

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

#### الاستخلاصات :

فى ضوء اهداف البحث ، وفى اطار المنهج العلمى المستخدم ، وفى حدود عينه البحث ، وكذا المعالجات الاحصائيه للبيانات ، تمكنت الباحثه من التوصل الى الاستخلاصات الاتيه :

اولا : تم التوصل الى وجود ارتباطات داخلية بين مكونات اللياقة البدنيه للعينه ككل ولكل صف دراسى على حده وهذا يحقق صحة الفرض الاول فى اهداف البحث .

وتم التوصل الى نتائج هذه الارتباطات حسب التالى :

- توجد معاملات ارتباطات ذات دلالة احصائيه على مستوى العينه ككل والصفوف الدراسيه كل على حده وذلك حسب التالى :

- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين التحمل العضلى الثابت والقدرة العضليه .
- توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين الرشاقه وكل من السرعه والتحمل الدورى التنفسى
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه \* بين التحمل العضلى الثابت وكل من الرشاقه والسرعه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين التحمل العضلى الديناميكى والسرعه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين الرشاقه والقدرة العضليه .
- توجد علاقة ارتباطيه سالبه بين القدرة العضليه وكل من السرعه والتحمل الدورى التنفسى .

---

\* الارتباطات السالبه فى اختبارات الرشاقه ، السرعه ، والجلد الدورى التنفسى ، تدل على مفهوم طردى حيث ان هذه الاختبارات تقاس بالزمن ( قلّه الزمن تعنى تميز فى المستوى ) .

- توجد معاملات ارتباطات ذات دلالة احصائية على مستوى العينه ككل والصفين الثالث والخامس حسب التالي :

- توجد علاقه ارتباطيه موجبه بين التحمل العضلي الديناميكي ، والقدرة العضليه .
- توجد علاقه ارتباطيه سالبه بين التحمل العضلي الديناميكي والتحمل السدوري التنفسي .

- توجد معاملات ارتباطات ذات دلالة احصائية على مستوى العينه ككل والصف الثالث حسب التالي :

- توجد علاقه ارتباطيه موجبه بين التحمل العضلي الثابت والتحمل العضلي الديناميكي .

- توجد علاقه ارتباطيه سالبه بين التحمل العضلي الثابت والتحمل السدوري التنفسي .

- توجد علاقه ارتباطيه سالبه على مستوى العينه ككل والصف الخامس بين التحمل العضلي الديناميكي ، والرشاقه .

- توجد علاقه ارتباطيه غير ناله على مستوى الصفين الثالث والرابع بين التحمل العضلي الديناميكي والرشاقه .

- توجد علاقه ارتباطيه غير ناله على مستوى الصف الخامس بين التحمل العضلي الثابت وكل من التحمل العضلي الديناميكي والتحمل السدوري التنفسي .

- توجد علاقه ارتباطيه غير ناله على مستوى الصف الرابع بين التحمل العضلي الديناميكي والقدرة العضليه ، والتحمل السدوري التنفسي .

ثانيا : تم التوصل الى دراسه دلالات الفروق بين الصفوف الدراسيه الثلاثه ( قيد البحث )

في مكونات اللياقه البدنيه كما تقيسها البطاريه الدوليه للياقه البدنيه . وقد

توصلت الباحثه عن طريق تحليل التباين لمكونات اللياقه البدنيه في الصفوف

الدراسيه الثلاثه الى وجود فروق داله احصائيا عند مستوى ٠٠٥ في معظم مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث لصالح الصف الدراسى الاعلى وهذا يحقق الهدف الثالث والفرص الثانى فى البحث .

ثالثا : تم التوصل الى جداول معياريه مئينيه لمكونات بطاريه اللياقه البدنيه قيد البحث على مستوى كل صف دراسى جداول ارقام (١١) ، (١٢) ، (١٣) وهذا يحقق الهدف الثانى من اهداف البحث .

هنا وقد تم التوصل الى نتائج هذه الفروق حسب التالى :

- فروق ناله احمائيا فى مكونى التحمل العضلى الديناميكى ، التحمل الدورى التنفسى بين الصف الثالث والرابع ، الثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى ، بينما لم توجد فروق ناله بين الصف الرابع والخامس فى هذين المكونين .

- توجد فروق ناله احمائيا فى مكونى الرشاقه ، السرعه بين الصف الثالث والرابع ، الثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى ، كما توجد فروق ناله احمائيا فى هذين المكونين بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع .

- توجد فروق ناله احمائيا فى مكونى التحمل العضلى الثابت ، وقدره الرجلين بين الصف الثالث والرابع لصالح الصف الدراسى الاعلى بينما لا توجد فروق بين الصف الثالث والخامس فى هذين المكونين ، كما لا توجد فروق فى التحمل العضلى الثابت بين الصف الرابع والخامس .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكون قدره الرجلين بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع .

رابعا : تم التوصل الى دراسه دلالات الفروق بين كل من ( المنوفيه - مصر - امريكا ) فى مكونات مساطر ( جداول ) المعايير المئينيه لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه ( قيد البحث ) لكل صف دراسى على حده . وقد توصلت الباحسه عن طريق تحليل التباين لمكونات مساطر اللياقه البدنيه للمجموعات الثلاثه ( المنوفيه - مصر -

امريكا ) فى كل صف دراسى الى وجود فروق ناله احصائيا عند مستوى دلالة معنويه ٠٠٥ ر٠ فى بعض مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث لصالح مجموعه تلميذات امريكا . وهذا يحقق الهدف الرابع والفرض الثالث من البحث .

هنا وقد تم التوصل الى نتائج هذه الفروق حسب التالى .

توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٠٥ ر٠ بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا فى :

• التحمل العضلى الديناميكي وقدره الرجلين للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• السرعه الانتقاليه للصف الثالث - والخامس .  
• الرشاقه للصف الثالث .

بينما لم تظهر فروق ناله احصائيا فى :

• التحمل العضلى الثابت والتحمل الدورى التنفسى للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• الرشاقه للصف ( الرابع - الخامس ) .  
• السرعه الانتقاليه للصف الرابع .

توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٠٥ ر٠ بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا فى :

• التحمل العضلى الديناميكي للصفوف الثلاثه ( الثالث والرابع - الخامس ) .  
• السرعه الانتقاليه للصف الثالث .

بينما لم تظهر فروق ناله احصائيا فى :

• التحمل العضلى الثابت والرشاقه وقدره الرجلين والتحمل الدورى التنفسى للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• السرعة الانتقالية للصف ( الرابع والخامس ) .

- توجد فروق داله احصائيا عند مستوى معنوية ٠٠٥ر٠ بين مجموعة تلميذات المنوفية ومجموعة تلميذات مصر لصالح مجموعة تلميذات مصر فى قدرة الرجلين للصف الخامس . بينما ليم تظهر فروق داله احصائيا فى :

• التحمل العضلى الثابت ، التحمل العضلى الديناميكي ، الرشاقه ، السرعة ،

النحمل الدورى التنفسى للصفوف الثلاثه ( الثالث - الرابع - الخامس ) .

• قدره الرجلين للصفين ( الثالث - الرابع ) .

### التوصيات :

استرشانا بالنائج التى انتهت اليها الدراسه والنائج التى تيسر للباحث تجميعها واعتبارا للظروف التى أجريت فيها الدراسه ، وفى نطاق حدود مجالات البحث تشـعر الباحث بأهميه التوصيات التاليه :

أولا : توصيات تتعلق باللياقة البدنيه .

١ - استخدام معايير اللياقه البدنيه التى توصل اليها البحث فى بناء برامج التريبيه الرياضيه لفئات السن الناخله فى هذا البحث وخاصة مايتعلق منها بجزء الاعناد البدنى فى درس التريبيه الرياضيه .

٢ - استخدام بطاريه اللياقه البدنيه الدوليه - قيد البحث - التى تم تعينها فى هذه الدراسه لتقويم اللياقه البدنيه لمجتمع البحث سواء كان ذلك على مستوى حصه التريبيه الرياضيه أو خارجها على ان يكون ذلك على فترات دوريه .

٣ - توجيه التلميذات المتميزات فى اللياقه البدنيه نحو الانشطه الرياضيه المناسبه مع مراعاه استعدادتهم وميولهم .

٤ - ادخال تعديلات على مناهج التريبيه الرياضيه لتلميذات المرحله الابتدائيه قيد البحث بغرض العمل على زياده الجرعات الخاصه بتطوير التحمل العضلى الديناميكي والسرعه الانتقاليه حيث اظهرت النتائج فروق داله احصائيا لصالح تلميذات امريكا عن تلميذات المنوفيه ومصر .

٥ - اجراء دراسات مشابهه فى مجال اللياقه البدنيه على بقيه المراحل الدراسيه للجنسين .

٦ - اجراء دراسات مشابهه على مجتمعات متباينه لتحديد موقع عينه البحث من اقرانهم فى الدول الاخرى .

### ثانيا : توصيات عامه :

١ - ضروره ان تبنى مخططات العمل فى المجال التربوى عامه والتربيه الرياضيه خاصه على اسس علميه يستمد مادته من :

- البحوث والدراسات العلميه .
- الخبرات والتجارب الرائده .
- التقييم والمتابعه الموضوعيه .
- الاختبارات والمقاييس المقننه .

٢ - الاستعانه بنتائج هذه الدراسه فى عمليه التخطيط العلمى لبرامج التربيه الرياضيه فى محيط النشء والشباب فى ضوء نظره مستقبليه واعيه تبنى بالادوار التى سيقوم بها النشء فى المستقبل .

٣ - المدرسه كمؤسسه تربويه وتعليميه يجب ان تعمل على نشر الثقافه الرياضيه بشكل عام والتركيز على اهميه اللياقه البدنيه بشكل خاص بين التلاميذ واولياء الامور .

٤ - ضروره قيام اجهزه الاعلام بالدوله بنشر الوعى الرياضى بين الاطفال واولياء الامور وتغيير مفاهيمهم الخاطئه نحو التربيه الرياضيه .

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربي :

- ١ - ابراهيم أحمد سلامة : اللياقة البدنيه ، أختبارات وتدريب ، نبع الفكر ، الاسكندريه ٠١٩٦٩
- ٢ - \_\_\_\_\_ : الأختبارات والقياس فى التريبيه البدنيه ، نار المعارف ، الاسكندريه ، ٠١٩٨٠
- ٣ - أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضه ، نار الفكر العربى ، القايره ، ١٩٨٢
- ٤ - احمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة الرابعه ، مكتبه النهضه العربيه ، القايره ، ٠١٩٧٢
- ٥ - أحمد ماهر انور حسين ، حلمى حسين محمود : بناء بطاريه أختبار اللياقه البدنيه للمرحله الابتدائيه بدوله قطر ، بحوث مؤتم الرياضه للجميع ، المجلد الاول ، كلية التريبيه الرياضيه للبنين بالقايره ٠١٩٨٤
- ٦ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثالثه ، نار المعارف بمصر ، الاسكندريه ٠١٩٨٤
- ٧ - السيد عبدالمقصود : تطور حركه الانسان وأسسها ، الفنيه للطباعه والنشر ، الاسكندريه ٠١٩٨٥
- ٨ - المركز القومى للبحوث الرياضيه : دليل اللياقه البدنيه للشباب المصرى ج٠م٠ع ، المجلس الاعلى للشباب والرياضه ، القايره ٠١٩٨٤
- ٩ - آمال الصادق محمد حسن سكينه : العلاقه بين الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين وبعض القياسات الانثروبومترية ومستوى الاناء للاعبات الفرق القوميه المصريه ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التريبيه الرياضيه للبنين بالقايره - جامعته حلوان ٠١٩٨٥

- ١٠ - أمل المفاورى ابوشعشع : اللياقه البدنيه ، والتوافق السلوكى المدرسى لتلاميذ  
التعليم الاساسى بمدينه المنيا ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه  
التربيه الرياضيه للبنين بالمنيا - جامعه المنيا ١٩٨٥٠
- ١١ - شارلز بيوتشر : أسس التربيه البدنيه ، ترجمه حسن معوض ، كمال صالح عبده ،  
مكتبه الانجلو المصريه ، القاهره ، ١٩٦٤٠
- ١٢ - تهانى حسن أحمد شحاته : اعداد مستويات اللياقه البدنيه العضليه للنشع بدوله  
قطر ، ماجستير غير منشور ، المعهد العالى للتربيه الرياضيه للمعلمات  
بالاسكندريه ، وزاره التعليم العالى ١٩٧٣٠
- ١٣ - جلال عبدالوهاب ، حسن عبدالعزيز : برامج وأختبارات اللياقه البدنيه للجنسين ،  
عالم الكتب ، القاهره ١٩٦٨٠
- ١٤ - حامد عبدالسلام زهران : علم نفس النمو ، الطبعة الثالثه ، عالم الكتب ، القاهره  
١٩٧٥٠
- ١٥ - حسن شلتوت ، حسن معوض : التنظيم والاناره فى التربيه الرياضيه ، نار المعارف ،  
القاهره ١٩٨٤٠
- ١٦ - حسن معوض : طرق التدريس فى التربيه الرياضيه ، نار الفكر العربى ، القاهره ١٩٦٣٠
- ١٧ - حسين سليمان قوره : الأصول التربويه فى بناء المناهج ، الطبعة السابعه ، نار  
المعارف ، القاهره ١٩٨٢٠
- ١٨ - لال على حسنى مرسى : التكيف العام وعلاقته بمستوى اللياقه البدنيه لتطمينات المرحله  
الاعداديه ، ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندريه ،  
جامعه حلوان ، ١٩٧٧٠
- ١٩ - رمزيه الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى ، مكتبه الانجلو المصريه ، القاهره  
١٩٧٠٠

- ٢٠ - ساميه محمد سليمان غانم : دراسه لبعض مشكلات نرس التربيه الرياضيه فى المنارس  
الابتدائيه فى الريف المصرى بمحافظه المنوفيه ، ماجستير غير منشور ،  
كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره - جامعه حلوان ١٩٧٩ .
- ٢١ - سعيد على حسنى سلام : العلاقه بين الاختبارات واختبار السرعه القصوى كأساس  
لاختيار الناشئين لمسابقه العدو ، المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث  
التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه جامعه حلوان ، ١٩٨١ .
- ٢٢ - سلوى موسى محمد غسل : العلاقه بين الذكاء والتفوق الرياضى ، رساله ماجستير  
غير منشوره ، المعهد العالى للتربيه الرياضيه بالجزيره ، وزاره التعليم  
العالى ١٩٧٥ .
- ٢٣ - سليمان أحمد حجر ، وآخرون : العاب القوى ، الاسس العلميه والتطبيقيه ، نار  
شافعى للطباعه ، القاهره ١٩٨٥ .
- ٢٤ - سهير بدير : المناهج فى التربيه الرياضيه ، نار المعارف ، الاسكندريه ، ١٩٨٠ .
- ٢٥ - عبدالرحمن احمد سيار : اللياقه البدنيه والقياسات الجسميه لدى تلاميذ المرحله  
الابتدائيه ، بدوله البحرين ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه  
الرياضيه للبنين بالقاهره جامعه حلوان ١٩٨٦ .
- ٢٦ - عبدالرحمن احمد ظفر : دراسه مقارنه لمستوى اللياقه البدنيه للنشء فى المملكه  
العربيه السعوديه وبعض الدول لوضع برنامج مقترح للياقه البدنيه بالمملكه  
العربيه السعوديه ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين  
بالقاهره ، جامعه حلوان ١٩٨٠ .
- ٢٧ - عبدالرحمن العيسوى : سيكولوجيه التنشئه الاجتماعيه ، نار الفكر الجامعى ،  
الاسكندريه ١٩٨٥ .
- ٢٨ - عبدالرحمن حسن ابراهيم ، طاهر عبدالرازق : استراتيجيات تخطيط المناهج  
وتطويرها فى البلاد العربيه ، نار النهضه العربيه ، القاهره ١٩٨٢ .

- ٢٩ - عصام أمين حلمى : رأى فى كفيه المبحث عن المواهب الرياضيه وتطويرها ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ، جامعه حلوان ١٩٨٠ .
- ٣٠ - عصام عبدالخالق مصطفى : الاهميه النسبيه للعناصر البدنيه لبعض الانشطه الرياضيه للناشئين لسن المرحله الابتدائيه ، المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ، جامعه حلوان ١٩٨١ .
- ٣١ - على حسن القصعى : دراسه بعض عناصر اللياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحله الابتدائيه بمحافظه الاسكندريه ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ، جامعه حلوان ١٩٧٩ .
- ٣٢ - عمر محمد التونى : الاسس النفسيه والتربويه لرعايه الشباب ، دار الثقافه ، بيروت ، ١٩٧٣ .
- ٣٣ - فؤاد البهى السيد : الاسس النفسيه للنمو من الطفوله الى الشيخوخه ، الطبعة الرابعه ، نار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٧٥ .
- ٣٤ - فؤاد ابوخطب ، سيد احمد عثمان : التقييم النفسى ، الطبعة الرابعه ، مكتبته الانجلو المصريه ، القاهره ١٩٨٥ .
- ٣٥ - فوزى طه ابراهيم ، رجب احمد الكلزہ : المواجه المعاصره ، الطبعة الاولى ، مطابع الفن ، القاهره ١٩٨٣ .
- ٣٦ - قوت عبدالنواب بشير : تقييم اهداف التربيه الرياضيه للمرحله الابتدائيه من المصف الاول الى المصف الرابع ومدى تحقيق البرامج للناحيه البدنيه ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .

- ٣٧ - كمال الدين عبدالرحمن درويش : دراسه مقارنه للياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحله  
الابتدائيه فى الريف والحضر من سن ٦ : الى ٩ سنوات ، المؤتمر العلمى  
الثانى وبحوث التربيه الرياضيه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ،  
جامعه حلوان ١٩٨١٠
- ٣٨ - كمال عبدالحميد اسماعيل : القياسات الجسميه للاعبى كره اليد الممتازين ، دراسه  
عامليه ، دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ،  
جامعه حلوان ١٩٨٣٠
- ٣٩ - كمال عبدالحميد اسماعيل ، محمد صبحى حسانين : اللياقه البدنيه ومكوناتها ، الطبعه  
الثانيه ، نار الفكر العربى ، القاهره ١٩٨٥٠
- ٤٠ - \_\_\_\_\_ ، \_\_\_\_\_ : القياس فى كره اليد ، نار الفكر  
العربى ، القاهره ، ١٩٨٠٠
- ٤١ - محمد الكيلانى ابراهيم : اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحله الاعناده (محافظة  
الاسكندريه ) ، ماجستير غير منشور ، كليه التربيه الرياضيه بالاسكندريه ،  
جامعه حلوان ، ١٩٧١٠
- ٤٢ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعه الرابعه ، نار المعارف ،  
القاهره ، ١٩٧٨٠
- ٤٣ - \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، الطبعه الخامسه ، نار المعارف  
القاهره ١٩٧٧٠
- ٤٤ - \_\_\_\_\_ : التحليل العالمى للقدرات البدنيه ، الجهاز المركزى للكتيب  
الجامعيه والمدرسين والوسائل التعليميه ، القاهره ، ١٩٨٣٠
- ٤٥ - \_\_\_\_\_ ، ابوالعلا احمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، نار  
الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٤٠

٤٦ - محمد حسن علاوى ، اسامه كامل راتب : البحث العلمى فى المجال الرياضى ، نار الفكر العربى ، القايره ، ١٩٨٢ .

٤٧ - \_\_\_\_\_ ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الالاء الحركى ، نار الفكر العربى ، القايره ، ١٩٨٢ .

٤٨ - محمد صبحى حسانين : العلاقه بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحله الاعناده ، معاهد التربيه الفكرية بمدينه الجيزه ، ماجستير غير منشوره ، المعهد العالى للتربيه الرياضيه بالهرم ، وزاره التعليم العالى ، ١٩٧٣ .

٤٩ - \_\_\_\_\_ : التقويم والقياس فى التربيه الرياضيه ، الجزء الاول ، الطبعه الاولى ، نار الفكر العربى ، القايره ١٩٧٩ .

٥٠ - \_\_\_\_\_ : نموذج الكفايه البدنيه ، الطبعه الاولى ، نار الفكر العربى ، القايره ، ١٩٨٥ .

٥١ - \_\_\_\_\_ : التقويم والقياس فى التربيه الرياضيه ، الجزء الثانى ، نار الفكر العربى ، القايره ١٩٧٩ .

٥٢ - \_\_\_\_\_ ، عبدالنبي المغازى احمد : تقويم فعاليه المساهمه ، التتبؤ لبعض القياسات الجسميه على المستوى الرقى للاعبى الفريق القومى المصرى للرمى رجال والجرى سينات ، مجله بحوث التربيه الرياضيه ، المجلد الثانى ، العدد ٣ ، ٤ ، كليه التربيه الرياضيه بالزقازيق ، جامعـــــــــه الزقازيق ، ١٩٨٥ .

٥٣ - محمد عاطف الابحر ، محمد سعد عبدالله : اللياقه البدنيه عناصرها - تنميتها - قياسها ، نار الاصلاح للطباعه والنشر والتوزيع ، المملكه العربيه السعوديه ١٩٨٤ .

٥٤ - محمد محمد عبدالله الحماحمى : برنامج مقترح للتربية الرياضيه للمرحله الابتدائيه فى

ضوء تقويم برامجها الحاليه ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه  
للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٨١ .

٥٥ - محمد وجيه سكر : العوامل المرتبطه بالنمو البدنى وعلاقتها باللياقه البدنيه لتلاميذ

المرحله الاعناده بمحافظه الغربيه ، دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه  
الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ١٩٨١ .

٥٦ - مكتب التربيه العربى لدول الخليج : محاضرات فى التقويم التربوى ، مطبعه مكتب

التربيه العربى لدول الخليج ، الرياضى ، الملكه العربيه السعوديه ،  
١٩٨٢ .

٥٧ - وزاره التربيه والتعليم : المنهاج المطور للتربيه الرياضيه وبرامج التنفيذيه ، المرحله

الابتائيه ، بنين ، بنات ، القاهره ، الجهاز المركزى للكتب الجامعيه  
والمدرسيه والوسائل التعليميه ، ١٩٨٠ .

تانيا : المراجع الاجنبيه :

- 58 - Baumgatner T., Jackson.A. Measurement for Evaluation in Physical Education and exercise science.3 rd, .ed., University of Georgia, Houston, U.S.A., 1987.
- 59 - Barbanti, Valdira Jose : A Comparative Study of Selected Anthropometric and Physical Fitness Measurements of Brazilian and American School Children. Diss Abs. Int. Vol. 43. No.12, 1983.
- 60 - Barrow, H.M., and Mc Gee, R.A. : Practical Aproach to Measurement in Physical Education, 2 nd. ed. Lea , Febiger, Philadelphia, 1976.

- 61 - Bilbrough, A. Jones. P : Physical Education in the Primary School,  
3 rd ed., University of London, Press ITD, 1972.
- 62 - Bobin, Robert : Education portive et Athletisme Par lejeu, Edition  
Amphora S.A. Paris 1979.
- 63 - Bucher, Charles, A. : Physical Education for children Movement  
Foundations and Experiences, Macmillan, Publishing, Co.  
Inc., New York, 1979.
- 64 - Cartty, B. : Perceptual and Motor Development in Infants and  
Children, 2nd. ed., Prentice Hall, Inc., London, 1979.
- 65 - Fait, Holits, F. : Physical Education for the Elementary School  
Child, 3 rd. ed. , W.B. Saunders Co. Philadelphia, Toronto,  
London 1976.
- 66 - Jackson et al : Validation of Distance Run Tests for Elementary  
school Children, R.Q. Vol. 47. No. i, 1976 ( PP.80-94).
- 67 - Johnson, B.L., and. J.K., Practical Measurement for Evaluation  
in Physical Education., 3 rd.ed., Burgess Publishing Co.,  
Minneapolis, Minnesota, 1979.
- 68 - Maxwell, L., Howell : Strength of Edmonton School Children Fitness,  
Ressearch unit, University of Alberta, Edmonton Canda,  
1960.
- 69 - Nixor, J, Jewett : An Introducation to Physical Education, 9th.,  
ed, Saunders college. Philodelphia 1980.

- 70 - Palgi, Yehoshia; Physiological and Anthropometric Factors Underlying Endurance Performance in Boys and Girls, Diss. Abs. Int., Vol. 41. No. 1, 1980. ( P. 157 ).
- 71 - Shrida, F.sultan : A Comparative study of Physical Education Program influences on youth Physical Fitness levels in Public schools in Irao and unites states, Diss. Abs. Int. Vol. 42, No.4, 1981.
- 72 - Vannier, M. Foster M., Gallahue. D : Teaching Physical Education in Elementary schools, 6 th ed., W.B. Saunders Philadelphia, Toronto, London, 1978.
- 73 - Voltmer, E. and Athers : The Organization tration of Physical Education, 5 th ed., Prentica Halline Englewood cliffs, New Jersey 1979.
- 74 - Wheeler, D.K. : Curricalum Process sixth Impression, London Unive-  
rsity of London, Press ltd, 1974.