تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

Sports Culture

IRAQI Academic Scientific Journals

العراقية المجلات الاكاديمية العلمية

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc

ISSN: 2073 – 9494

E-ISSN: 2664 – 0988

Constructing Percentile Scores for Selected Physical Fitness Components Among Students in the Sports Management and Coaching Program at Middle East University

Dr. Yousef Ghassan Malkieh – Assistant Professor, Department of Management and Curriculum, *Middle East University*, Jordan.

A r t i c l e i n f o.

Article history:
- Received: 23/03/2026

Keywords:
- Strength.
- Speed.
- Endurance.
- Flexibility.
- Agility.
- Percentile Score.
- Middle East University

y.malkieh@meu.edu.jo

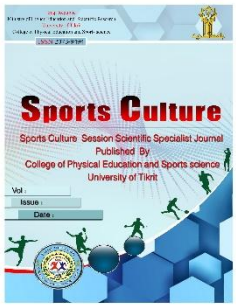
Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract:

This study aimed to develop normative percentile scores for the Test regarding selected physical fitness components among male students enrolled in the Sports Management and Coaching program at Middle East University. The research employed a practical survey methodology, suitable for the study's nature, objectives, and research questions. The sample consisted of 49 male students registered in the Sports Management and Coaching program during the 2024/2025 academic year. To identify the percentiles corresponding to raw test scores, the following statistical methods were utilized: arithmetic means, standard deviations, Pearson's correlation coefficient, skewness coefficient, and percentile scores. The study successfully established percentile benchmarks for various physical fitness elements among male students. The results are as follows: Inclined push-ups: a raw score of > 22 corresponds to the 10th percentile, while a score of < 75 corresponds to the 100th percentile. Sit-ups (from lying): a raw score of > 33 corresponds to the 10th percentile, and < 80 corresponds to the 100th percentile. Illinois agility (shuttle run): a raw time of > 16.300 seconds corresponds to the 10th percentile, while < 6.5 seconds corresponds to the 100th percentile.1600 m run: a time of > 15:10 minutes aligns with the 10th percentile, and < 4:40 minutes aligns with the 100th percentile. Sit-and-reach (trunk flexion from seated position): a distance of > 12.10 cm corresponds to the 10th percentile, while < 35.0 cm corresponds to the 100th percentile. The study recommends using these percentile-based scores to evaluate male students' performance in key physical fitness attributes—strength, speed, endurance, flexibility, and agility—within the Physical Conditioning course of the Sports Management and Coaching curriculum at Middle East University.

تحت شعار: (من الفكرة الى الانجاز: علوم الرياضة ودورها في صناعة الابطال)

Sports Culture
IRAQI Academic Scientific Journals
العراقية المجلات الاكاديمية العلمية
https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc
ISSN: 2073 – 9494
E-ISSN: 2664 – 0988



بناء درجات مئينية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط

د. يوسف غسان مالكيه - استاذ مساعد- قسم الإدارة والمناهج - جامعة الشرق الأوسط – الأردن.

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت 2026/03/30.

الكلمات المفتاحية
- القوة
- السرعة
- التحمل
- المرونة
- الرشاقة
- الدرجة المئينية
- جامعة الشرق الاوسط

y.malkieh@meu.edu.jo

الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى بناء درجات معيارية لاختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط، حيث استخدم الباحث المنهج التطبيقي المسحي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها، حيث تكونت عينة الدراسة من (49) طالبا من الذكور المسجلين في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي للعام الجامعي 2025/2024، ولتحقيق اهداف البحث بإيجاد الدرجات المئينية المقابلة للنتائج الخام على الاختبار تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، معامل الالتواء، الدرجات المئينية. توصلت الدراسة إلى بناء درجات مئينية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الاوسط، حيث جاءت الدرجات على النحو التالي: الدرجة الخام لاختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (<22) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (<75) تقابل المئين 100 وأن الدرجة الخام لاختبار الجلوس من الرقود (<33) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (>80) تقابل المئين 100 وأن الدرجة الخام لاختبار الجري الارتدادي (<16.300) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (>6.5) تقابل المئين 100 وأن الدرجة الخام لاختبار الجري 1600 م (<15.10) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (>4.40) تقابل المئين 100 وأن الدرجة الخام لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (<12.10) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (>35.0) تقابل المئين 100، وقد أوصت الدراسة باستخدام الدرجات المئينية لتقييم قدرات الطلبة الذكور لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) في مادة الإعداد البدني في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

المقدمـــــة:

يعتبر بناء الإختبارات والمقاييس ضرورة علمية للحكم على قدرات الطلبة واللاعبين والرياضيين لتحديد مستوى اللياقة البدنية لديهم، حيث إن الإختبارات هي الوسيلة الأهم من وسائل القياس في المنهج العلمي.

وحتى نستطيع القياس بطريقة صحيحة لا بد من استخدام أدوات ووسائل القياس العلمي، حيث تعتبر المقاييس والإختبارت من أهم وسائل القياس، حيث يشير القياس إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية (عبد الحميد، 1994؛ حسنين، 1995).

إن الإختبارات هي الأساس العلمي الذي تبنى عليه خطة التدريب أو التعليم حيث إن الإختبارات تساعد المدرب والمدرس في التعرف على الحالة التدريبية والتعليمية، حيث إنها تساعد في التعرف على الإستعداد الوظيفي والبدني في انتقاء الناشئين واللاعبين اصحاب المستويات العليا وبالتالي يمكن تحقيق الأهداف التي بنيت من أجلها العملية التعليمية (فرحات، 2001).

إن الحصول على الدرجات الخام لا تعتبر من الأمور الصعبة، ولكن الصعوبة تكمن في إعطاء المعنى لهذه الدرجات مما يواجهه المختصين في هذا المجال في اتخاذ القرار بالنسبة لمستوى الفرد في كل وحدة من وحدات الاختبار والحاجة الماسة إلى وجود المعيار المناسب حتى نتمكن من خلاله تحديد المستوى الحقيقي للطالب واللاعب الرياضي (Gharib, et all, 2000).

إن معرفة الطلبة لمسؤولياتهم وحاجاتهم تجاه اللعبة التخصصية من خلال إيجاد درجات معيارية وفق أسس علمية وعملية صحيحة مستندة على البحث العلمي والمعرفة الدقيقة تؤدي إلى تنمية القدرات البدنية لدى الطلبة، حيث أشار (Reilly and Karlis tag, 2004) إلى أهمية القياس والتقويم في مجال التربية الرياضية في جميع المراحل الدراسية وخصوصا مرحلة الدراسة الجامعية.

إن المعايير الخاصة بعناصر اللياقة البدنية تعتبر إحدى الوسائل الهامة التي يتم من خلالها تقييم أداء ومستوى الطلبة واللاعبين حيث نستطيع من خلال هذه المعايير نفسر ونقارن بين الدرجات التي نحصل عليها من خلال تطبيق الإختبارات البدنية المختلفة (Ambatch, 2010).

إن بناء المعايير المختلفة يساعد الأفراد على بذل مستوى وجهد عال لتحقيق اهدافهم، حيث إن الدخول في المنافسات التي لا يوجد فيها معايير قد يجعلهم يفقدوا الثقة في الشخص الذي يختبرهم مما يجعل الأمر عليهم صعبا للوصول إلى الهدف المنشود (Bandura, Albert, 2007).

تأتي المعايير كأحد الأسس العلمية التي تقيم مستوى الطلبة حيث تساعد المدرس على كشف قدراتهم البدنية، لذا جاءت الدراسة الحالية كمحاولة علمية لبناء درجات معيارية لاختبار الينوي لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط.

أهمية الدراسة:

1- الدراسة الحالية عملت على ايجاد درجات معيارية مئينيه لعناصر اللياقة البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة لطلاب برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط للاستفادة منها لاحقا في تقيم المستوى البدني لطلبة البرنامج.

2- يمكن الإستفادة من هذه الدرجات المعيارية في تشخيص ووصف الوضع الراهن وتحديد القدرات البدنية وتصميم البرامج التدريبية لطلبة البرنامج.

3- تخدم هذه المعايير المتخصصين في مجال القياس والتقويم والمدرسين والمدربين والعاملين في الجامعات الأردنية في مجال القياس والتقويم لعناصر اللياقة البدينة المختلفة.

مشكلة الدراسة:

إن المعايير التي تصمم لاختبارات اللياقة البدنية في بيئات معينة قد لا تكون صالحة ومناسبة للتطبيق في بيئات أخرى حيث أن هناك مؤثرات مختلفة تجعل من الضروري التأكد من مدى ملائمة هذه المعايير للبيئة المراد قياس الظاهرة فيها، ومن خلال الخبرة في العمل الجامعي وخصوصا تدريس مادة الإعداد البدني في الجامعات الأردنية الخاصة ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تتعلق ببناء المعايير الخاصة بالاختبارات البدنية مثل دراسة علي (2016) والصرايرة (2015) والشعلان (2015) وحثناوي (2012) وباكير (2011) وابو زمع والحليق (2011) والمنسي (2009) و sharma et.al(2014) و pauolekainoa et al.(2000) تبين أن هذه معظم الدراسات كانت عينتها طلبة الجامعات الحكومية والمدارس والأندية الرياضية ولا يوجد دراسات علمية واضحة تتعلق بوضع معايير لاختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة الجامعات الخاصة الأردنية مما اوجد ضرورة إجراء هذه الدراسة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- بناء درجات مئينيه لعناصر اللياقة البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة لطلاب برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط.

تساؤلات الدراسة:

- ما هي الدرجات المئينية لعناصر اللياقة البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة لطلاب برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط؟

حدود الدراسة:

تتحدد هذه الدراسة باختبارات عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في الدراسة وبالعينة المكونة من الطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط، وبالإجراءات المستخدمة لحساب الصدق والثبات ووضع الدرجات المعيارية المئينية وبالأسلوب الإحصائي المتبع لذلك.

مصطلحات الدراسة:

الدرجة المئينية: هي الدرجة التي تدل على المرتبة المئوية التي يحتلها الفرد بالنسبة لمجموعة من الأفراد مماثل حالتهم حالته وفق الظاهرة المدروسة (عدس، 1999).

الدرجة المئينية: هي الدرجة المحولة التي تعبر عن درجة كل فرد بالنسبة لدرجات غيره في المجموعة التي ينتمي إليها (Shubar and al- taleb, 2005).

الأساليب الإحصائية:

لتحليل نتائج الدراسة تم استخدام: (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الرتب المئينية، معامل الارتباط، النسب المئوية، معامل الإلتواء).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التطبيقي المسحي من خلال إجراء اختبارات ميدانية نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور المسجلين في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط في الأردن للعام الجامعي 2025/2024 والبالغ عددهم 55 طالب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (49) طالب من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل بحيث كانت عينة الدراسة هي مجتمع الدراسة وتم استبعاد نتائج 6 طلاب لتغيبهم عن اجراء الفحوصات والجدول رقم (1) يوضح وصف عينة الدراسة.

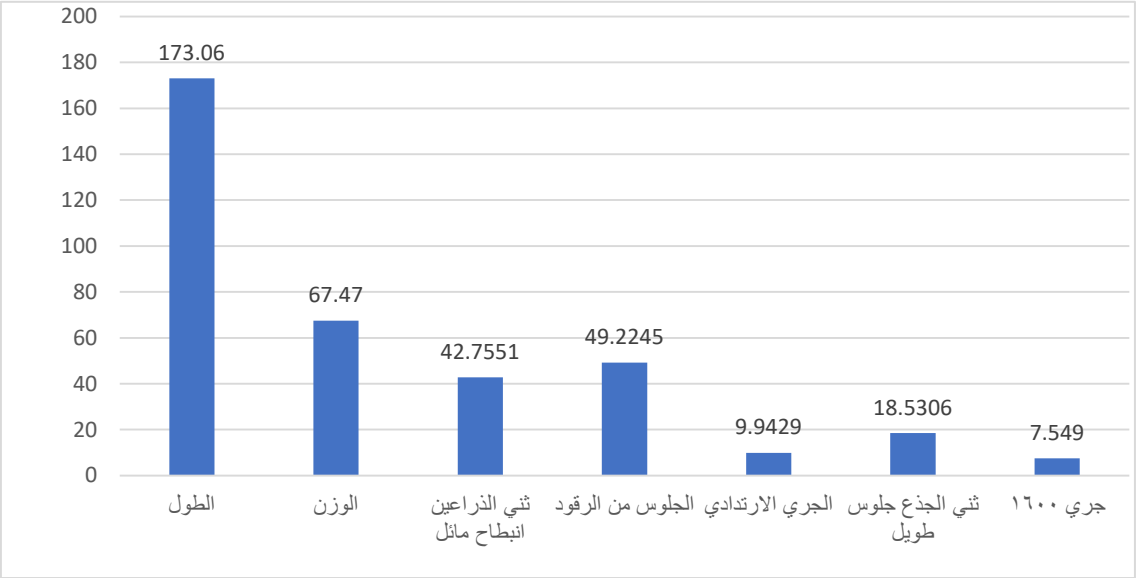
الجدول (1)

الاحصاء الوصفي لاختبارات عناصر اللياقة البدنية لعينة الدراسة (ن=49)

المتغير	الوحدة	الادنى	الاقصى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	164	180	173.06	4.956	-.129
الوزن	كغم	58	73	67.47	3.819	-.646
ثني الذراعين انبطاح مائل	عدد	17.00	75.00	42.7551	17.69243	.340
الجلوس من الرقود	عدد	26.00	80.00	49.2245	14.82153	.578

الجري الارتدادي	ثانية	6.10	16.30	9.9429	3.18021	.546
ثني الجذع جلوس طويل	سم	9.00	35.00	18.5306	6.57363	.839
جري1600	دقيقة	4.00	15.10	7.5490	2.77467	.847

يتضح من الجدول رقم (1) ان جميع معاملات الالتواء للاختبارات قيد الدراسة كانت ضمن حدود (+1)، (-1) وهذا يتفق مع ما أشار له (Al-Manize and Aish, 2006) إن القيم لهذه الحدود تعد شرطاً أساسياً لإعتماد الدرجات المعيارية. والشكل رقم (1) يوضح وصف للمتوسط الحسابي لمتغيرات الدراسة.



التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من عشرة طلاب من طلبة الجامعة وتم استثناء نتائجهم من عينة الدراسة الفعلية بهدف التعرف على:

- صلاحية ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه اجراءات القياس.

اختبارات الدراسة

وصف الإختبارات:

تم تطبيق اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والمستخدمة في وزارة التربية والتعليم.

تعتمد جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على خمسة محاور رئيسية هي الرقود (عضلات البطن)، ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، الجري الارتدادي، المرونة، وجري التحمل (1600 متر).

وصف كل اختبار

ثني الجذع من الرقود (تمرين المعدة / Sit ups)

يبدأ الطالب مستلقياً على ظهره مع ثني الركبتين مسدودتين، وكفاه متقاطعتان على الكتفين، والمرفقان يلمسان البطن وأسفل الصدر.

يقوم مساعد بالاحتفاظ بقدمَي الطالب ثابتتين على الأرض.

يرفع الطالب جذعه ليشكل زاوية قائمة ثم يعود إلى وضع البداية.

يُنفّذ التمرين بالتبادل خلال دقيقة واحدة، ويُحتسب عدد التكرارات الصحيحة.

الجري الارتدادي (اختبار السرعة والرشاقة / Shuttle Run)

يُرسم خطان متوازيان على الأرض بمسافة 10 أمتار بينهما.

يُوضع مخروطان على الخط المقابل من نقطة البداية.

يركض الطالب بسرعة ليلتقط المخروط الأول ويعيده خارج خط البداية، ثم يلتقط الثانية ويعود لقطع خط النهاية. أسرع ما يمكن.

يتم تسجيل الوقت المُستغرق بالكامل بدقة.

اختبار المرونة (Sit-and-Reach)

يجلس الطالب أمام جهاز القياس، الرجلان ممدودتان ومفصولتان بمقدار عرض الحوض

يُثبت المساعد ركبتي الطالب، ويكون الطالب غير مرتدٍ لحذائه.

تُجرى 3 محاولات، كل منها يُثبت فيها الطالب لأكثر من 3 ثوانٍ، وفي المحاولة الرابعة يُثبت على أبعد مدى يحتسب.

ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل (Push up من انبطاح مائل)

يبدأ الطالب بوضعية الانبطاح المائل على بطنه، الذراعان ممدودتان تحت الكتفين، والأصابع إلى الأمام، والارتكاز على أطراف القدمين.

يقف المساعد في وضعيّة ركوع ويمدّ يديه إلى مستوى مفصل ذراعي الطالب.

يثني الطالب ذراعيه حتى زاوية 90 درجة ويجب أن يلمس المساعد كتفه.

تُنفّذ الحركة بمعدل ثابت (كل حركة خلال 3 ثوانٍ) ويُسجّل عدد التكرارات الصحيحة، وفي حال تغير الإيقاع يُمنح الطالب ثلاث فرص لمحاولة ضبط الأداء.

اختبار التحمل (الجري لمسافة 1600 متر)

يُجرى الجري داخل مضمار 400 م أو مسافة مناسبة متاحة حيث يكمل الطالب أربع لفات و9 أمتار لإجمالي حوالي 1600 متر.

يتم تسجيل الزمن إلى أقرب ثانية.

صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية

تم استخدام اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية و تم استخراج صدق التمايز من خلال ترتيب نتائج افراد عينة الدراسة بتحديد 27% ممن حصل على درجات عليا، و27% ممن حصل على درجات دنيا من عينة الدراسة، ومن ثم مقارنة النتائج باستخدام اختبار (ت) الاحصائي للعينات المستقلة، والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2):

اختبار (ت) لدلالة الفروق لبعض عناصر اللياقة البدنية (بين المجموعتين العليا والدنيا)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الطول	العليا	14	178.86	.864	24.643	26	.000*
	الدنيا	14	166.93	1.592			
الوزن	العليا	14	71.71	1.204	10.521	26	.000*
	الدنيا	14	63.00	2.855			
ثني الذراعين انبطاح مائل	العليا	14	65.9286	6.12013	22.387	26	.000*
	الدنيا	14	23.3571	3.62909			
الجلوس من الرقود	العليا	14	69.2143	6.84081	17.185	26	.000*
	الدنيا	14	33.9286	3.49647			
الجري الارتدادي	العليا	14	6.6429	.37970	-15.320	26	.000*
	الدنيا	14	14.0000	1.75631			
ثني الجذع جلوس طويل	العليا	14	27.2143	4.20949	12.720	26	.000*
	الدنيا	14	12.0000	1.51911			
جري1600	العليا	14	4.7143	.50666	-13.242	26	.000*
	الدنيا	14	11.1929	1.75914			

***Significant at the 0.05 level دال احصائي عند مستوى**

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا في اختبارات الدراسة مما يشير إلى أن هذا الاختبارات قادره على التمييز بين القابليات المختلفة وأنه يراعى مبادئ الفروق الفردية وهذا يدل على صدقها بطريقة التمايز.

ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التطبيق وإعادة تطبيق على عينة مكونة من (15) طالباً إذا تم تطبيق الاختبارات على العينة من خارج مجتمع الدراسة وبعد فاصل زمني مدته 48 ساعة تم اعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة وتحت نفس الظروف، ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بمعادلة بيرسون وكانت النتائج كما في الجدول رقم (3)

الجدول رقم (3)

قيم معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق واعادة التطبيق لعينة(ن=15) لاختبارات الدراسة

الاختبار	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الطول	.88	.000*
الوزن	.92	.000*
ثني الذراعين انبطاح مائل	.94	.000*
الجلوس من الرقود	.86	.000*
الجري الارتدادي	.93	.000*
ثني الجذع جلوس طويل	.92	.000*
جري1600	.90	.000*

*** دال عند مستوى Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)**

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود معامل ارتباط قوي بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يشير الى ثبات الاختبارات.

عرض النتائج

بعد أن تم تحقيق هدف تقنين الاختبارات بالشروط العلمية الصدق والثبات كما تم توضيحه في اجراءات الدراسة سيتم الاجابة عن سؤال الدراسة الرئيسي والذي ينص على " ما هي الدرجات المئينية لعناصر اللياقة البدنية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة لطلاب برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط؟

وللإجابة عن سؤال الدراسة تم استخراج الدرجات المئينية المقابلة للدرجات الخام لأداء الطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط على اختبارات اللياقة البدنية والجدول رقم (4) يوضح نتائج ذلك.

الجدول رقم (4)
الدرجات المئينية لاختبار ثني الذراعين انبطاح مائل

الدرجة من 10	الدرجة المئينية	الدرجة الخام
1	10	22.0000
2	20	26.0000
3	30	29.0000
4	40	33.0000
5	50	40.0000
6	60	47.0000
7	70	54.0000
8	80	62.0000
9	90	70.0000
10	100	75.0000

يشير الجدول رقم (4) إلى الدرجات الخام والدرجات المئينية المقابلة لها لاختبار ثني الذراعين للطلبة الذكور في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الاوسط بحيث ان الدرجة الخام (22>) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (26) تقابل المئين 20، والدرجة الخام (29) تقابل المئين 30، والدرجة الخام (33) تقابل المئين 40 والدرجة الخام (40) تقابل المئين 50 والدرجة الخام (47) تقابل المئين 60 والدرجة الخام (54) تقابل المئين 70 والدرجة الخام (62) تقابل المئين 80 والدرجة الخام (70) تقابل المئين 90 والدرجة الخام (75>) تقابل المئين 100.

الجدول رقم (5)
الدرجات المئينية لاختبار الجلوس من الرقود

الدرجة من 10	الدرجة المئينية	الدرجة الخام
1	10	33.0000
2	20	36.0000
3	30	39.0000
4	40	41.0000
5	50	45.0000
6	60	49.0000
7	70	58.0000
8	80	67.0000
9	90	70.0000
10	100	80.0000

يشير الجدول رقم (5) إلى الدرجات الخام والدرجات المئينية المقابلة لها لاختبار الجلوس من الرقود للطلبة الذكور في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الاوسط بحيث ان الدرجة الخام (<33) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (36) تقابل المئين 20، والدرجة الخام (39) تقابل المئين 30، والدرجة الخام (41) تقابل المئين 40 والدرجة الخام (45) تقابل المئين 50 والدرجة الخام (49) تقابل المئين 60 والدرجة الخام (58) تقابل المئين 70 والدرجة الخام (67) تقابل المئين 80 والدرجة الخام (70) تقابل المئين 90 والدرجة الخام (>80) تقابل المئين 100.

الجدول رقم (6)
الدرجات المئينية لاختبار الجري الارتدادي

الدرجة من 10	الدرجة المئينية	الدرجة الخام
1	10	16.3000
2	20	15.0000
3	30	13.0000
4	40	11.4000
5	50	11.0000
6	60	9.1000
7	70	7.9000
8	80	7.2000
9	90	6.9000
10	100	6.5000

يشير الجدول رقم (6) إلى الدرجات الخام والدرجات المئينية المقابلة لها لاختبار الجري الإرتدادي للطلبة الذكور في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الاوسط بحيث ان الدرجة الخام (16.300<) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (15) تقابل المئين 20، والدرجة الخام (13) تقابل المئين 30، والدرجة الخام (11.4) تقابل المئين 40 والدرجة الخام (11) تقابل المئين 50 والدرجة الخام (9.1) تقابل المئين 60 والدرجة الخام (7.9) تقابل المئين 70 والدرجة الخام (7.2) تقابل المئين 80 والدرجة الخام (6.9) تقابل المئين 90 والدرجة الخام (6.5>) تقابل المئين 100.

الجدول رقم (7)
الدرجات المئينية لاختبار جري 1600 م

الدرجة من 10	الدرجة المئينية	الدرجة الخام
1	10	15.1000
2	20	11.1000
3	30	10.3000
4	40	9.1000
5	50	8.0000
6	60	6.9000
7	70	6.2000
8	80	5.8000
9	90	4.9000
10	100	4.4000

يشير الجدول رقم (7) إلى الدرجات الخام والدرجات المئينية المقابلة لها لاختبار الجري 1600م للطلبة الذكور في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الاوسط بحيث ان الدرجة الخام (15.10>) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (11.10) تقابل المئين 20، والدرجة الخام (10.30) تقابل المئين 30، والدرجة الخام (9.10) تقابل المئين 40 والدرجة الخام (8.0) تقابل المئين 50 والدرجة الخام (6.90) تقابل المئين 60 والدرجة الخام (6.20) تقابل المئين 70 والدرجة الخام (5.80) تقابل المئين 80 والدرجة الخام (4.90) تقابل المئين 90 والدرجة الخام (4.40>) تقابل المئين 100.

الجدول رقم (8)
الدرجات المئينية لاختبار ثني الجذع من الجلوس طويل

الدرجة من 10	الدرجة المئينية	الدرجة الخام
1	10	12.10000
2	20	13.0000
3	30	14.0000
4	40	15.0000
5	50	17.0000
6	60	19.0000
7	70	22.0000
8	80	24.0000
9	90	30.0000
10	100	35.0000

يشير الجدول رقم (8) إلى الدرجات الخام والدرجات المئينية المقابلة لها لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل للطلبة الذكور في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الاوسط بحيث ان الدرجة الخام (12.10>) تقابل المئين 10 والدرجة الخام (13.0) تقابل المئين 20، والدرجة الخام (14.0) تقابل المئين 30، والدرجة الخام (15.0) تقابل المئين 40 والدرجة الخام (17.0) تقابل المئين 50 والدرجة الخام (19.0) تقابل المئين 60 والدرجة الخام (22.0) تقابل المئين 70 والدرجة الخام (24.0) تقابل المئين 80 والدرجة الخام (30.0) تقابل المئين 90 والدرجة الخام (35.0>) تقابل المئين 100.

الاستنتاجات

1- تم تحديد الدرجات المعيارية المئينية لاختبارات اللياقة البدنية للطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط.

2-إمكانية استخدام الدرجات المئينية لتقييم أداء الطلبة الذكور في برنامج الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط.

التوصيات

1- استخدام الدرجات المئينية لتقييم قدرات الطلبة الذكور لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) في مادة الإعداد البدني في تخصص الإدارة والتدريب الرياضي في جامعة الشرق الأوسط.

2- استخدام الدرجات المئينية للمقارنة في مستوى طلبة علوم الرياضة في الجامعات الأردنية.

المراجع باللغة العربية

امبو علي، محمود (2016) درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب الحلقةالأولى في ولاية نزوى –سلطنة عمان: رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، كلية علوم الرياضة.

باكير، محمد (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الإعداد البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 25 (3).

حثناوي، مريم (2013). بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات النثروبومترية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في مديرية تربية جنين. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الحليق، محمود علي حسين وأبو زمع، علي شحادة (2011). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية. دراسات، العلوم التربوية، المجلّد 38.

الصرايرة، سمية (2015)، بناء وتقنن اختبار الرشاقة لطالبات المرحلة الأساسية العليا من (12-15) سنة في لواء المزار: رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، كلية علوم الرياضة.

عدس، عبد الرحمن (1999):" مبادئ الأحصاء في التربية وعلم النفس. الطبعة الخامسة، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.

المنسي، تيسر (2009)، بناء مستويات معيارية لبعض العناصر البدنية والمهارية والقياسات الجسمية لانتقاء الفتيات لمراكز الواعدين لكرة اليد في الأردن، دراسة منشورة.

المراجع باللغة الانجليزية

ALBATCHI, Nihad (2010). Building standards for some elements of fitness as one of the indicators of sports selection for students applying for the list of sports excellence at the University of Jordan, Department of Health and Recreation Faculty of Physical Education, University of Jordan, Jordan, AL-Najah Journal of Research (Humanities), Volume 24 (7

Hasan, A., Reilly, T., Cable, N., Ramadan, J. (2007): Anthropometric profiles of elite Asian female handball players. J Sports Med Phys Fitness. 2007 Jun; 47(2):197-202.

Michand, Pa &Caudery, M &Schutzy (2002): Assessment of physical activity with apedo motor and its relationship with vo2 max among adolescents in Switzerland, Soz-praventiv-med, and 47 (2) 107-15,2

PAUOLE KAINOA, KENT MADOLE, JOHN GARHAMMER, MICHAEL. - LACOURSE, AND RALPH ROZENE (2000) Reliability and Validity of the T-Test as a Measureof Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women Journal of Strength and Conditioning Research,14(4), 443–450.

Shaalan, Maan (2015) Determination of standard levels of health-related fitness elements for students of the Deanship of the Preparatory Year at King Faisal University, Journal of Education, No. 163, Al-Azhar University.

Sharma Raj Kumar 1 and Bahadur Singh2 and KanwarMandeep Singh (2014) Constructing Norms for selected Physical Fitness Test Battery as a Gauge for Sports Potential among Kabaddi Players research Journal of Physical Education Science\ Vol. 2(7), 8-12, July (2014).

Shubar, Mahm oud, and al- taleb, Nizar, and Muhammad, Sami (2005). Development of standard levels of physical ability tests for admission of students in the Department of Physical Education, University of Bahrain, Journal of Physical Education, Volume XIV