة والنضج العقلي والاجتماعي ، مما يدل على أن المعرفة الخاصة باللياقة البدنية تتم داخل الكلية وضمن المقررات الدراسية وليس خارج الكلية ، الأمر الذي يؤكد دور الكليات في إنماء المعرفة في اللياقة البدنية .

كما يبين الجدول (20) وجود فروق دالة إحصائياً وعند مستوى (0.05) بين طلبة السنة الثالثة والرابعة بنين في متوسطي درجة المعرفة للياقة البدنية ولصالح طلبة السنة الرابعة .

كذلك أظهرت نتائج الدراسة بالجدول (22) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طالبات السنوات الدراسية قيد الدراسة في متوسطات درجة المعرفة للياقة البدنية الأمر الذي يؤكد على أن مستوى درجة المعرفة للياقة البدنية لدى الطالبات بالسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة متقارب جداً .

ومن الجدول (23) والذي أستخدمه التعرف على قيمة الفروق في مستوى درجة المعرفة للياقة البدنية بين الطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية قيد الدراسة فقد اتضح أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجة مستوى المعرفة للياقة البدنية ولصالح الطلبة البنين ، وهذا يعني أن مستوى المعرفة في مجال اللياقة البدنية لدى البنين كان أفضل مما هو لدى الطالبات .

ويرى الباحث أن أسباب وجود فروق في مستوى درجة المعرفة في مجال اللياقة البدنية ولصالح طلاب السنة الرابعة فقط يرجع إلى أن طلبة السنة الرابعة قد درست نسبة كبيرة من المعلومات والمعارف والحقائق المتعلقة بمجال ومكونات اللياقة البدنية والتي تضمنتها المقررات الدراسية العملية والنظرية بالكلية ، بالإضافة إلى الخبرة الميدانية والعملية للطلاب في مجال تخصصاتهم المختلفة بالكلية خلال السنوات الأربعة .

كذلك يرى الباحث أن أسباب وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى المعرفة في مجال اللياقة البدنية بين الطلبة والطالبات ولصالح الطلبة البنين قد ترجع إلى فرص مشاركة الطلبة في البرامج والأنشطة الرياضية داخل الكلية وخارجها ، بالإضافة إلى اهتمام الطلبة بمتابعة الأخبار

والندوات والبرامج الرياضية في الإذاعة المرئية والمسموعة ، والصحف والمجلات ، وشبكة المعلومات الدولية وغيرها من وسائل الإعلام .

وبذلك يتحقق الفرض الأول من البحث وهو التعرف على الفروق في مستوى درجة المعرفة في مجال اللياقة البدنية لدى الطلبة والطالبات وبين السنوات الدراسية قيد البحث . كما أظهرت نتائج الدراسة بالجدول (24) أنه تم إعداد المعايير المئينية ، والتي تمثلت في الدرجات الخام والدرجات المئينية المقابلة لها للاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية للسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة ، ثم مجموع الطلبة ومجموع الطالبات بالسنوات الدراسية قيد الدراسة ، ثم المجموع الكلي للطلبة والطالبات بالسنوات الثانية والثالثة والرابعة .

كما يبين الجدول (25) المستويات التقديرية المقترحة لدرجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية والتي تمثلت في ستة مستويات ما بين تقدير (ممتاز إلى ضعيف جداً) وبذلك يتحقق الفرض الثاني وهو أن المستويات المعرفية للاختبار المعرفي قد أكدت على أن الرتب المئينية كانت متباينة في تحديد مستويات درجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية لدى الطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية قيد البحث .

ومن الجدول (26) يتضح أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية لدى طلبة وطالبات السنة الثانية قد بلغ (28.34) درجة وأمام تقدير مقبول وعند المئين (58) أي أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية لدى طلاب السنة الثانية تزيد عن الدرجات التي حصل عليها (58%) من الطلاب والبالغ عددهم (17) طالباً وطالبة ، وتقل عن الدرجات التي حصل عليها (42%) من الطلبة والطالبات والبالغ عددهم (12) طالباً وطالبة .

أما بالنسبة لمتوسط درجة المعرفة للياقة البدنية للسنة الثالثة طلبة وطالبات فقد بلغ (27.48) وأمام تقدير مقبول وعند المئين (49) وهذا يعني أن درجة متوسط المعرفة للياقة البدنية تقل عن الدرجات التي حصل عليها (51%) من الطلاب والبالغ عددهم (29) طالباً وتزيد عن الدرجات التي حصل عليها (49%) من الطلاب والبالغ عددهم (31) طالباً وطالبة بالسنة الثالثة .

كما يظهر الجدول نفسه أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية للسنة الرابعة طلبة وطالبات قد بلغ (29.49) وأمام تقدير مقبول وعند المئين (51) وهذا يعني أن درجة متوسط المعرفة للياقة البدنية بالسنة الرابعة تقل عن الدرجات التي حصل (49%) من الطلاب والبالغ عددهم (36) طالباً ، وتزيد عن الدرجات التي حصل عليها (51%) من الطلاب والبالغ عددهم (35) طالباً وطالبة .

كذلك يتضح من الجدول السابق رقم (26) أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية للمجموع الكلي للطلبة بالسنوات الدراسية قيد الدراسة قد بلغ (28.84) وأمام تقدير مقبول ويقع عند المئين (50) وهذا يعني أن درجة متوسط المعرفة للياقة البدنية لدى الطلبة تقل عن الدرجات التي حصل عليها (50%) من مجموع الطلبة ، وأن الدرجة تزيد عن الدرجات التي حصل عليها (50%) من الطلبة .

بينما بلغ متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية لدى المجموع الكلي للطالبات بالسنوات الدراسية قيد الدراسة (27.22) وبمستوى تقدير مقبول وأمام المئين (41) وتمثل هذه النتيجة أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية تقل عن الدرجات التي حصلت عليهن (49%) من الطالبات ، وتزيد عن الدرجات التي حصلت عليهن (41%) من الطالبات في العينة قيد البحث .

كما يظهر الجدول السابق رقم (26) أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية لدى المجموع الكلي للطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية قيد الدراسة قد بلغ (28.44) درجة وأمام تقدير مقبول وعند المئين (52) وهذه النتيجة تظهر أن متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية لدى طلبة وطالبات السنوات الدراسية قيد الدراسة تقل عن الدرجات التي حصل عليها (52%) من المجموع الكلي للعينة والبالغ عددها (160) طالباً وطالبة ، وتزيد عن الدرجات التي حصل عليها (48%) من المجموع الكلي للطلبة والطالبات قيد البحث .

وبذلك تحقق الفرض الثالث من البحث وهو قياس مستوى المعرفة في مجال اللياقة البدنية للسنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة ثم مجموع الطلبة ومجموع الطالبات ثم المجموع الكلي للطلبة والطالبات بالسنوات الدراسية قيد البحث ، حيث ظهر بمستوى تقدير مقبول وهو يختلف مع ما اقترحه الباحث في الفرض الثالث بأن مستوى المعرفة في مجال اللياقة البدنية يتميز بتقدير جيد لدى طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل .

ويرى الباحث أن هذه المستويات تدل على مدى الانخفاض والقصور في المعلومات والمعارف في اللياقة البدنية مما يلفت النظر إلى الاهتمام بتنمية تلك المعارف بين الطلبة في السنوات المختلفة .

وفي ضوء الإجراءات والخطوات العلمية التي استخدمت لتحقيق أهداف وفروض البحث ، فإنه قد تم بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلبة وطالبات كليات التربية البدنية ، يتميز بدرجة عالية من الصدق التكويني ، وصدق التمييز ، وصدق المحتوى ، وبمعامل ثبات عالٍ ، ويشمل على (50) عبارة تم صياغتها بطريقتي الصواب والخطأ والاختيار من المتعدد

موزعة على سبعة محاور أساسية ، وبذلك فقد تحقق الفرض الرابع من البحث وهو بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلاب وطالبات كليات التربية البدنية .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات .

5-2- التوصيات .

5-1- الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والإجراءات والنتائج المستخلصة من مراحل تقنين وتطبيق الاختبار المعرفي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- 1- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب وطالبات السنة الثالثة والرابعة في مستوى المعرفة للياقة البدنية ولصالح السنة الرابعة .
 - 2- عدم وجود فروق بين السنوات الدراسية الثانية والثالثة وكذلك الثانية والرابعة .
 - 3- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة السنة الثالثة والرابعة بنين في درجة المعرفة للياقة البدنية ولصالح طلبة السنة الرابعة .
 - 4- عدم وجود فروق بين طالبات السنوات الدراسية الثلاثة في متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية ويعد مستوى متقارباً جداً .
 - 5- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة البنين في السنوات الدراسية قيد البحث والطالبات في السنوات الثلاث ولصالح الطلبة البنين، وهذا يعني أن مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لدى البنين أفضل من البنات في السنوات الدراسية قيد البحث.
 - 6- تم وضع مستويات تقديرية مقترحة لدرجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية تمثلت في ست مستويات ما بين ممتاز إلى ضعيف جداً .
 - 7- بلغ متوسط درجة المعرفة لدى طلبة وطالبات السنة الثانية (28.34) درجة وأمام تقدير مقبول .
 - 8- بلغ متوسط درجة المعرفة لدى طلبة وطالبات السنة الثالثة (27.48) درجة وأمام تقدير مقبول .
 - 9- بلغ متوسط درجة المعرفة لدى طلبة وطالبات السنة الرابعة (29.49) درجة وأمام تقدير مقبول .
 - 10- بلغ المتوسط الكلي لدرجات المعرفة في اللياقة البدنية لعينة البحث الطلبة والطالبات (28.44) درجة وأمام تقدير مقبول .
 - 11- توصل الباحث إلى بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلاب وطالبات كليات التربية البدنية يتميز بدرجة عالية من صدق المحتوى ، والصدق التكويني ، وصدق التمييز ، ومعامل ثبات عالٍ ويشتمل على (50) سؤالاً موزعة على سبع محاور .

5-2- التوصيات :

- اعتماداً على النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :
- 1- تعميم الاختبار المعرفي للياقة البدنية على جميع كليات التربية البدنية لقياس مستوى المعلومات والمعارف في اللياقة البدنية .
 - 2- تطبيق الاختبار المعرفي المصمم قيد البحث بصورة دورية منتظمة لقياس مستوى المعلومات والمعارف في اللياقة البدنية لطلاب وطالبات كليات التربية البدنية .
 - 3- استخدام نتائج تطبيق الاختبار كمؤشر لنجاح الطلاب من سنة لأخرى .
 - 4- ضرورة اهتمام الباحثين ببناء اختبارات معرفية في جميع أنواع الأنشطة والألعاب الرياضية لمراحل التعليم المختلفة .
 - 5- تطوير المناهج واللوائح بكليات التربية البدنية لتدعيم الجانب المعرفي للخريجين بما يتماشى ومتطلبات التدريس لرفع مستوى أدائهم في المجال العلمي والتطبيقي .
 - 6- العمل على توسيع قاعدة الثقافة الرياضية في جميع المجالات ولجميع الأعمار والمستويات ولجميع الأنشطة الرياضية المختلفة .
 - 7- الإهتمام بإعداد المكتبات الرياضية داخل الكليات والمدارس تهتم بتقديم المعلومات والمعارف الرياضية المختلفة .
 - 8- العمل على إضافة مادة ضمن المقررات الدراسية تهتم بالجانب النظري والعملية في مجال اللياقة البدنية بكليات التربية البدنية .
 - 9- إقامة الندوات والدورات والملتقيات والبرامج التي تسهم في رفع مستوى المعلومات والمعارف الرياضية العامة والتخصصية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة .

المصادر والمراجع

أولاً : المصادر والمراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً : المصادر والمراجع العربية :

- 1- القرآن الكريم ، سورة التين ، الآية (4) ، مصحف الجماهيرية .
- 2- إبراهيم أحمد سلامة (2000) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 3- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصرالدين سيد (2003) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 4- أحمد فرج مبارك (1988) : بناء اختبار معرفي في التربية البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بنين بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- 5- إمين وديع فرج (1999) : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 6- أمين أنور الخولي وآخرون (1986) : بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية ، لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة أم القرى بالسعودية ، الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس ، المجلد الحادي عشر والثاني عشر ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 7- أمين أنور الخولي (1996) : الرياضة والمجتمع ، الطبعة الأولى ، عالم المعرفة ، الكويت .
- 8- _____ (1996) : أصول التربية البدنية والرياضة (المدخل التاريخ . الفلسفة) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 9- _____ ، محمود عنان (1999) : المعرفة الرياضية (الإطار المفاهيمي . اختبارات المعرفة الرياضية) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 10- بثينة محمد واصل (1981) : بناء اختبار معرفي في اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، القاهرة .
- 11- تشارلز أ. بوتشر (1964) : أسس التربية البدنية (ترجمة / حسن معوض وكمال صالح) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 12- جلال عبدالوهاب (1979) : قياس اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الفلاح ، الكويت .

- 13- رشا محمد أشرف (1998) : بناء اختبار في المعرفة الرياضية لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 14- رمزية الغريب (1970) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 15- عمر علي سالم العياط (1999) : بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية البدنية في المدارس الإعدادية بالجماهيرية العربية الليبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- 16- فؤاد البهي السيد (1979) : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- فؤاد طه إبراهيم ، رجب أحمد (1986) : المناهج المعاصرة ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة .
- 18- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنبيكي (1988) : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، دار الكتب والطباعة ، جامعة بغداد .
- 19- كاظم جابر أمير (1994) : تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريي كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين ، إنتاج علمي ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد السابع ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 20- كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسانين (1985) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 21- _____ (1997) : اللياقة البدنية ومكوناتها _____ ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 22- ليلي السيد فرحات (2001) : القياس المعرفي الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 23- _____ (2003) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 24- ليلي عبدالعزيز زهران (2003) : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية ، الطبعة الرابعة ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 25- محمد الحماحمي ، أمين أنور الخولي (1990) : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- 26- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب (1987) : البحث العلمي في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 27- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (1988) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 28- محمد صبحي حسانين (1985) : نموذج الكفاية البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 29- — (1987) : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 30- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبدالمنعم (1988) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، القاهرة .
- 31- محمد صبحي حسانين (2001) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 32- — (2003) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 33- محمد عبدالمنعم هلال (1998) : بناء اختبار معرفي لمدرسي التربية الرياضية في مجال التدريس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 34- محمود عبدالفتاح عنان (1983) : بناء اختبار معرفي في سباحة المنافسات لطلاب كلية التربية الرياضية بالقاهرة (تخصص سباحة) ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، الإسكندرية .
- 35- هارا (1975) : أصول التدريب الرياضي ، ترجمة عبده نصيف ، جامعة بغداد ، بغداد .

- 36- Baumgartner. T.A. & Jackson. A.S. (1975) : Measurement for Evaluation in Physical Education. Houghton Mifflin. Boston.
- 37- Charles. A. Bucher. & Evelyn, M. Reade (1971) : Physical Education and Health in the Elementary School. New York, London.
- 38- Mathews. Dk. (1978) : Measurement Physical Education. Ed.W.B. Saunders Company, Philadelphia and London.
- 39- Stradtman. A.D. & Cureton. T.K.A. (1974), Physical Fitness knowledge Test for Secondary School Boys and Girls. Ther.Q.
- 40- Wilson. R.E. (1984) Physical Fitness Knowledge Test for First Gradders. Dissertation Abstracts International. Vol. Hs.

مستخلص البحث باللغة العربية
"تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية
جامعة السابع من أبريل بالزاوية"

الباحث: عمران جمعة تنتوش

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق في مستوى درجة المعرفة في مجال اللياقة البدنية بين طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل بالزاوية. ووضع مستويات معيارية للاختبار المعرفي للياقة البدنية لطلبة وطالبات السنوات الدراسية قيد البحث، كما يهدف البحث الى التعرف على مستويات المعرفة في مجال اللياقة البدنية لدى طلبة وطالبات السنوات الدراسية عينة البحث، كما يهدف الى بناء اختبار معرفي للياقة البدنية لطلبة وطالبات كليات التربية البدنية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لأهداف البحث. وتمثل مجتمع البحث في جميع طلبة وطالبات السنوات الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية جامعة السابع من أبريل بالزاوية للعام الجامعي 2004 / 2005 م والبالغ عددهم (198) طالباً وطالبة. واستخدم الباحث اختبار معرفي للياقة البدنية من إعداد الباحث يتكون في صورته النهائية من سبع محاور و(50) سؤالاً.

وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات من أهمها وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب وطالبات السنة الثالثة والرابعة في مستوى المعرفة للياقة البدنية ولصالح السنة الرابعة. وعدم وجود فروق بين السنوات الدراسية الثانية والثالثة وكذلك الثانية والرابعة. ووجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة السنة الثالثة والرابعة بنين في درجة المعرفة للياقة البدنية ولصالح طلبة السنة الرابعة. وعدم وجود فروق بين طالبات السنوات الدراسية الثلاث في متوسط درجة المعرفة للياقة البدنية ويعد مستوى متقارباً جداً. كما توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة البنين والطالبات في السنوات الثلاث ولصالح الطلبة البنين، وهذا يعني أن مستوى المعرفة في اللياقة البدنية لدى البنين أفضل من البنات في السنوات الدراسية قيد البحث. كما تم وضع مستويات تقديرية مقترحة لدرجات الاختبار المعرفي للياقة البدنية تمثلت في ست مستويات ما بين ممتاز إلى ضعيف جداً

الكلمات المفتاحية: المستويات المعرفية - اللياقة البدنية - طلبة كلية التربية البدنية.

Abstract English

"Evaluating the Cognitive Levels of Physical Fitness among Students of the Faculty of Physical Education, University of the Seventh of April, Zawiya"

Researcher: omran Juma Tantoush

This research aims to identify differences in the level of knowledge in the field of physical fitness among male and female students in their second, third, and fourth years at the Faculty of Physical Education, University of the Seventh of April, Zawiya. It also aims to establish standardized levels for a cognitive fitness test for students in the years under study. Furthermore, the research aims to identify the levels of knowledge in the field of physical fitness among the students in the study sample and to develop a cognitive fitness test for students of faculties of physical education. The researcher used the descriptive method as it was suitable for the research objectives. The research population consisted of all male and female students in their second, third, and fourth years at the Faculty of Physical Education, University of the Seventh of April, Zawiya, for the academic year 2004/2005, totaling (198) students. The researcher used a cognitive fitness test developed by the researcher, which in its final form consists of seven sections and (50) questions.

The researcher reached several conclusions, most notably that there were statistically significant differences between third- and fourth-year male and female students in their level of physical fitness knowledge, favoring fourth-year students. No significant differences were found between second- and third-year students, nor between second- and fourth-year students. Statistically significant differences were found between male third- and fourth-year students in their physical fitness knowledge, favoring fourth-year students. No significant differences were found between female students in all three years of study in their average physical fitness knowledge score; the level was very similar. Statistically significant differences were also found between male and female students in all three years, favoring male students. This indicates that male students generally have a higher level of physical fitness knowledge than female students in the years under study. Six suggested rating scales were

developed for the physical fitness knowledge test, ranging from excellent to very poor.

Keywords: Cognitive Levels - Physical Fitness - Physical Education Students

المرفقات

مرفق (1)

قائمة بأسماء الخبراء الذين تم عرض محاور وعبارات الاختبار المعرفي

المقترحة عليهم مرتبة اجدياً

قائمة بأسماء الخبراء الذين تم عرض محاور وعبارات الاختبار المعرفي المقترحة عليهم
في صورتها الأولى

1-	أ.ك.د أشرف عدلي إبراهيم	قسم الرياضات المائية والدفاع عن النفس بكلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل .
2-	أ.ك.د الصديق سالم الخبولي	قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح
3-	أ.ك.د باسم فاضل عباس	أستاذ الاختبارات والقياس بكلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل .
4-	أ.د جمال السيد الجمسي	أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم أصول التربية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية .
5-	أ.ك.د حامد الأشقر	قسم الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل .
6-	أ.م.د حسن رمضان الورفلي	قسم التمرينات والجمباز - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح .
7-	أ.ك.د عبدالستار جبار ضمد	قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل .
8-	أ.د عبدالعزيز عبدالمجيد محمد	وكيل كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية .
9-	أ.ك.د علي الفيتوري عبدالجليل	قسم الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح .
10-	أ.د علي محمد مطاوع	قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح
11-	د. عياد سعد أبو القاسم	قسم العلوم الصحية - كلية التربية البدنية - جامعة الفاتح .
12-	أ.م.د قيس فاضل	أستاذ علم التدريب بكلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل
13-	أ.د كمال عبدالحميد اسماعيل	أستاذ مادة الاختبار والمقاييس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق - جمهورية مصر العربية .
14-	أ.م.د محمد سويدان	قسم العلوم الصحية - كلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل .
15-	أ.م.د محمود متولي بنداري	قسم الرياضات الجماعية بكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح.
16-	أ.ك.د مديحة محمد الإمام	قسم الميدان والمضمار بكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح .
17-	أ.م.د منصور جميل خلف العنكي	قسم العلوم النظرية بكلية التربية البدنية - جامعة السابع من أبريل
18-	أ.م.د يوسف لازم كماش	قسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية - جامعة الفاتح .

مرفق (2)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول المحاور المقترحة للاختبار المعرفي

للياقة البدنية

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى
جامعة الفاتح / كلية التربية البدنية
الدراسات العليا
قسم العلوم النظرية التخصصية

استمارة استطلاع رأي الخبراء للمحاور المقترحة

الإسم : الوظيفة :
عدد سنوات الخبرة : الدرجة العلمية :

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة .. وبعد ،

يقوم الباحث / عمران جمعة تنتوش ببناء اختبار معرفي لتقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية . جامعة السابع من أبريل بالزاوية ضمن متطلبات الحصول على درجة الإجازة العالية " الماجستير " في علوم التربية البدنية .

وقد توصل الباحث لتحديد مجموعة من المحاور بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث المرتبطة بهذه الدراسة ، ونظراً لمكانتكم العلمية الرفيعة وخبرتكم المتميزة في هذا المجال ، يأمل الباحث منكم الاطلاع على هذه المحاور وإبداء ملاحظتكم عليها قبل صياغتها في صورتها النهائية ، وذلك فيما يلي :

- 1- مدى كفاية المحاور لقياس وتقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية .
- 2- رأيكم في مسميات المحاور ومدى وضوحها .
- 3- التعديلات التي ترونها مناسبة في صياغة المحاور أو إضافة محاور جديدة أو دمج بعض المحاور .
- 4- تحديد الأهمية النسبية لكل محور وذلك بإعطاء نسبة مئوية لكل محور على حدة بحيث يكون مجموع النسب المئوية لكل المحاور يساوي (100) درجة .

وفيما يلي المحاور المقترحة لبناء الاختبار المعرفي :

م	المحاور	رأي الخبير		التعديلات	درجة الموافقة	الأهمية النسبية
		الوضوح	الصياغة			
-1	تاريخ اللياقة البدنية					
-2	مفهوم اللياقة البدنية					
-3	أهمية اللياقة البدنية					
-4	عناصر اللياقة البدنية					
-5	الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية					
-6	الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية					
-7	طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية					
	المجموع					%100

محاور أخرى يرى الخبير إضافتها

مسلسل المحاور	إسم المحاور	الأهمية النسبية
-1		
-2		
-3		
-4		

ولكم مني جزيل الشكر والاحترام ،،،

الباحث / عمران جمعة تنتوش

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الأسئلة المقترحة للاختبار المعرفي

للياقة البدنية في صورته الأولى

أولاً : محور مفهوم اللياقة البدنية :

يتكون من عدد (15) عبارة صيغت العبارات من (1 إلى 15) بطريقة الصواب والخطأ :

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
-1	اللياقة البدنية مفهوم مرتبط أساساً برياضة المستويات العليا ؟			
-2	اللياقة البدنية هي أكبر درجة من الصحة العضوية يمكن الوصول إليها؟			
-3	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد وعياً اجتماعياً وقدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية ؟			
-4	اللياقة البدنية العالية تعني تأخر الشعور بالتعب أثناء المجهود؟			
-5	اللياقة البدنية تعني قدرة الفرد على تغيير الاتجاه ؟			
-6	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد عضلات قوية تساعده على الصراع البدني مع الآخرين ؟			
-7	اللياقة البدنية تعني خلو الجسم من التشوهات البدنية والعضوية ؟			
-8	اللياقة البدنية تعني العقل السليم في الجسم السليم ؟			
-9	اللياقة البدنية هي اكتساب التحمل العام فقط ؟			
-10	يتأسس اكتساب اللياقة البدنية قبل التدريب على التغذية السليمة ؟			
-11	اللياقة البدنية العامة تعني تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة ؟			
-12	الرجل الضخم ليس دائماً الرجل القوي ذو اللياقة العالية ؟			
-13	لا تؤثر البيئة على اللياقة البدنية للفرد ؟			
-14	اللياقة البدنية هي قوة عضلات الساعد والعضد والرجلين فقط ؟			
-15	لياقة الشخص أن يمتلك اتزاناً وانفعالاً لمقاومة ضغوط الحياة الحديثة ؟			

ثانياً : محور أهمية اللياقة البدنية :

ويحتوي على عدد (18) عبارة ، العبارات من (1 إلى 13) صيغت بطريقة الصواب والخطأ،
والعبارات (من 1 إلى 18) بطريقة الاختيار من متعدد :

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
-1	اللياقة البدنية ضرورية للذكور وغير ضرورية للإناث ؟			
-2	الشخص ذو اللياقة البدنية العالية ناجح اجتماعياً ومتواضع ؟			
-3	اللياقة البدنية لها فائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع ؟			
-4	اللياقة البدنية العالية تساعد على تأخر الشعور بظهور التعب ؟			
-5	تساعد اللياقة البدنية العالية على أداء العمل في أسرع زمن وأقل جهد ممكن ؟			
-6	يزيد نبض القلب مع زيادة اللياقة البدنية والصحية ؟			
-7	اللياقة البدنية تجعل الفرد أكثر عرضة للإصابات والأمراض العصرية			
-8	تساعد اللياقة البدنية على تخلص اللاعب من حمض اللاكتيك بسرعة؟			
-9	التربية البدنية هي أحد وسائل التربية الحديثة للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى بدني ومعرفي ونفسي واجتماعي ؟			
-10	امتلاك اللياقة البدنية العالية يدعو الفرد إلى الاستهزاء بالآخرين؟			
-11	اكتساب اللياقة البدنية ضار لمن هم فوق سن الخمسين ؟			
-12	لا مانع من أن يستغل الإنسان لياقته لتحقيق مكاسب شخصية ؟			
-13	الجهود التي تبذلها الجماهيرية للاهتمام باللياقة يجب أن توجه إلى مجالات أخرى؟			
-14	كلما ارتفعت اللياقة البدنية كلما : أ . زاد معدل نبضات القلب في الراحة . ب . انخفض معدل نبضات القلب في الراحة . ج . لم تتغير سرعة نبضات القلب .			
-15	اللياقة البدنية تساعد على عودة الرياضي إلى حالته الطبيعية : أ . بسرعة . ب . ببطء . ج . في أطول فترة ممكنة .			
-16	اللياقة البدنية ضرورية للاعبين : أ . المحترفين فقط . ب . الناشئين فقط . ج . الاثنين معاً .			

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
17-	الشخص ذو اللياقة البدنية المنخفضة يكون : أ . محبوب من الآخرين . ب . غير محبوب من الآخرين . ج . مغرور و متعال .			
18-	عدم مقدرة اللاعب على إكمال سباق الماراثون دليل على نقص : أ . الوزن . ب . الخبرة . ج . اللياقة البدنية .			

ثالثاً : محور عناصر اللياقة البدنية : ويحتوي على عدد (22) عبارة، العبارات (من 1 إلى 15) صيغت بطريقة الصواب والخطأ ، والعبارات (من 16 إلى 22) بطريقة الاختيار من متعدد:

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
1-	يعد الإحماء أحد عناصر اللياقة البدنية ؟			
2-	تعد الدقة من عناصر اللياقة البدنية ؟			
3-	القدرة العضلية هي محصلة القوة والسرعة ؟			
4-	السرعة هي قدرة الفرد على إنجاز حركة في أكبر زمن ممكن ؟			
5-	تتفوق النساء على الرجال في مكون أو عنصر القوة العضلية ؟			
6-	التوازن هو القدرة على التحكم في أجزاء الجسم عضلياً وعصبياً؟			
7-	الرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة ؟			
8-	القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على إخراج أقل قوة في أقصر زمن ؟			
9-	القوة الثابتة هي القوة المبذولة ضد مقاومة متحركة ؟			
10-	المرونة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة ؟			
11-	يتصف رجل المرور بعنصر الجلد العضلي ؟			
12-	مكونات اللياقة البدنية التي اتفق عليها علماء الشرق هي (القوة والتحمل والسرعة والمرونة والتوافق) ؟			
13-	قيادة السيارة تحتاج إلى التوافق أكثر من قيادة الدراجة النارية ؟			
14-	مكونات اللياقة التي حددها علماء الغرب هي (القوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي) ؟			
15-	يرى كل من (يوكم ولارسون وبوتشر) أن مقاومة المرض أحد عناصر اللياقة البدنية ؟			
16-	أكثر الأنشطة الرياضية احتياجاً لعنصر القوة : أ . العروض الرياضية . ب . كرة القدم . ج . المصارعة .			
17-	سرعة رد الفعل والدقة والتوازن والتوافق تكون في مجملها عنصر : أ . الرشاقة . ب . القدرة . ج . السرعة .			

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
-18	التحمل يعني : أ . القدرة على مقاومة التعب . ب . القدرة على إنتاج السرعة. ج . القدرة على الاسترخاء .			
-19	من المتطلبات الأساسية للاعب رفع الأثقال هو عنصر : أ . السرعة . ب . التوازن . ج . القوة العضلية .			
-20	القدرة العضلية هي محصلة : أ . القوة والسرعة معاً . ب . السرعة والدقة . ج . كل ما سبق .			
-21	يعتبر التحمل والقوة والسرعة من الصفات التي يتميز بها : أ . النساء . ب . الرجال . ج . الاثنين معاً .			
-22	أقصى انقباض عضلي ضد مقاومة دفعة واحدة يعني : أ . القوة القصوى . ب . التحمل . ج . سرعة رد الفعل ؟			

رابعاً : محور الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية :

يتكون من (28) عبارة والعبارات (من 1 إلى 15) صيغت بطريقة الصواب والخطأ

، والعبارات (من 16 إلى 28) بطريقة الاختيار من متعدد :

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
-1	اختبار الخطوة (لهارفرد) يقيس الجلد الدوري التنفسي ؟			
-2	يقيس اختبار (تاتل) اللياقة البدنية ؟			
-3	اختبار (بارو) لا يقيس عنصر الرشاقة ؟			
-4	يستغرق أداء اختبار (هارفارد) للخطوة خمسة دقائق كحد أقصى ؟			
-5	اختبار (روجر) للياقة البدنية يقيس المجموعات العضلية الكبيرة ؟			
-6	لا يمكن اختبار الدقة بالتصويب على هدف متحرك ؟			
-7	تمرين ثني الذراعين من الانبطاح المائل يقيس الجلد العضلي للذكور والإناث ؟			
-8	يستغرق أداء اختبار (كوينز) للخطوة ثلاث دقائق كحد أدنى ؟			
-9	كلما ارتفعت درجة لياقة الفرد كلما انخفضت نبضات قلبه ؟			
-10	يقيس اختبار (800) متر جري الجلد الدوري التنفسي ؟			
-11	اختبار الوقوف على قدم واحد يستخدم لقياس التحمل الثابت للجنسين ؟			
-12	كتم النفس لمدة (70 ثانية) في حالة الراحة دليل على اللياقة البدنية ؟			

			13- يمكن قياس امتداد عضلات الظهر وخلف الفخذ عن طريق اختبار (كروزوير)؟
			14- يقيس اختبار (مارجيا) القدرة اللاهوائية القصوى للبنات فقط؟
			15- يقيس اختبار (لارسون) القوة الديناميكية الثابتة ؟
			16- تظهر مرونة مفصل الكتف بوضوح في أداء : أ . الإرسال في التنس الأرضي . ب . التجديف . ج . المرجحة الدائرية للذراعين .
			17- الجري لمسافات طويلة دون تعب دليل على : أ . قوة عضلات الطرف السفلي . ب . السرعة . ج . كفاءة القلب والرئتين .

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
18-	أي الأنشطة التالية أفضل لقياس عنصر الدقة : أ . التصويب على مرمى كرة اليد . ب . التصويب على هدف متحرك . ج . الرمية الحرة في كرة السلة .			
19-	تمرين الانبطاح المائل ثني الذراعين يقيس قوة : أ . عضلات العضدين . ب . عضلات الظهر . ج . عضلات الصدر .			
20-	القدرة على أداء حركات لمدى واسع تظهر عنصر : أ . التوافق . ب . الرشاقة . ج . المرونة .			
21-	يقيس اختبار الوثب العمودي من الثبات : أ . القدرة العضلية . ب . الدقة . ج . كل ما سبق .			
22-	يقيس اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين على الصدر لأكثر عدد من المرات : أ . المرونة . ب . التحمل العضلي . ج . التوازن .			
23-	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز يقيس عنصر : أ . التوافق . ب . التوازن . ج . الرشاقة .			
24-	يقاس التحمل الهوائي باستخدام اختبار : أ . 1500 متر جري . ب . الجري في المكان 20 ثانية . ج . رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .			
25-	أفضل دليل على مرونة العمود الفقري هو : أ . الشقلبة الأمامية في الجمباز . ب . الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة . ج . أداء القبة بالاستناد على الرأس والقدمين (اختبار الكوبري)			

			26- يقيس اختبار (كارلسون) عنصر : أ. التوافق . ب. الجلد الدوري التنفسي . ج. التوازن .
			27- تجنب الاصطدام بالناس في الشوارع المزدهمة دليل على : أ. سرعة رد الفعل . ب. الدقة . ج. الرشاقة .
			28- يتنفس الشخص العادي في فترة الراحة عدد في الدقيقة : أ. من 20 إلى 24 مرة . ب. من 8 إلى 10 مرة . ج. من 12 إلى 16 مرة .

خامساً : محور طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية :

يحتوي على عدد (19) عبارة والعبارات (من 1 إلى 14) صيغت بطريقة الصواب والخطأ ، والعبارات (من 15 إلى 19) بطريقة الاختيار من متعدد :

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
1-	يمكن اكتساب بعض عناصر اللياقة البدنية أثناء ممارسة الأنشطة المدرسية ؟			
2-	يمكن تنمية القوة العضلية بدفع شيء ثابت كالحائط ؟			
3-	العدو هو النشاط الوحيد الذي ينمي عنصر السرعة ؟			
4-	يمكن تنمية التحمل العام عن طريق التدريب الدائري ؟			
5-	تتكون وحدة تدريب اللياقة البدنية من الإحماء ، وحدة اللياقة ، وحدة التهدئة ؟			
6-	تمرينات تنمية السرعة يجب أن تؤدي قبل تمرينات اللياقة البدنية العامة أثناء الوحدة التدريبية ؟			
7-	يمكن تنمية اللياقة البدنية في الأندية الرياضية فقط ؟			
8-	أفضل وسيلة لتنمية تحمل القوة تكون باستخدام أحمال خفيفة وتكرارات كثيرة ؟			
9-	ليس هناك زيادة في مستوى اللياقة البدنية إذا استخدم اللاعب نفس الحمل التدريبي ؟			
10-	الإحماء يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية ؟			
11-	اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات الرياضية يساعد على تحقيق اللياقة البدنية ؟			
12-	تعد تنمية اللياقة البدنية أحد الأهداف الأساسية للتربية البدنية في مراحل التعليم المختلفة بالجامهيرية ؟			
13-	يشمل التدريب الدائري ثلاثة أنواع (مستمر ، فترى ، تكراري) ؟			

			14- اللياقة البدنية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني ؟
			15- تستخدم طريقة التدريب بالحمل المستمر في تنمية : أ . تحمل السرعة . ب . تحمل القوة . ج . التحمل العام .
			16- البروتينات تمثل المصدر الغذائي الوحيد للجسم لعملية : أ . زيادة الوزن . ب . النمو وتجديد الأنسجة . ج . التمثيل الغذائي
			17- تمرين الانبطاح المائل ثني الذراعين ينمي أساساً ؟ أ . عضلات العضدين . ب . عضلات الظهر . ج . عضلات الصدر .
			18- تمرينات القوة تساعد العضلة على : أ . زيادة مرونتها . ب . التحرك في مدى أوسع . ج . التضخم وقصر في الطول .
			19- تمرينات المرونة تساعد العضلة على : أ . التضخم والقصر . ب . الحد من مرونتها . ج . التحرك في مجال أكبر ومدى أوسع .

سادساً : محور الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية :

يتضمن هذا المحور على عدد (9) عبارة ، صيغت العبارات (من 1 إلى 6) بطريقة

الصواب والخطأ ، والعبارات (من 7 إلى 9) بطريقة الاختيار من متعدد :

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
1-	يقيس جهاز (المانوميتر) قوة القبضة للجنسين ؟			
2-	جهاز (التتريومتر) يقيس قوة الشد لمجموعات عضلية صغيرة وكبيرة ؟			
3-	أفضل وسيلة لضبط شدة حمل التدريب هي معدل نبضات القلب؟			
4-	ممارسة التمرينات البدنية في صالة مغلقة أفضل من ممارستها في الهواء الطلق ؟			
5-	يقيس (الارجوميتر) قوة عضلات الظهر والرجلين ؟			
6-	استخدم كل من (كلارك وسكوف) جهاز (الارجوجراف) في قياس القوة العضلية ؟			
7-	تقاس القوة العضلية بجهاز : أ . الأسبيروميتر . ب . الكيلوجرام . ج . الديناموميتر .			

			8- يقيس جهاز (الأسبيروميتر) المائي : أ . السعة الحيوية . ب . الرشاقة . ج . الانقباض العضلي .
			9- تقاس القوة العضلية الثابتة بجهاز : أ . المانوميتر . ب . الديناموميتر . ج . جهاز آخر .

سابعاً : محور تاريخ اللياقة البدنية :

ويحتوي هذا المحور على عدد (9) عبارة ، وصيغت العبارات (من 1 إلى 6)

بطريقة الصواب والخطأ ، والعبارات (من 7 إلى 9) بطريقة الاختيار من متعدد :

م	العبارات	موافق	موافق بتعديل	لا أوافق
1-	أهم الرياضات التي اهتم بها العرب المسلمون قديماً كانت الرماية ؟			
2-	بدء الاهتمام باختبارات اللياقة البدنية منذ سنة (1925) ؟			
3-	لم تكن اللياقة البدنية أحد الأهداف الأساسية عند المسلمين في العصور الماضية ؟			
4-	أصبحت اللياقة البدنية أحد المتطلبات الأساسية التي يجب أن يتصف بها الإنسان في القرن الحادي والعشرين ؟			
5-	تم تطوير اختبار (هارفارد) للخطوة سنة (1945) لقياس كفاءة عمل الدورة الدموية ؟			
6-	ممارسة الرياضة لدى الإنسان العادي يجب أن تكون بقصد الصحة والترفيه وشغل أوقات الفراغ ؟			
7-	بدء اهتمام العالم (بارو ، وماجي) بالاختبارات المعرفية في التربية الرياضية سنة : أ . 1977 . ب . 1987 . ج . 1997 .			
8-	قديماً أتقنا شباب العرب رياضة : أ . المصارعة . ب . المشي . ج . ركوب الخيل .			
9-	قدم العالم (تاتل) اختباره الشهير لقياس النبض السببي سنة : أ . 1943 . ب . 1953 . ج . 1963 .			

أي ملاحظات أو اقتراحات تودون إضافتها :

.....

.....

.....

مرفق (4)

الاختبار المعرفي للياقة البدنية لطلبة كليات التربية البدنية

في صورته النهائية

الجمهورية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى
جامعة الفاتح / كلية التربية البدنية
قسم العلوم النظرية التخصصية

الاختبار المعرفي للياقة البدنية لطلبة كليات التربية البدنية
في صورته النهائية

الإسم : السنة الدراسية :

عزيز الطالب ... تحية طيبة .. وبعد ،،،

يتضمن هذا الاختبار عبارات تقيس المعارف والمعلومات المتعلقة بالجانب المعرفي في اللياقة البدنية لطلبة كليات التربية البدنية ، وحيث أن الممارسة الرياضية تتطلب معرفة صحيحة بأصول هذه الممارسة وقواعدها ومبادئها .

لذلك فإن الأمر يتطلب التعرف المستمر على معارفك الرياضية في اللياقة البدنية سعياً إلى إثرائها بغرض زيادة الممارسة وتحسينها بما يعود عليك بالنفع والفائدة .

نرجو منك أن تتقهم كل عبارة ثم حدد إجابتك بوضع علامة (✓) إذا كنت موافقاً على ما جاء في العبارة ، وعلامة (✗) إذا كنت غير موافق على ما جاء في العبارة ، ثم اختار الإجابة الصحيحة من الخيارات الثلاثة في الجزء الثاني من الاختبار :

ونود أن نوجه نظرك إلى الآتي :

- 1- أن تتم قراءة الأسئلة جيداً وبدقة .
- 2- عدم ترك أي سؤال بدون إجابة .
- 3- عدم وضع أكثر من إجابة للسؤال الواحد .
- 4- عدم التعاون مع شخص آخر في الإجابة .
- 5- حاول أن تجيب على الأسئلة في أقل زمن ممكن .

مع تمنياتي للجميع بالتوفيق ،،،

الباحث / عمران جمعة تنتوش

أولاً : ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

م	العبارات	العلامة
-1	اللياقة البدنية مفهوم مرتبط أساساً بالرياضة المستويات العليا .	
-2	الشخص ذو اللياقة البدنية العالية ناجح اجتماعياً ومهنياً .	
-3	هل الدقة أحد عناصر اللياقة البدنية ؟	
-4	اختبار الخطوة (لهارفارد) يقيس الجلد الدوري التنفسي .	
-5	يمكن تنمية التحمل العام عن طريق التدريب الدائري .	
-6	يقيس جهاز (المانوميتر) قوة القبضة للجنسين .	
-7	من أهم الرياضيات التي اهتم بها العرب المسلمون قديماً كانت الرماية .	
-8	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية .	
-9	يزيد نبض القلب بزيادة اللياقة البدنية والصحية للفرد .	
-10	السرعة هي قدرة الفرد على إنجاز حركة في أكبر زمن ممكن .	
-11	يقيس اختبار (تاتل) اللياقة البدنية .	
-12	تمرينات تنمية السرعة يجب أن تؤدي قبل تمارين اللياقة البدنية العامة أثناء الوحدة التدريبية .	
-13	جهاز (التتسوميتر) يقيس قوة الشد لمجموعات عضلية صغيرة وكبيرة بالجسم .	
-14	اللياقة البدنية لم تكن أحد الأهداف الأساسية عند المسلمين في العصور الماضية.	
-15	أفضل وسيلة لتنمية تحمل القوة تكون باستخدام أحمال خفيفة وتكرارات كثيرة .	
-16	اللياقة البدنية تعني قدرة الفرد على تغيير الاتجاه .	
-17	اللياقة البدنية تساعد على تخلص اللاعب من حمض اللاكتيك بسرعة .	
-18	القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على إخراج أقل قوة في أقصر زمن .	
-19	اختبار (بارو) لا يقيس عنصر الرشاقة .	
-20	لا يحدث زيادة في مستوى اللياقة البدنية إذا استخدم اللاعب نفس الحمل التدريبي .	
-21	يقيس جهاز (الارجوميتير) قوة عضلات الظهر والرجلين .	
-22	اللياقة البدنية تعني خلو الجسم من التشوهات البدنية والعضوية .	
-23	القوة الثابتة هي القوة المبذولة ضد مقاومة متحركة .	
-24	اختبار (روجر) للياقة البدنية يقيس المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم .	
-25	اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات الرياضية يساعد على تحقيق اللياقة البدنية .	

م	العبارات	العلامة
-26	اللياقة البدنية تعني امتلاك الفرد اتزاناً وانفعالاً لمقاومة ضغوط الحياة الحديثة .	
-27	كتم النفس لمدة (70 ثانية) في حالة الراحة دليل على اللياقة البدنية .	
-28	تعد تنمية اللياقة البدنية أحد الأهداف الأساسية في مراحل التعليم المختلفة بليبيا .	
-29	يقيس اختبار (لارسون) القوة الديناميكية الثابتة .	
-30	يشتمل التدريب الدائري على ثلاثة أنواع هي (مستمر . فكري . تكراري) .	
-31	اختبار الوقوف على قدم واحدة يستخدم لقياس التحمل الثابت للجنسين .	

ثانياً : اختيار الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاثة وضع حرفها أمام كل عبارة :

م	العبارات	العلامة
-32	كلما ارتفعت اللياقة البدنية للفرد كلما : أ . زاد معدل نبضات القلب في الراحة . ب . انخفض معدل نبضات القلب في الراحة . ج . لم تتغير سرعة نبضات القلب .	
-33	القدرة العضلية هي محصلة : أ . القوة والسرعة معاً . ب . السرعة والدقة . ج . كل ما سبق .	
-34	الجري لمسافات طويلة دون تعب دليل على : أ . قوة عضلات الطرف السفلي . ب . السرعة . ج . الجلد الدوري التنفسي .	
-35	تستخدم طريقة التدريب بالحمل المستمر في تنمية : أ . تحمل السرعة . ب . تحمل القوة . ج . التحمل العام .	
-36	تقاس القوة العضلية بجهاز : أ . الأسبيروميتر . ب . الميزان . ج . الديناموميتر .	
-37	بدء اهتمام العالم (بارو ، وماجي) بالاختبارات المعرفية في التربية البدنية سنة : أ . 1977 . ب . 1987 . ج . 1997 .	
-38	أي الأنشطة التالية أفضل لقياس عنصر الدقة : أ . التصويب على مرمى كرة اليد . ب . التصويب على هدف متحرك . ج . الرمية الحرة في كرة السلة .	
-39	لتنمية الرشاقة يجب أداء التمرين : أ . بسرعة . ب . ببطء . ج . عكس اتجاه الأداء .	
-40	القدرة على أداء حركات لمدى واسع تظهر عنصر : أ . التوافق . ب . الرشاقة . ج . المرونة .	

41-	أقصى انقباض عضلي ضد مقاومة دفعة واحدة يعني : أ . القوة القصوى . ب . التحمل . ج . سرعة رد الفعل .
42-	يقيس اختبار الوثب العمودي من الثبات : أ . القدرة العضلية . ب . الدقة . ج . كل ما سبق .
43-	تمريبات القوة تساعد العضلة على : أ . زيادة مرونتها . ب . الاسترخاء . ج . التضخم وقصر في الطول .
44-	يقيس اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين على الصدر لأكثر عدد من المرات : أ . المرونة . ب . التحمل العضلي . ج . التوازن .
45-	يقيس جهاز (الأسبيروميتر) المائي : أ . السعة الحيوية . ب . الرشاقة . ج . الانقباض العضلي .
46-	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز يقيس عنصر : أ . التوافق . ب . التوازن . ج . الرشاقة .
47-	تمريبات المرونة تساعد العضلة على : أ . زيادة قوتها . ب . الحد من مرونتها . ج . التحرك في مجال أكبر ومدى أوسع .
48-	يقاس التحمل الهوائي باستخدام اختبار : أ . 1500 متر جري . ب . الجري في المكان 20 ثانية . ج . رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .
49-	تميز شباب العرب قديماً برياضة : أ . المصارعة . ب . المشي . ج . ركوب الخيل .
50-	يقيس اختبار (كارلسون) عنصر : أ . التوافق . ب . الجلد الدوري التنفسي . ج . التوازن .

مرفق (5)

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي للياقة البدنية

لطلبة كليات التربية البدنية في صورته النهائية

مفتاح تصحيح الاختبار المعرفي للياقة البدنية في صورته النهائية

العلامة	العبارة	العلامة	العبارة
✓	27	x	1
✓	28	✓	2
x	29	✓	3
✓	30	✓	4
✓	31	✓	5
ب	32	✓	6
أ	33	✓	7
ج	34	✓	8
ج	35	x	9
ج	36	x	10
ب	37	✓	11
ب	38	x	12
ج	39	✓	13
ج	40	x	14
أ	41	✓	15
أ	42	x	16
ج	43	✓	17
ب	44	x	18
أ	45	x	19
ج	46	✓	20
ج	47	x	21
أ	48	✓	22
ج	49	x	23
ب	50	✓	24
		✓	25
		✓	26