



تقنين اختبارات اللياقة البدنية لقبول الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بلاد الرافدين

Setting standard levels for physical fitness tests for female students
admitted to the College of Physical Education and Sports Sciences,
University of Mesopotamia

م.د. ضحى سعد عزيز
وزارة التربية – المديرية العامة لتربية ديالى
duhasaad08@gmail.com

الملخص

إذ تكمن أهمية الدراسة في استخدام الاختبارات والمقاييس الصحيحة في انتقاء الأفضل من بين الطالبات وهذا بدوره سيؤدي الى الارتفاع بمستوى الطالبة وبمستوى الكلية التي تنتمي اليها، إذ ان هذه الاختبارات تستخدم لأغراض التنبؤ بمستوى تحصيل الطالبة المستقبلي خلال دراستها في الكلية ، ومن الهدف الثالث أتت أهمية هذا البحث في اختيار مقاييس دقيقة في اختبارات القبول للطالبات المتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بلاد الرافدين، إذ هدف البحث وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لقبول الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بلاد الرافدين . اما منهج البحث وعينته فقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، أمّا عينة الدراسة فتكونت من الطالبات المرشحات للقبول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بلاد الرافدين والبالغ عددهن (410) طالبة ، استناداً الى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات تعطى الدرجة المئوية للطالبة (المئيني) المقابلة للدرجة الخام التي حصلت عليها. وفي حالة وقوع الدرجة الخام بين مئنين تحتسب للطالبة المئيني (الدرجة المئوية) الأقرب للدرجة التي حصلت عليها .

الكلمات المفتاحية: مستويات معيارية ، اللياقة البدنية

ABSTRACT

The importance of this study lies in using accurate tests and measures to select the best students, which in turn will raise the level of both the student and the college she belongs to. These tests are used to predict the student's future academic performance during her studies at the college. The third objective of this research is to select accurate measures for admission tests

for female students applying to the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mesopotamia. The research aims to establish standard levels for physical fitness tests for admission to the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mesopotamia. Regarding the research methodology and sample, the researcher used the descriptive survey method, as it is suitable for the nature of the problem being addressed. The study sample consisted of (410) female students nominated for admission to the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mesopotamia. Based on the research results, the researcher reached the most important conclusions, assigning each student a percentile score corresponding to their raw score. If the raw score falls between two percentiles, the student will be credited with the percentile (percentile) score closest to the score she obtained.

keywords: Standard levels, physical fitness

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

ان التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العصر الحديث القى بظلاله على مختلف ميادين الحياة وأحدث تغيرات وتطورات كبيرة وكثيرة ركيزته الاساسية في هذا التقدم والتطور هو الانسان بما يمتلكه من طاقات وامكانيات هائلة لا حدود لها إذا ما توفرت لها السبل الكفيلة بالتقدم والتطور ، إذ تعد العناية بقدرات الانسان من المبادئ المهمة التي تركز عليها التربية الحديثة في العصر الحالي .

والتربية الرياضية احدى هذه الميادين التي حظيت بنصيب وافر من هذا التطور لما لها من دور فعال في التنمية بمختلف ابعادها إذ يعد مدرس التربية احد وابرز المحاور التي يتم من خلالها تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية لتأثيره الكبير في تنشئة الطلبة واعدادهم بالشكل الذي يجعلهم قادرين على خدمة بلدهم بتفاني واخلاص وبهمة عالية .

ان عملية انتقاء الافراد الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم لممارسة أي عمل هو ضرورة تربوية لما في ذلك من خدمة للفرد والمجتمع ، وان اتخاذ القرار الصائب بهذا الاتجاه يستوجب استخدام اختبارات ومقاييس صادقة وموضوعية تساعد صاحب القرار باتخاذ القرار المناسب ، فعن طريق هذه الاختبارات يمكن اتخاذ القرار بقبول او استبعاد الافراد عن ممارسة نشاط معين .

فالطالبة التي لا تتوفر فيها صفات معينة للانخراط في النشاط الرياضي مثلاً ستشكل عبئاً على الكلية التي تتعامل معها إضافة الى اخذها فرصة غيرها من اللاتي يتوقع لهن النجاح في هذا النشاط.

تعد استخدامات الاختبار والقياس في المجال الرياضي كثيرة، ففي اختبار القبول في التربية البدنية وعلوم الرياضة فهي تخدم ثلاث اهداف واضحة هي الارشاد أولاً ثم الانتقاء والتنبيؤ ، فالطالبة التي لا تمتلك صفات بدنية ومهارية تؤهلها لدراسة التربية الرياضية توجه لاختيار مجال اخر يمكن ان تحرز نجاحاً أفضل فيه .

ان عملية التنافس على مقاعد الدراسة تحتم استخدام المقاييس الصحيحة في انتقاء الأفضل من بين الطالبات وهذا بدوره سيؤدي الى الارتفاع بمستوى الطالبة وبمستوى الكلية التي تنتمي اليها، إذ ان هذه الاختبارات تستخدم لأغراض التنبؤ بمستوى تحصيل الطالبة المستقبلي خلال دراستها في الكلية ، ومن الهدف الثالث أتت أهمية هذا البحث في اختيار مقاييس دقيقة في اختبارات القبول للطالبات المتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بلاد الرافدين.

1 - 2 مشكلة البحث :-

ان اللياقة البدنية والقابليات المهارية كانت ومازالت من اهم اهداف التربية الرياضية، كما ان طرق قياسها وتنميتها تعتبر من الموضوعات التي شغلت اهتمامات العاملين في المجال التربوي الرياضي. وتعد الاختبارات جزءاً اساسياً ومكماً للعملية التربوية التي هدفها تحسين المستوى البدني والمهاري للفرد وتساعد في عملية التقويم وهي أدائها الرئيسي ، لقد دأبت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة بلاد الرافدين ومنذ تأسيسها في اعتماد الأسس العلمية في عملية الانتقاء اولاً ثم في عملية التقويم ، فقد استخدمت عدة اختبارات بدنية ومهارية هدفها الأساس هو قياس درجة التهيؤ لدى الطالبات المتقدمات للدراسة في الكلية والانتقاء الجيد لهؤلاء الطالبات، لقد صممت هذه الاختبارات للتحقق من قدرة الطالبات على التقدم في التحصيل في مهارات التربية الرياضية المختلفة .

يعد الحصول على الدرجات الخام في هذه الاختبارات من الأمور السهلة الا ان الصعوبة تكمن في إعطاء معنى لهذه الدرجات، وهناك صعوبتين تواجه المربي في هذا المجال الأولى تكمن في اتخاذ القرار بخصوص مستوى الطالبة في كل وحدة من وحدات الاختبار، اما الصعوبة الثانية فتكمن في حاجة وجود معيار مناسب يمكنه من تحديد مستوى الطالبة التي تم اختيارها بشكل عام خاصة عندما تكون وحدات الاختبار مختلفة فتارة تكون وحدة القياس متر او دقائق او عدد مرات .

ان الربط بين نتائج هذه الأنواع المختلفة من الدرجات يشكل مشكلة حقيقية للعاملين في مجال القياس في التربية الرياضية الذين تنقصهم الخبرة العلمية بتحويل هذه الأنواع المختلفة من الدرجات الى بعض صور الدرجات المعيارية المناسبة، ومن هنا أتت أهمية البحث في تحديد المئينات لنتائج اختبارات اللياقة البدنية للطالبات المرشحات للقبول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بلاد الرافدين .

1 - 3 هدف البحث :-

❖ تقنين اختبارات اللياقة البدنية لقبول الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بلاد الرافدين .

❖ التعرف على اختبارات اللياقة البدنية لقبول الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بلاد الرافدين.

1 - 4 مجالات البحث :-

1 - 4 - 1 المجال البشري :- الطالبات المرشحات للقبول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بلاد الرافدين .

1 - 4 - 2 المجال الزمني :- للمدة من (23 / 11 / 2024) ولغاية (11 / 6 / 2025) .

1 - 4 - 3 المجال المكاني :- قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بلاد الرافدين.

2 - 1 منهج البحث :-

ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدمت الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

2 - 2 عينة البحث :-

شملت عينة البحث (410) طالبة من الطالبات المرشحات للقبول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بلاد الرافدين للاعوام (2022 – 2024) ، إذ يمثل هذا العدد جميع الطالبات الموثقة نتاجهن في أرسيف الكلية في اختبارات اللياقة البدنية .

2 – 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :-

❖ وسائل جمع المعلومات (المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبار والقياس ، قوائم تفرغ البيانات ، الوسائل الإحصائية ، الملاحظة العلمية)

❖ الأدوات المستعملة في البحث (جهاز العقلة ، عارضة توازن ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام عدد (8) ، شواخص بلاستيكية عدد (20) ، شريط قياس الطول وشريط لاصق ، صور منقطة توضيحية عن كل اختبار ، جهاز لابتوب ، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (8) .

2 – 4 اجراءات البحث :-

اختبارات اللياقة البدنية للطالبات إذ تعتمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بلاد الرافدين بطارية اختبارات بدنية تحتوي على ثمان اختبارات تقيس ابعاد اللياقة البدنية المختلفة وكما يلي :-

2 – 4 – 1 اختبار عدو 30 م (1):-

اسم اختبار : اختبار الجري لمسافة (30 م) من الوقوف .

الغرض من الاختبار :- قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات :- (ساعة توقيت ، صافرة ، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (30م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية)

وصف الأداء :- تقف المختبرة خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع صافرة المطلق تبدأ المختبرة بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأعلى سرعة ممكنة .
شروط الأداء :- تؤدي أكثر من طالبة الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
طريقة التسجيل :-

• يعطى المختبرة محاولة واحدة فقط

• يتم حساب الزمن الذي تستغرقه المختبرة من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية .

2 – 4 – 2 اختبار الشد للأعلى على العقلة (1):-

اسم اختبار : اختبار الشد للأعلى على العقلة .

الغرض من الاختبار :- قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين والكتفين .

الأدوات :- (ساعة توقيت ، صافرة)

وصف الأداء :- تمسك المختبرة العارضة من اعلى بحيث الذراعين مع الكتفين زاوية قدرها 90 درجة، وترتكز المختبرة بالكعب على الأرض بحيث يصنع الجسم مع الأرض زاوية قدرها 45 درجة، تقوم المختبرة بثني الذراعين حيث يعلو الذقن العارضة ثم مدها كامل امتدادها .

شروط الأداء :- يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم اثناء الأداء وغير مسموح بالتوقف للراحة اثناء الاداء.
طريقة التسجيل :-

• يعطى المختبرة محاولة واحدة فقط

(1) علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية – حركية – مهارية) ، (بغداد ، مكتب النور ، 2013) ،

(1) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 63 .

- يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم بها خلال 60 ثانية.

2 – 4 – 3 اختبار الجلوس من وضع القرفصاء (2):-

اسم اختبار : اختبار الجلوس من وضع القرفصاء.

الغرض من الاختبار:- قياس قوة (جلد) عضلات البطن .

الأدوات:- (ساعة توقيت ، صافرة)

وصف الأداء:- من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة تقوم المختبرة بثني الجذع امام

لمس الركبتين بالمرفقين، تقوم زميلة بنتثبيت قدمي المختبرة على الأرض من اسفل الساقين.

شروط الأداء:- غير مسموح بالتوقف للراحة اثناء الاداء.

طريقة التسجيل :-

- يعطى المختبرة محاولة واحدة فقط

- يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم بها خلال 60 ثانية.

2 – 4 – 4 اختبار الوثب العريض من الثبات (1):-

اسم اختبار : اختبار الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار:- قياس قوة عضلات الرجلين .

الأدوات:- (ارض مستوية لاتعرض الطالبة للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط البداية)

وصف الأداء:- تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح

الذراعان امام اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع امام حتى تصل الي ما يشبه وضع البدء

بالسباحة، تمرجح الذراعان امام بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من

محاولة الوثب اماما لايعد مسافة ممكنة .

شروط الأداء:- لايجوز الحجل اثناء الاداء.

طريقة التسجيل :-

- يعطى المختبرة محاولتان ويسجل لها الأفضل .

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى اخر اثر تركته المختبرة القريب من

خط الارتقاء او عند نقطة ملامسة الكعبين في حالة كونهما اخر اثر للمختبرة قريب من خط

الارتقاء لاقرب سنتمتر.

2 – 4 – 5 اختبار المشي على عارضة التوازن (2):-

اسم اختبار : اختبار المشي على عارضة التوازن.

الغرض من الاختبار:- قياس التوازن اثناء المشي بمشط القدم على عارضة التوازن .

الأدوات:- (ساعة توقيت ، عارضة توازن بعرض 10 سم وطول 4 متر وسمك 3-5 سم)

وصف الأداء:- عند سماع الإشارة بالبدء تقوم المختبرة بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران

والرجوع مرة أخرى الى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من جسم الأرض خارج

العارضة .

(2) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 57 .

(1) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 56 .

(2) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 186 .

شروط الأداء:- تقوم المختبرة بالأداء بدون حذاء ، اذا سقطت المختبرة اثناء الأداء تعود الى العارضة من نفس مكان السقوط وتكمل الاختبار ، غير مسموح الا بثلاث مرات سقوط فقط .
طريقة التسجيل :-

- يعطى المختبرة محاولتان ويسجل لها الأفضل.
- يسجل للمختبرة الزمن المستغرق في المشي على العارضة لاقرب (10/1 ثانية) مع إضافة نصف ثانية لكل مرة سقوط.
- تقف الساعة عند السقوط ويستمر حساب الزمن عند بدء الحركة بعد السقوط.

2 - 4 - 6 اختبار الركض المتعرج (1):-

اسم اختبار : اختبار الركض المتعرج.

الغرض من الاختبار:- لقياس الرشاقة الكلية للجسم والقدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجري .
الأدوات:- (مساحة من الأرض يوجد بداخلها 5 شواخص ، ساعة إيقاف ، يرسم مستطيل على الأرض 5x3 م تثبت فيه اربع قوائم عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القوائم الخماس في منتصف المستطيل)

وصف الأداء:- تقف المختبرة بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل وبعد الإشارة تجري المختبرة على شكل رقم 8 باللغة الإنكليزية وتؤديه ثلاث مرات الى ان تصل نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث .

طريقة التسجيل :-

- يعطى المختبرة محاولة واحدة فقط .
- يسجل الزمن الذين تستغرقه المختبرة في أداء الاختبار من لحظة البدء حتى تقطع خط النهاية لأقرب عشر من الثانية.

2 - 4 - 7 اختبار ثني الجذع امام - اسفل (2):-

اسم اختبار : اختبار المشي على عارضة التوازن.

الغرض من الاختبار:- لقياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ .
الأدوات:- (صندوق خشب ارتفاعه 50 سم ، مسطرة او شريط قياس مقس من (صفر - 50 سم) بالموجب باتجاه الأسفل ومن (صفر - 50 سم) بالسالب باتجاه الأعلى مثبتة عاموديا على الصندوق بحيث يكون رقم صفر موازيا لسطح المقعد ورقم 50 سم موازيا للحافة السفلى للمقعد)
وصف الأداء:- تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والركبتين ممدودتين ، تقوم المختبرة بثني الجذع للأسفل ببطء الى اقصى مسافة ممكنة اسفل مستوى مشطي القدم والثبات لمدة (2 - 3 ثا) .

شروط الأداء:- يجب عدم ثني الركبتين اثناء الأداء ، يجب ان تكون أصابع اليدين على استقامة واحدة .
طريقة التسجيل :-

- يعطى المختبرة ثلاث محاولات ويسجل لها الأفضل.
- يسجل للمختبرة اقصى مسافة تصلها لاقرب سنتمتر.

(1) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 150 .

(2) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 128 .

2 - 4 - 8 اختبار ركض - مشي 800 م⁽¹⁾:-**اسم اختبار : اختبار ركض - مشي 800 م.**

الغرض من الاختبار:- لقياس التحمل الدوري التنفسي .

الأدوات:- (مضمار للجري ، ساعة توقيت ، شريط قياس)

وصف الأداء:- تقف المختبرة خلف خط البداية متخذتا وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء تجري المختبرة لتقطع المسافة المحددة حتى تتجاوز خط النهاية.

شروط الأداء : يؤدي الاختبار على شكل مجموعات مكونة من (4 طالبات) ، للمختبرة الحق في المشي حينما تشعر بانها في حاجة ضرورية الى ذلك.

طريقة التسجيل :-

- يعطى المختبرة محاولة واحدة فقط .
- يسجل الزمن الذين تستغرقه المختبرة في أداء الاختبار من لحظة البدء حتى تقطع خط النهاية لأقرب ثانية.

2 - 5 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من الاختبارات عن طريق نظام (Spss) في احتساب المئينيات والدرجات المئينية لنتائج الطالبات في كل اختبار ، وقد تم تعديل الدرجات المئينية المحتسبة لالغاء الكسور في نتائج الاختبارات التي كانت وحدة القياس فيها (عدد تكرارات) ، ولإلغاء تكرار الدرجة المئينية المتكررة للمئين الواحد .

3 - عرض النتائج :-

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام برنامج (SPSS) تم اعداد جداول الدرجات المعيارية لكل اختبار من الاختبارات اللياقة البدنية التي تعتمدها الكلية ، إذ يمثل الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات، اما من جدول (2 - 9) فيمثلن المئينيات والدرجات المئينية المحتسبة والمعدلة للتخلص من الكسور في نتائج الاختبارات التي تعتمد في نتائجها على عدد التكرارات ولتجنب إعطاء قيمة مئينين او اكثر لدرجة مئينية واحدة قدر المستطاع .

جدول (1)**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبارات اللياقة البدنية**

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	عدو 30 متر	ثانية	12.3	2.36
2	الشد للأعلى على العقلة	عدد تكرار	10.7	12.84
3	الجلوس من وضع القرفصاء	عدد تكرار	14.6	9.47
4	الوثب العريض من الثبات	سم	132.4	18.56
5	المشي على عارضة التوازن	ثانية	15.1	8.63
6	الركض المتعرج	ثانية	15.4	4.89
7	ثني الجذع امام - اسفل	سم	9.8	10.32
8	ركض - مشي 800 م	دقيقة/ ثانية	5.4	6.74

(1) علي سلمان عبد الطرقي ؛ مصدر سبق ذكره، 2013 ، ص 83 .

جدول (2)
يبين نتائج اختبار العدو 30 م

الدرجة المئينية المعدلة (ثا)	الدرجة المئينية المحتسبة (ثا)	المئيني (الدرجة المئوية)
19.1	19.0980	0
15.1	15.0900	5
13.2	14.1920	10
13.9	13.9070	15
13.3	13.2600	20
13.0	13.0000	25
12.9	12.9120	30
12.6	12.5930	35
12.2	12.2000	40
12.0	12.0000	45
11.9	11.9000	50
11.7	11.6820	55
11.4	11.4000	60
11.2	11.2070	65
11.0	11.0000	70
10.9	10.9400	75
10.7	10.7000	80
10.5	10.5000	85
10.2	10.2200	90
9.7	9.7100	95
9.0	9.0000	100

جدول (3)
يبين نتائج اختبار الشد للأعلى على العقلة

الدرجة المئينية المعدلة (تكرار)	الدرجة المئينية المحتسبة (تكرار)	المئيني (الدرجة المئوية)
9	9.02	0
14	14.10	5
16	16.00	10
18	18.00	15
20	20.00	20
21	20.50	25
21	21.00	30
22	22.00	35
24	23.80	40
26	26.00	45
28	28.00	50
29	29.00	55
30	30.00	60
31	31.03	65
33	33.00	70
35	35.00	75

37	37.00	80
40	40.00	85
43	42.60	90
51	51.00	95
67	66.88	100

جدول (4)

يبين نتائج اختبار الجلوس من وضع القرفصاء

الدرجة المئينية المعدلة (سم)	الدرجة المئينية المحتسبة (سم)	المئيني (الدرجة المئوية)
0	0.00	0
6	6.00	5
9	9.20	10
11	11.00	15
13	13.00	20
15	15.00	25
16	16.00	30
17	17.00	35
18	18.00	40
19	19.00	45
20	20.00	50
21	21.00	55
22	22.00	60
23	23.30	65
24	24.00	70
26	25.50	75
27	26.60	80
28	28.00	85
30	30.00	90
34	33.90	95
44	44.00	100

جدول (5)

يبين نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات

الدرجة المئينية المعدلة (سم)	الدرجة المئينية المحتسبة (سم)	المئيني (الدرجة المئوية)
80	80.00	0
95	95.00	5
108	108.20	10
117	116.50	15
122	122.10	20
125	125.00	25
130	129.60	30
135	134.70	35

139	138.70	40
140	140.10	45
145	145.00	50
146	145.60	55
150	150.00	60
151	150.60	65
155	155.00	70
160	160.00	75
165	165.00	80
170	170.00	85
179	178.60	90
185	184.70	95
190	190.00	100

جدول (6)
يبين نتائج اختبار المشي على عارضة التوازن

الدرجة المئينية المعدلة (سم)	الدرجة المئينية المحسوبة (سم)	المئيني (الدرجة المئوية)
47.0	46.9600	0
30.8	30.8100	5
25.9	25.9000	10
22.3	22.2700	15
20.0	19.9600	20
19.7	18.6850	25
17.0	17.0000	30
16.0	16.0000	35
15.0	15.0000	40
14.0	14.0100	45
13.5	13.5400	50
13.1	13.1440	55
12.7	12.6800	60
12.0	12.0140	65
11.0	11.0400	70
10.9	10.9000	75
10.1	10.1360	80
9.7	9.7440	85
9.3	9.30000	90
8.6	8.6100	95
7.2	7.2058	100

جدول (7)
يبين نتائج اختبار الجري المتعرج

الدرجة المئينية المعدلة (ثانية)	الدرجة المئينية المحسوبة (ثانية)	المئيني (الدرجة المئوية)
20.0	19.9880	0
18.7	18.6700	5
17.6	17.5800	10
17.0	17.0070	15

16.8	16.7540	20
16.4	16.3500	25
16.0	16.0000	30
15.8	15.8000	35
15.6	15.5920	40
15.2	15.2010	45
15.0	15.0000	50
14.7	14.6890	55
14.1	14.1000	60
13.9	13.9280	65
13.6	13.6200	70
13.0	13.0000	75
12.6	12.5880	80
12.2	12.2220	85
11.1	11.1080	90
6.2	6.2110	95
5.6	5.6238	100

جدول (8)
يبين نتائج اختبار ثني الجذع امام - اسفل

الدرجة المئينية المعدلة (سم) - 9	الدرجة المئينية المحتسبة (سم) - 8.98	المئيني (الدرجة المئوية) 0
0	0.00	5
2	2.00	10
3	2.50	15
3	3.00	20
4	3.50	25
4	4.00	30
5	5.00	35
6	6.00	40
7	7.00	45
8	8.00	50
9	9.00	55
10	10.00	60
12	12.00	65
13	13.00	70
16	16.00	75
18	18.00	80
22	22.00	85
25	25.00	90
28	28.00	95
35	34.98	100

جدول (9)
يبين نتائج اختبار الركض – مشي 800 م

الدرجة المنوية المعدلة (د:ثا)	الدرجة المنوية المحسبة (د:ثا)	المنوي (الدرجة المنوية)
9.3	9.29	0
8.3	8.27	5
7.6	7.57	10
7.4	7.36	15
7.3	7.29	20
7.1	7.10	25
6.5	6.52	30
6.5	6.48	35
6.5	6.45	40
6.4	6.44	45
6.4	6.40	50
6.3	6.34	55
6.3	6.32	60
6.3	6.30	65
6.1	6.10	70
6.0	6.00	75
5.6	5.50	80
5.5	5.48	85
5.4	5.37	90
5.0	5.00	95
4.3	4.30	100

جدول (10)
يبين الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية

الدرجة المنوية	الركض م 800	ثني الجذع امام - اسفل	الركض المتعرج	المشي على عارضة التوازن	الوثب العريض من الثبات	جلوس من وضع القرفصاء	الشد للأعلى على العقلة	عدو 30 م	الدرجة المنوية
0	9.3	9	20.0	47.0	80	0	9	19.1	0
5	8.3	0	18.7	30.8	95	6	14	15.1	5
10	7.6	2	17.6	25.9	108	9	16	13.2	10
15	7.4	3	17.0	22.3	117	11	18	13.9	15
20	7.3	3	16.8	20.0	122	13	20	13.3	20
25	7.1	4	16.4	19.7	125	15	21	13.0	25
30	6.5	4	16.0	17.0	130	16	21	12.9	30
35	6.5	5	15.8	16.0	135	17	22	12.6	35
40	6.5	6	15.6	15.0	139	18	24	12.2	40
45	6.4	7	15.2	14.0	140	19	26	12.0	45
50	6.4	8	15.0	13.5	145	20	28	11.9	50
55	6.3	9	14.7	13.1	146	21	29	11.7	55
60	6.3	10	14.1	12.7	150	22	30	11.4	60
65	6.3	12	13.9	12.0	151	23	31	11.2	65
70	6.1	13	13.6	11.0	155	24	33	11.0	70

المصادر

- محمد نصر الدين وكمال عبد الحميد؛ مقدمة التقويم في التربية الرياضية (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994).
- علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية – حركية – مهارية) ، (بغداد ، مكتب النور ، 2013) .