



Constructing Normative Levels for the Flexibility and Muscular Strength Tests among Students Applicants for Admission to the Faculty of Physical Education Al Marj

Ali Baleid Ali Younus^{1*}, Atif Khalleefah Abdullah Fadhlullah²

¹Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, Al-Marj, University of Benghazi, Al-Marj, Libya

²Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, Al-Marj, University of Benghazi, Al-Marj, Libya

بناء مستويات معيارية لاختباري المرونة والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج

علي بالعيد علي يونس^{1*}، عاطف خليفة عبدالله فضل الله²

¹قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية البدنية المرج، جامعة بنغازي، المرج، ليبيا

²قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية البدنية المرج، جامعة بنغازي، المرج، ليبيا

*Corresponding author: ali.essa@uob.edu.ly

Received: April 16, 2026

Accepted: June 26, 2026

Published: July 08, 2026

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract:

This study aimed to establish standard levels for flexibility and muscular strength tests among applicants seeking admission to the Faculty of Physical Education, Al-Marj, for the academic year 2024/2025, and to identify the level of these two components among the study sample. The researchers used the descriptive survey method, and the sample consisted of 90 applicants selected purposively, representing 60% of the study population (150 applicants). Raw scores from the standing trunk-flexion test (flexibility) and the sit-up test (muscular strength) were analyzed using means, standard deviations, skewness coefficients, and percentile ranks to derive standard levels. Results showed that the sample's flexibility level was average, while their muscular strength level was good. The researchers recommended adopting these standard levels as a tool to support the admission process, along with conducting similar studies covering other physical fitness components.

Keywords: Standard levels, physical fitness, flexibility, muscular strength, admission tests.

الملخص:

هدف البحث الحالي إلى بناء مستويات معيارية لاختباري المرونة والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج للعام الدراسي 2025/2024م، والتعرف على مستوى هذين العنصرين لدى عينة البحث، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (90) طالبًا من المتقدمين للقبول تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بما يمثل نسبة 60% من مجتمع البحث البالغ (150) طالبًا، واعتمد الباحثان على الدرجات الخام المسجلة في اختباري ثني الجذع من الوقوف (للمرونة) والجلوس من الرقود (للقوة العضلية)، وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والرتب المئينية كأساليب إحصائية لتحليل البيانات واشتقاق المستويات المعيارية، وأظهرت النتائج أن مستوى عينة البحث في اختبار المرونة جاء متوسطًا، بينما جاء مستواها في اختبار القوة

العضلية جيداً، وأوصى الباحثان باعتماد هذه المستويات المعيارية كأداة مساعدة في عملية قبول الطلبة، مع ضرورة إجراء دراسات مماثلة تشمل عناصر لياقة بدنية أخرى.

الكلمات المفتاحية: المستويات المعيارية، اللياقة البدنية، المرونة، القوة العضلية، اختبارات القبول.

المقدمة:

تعتمد كافة الدول المتقدمة في مجال الرياضة بشكل كبير على تنمية اللياقة البدنية الشاملة لكافة أفراد المجتمع بصفة عامة، والاعتماد عليها في برامج التربية البدنية وعلوم الرياضة بصفة خاصة، حيث من الضروري أن يتصف الطالب المتقدم لدراسة التربية البدنية باللياقة الشاملة، المتمثلة في صحة وسلامة القوام، وخلوه من التشوهات، واكتسابه الصفات البدنية بشكل متوازن، الأمر الذي يجعله قادراً على تطوير الصفات البدنية الخاصة، والأكثر دقة المتعلقة بتعلم المهارات الحركية المختلفة.

يشير خصاونة (2010) أصبحت اللياقة البدنية مطلباً مهماً للفئات العمرية المختلفة، ولجميع شرائح المجتمع، وخاصة لفئة الشباب كطلاب المدارس والجامعات بهدف تحديد مستوى نموهم البدني وتطور قدراتهم الحركية، ومعرفة مدى استمرارية هذا التطور أو عدمه، ناهيك على أنها ضرورية لإيصال الموهوبين بعد عمليات الانتقاء في الأنشطة الرياضية إلى الإنجازات، فضلاً على أنها مطلب ضروري لجميع أفراد المجتمع لتهيئتهم للإنتاج والدفاع عن الوطن (ص213). إن اللياقة البدنية هي القاعدة الأساسية التي تقوم عليها ممارسة كافة الأنشطة الرياضية المختلفة ولا يغيب عن أذهاننا ارتباط عناصر اللياقة البدنية، والقياسات الأثرية بومترية بخصائص النمو، ولا يغيب عنا أيضاً أهمية اللياقة البدنية ووجود علاقة تكاملية بينها وبين التفوق، وبين اللياقة البدنية وبين التحصيل العلمي، كما أن تحسين مستوى اللياقة البدنية يعتبر من أهم أهداف التربية البدنية، فالدول المتقدمة تعمل على تنمية اللياقة البدنية بين أفراد مجتمعاتها، نظراً لارتباطها الطردي بالصحة الشخصية والقوام، ولذلك تسعى هذه الدول إلى وضع أسس وبرامج ومعايير خاصة للياقة البدنية (بوديسة، 2019). يوضح حسانين (2001) "إن الدرجات المعيارية الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، فيدلنا مثلاً على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة، وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط، وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها" (ص29).

إن اختيار الطالب للدراسة في المجال الرياضي يحتاج إلى وجود مواصفات بدنية معينة تأهله ليستطيع من خلالها تحقيق مستوا مقبول من التطور في الناحيتين العملية والنظرية، ومن أجل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وتتمثل هذه المواصفات في مقومات اللياقة البدنية والتي في حال توفرها بالشكل المطلوب فإنها تمكن الطالب من تعلم واكتساب المهارات الرياضية المختلفة أثناء فترة دراسته في الكلية الأمر الذي يؤهله أن يكون قيادياً في مجال تخصصه.

مشكلة البحث:

إن اختبارات اللياقة البدنية تعد من أهم الركائز التي تستند عليها كليات التربية البدنية في قبول طلابها، كونها المؤشر الذي يعكس مستوى التقدم البدني والحركي للطالب واستفائه لمتطلبات التقدم للتخصص، وقد أكدت العديد من الدراسات على ضرورة اعتماد معايير مرجعية لاختبارات اللياقة البدنية، حيث أشارت دراسة Hill and Thornburg (2016, p. 4) على ضرورة أن تبدأ أي عملية تخطيط لاختبار لياقة بدنية بمراجعة المعايير والمحكات المرجعية المنشورة سابقاً، واستخدامها كأساس لبناء درجات فاصلة جديدة تلائم الفئة المستهدفة، وفي ذات الصدد توصلت دراسة Hobold et al. (2017, p. 2) التي أجريت على تلاميذ منطقة بحيرة إيتايبو بالبرازيل إلى أن غياب المعايير المرجعية المحلية الدقيقة يُضعف من إمكانية تصنيف التلاميذ، وأيدت دراسة Ramos-Sepúlveda et al. (2016, pp. 4-5) هذا التوجه، إذ أشارت إلى أن القيم المرجعية للياقة البدنية لم تُنشر بعد لكثير من الفئات العرقية في أمريكا اللاتينية.

وبالرغم مما تقدم، إن أغلب الدراسات طبقت على بيئات ومجتمعات تختلف خصائصها عن مجتمع البحث الحالي، ولم تتناول فئة المتقدمين لاختبارات القبول بكليات التربية البدنية، كما لاحظ الباحثان من واقع العمل ميدانياً في كلية التربية البدنية المرج إن معايير القبول عامة وغير مبنية على أسس إحصائية ومعيارية علمية دقيقة تناسب خصائص المتقدمين محلياً، ومن هنا حدد الباحثان مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما المستويات المعيارية لاختباري المرونة والقوة العضلية التي يمكن الاعتماد عليها في تقييم وقبول الطلبة المتقدمين بكلية التربية البدنية المرج؟

تساؤلات البحث:

ينطلق البحث من تساؤل رئيسي مفاده: ما المستويات المعيارية لاختباري المرونة والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج؟ وينبثق عنه الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما المستويات المعيارية لاختباري المرونة، القوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج؟
2. ما مستوى المرونة، والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

1. بناء مستويات معيارية لاختباري المرونة، القوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج.
2. التعرف على مستوى المرونة والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج.

أهمية البحث:

- تتجلى أهمية البحث فيما يلي:
- أولاً: الأهمية النظرية (العلمية)
- 1- تسهم في إثراء الإطار النظري والمعرفي المتعلق بمفهوم المستويات المعيارية وتطبيقاتها في مجال القياس والتقويم بالتربية البدنية.
 - 2- تفتح المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات مماثلة على فئات وعينات مختلفة مما يعزز زيادة المعرفة العلمية في هذا التخصص.
 - 3- تسهم في ربط النظريات الإحصائية بالتطبيق العملي في مجال الانتقاء والقبول الجامعي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية (العملية):

- 1- تساعد لجان القبول والاختبارات في اتخاذ قرارات أكثر عدالة ودقة بين الطلبة المتقدمين مبنية على خصائص المجتمع فعلياً.
- 2- تساعد في الكشف المبكر عن نقاط الضعف ومعالجتها ونقاط القوة وتعزيزها في مؤشرات اللياقة البدنية لدى المتقدمين قبل الالتحاق الفعلي بالكلية.
- 3- تساعد مدرسي مقررات اللياقة البدنية والاعداد البدني والألعاب الجماعية في عملية التقويم.
- 4- بناء أرشيف رقمي للمستويات البدنية للطلبة ومعرفة مدى فاعلية المقررات وانعكاسها على الطالب من حيث التطور البدني.

مصطلحات البحث:

تتمثل مصطلحات البحث في الآتي:

المستويات المعيارية:

تعرفه العشري وآخرون (2019) بأنه "مقياس أو محك يستخدم للحكم على مطابقة بيئة التعلم التكيفية للمواصفات والإرشادات التي تضمن موافقة بيئة التعلم بكافة عناصرها لطبيعة وخصائص كل متعلم على حدة، وتتجاوب معه بشكل مختلف عن أقرانه، وفق استجاباته وأدائه في البيئة، بما يضمن فاعليتها في تحقيق التعلم للمتعلمين" (ص101).

الاختبارات:

يعرفه الفرطوسي، والحسيني (2020) "هو مصطلح يشير إلى مجموعة من البنود (الأسئلة أو المهام أو غيرها) مرتبة بشكل يتيح تصحيح الإجابات أو الأدوات حيث تستخدم الدرجات في تقدير الفروق الفردية للمفحوصين" (ص20).

اللياقة البدنية:

يعرفها إبراهيم (2004) بأنها هي مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (ص27).

المرونة:

يعرفها الحرامله، وجباري (2017) بأنها هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد (ص79).

القوة العضلية:

عرفها محمود (2016) هي قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها (ص14).

حدود البحث:

تفيد البحث الحالي بالحدود الآتية:

- **الحدود البشرية:** استهدف البحث الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج بوصفهم الفئة المعنية بالمستويات المعيارية للاختبارات.
 - **الحدود المكانية:** أجري البحث في كلية التربية البدنية المرج جامعة بنغازي بمقرها في مدينة المرج.
 - **الحدود الزمنية:** تم تنفيذ البحث وجمع بياناته ومعالجتها خلال العام الجامعي 2025/2024م.
- الدراسات السابقة:**

- دراسة (الهدابي، 2001) أستهدف بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً لسنوات الدراسة الأربع وعينة الدراسة تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبلغت العينة 407 طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها ولجمع البيانات استخدمت الباحثة البطارية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج وإن النتائج أظهرت تفوق ملحوظ لطالبات السنة الثالثة في كافة الاختبارات مقارنة مع السنوات الأربع.

- دراسة (FOX 2004) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد معيار اللياقة البدنية لطلبة كلية الرياضة الأمريكية الذكور في سانت لويس واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالصورة المسحية وأجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن أجل الوصول إلى المعايير استخدم الباحثون اختباري القدرة الهوائية القصوى باستخدام الدراجة الأرجومترية والخطوة لهارفارد وكانت أهم النتائج الخاصة باللياقة الدورية التنفسية كالآتي: أقل من

(2.4) لتر/د ضعيف من (2.4 - 2.9) لتر/د أقل من متوسط من (3 - 3.5) (لتر/د متوسط من (3.6 - 4) لتر / د جيد أكثر من (4) لتر / د ممتاز. أما بالنسبة لاختبار الخطوة لهارفارد فكان كالاتي: أقل من (54) ضعيف, من (64-76) أقل من المتوسط, من (77-82) متوسط, (83-96) جيد, أكثر من (96) ممتاز

- دراسة (العززي، وحسن 2010) استهدفت تحديد درجات ومستويات لاختبارات مادة اللياقة البدنية المستخدمة في قياس تحصيل لهذه المادة لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث في طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2009/2008 والبالغ عددهم 140 طالبا وطالبة أما عينة البحث فقط اشتملت على الطلاب الذكور فقط وعددهم 105 واستخدم الباحثان الاختبارات التالية اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف لقياس القوة الانفجارية، واختبار الجري لمسافة 30 من الوضع الطائر لقياس السرعة، واختبار الجري المكوكي بين الشواخص لقياس الرشاقة، واختبار الجري 2400م لقياس المطاولة واختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة وظهرت النتائج إلى أن الاختبارات المأخوذة لقياس الصفات البدنية تتلاءم ومستوى عينة البحث وتم إيجاد المستويات المعيارية لاختبارات مادة اللياقة البدنية المستخدمة في قياس تحصيل الطلاب.

- دراسة (الحليق، وأبو زمع، 2011): استهدفت بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا لسنوات الدراسية الأربع والتعرف على المستويات المعيارية لطلبة الكلية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبلغت 122 طالب و115 طالبة من مختلف الأقسام والسنوات بالكلية، والمنهج المستخدم استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وأما أداة جمع البيانات استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات الخاصة بهذه الدراسة وتوصلت الدراسة إلى نتائج وهي وضع مستويات معيارية لطلبة الكلية، إضافة إلى ذلك أظهرت الدراسة ان غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام

- دراسة (دراغمة، 2015): استهدفت التعرف إلى إمكانية بناء مستويات معيارية لبعض الاختبارات البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح الوطنية ، جامعة خضوري، جامعة القدس والجامعة العربية الأمريكية) والبالغ عددهم (190) طالبا و (174) طالبة، تم اختيارهم بطريقة العمدية من الطلبة المقبولين من طلبة سنة أولى ممن خضعوا الى اختبار القدرات في جامعتهم، وباستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتكونت أداة الدراسة من مجموعة من الاختبارات البدنية (المرونة، الرشاقة السرعة القوة العضلية، التحمل، الدقة وكذلك مجموعة من الاختبارات المهارية للألعاب الجماعية كرة القدم، كرة السلة كرة اليد كرة الطائرة، وأظهرت النتائج أن مستوى الطلبة في الاختبارات المستخدمة سواء البدنية والمهارية كان متوسطا، وتم بناء مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة والطالبات، كذلك تم بناء مستويات معيارية للاختبارات المهارية للطلاب والطالبات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال التحليل للدراسات السابقة التي تناولت المستويات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول في كليات التربية البدنية يمكن التعقيب على الاتي:

أولا: من حيث أوجه الاتفاق:

تتفق جميع الدراسات السابقة (الهدابي، 2001؛ Fox, 2004؛ الحليق، وأبو زمع، 2011، دراغمة 2015، العززي وحسن، 2010) مع البحث الحالي فيما يلي:

1. الهدف العام المتمثل في بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة أو متقدمين لكليات التربية البدنية والرياضية.
2. استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح، لملائمته لطبيعة هذا النوع من الدراسات.
3. الاعتماد على اختبارات ميدانية (كالمرونة، القوة العضلية، اللياقة القلبية التنفسية...) لجمع البيانات.
4. كون العينة من طلبة أو متقدمين لكليات التربية البدنية، وهو ما يجعلها مرجعية منهجية مباشرة للدراسة الحالية.

ثانيا: من حيث أوجه الاختلاف:

1. الفئة المستهدفة: في الدراسات السابقة طلبة مسجلون فعليا في سنوات دراسية مختلفة، أما في الدراسة الحالية طلبة متقدمون للقبول (قبل الالتحاق).
2. متغيرات اللياقة: في الدراسات السابقة متعددة ومتنوعة (قدرة هوائية، لياقة قلبية، مرونة...)، بينما البحث الحالي محصورة في المرونة، والقوة العضلية فقط.
3. البيئة/ المجتمع: في الدراسات السابقة جامعات عربية وأجنبية متنوعة (عمان، الأردن، فلسطين، العراق، أمريكا)، بينما البحث الحالي فهو على بيئة ليبية محلية وهي كلية التربية البدنية المرج.
4. حجم العينة: تراوح حجم العينة في الدراسات السابقة بين 122-407 بينما البحث الحالي حسب عدد المتقدمين الفعلي.
5. الجنس: في الدراسات السابقة استهدف بعضها إناث فقط مثل دراسة الهدابي، والبعض الآخر ذكور فقط مثل دراسة Fox، والبعض الآخر استهدف الجنسين مثل دراسة الحليق، ودراغمة، بينما البحث الحالي يحدد حسب طبيعة عينة البحث المتقدمة.

الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في البحث الحالي انطلاقاً من تحديد مشكلة البحث، ومروراً بتنظيم منهج البحث والعينة، وصولاً إلى الأسلوب الإحصائي المستخدم في تحليل البيانات وكيفية اشتقاق المستويات المعيارية وتطبيقها على بيانات البحث الحالي.

وأن أهم ما يميز البحث الحالي هو سد الفجوة البحثية المتمثلة في ضعف وغياب الدراسات المحلية، ووضع معايير قبول للطلبة للمتقدمين لكلية التربية البدنية بناءً على تجزئة عناصر اللياقة البدنية، بخلاف الدراسات السابقة التي أجريت في بيئات عربية وأجنبية مختلفة.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بإحدى صورته المسحية لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من الطلبة المتقدمين لاختبارات القبول بكلية التربية البدنية المرج والبالغ عددهم (150) طالب بالعام الدراسي 2025/2024م حسب الإحصائيات التي تم الحصول عليها من لجنة قبول المتقدمين وإدارة التسجيل بكلية التربية البدنية المرج.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الأساسية من (90) طالب من الطلبة المتقدمين لاختبارات القبول ما يمثل نسبته 60% من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

تجانس عينة البحث:

بعد تحديد حجم عينة البحث، والتي اشتملت على (90) طالب من الطلبة المتقدمين لاختبارات القبول بكلية التربية البدنية المرج، قام الباحثان بالتحقق من درجة تجانس العينة ككل في متغيرات العمر والطول والوزن والجدول رقم (1) يوضح خصائص العينة الأساسية للبحث.

جدول (1): خصائص العينة الأساسية للبحث (ن = 90).

ت	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	18.46	0.77	1.87
2	الطول	171	3.38	0.71
3	الوزن	70.26	2.47	0.64

يتضح من الجدول رقم (1) أن هناك تجانسا في عينة البحث في متغيرات قيد البحث، حيث تراوح معامل الالتواء ما بين 0.64 و1.87 وهو يقع بين $(3 \pm)$ مما يدل على أنها تتوزع توزيعاً طبيعياً يتوافق مع توزيع مجتمع البحث.

أدوات البحث:

1. قياس العمر: تم الحساب من تاريخ الميلاد بالسنة.
2. قياس الطول: كانت وحدة القياس السنتيمتر، وتم القياس بواسطة شريط قياس من نوع (Total).
3. قياس الوزن: كانت وحدة القياس بالكيلو جرام، وتم بواسطة ميزان طبي إلكتروني من نوع (Smart body scale).
4. الاختبارات البدنية: تم الاعتماد على اختبارين من الاختبارات الواردة في اللائحة الداخلية المعتمدة لكلية التربية البدنية المرج، إذ تطبق هذه الاختبارات بصورة دورية في اختبارات القبول للطلبة المتقدمين وفقاً لإجراءات ومعايير موحدة، إذ لم يجر الباحثان أي تعديل على محتواها أو طريقة تطبيقها، وبناءً على ذلك أستند الباحثان إلى ما تتمتع به هذه الاختبارات من اعتماد مؤسسي واستخدام متكرر في تقويم المتقدمين، باعتبارها اختبارات مقننة ومعتمدة ويتم العمل بها داخل الكلية في اختبارات القبول، بالإضافة إلى أن الاختبارات المعمول بها في هذا البحث هي اختبارات شائعة وذات قيمة وثقل علمي فيما وضعت لقياسه، ومتعارف عليها في مجال التربية البدنية بصفة عامة واللياقة البدنية بصفة خاصة. (جامعة بنغازي، 2021) والجدول رقم (2) يوضح الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.

جدول (2): الاختبارات البدنية.

ت	العنصر	الاختبار	القياس
1	المرونة	ثني الجذع من الوقوف أماماً أسفل.	سم
2	القوة العضلية	الجلوس من الرقود (تكرار).	عدد

الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الاطلاع على أرشيف الاختبارات الخاصة بالطلبة المتقدمين لكلية التربية البدنية المرج لسنة 2025/2024م والذي كان بتاريخ (2024/10/26م) تم الحصول على الدرجات الخام المدونة في استمارات التسجيل لعدد (90) استمارة بها درجات خام لاختباري البحث التي يمكن الاعتماد عليها.

الدراسة الأساسية:

شرع الباحثان في إجراءات البحث في الفترة من (2025/2/6م الى 2025/4/30م) حيث تم العمل على البيانات الخام للاختبارات البدنية المستهدفة في البحث الحالي التي تم جمعها، وتحليلها وتحويلها الى درجات معيارية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام البرنامج الإحصائي Spss الذي يشير اختصاراً إلى الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية statistical package for Social Sciences إصدار 2018، بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي (Mean).
2. الانحراف المعياري (Standard Deviation).
3. معامل الالتواء (Skewness Coefficient).
4. الرتب المئينية (Percenile Ranks).

عرض النتائج ومناقشتها:

فيما يلي عرضاً تفصيلياً للبيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها، متبوعاً بتحليل يهدف إلى تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة.

1. عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول للبحث ومناقشتها:

ينص التساؤل الأول على: ما المستويات المعيارية لاختباري المرونة، والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الالتواء من أجل معرفة مستوى المرونة والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك ومن أجل الوصول إلى تلك المستويات تم استخدام الرتب المئينية ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول (3): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للبيانات (ن=90).

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	سم	-0.16	1.70	-0.11
القوة العضلية	تكرار	24.04	3.32	-0.51

تظهر القراءة التحليلية لبيانات الجدول رقم (3) أن قيم المتوسطات الحسابية الكلية لاختبار المرونة لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج هو (-0.16) والانحراف المعياري (1.70) ومعامل الالتواء (-0.11) وان قيم المتوسطات الحسابية لاختبار القوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول (24.04) والانحراف المعياري (3.32) ومعامل الالتواء (-0.51).

جدول (4): يوضح الرتبة المئينية للطلبة للمتقدمين في اختباري المرونة والقوة العضلية.

الاختبارات	المرونة (سم)	القوة العضلية (تكرارات)
الرتبة المئينية	2	16
	2	17
	1	19
	1	21
	0	22
	1-	23
	1-	24
	2-	25
90 فأكثر	3-	26

يتضح من الجدول رقم (4) أن الدرجة الخام لاختبار المرونة (2) والتي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة (-3) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء والدرجة الخام لاختبار القوة العضلية (16) التي تقابل المئين (10) تمثل أدنى أداء وأن الدرجة الخام (26) التي تقابل المئين (90) فأكثر تمثل أعلى أداء.

من خلال ما أظهرت النتائج في الجدولين (3،4) بأن المتوسط الحسابي لاختبار المرونة بلغ (-0.16) سم بانحراف معياري (1.70)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار القوة العضلية (24.04) تكراراً بانحراف معياري (3.32) حيث تم اشتقاق الرتب المئينية والمستويات المعيارية المقابلة لكل درجة خام، وهذا يتفق منهجياً مع ما اعتمدهت دراسات (الهدابي،

2001) و(الحليق وأبو زرع، 2011) و(دراغمة، 2015) في استخدام الرتب المئينية كأسلوب إحصائي لاشتقاق المستويات المعيارية، وهو ما يؤكد شيوع هذا الأسلوب في هذا النوع من الدراسات ومناسبته لطبيعة البيانات، كما أن قيم معامل الالتواء التي تظهر في الجدول رقم (3)، والتي تراوحت بين (-0.11) و(-0.51) جاءت ضمن المدى المقبول إحصائياً (±3)، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (الهدابي، 2001) من اعتدالية توزيع البيانات لدى العينة، مما يدعم صلاحية استخدام الرتب المئينية في اشتقاق المستويات المعيارية لعينة البحث الحالي.

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني للبحث

ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى المرونة، والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج؟

الجدول (5): يوضح المستويات المعيارية للطلبة في اختبار المرونة

المستويات	39.99-0	59.99-40	79.99-60	89.99-80	90 فأكثر
الدرجات الخام (سم)	1،2	0، 1-	2-	3-	4-
	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز

يتضح من الجدول رقم (5) أن مستوى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج في اختبار المرونة وفقاً للمستويات المعيارية ككل كان متوسطاً، وبمتوسط حسابي (-0.16) وهو يقع في المستوى المتوسط (40-59.99) بدرجة خام ما بين (0، 1-) درجة.

الجدول (6): يوضح المستويات المعيارية للطلبة في اختبار القوة العضلية

المستويات	39.99-0	59.99-40	79.99-60	89.99-80	90 فأكثر
الدرجات الخام (تكرارات)	22 فأقل	23-22	24	25	26 فأكثر
	ضعيف	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز

يتضح من الجدول رقم (6) أن مستوى المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج في اختبار القوة العضلية وفقاً للمستويات المعيارية ككل كان جيداً وبمتوسط حسابي (24.04) وهو يقع في المستوى الجيد (60-79.99) بدرجة خام (24) تكراراً.

من خلال ما أظهرت النتائج في الجدولين (5،6) أن مستوى المتقدمين للقبول في اختبار المرونة جاء متوسطاً (59.99-40)، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (الحليق وأبو زرع، 2011) التي أظهرت أن غالبية العينة جاءت في المستوى المتوسط بشكل عام، كما تتفق مع دراسة (دراغمة، 2015) التي أظهرت أن مستوى الطلبة في الاختبارات البدنية والمهارية كان متوسطاً، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرونة من الصفات البدنية التي تتأثر بعدة عوامل منها طبيعة النشاط البدني الممارس سابقاً من قبل المتقدمين، وكونهم لم يخضعوا بعد لبرنامج تدريبي منظم داخل الكلية يستهدف تطوير هذا العنصر بشكل مباشر، وهو ما يميزهم عن عينات الدراسات السابقة التي أجريت على طلبة مسجلين فعلياً ومارسوا مقررات عملية ضمن برامجهم الدراسية.

أما فيما يتعلق باختبار القوة العضلية، فقد أظهرت النتائج أن مستوى العينة جاء جيداً (60-79.99) بمتوسط حسابي (24.04) تكراراً، وهذه النتيجة تختلف نسبياً عن نتائج دراسة (الحليق وأبو زرع، 2011) و(دراغمة، 2015) اللتين أشارتا إلى مستوى متوسط عام في الاختبارات البدنية، وقد يُعزى هذا الاختلاف إلى أن اختبار الجلوس من الرقود يعتمد على قدرات عضلية (عضلات البطن) قد تكون أكثر ارتباطاً بالأنشطة الحركية اليومية والممارسة الرياضية غير المنظمة التي يمارسها الشباب المتقدمون لكليات التربية البدنية بدافع الميل الشخصي نحو هذا التخصص، بخلاف عناصر أخرى كالقدرة الهوائية أو المرونة التي تتطلب تدريباً موجهاً ومستمرًا لتطويرها كما أشارت دراسة (Fox, 2004).

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:
1. أمكن التوصل إلى مستويات معيارية لاختباري المرونة والقوة العضلية لدى الطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية البدنية المرج، باستخدام أسلوب الرتب المئينية.
 2. جاء مستوى الطلبة المتقدمين للقبول في اختبار المرونة في المستوى المتوسط.
 3. جاء مستوى الطلبة المتقدمين للقبول في اختبار القوة العضلية في المستوى الجيد.
 4. تباين مستوى أداء عينة البحث بين عنصري اللياقة البدنية موضع البحث، مما يعكس تفاوت مستوى تطور هذين العنصرين لدى المتقدمين قبل التحاقهم الفعلي بالدراسة في الكلية.

5. أسهم البحث الحالي في سد جزء من الفجوة البحثية المحلية المتعلقة بغياب معايير قبول موضوعية مبنية على عناصر اللياقة البدنية في كلية التربية البدنية المرج.

التوصيات

1. اعتماد المستويات المعيارية التي توصل إليها البحث الحالي كأداة مساعدة في عملية قبول المتقدمين لكلية التربية البدنية المرج.
2. الاهتمام ببرامج تدريبية وتأهيلية موجهة لتطوير عنصر المرونة لدى المتقدمين للقبول، نظرًا لتوسطه مقارنة بمستوى القوة العضلية.
3. إجراء دراسات مماثلة تشمل عناصر لياقة بدنية أخرى (كالسرعة، والرشاقة، والقدرة الهوائية، والتحمل) لبناء مستويات معيارية شاملة لجميع عناصر اللياقة البدنية لدى المتقدمين للقبول.
4. تحديث المستويات المعيارية بصورة دورية (كل عدة سنوات) لمواكبة التغيرات المحتملة في خصائص المتقدمين للقبول.
5. إجراء دراسات مقارنة بين مستويات اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول ومستوياتهم بعد التحاقهم الفعلي بالكلية، للتعرف على أثر البرامج الدراسية والتدريبية المطبقة.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم مفتي (2004): اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.
2. بوديسة، لمياء (2019): تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية لنادي كرة السلة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضة.
3. جامعة بنغازي، كلية التربية البدنية - المرج. (2021): اللائحة الداخلية المعتمدة لكلية التربية البدنية المرج.
4. الحراملة أحمد بن عبد الرحمن، وجباري علي بن محمد (2017): الصحة واللياقة البدنية، مكتبة المتنبّي، ط1، السعودية.
5. حسانين، محمد صبحي (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ج1، ط4، القاهرة.
6. الحليق، محمود وأبو زمع، شحادة (2011): بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، م(38)، مل (2).
7. خصاونة، كمال محمد (2010): بناء مستويات معيارية لتقييم اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع31، ج1، 211-238.
8. دراغمة عدي (2015): بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين لاختبار القبول في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
9. العشيرى إيمان، وعبد الحميد حسام الدين، وأمين زينب، وعبد القوي محمد (2019). المستويات المعيارية لتصميم وبناء بيئات التعلم التكيفية، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، 2. 95-135.
10. العنزي، أحمد وحسن، هيام (2010): وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد (9).
11. الفرطوسي علي سموم، والحسنى صادق جعفر (2020): القياس والتقويم في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
12. محمود أشرف (2016): اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي، دار خالد اللحاني للنشر والتوزيع، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية.
13. الهدابي، بدوين بن خلف (2001): بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبات جامعة السلطان قابوس، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
14. FOX, E, Billinyce, C, Bartels, R, Bason, R, and Donald M., (2004): fitness standards college student, European Journal of applied physiology, springer Berlin Heidelberg.
15. Hill, K., & Thornburg, R. (2016): Developing effective physical fitness testing standards for pre-service physical educators. Networks: An Online Journal for Teacher Research, 18(2), 1-14.
16. Hobold, E., Pires-Lopes, V., Gómez-Campos, R., de Arruda, M., Andruske, C. L., Pacheco-Carrillo, J., & Cossio-Bolaños, M. A. (2017): Reference standards to assess physical fitness of children and adolescents of Brazil: An approach to the students of the Lake Itaipú region—Brazil. PeerJ, 5, e4032.
17. Ramos-Sepúlveda, J. A., Ramírez-Vélez, R., Correa-Bautista, J. E., Izquierdo, M., & García-Hermoso, A. (2016): Physical fitness and anthropometric normative values among Colombian-Indian schoolchildren. BMC Public Health, 16, 962, 1-15.