

مرفق (١)
إستمارة التسجيل

إستمارة تسجيل الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية

أسم الطالبة :

السنة الدراسية :

أسم المدرسة :

تاريخ الميلاد / /

تاريخ اليوم / / م ١٩

| التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | أسم الاختبار | م |
|----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|----|
| الدرجة بالحروف | الدرجة بالأرقام | الدرجة بالحروف | الدرجة بالأرقام | | |
| | | | | | ١ |
| | | | | | ٢ |
| | | | | | ٣ |
| | | | | | ٤ |
| | | | | | ٥ |
| | | | | | ٦ |
| | | | | | ٧ |
| | | | | | ٨ |
| | | | | | ٩ |
| | | | | | ١٠ |
| | | | | | ١١ |
| | | | | | ١٢ |
| | | | | | ١٣ |
| | | | | | ١٤ |
| | | | | | ١٥ |
| | | | | | ١٦ |
| | | | | | ١٧ |
| | | | | | ١٨ |
| | | | | | ١٩ |
| | | | | | ٢٠ |
| | | | | | ٢١ |

ب

إستمارة تسجيل البيانات ودرجات

عينة البحث الأساسية

أسم الطالبة : السنة الدراسية : تاريخ الميلاد :
الطول : الوزن : وظيفة الأب :
دخل الأب : مؤهل الأب : التسهيلات المتاحة في المنزل :

تليفزيون - ثلاجة - غسالة / فيديو - سيارة

| ملاحظات | الدرجة | أسم الاختبار | مسلسل |
|---------|--------|--------------|-------|
| | | | ١ |
| | | | ٢ |
| | | | ٣ |
| | | | ٤ |
| | | | ٥ |
| | | | ٦ |
| | | | ٧ |
| | | | ٨ |
| | | | ٩ |
| | | | ١٠ |
| | | | ١١ |
| | | | ١٢ |
| | | | ١٣ |
| | | | ١٤ |
| | | | ١٥ |
| | | | ١٦ |
| | | | ١٧ |
| | | | ١٨ |
| | | | ١٩ |
| | | | ٢٠ |
| | | | ٢١ |

جـ

إستمارة قياس اختبارات اللياقة البدنية .

لطالبات المرحلة الأعدادية

الاسم :

الطول :

السنة الدراسية :

تاريخ الميلاد : يوم شهر سنة

الوزن :

المدرسة :

| م | أسم الاختبار | درجة قياس الأداء | ملاحظات |
|---|---|------------------|---------|
| ١ | وثب طويل من الثبات | | |
| ٢ | إنبساط مائل عالي لأكبر تكرار مقعد سويدي ٣٠ سم | | |
| ٣ | بيوربي لأكبر عدد من المرات | | |
| ٤ | وقوف ثبات الوسط ثنى الركبتين كاملاً (٢٠ ث) | | |
| ٥ | ثنى الجذع أماماً أسفل من فوق مقعد سويدي | | |
| ٦ | جرى ومشى ٤٠٠ م حول مربع ٢٥ م | | |

مرفق رقم (٢)

الاختبارات المرشحة

الوحدة الأولى

١- الوثب العريض من الثبات

الأدوات : شريط قياس - جير للتخطيط

مواصفات الأداء :

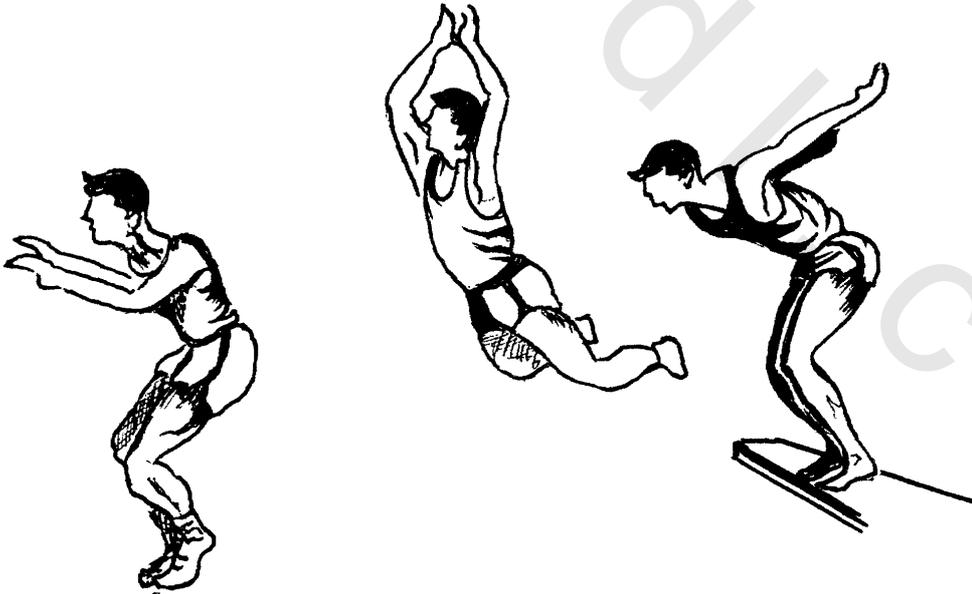
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعداً قليلاً ثم الوثب بدفع القدمين للأرض بقوة مع مرجحة الذراعين في محاولة للوثب لأبعد مسافة ممكنة.

الشروط :

١- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية للخط) في لحظة ملامسة الكعبين للأرض.

٢- يجب ملامسة القدمين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

٣- للمختبر محاولتان تسجل الأفضل.



شكل رقم (٤) الوثب العريض من الثبات

٢- الجلوس من الرقود فى ٢٠ ث

الأدوات : ساعات إيقاف

مواصفات الاداء :

من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة (يثبت القدمين بواسطة الزميل) عند سماع إشارة البدء من المدرس يقوم التلميذ بثنى الجذع للوصول الى وضع الجلوس طويلاً. يكرر الأداء أكبر عدد ممكن فى ٢٠ ث.

الشروط :

١- يجب عدم ثنى الركبتين اثناء الأداء.

٢- يجب مراعاة وصول التلميذ الى وضع الجلوس طويلاً فى حالة الثنى، والرقود فى حالة المد.

٣- فى حالة مخالفة الشروط السابقة لاتحسب المحاولة.

٤- يسجل للتلميذ عدد مرات الاداء خلال الزمن المحدد.

٣- القرفصاء (وقوف ثنى الركبتين كاملاً فى ٢٠ ث)

أنظر البطارية المستخلصة

٤- لف الجذع جانباً حول المحور الرأسى

الأدوات : ساعة إيقاف

حائط أو لوح خشبى ارتفاع ٢ متر عليع علامة بإرتفاع الرأس من وضع الوقوف الظهر

مواجهه للحائط ويبعد عنه مسافة زراع، ثنى الجذع أماماً أسفل ثم الوقوف والدوران حول المحور الرأسى للمس العلامة التى على الحائط مع تبادل الدوران فى كل مرة وحساب عدد المرات خلال ٢٠ ثانية.

الشروط :

(١) يجب عدم ثنى الركبتين اثناء الدوران

(٢) يجب عدم تحريك القدمين اثناء الدوران

(٣) يجب التأكد من لمس الزراعيين للأرض اثناء ثنى الجذع أماماً

(٤) يسجل عدد مرات الآراء اثناء الزمن المحدد.

٥- ملخة العصا

الأدوات : عصا مدرجة ١٠٠ سم

مواصفات الأداء :

من وضع الوقوف أماماً مع مسك العصا باليد فى وضع أفقى امام الجسم يقوم المختبر برفع الذراعين بالعصا باتساع الصدر اماماً عاليا حلف أسفل (دوران الذراعين حول المنكبين مع ملاحظة عدم ثنى المرفقين اثناء دوران الذراعين طول الجسم وفى حالة نجاح المحاولة تكرر المحاولة بعد أن تقلل المسافة ٥ سم وهكذا، أو فى حالة الفشل تكرر مع زيادة المسافة ٥ سم.

الشروط :

١- ليس هناك حالة لعدد تكرار المحاولات الناجحة أو الفاشلة.

٢- يجب أن تحرك العصا فى مستوى واحد أى والذراعان متوازيان طيلة فترة الدوران ولا يجب أن تسبق يد الأخرى.

٣- يجب عدم ثنى المرفقين كما يجب عدم عمل أى إنثناءات أو التواءات فى الجسم وأن تكون الحركة من مفصل الكتفين.

٤- يجب عدم تحريك القبضتين نهائيا اثناء الدوران كما يجب عدم فتحهما.

٥- المحاولة الصحيحة هى التى تبدأ من وضع الوقوف والعصا مستعرضة امام الجسم والقبضتان ممسكتان بالعصا ثم دوران الذراعين اماماً عالياً خلف أسفل الى أن تلامس العصا الفخدين أو المقعدة من الخلف.

٦- لكل مختبر محاولة واحدة فقط على كل مسافة.

٧- تقاس المسافة بين قبضتي اليدين فى آخر محاولة ناجحة قام بها المختبر بالجسم.

٦- ثنى الجذع اماما من الوقوف على مقعد سويدي

أنظر البطارية المستخلصة

٧- عدو ٢٠ م من الحركة

الأدوات :

طريق ممهد - جيرر للتخطيط - شريط مقاس - ترسم ثلاث خطوط الأول خط البداية وبعد ١٠ م يرسم خط ثم بعد عشرون متر يرسم خط النهاية وتكون هناك مسافة مناسبة بعد خط النهاية ترسم على الاقل حارتين.

مواصفات الإداء :

يقف المختبر خلف خط البداية متخذا البدء الحالى يجرى داخل حارته متجها الى النهاية بحسب الزمن فور وصوله الى الخط الثانى حتى يتجاوز خط النهاية.

الشروط :

- ١- يجب الالتزام بالحارة اثناء الجرى.
- ٢- يفضل الا يقل السباق عن مختبرين على الأقل لتوفير عنصر المنافسة.
- ٣- لكل مختبر محاولة واحدة.
- ٤- فى حالة جرى أكثر من متسابق يجب أن يكون لكل مختبر حكما لتسجيل الزمن.

٨- عدو ٣٠ م من الثبات

الأدوات :

طريق ممهد - جير للتخطيط - شريط قياس - يرسم خط للبداية وآخر للنهاية على بعد ٣٠ م ترسم على الأقل حارتين.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية بأخذ وضع البدء العالى يجرى داخل حارته حسب الزمن من بدء اشارة الجرى وحتى اختبار خط النهاية.

الشروط :

- ١- يجب الالتزام بالحارة.

- يفضل الا يقل السباق عن مختبرين على الأقل لتوفير عنصر المنافسة.

٣- لكل مختبر محاولة واحدة.

٤- فى حالة جرى أكثر من متسابق يجب أن يكون لكل مختبر حكما لتسجيل الزمن.

٩- الجرى فى المكان ١٥ ث

هى نفس مواصفات الجرى فى المكان ١٣٠ (واحد دقيقة وثلاثون ثلثانية) السابق مع تعديل الزمن الى ١٥ ث.

١٠- الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسى

أنظر البطارية المستخلصة

١١- الجرى المكوكى

الأدوات :

يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م أحدهما للبداية والآخر موازى له يرسم على كل من الخطين نصف دائرة قطرها ١ م.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية مواجه للخط المقابل وعند الإشارة يجرى من خط البداية الى الخط المقابل، يتم الدوران من داخل نصف الدائرة ثم يعود الى الخط المقابل وتكرر مرة أخرى وبذلك يكون قد قطع مسافة ٤٠ م ذهابا وإيابا.

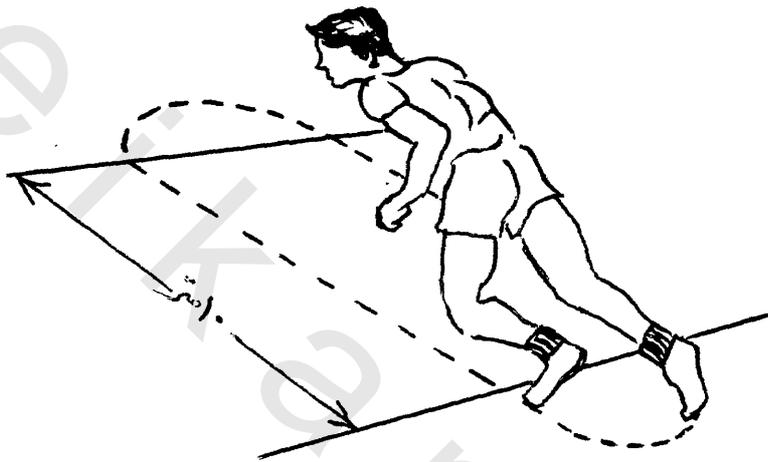
الشروط :

١- على المختبر قضاء الاختبار فى أقصر وقت.

٢- يحسب الزمن لحظة تخطى الطالب لخط النهاية بكامل جسمه.

٤- غير مسموح بأداء الاختبار أكثر مرة أخرى.

٥- يجب الدوران من داخل نصف الدائرة المرسوم على خطى البداية والمقابل له.



شكل (٢) الجرى المكوكى

١٢- الجرى الزججاجى

الأدوات :

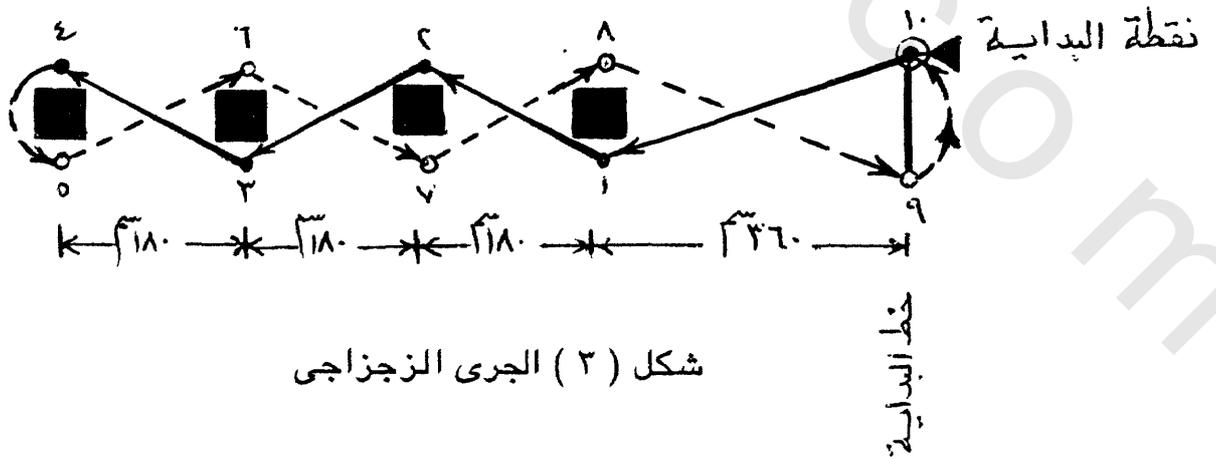
أربع مقاعد بدون ظهر - ساعة توقيت - جير للتخطيط - شريط قياس - توضع المقاعد على خط مستقيم، بحيث تكون المسافة بين كل مقعد - متر، يرسم خط طوله مترا (للبداية ، النهاية) يكون خط البداية قبل المقعد الأول بمترين وخط النهاية بعد المقعد الاخير بمترا.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على الجانب الايمن من خط البداية وعند سماع الاشارة يقوم بالجرى فوراً مستخدماً خط السير الموضح والذي يحدد اتجاهات الجرى على أن يقوم بدورتين كاملتين يتجاوز خلالهما ثمان مقاعد وينتهان بتجاوز خط البداية من الجانب الأيسر.

الشروط :

- 1- على المختبر أداء الاختبار فى أقصر زمن.
- 2- يجب عدم لمس المقاعد اثناء الجرى بينهما.
- 3- يبدأ حساب الزمن من لحظة صزور إشارة البدء للحكم وينتهى لحظة تجاوز المختبر لخط النهاية بعد أداء دورتين كاملتين.
- 4- غير مسموح بزداء الاختبار أكثر من كرة.
- 5- عند حدوث خط اثناء اداء الاختبار يوقف الاداء وتعطى للمختبر راحة خمسة دقائق ويعاد الاختبار مرة أخرى.
- 6- يسجل الزمن من بدء الاشارة وحتى إجتياز المختبر لخط النهاية بعد الدورتين.



الادوات :

ساعات ايقاف - قائما وثب على (اداة بديلة) خيط مطاط بقائى الوثب العالى، بحيث يكون موازيا للأرض - يحدد ارتفاع الخيط عن الأرض بما يساوى ارتفاع فخذ التلميذ وهو موازى للأرض.

مواصفات الأداء :

يقف التلميذ بحيث يواجه الخيط المطاط عند سماع إشارة البدء يجرى فى المكان بحيث يراعى لمس الخيط بركبته اثناء الجرى على أن يتوقف عن الأداء عند سماع اشارة المدرس بانتهاء الزمن.

الشروط :

- ١- يجب لمس الخيط المطاط بكلا الركبتين خلال فترة الأداء.
- ٢- غير مسموح بالحجل اثناء الاداء.
- ٣- تلغى أى عدة تتعارض مع الشروط السابقة.
- ٤- فى حالة التعب قبل انتهاء الوقت يمكن أن تؤدى بعض الوقت من الوقوف رفع الركبتين عاليا.

٥- تسجل عدد مرات ملامسة القدم اليمنى (اليسرى) للأرض خلال الزمن المحدد.

١٤- الجرى والمشى ٤٠٠ م حول مربع طول ضلعه ٢٥ م

أنظر البطارية المستخلصة

١٥- الوصول لوضع الإنبطاح المائل من الوقوف أكبر عدد من المرات
(بيوربي)

مواصفات الأداء :

الوقوف ثنى الركبتين كاملاً مع وضع الكفين على الأرض ثم قذف القدمين خلفاً .

الشروط :

١- ثنى الركبتين كاملاً للوصول الى وضع الانبطاح.

٢- يجب الرجوع الى وضع الوقوف لاستمرار اداء التمرين.

٣- للمختبر حق فى أداء أكبر عدد من التكرارات الصحيحة.

٤- سجل عدد المحاولات الصحيحة.

١٦- إنبطاح مائل على أكبر عدد من التكرار

(أنظر البطارية المستخلصة)

١٧- القرفصاء (وقوف ثبات الوسط ثنى الركبتين كاملاً)

مواصفات الأداء : يقف المختبر ثبات الوسط ثم ثنى الركبتين كاملاً لأكبر عدد من المرات.

الشروط :

١- يجب ثنى الركبتين كاملاً اثناء الاداء

٢- غير مسموح بالراحة اثناء الاداء.

٣- للمختبر الحق فى أداء أكبر عدد من التكرار.

٤- تسجل عدد المحاولات الصحيحة.

١٨- الجلوس من الرقود لأكبر عدد من المرات

نفس المواصفات فى الاختبار الثانى مع عدم تحديد زمن وأداء أكبر عدد من المرات.

١٩- الوثب العريض من الثبات

أنظر البطارية المستخلصة

٢٠- رمى كرة اكجم لأبعد مسافة

الأدوات : كرة زنة ١ كجم - شريط قياس - يرسم خط يحدد امام هذا الخط قطاع الرمى.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمى ثم يقوم برمى الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة.

تقاس المسافة عمودياً من خط الرمى الى مكان سقوط الكرة على الأرض.

٢١- الوثب العمودى من الثبات :

الأدوات :

سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها مرفوعة عن الأرض ١٥٠ سم وندرج بعد ذلك.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر وتكون يده المميزة بجانب السبورة ثم يرفع يده على كامل امتدادها لعمل علاقة بالأصابع على السبورة، يمرج المختبر الذراعين مع ثنى الركبتين نصف ثم الوثب العمودى الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علاقة أخرى بأصابع

اليـد وهى على كامل امتدادها.

الشروط :

- ١- عند اداء العلامة يجب عدم رفع العقبين عن الأرض كما يجب عدم رفع كتف اليد المميزة عن مستوى الكتف الآخر.
- ٢- للمختبر الحق فى عمل مرحجتين إذا أراد عند التحضير للوثب.
- ٣- لكل مختبر محاولتان تسجل الأفضل.
- ٤- تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر.

مرفق (٣)

وحدات البطارية المستخلصة

١- إنبطاح مائل عالى فى (٢٠ ث)

الأدوات :

صندوق خشبى (أو مقعد بدون ظهر) ارتفاع من (٣٠ الى ٤٠) بحيث توفر قمته مسطحا مستويا يسمح بسند اليدين عليه.

مواصفات الأداء :

من وضع الانبطاح المائل العالى يوضع اليدين على المقعد يقوم المختبر بثنى المرفقين حتى ملامسه الصدر للصندوق ثم العودة الى الوضع الابتدائى مرة أخرى يكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد (١٥ ث).

الشروط :

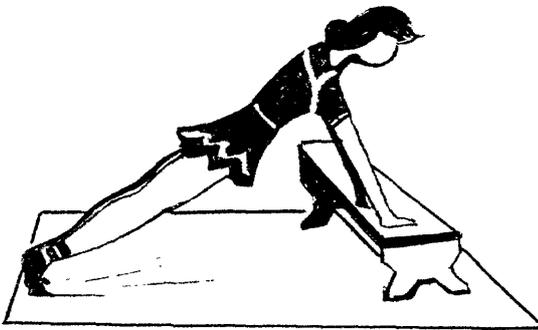
١- يلاحظ استقامة الجسم فى جميع مراحل الأداء.

٢- ضرورة ملامسة الصدر للصندوق.

٣- المحاولة الصحيحة تبدأ من الوضع الابتدائى ثم ثنى الذراعين للمس المقعد بالصدر ثم العودة للوضع الابتدائى مرة أخرى.

٤- أى وضع يخالف الشروط السابقة يلغى المحاولة.

٥- تسجيل عدد المحاولات الصحيحة خلال ١٥ ث.



شكل (١) الإنبطاح المائل العالى

الوحدة الثانية

انبطاح مائل عالى لأكبر تكرار

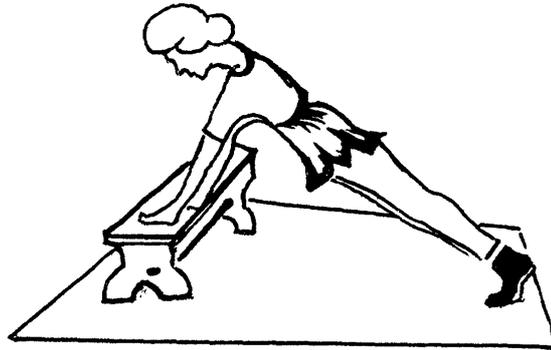
الأدوات : مقعد سويدى إرتفاع من ٢٠ الى ٤٠ سم

مواصفات الأداء :

من وضع الانبطاح المائل يوضع اليدين على المقعد يقوم المختبر بثنى المرفقين حتى ملامسة الصدر للمقعد ثم العودة الى الوضع الابتدائى مرة أخرى يتكرر الأداء لأكبر عدد من المرات.

الشروط :

- ١- يلاحظ إستقامة الجسم فى جميع مراحل الأداء
- ٢- ضرورة ملامسة الصدر للصندوق
- ٣- المحاولة الصحيحة تبدأ من الوضع الابتدائى ثم ثنى الذراعين للمس المقعد بالصدر والعودة للوضع الابتدائى
- ٤- أى وضع يخالف الشروط السابقة تلقى المحاولة.
- ٥- يشمل عدد المحاولات الصحيحة.



شكل رقم (٥) الانبطاح المائل العالى

الوحدة الثالثة

الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسى

الأدوات : منقلة - جير - شريط قياس

ترسم دائرة قطرها ١ م وتقسّم الى زوايا، كل زاوية ١٥°

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فى مركز الدائرة ثم الوثب لأعلى مع دوران حول المحور الرأسى واحتساب الزاوية التى هبط عندها.

الشروط :

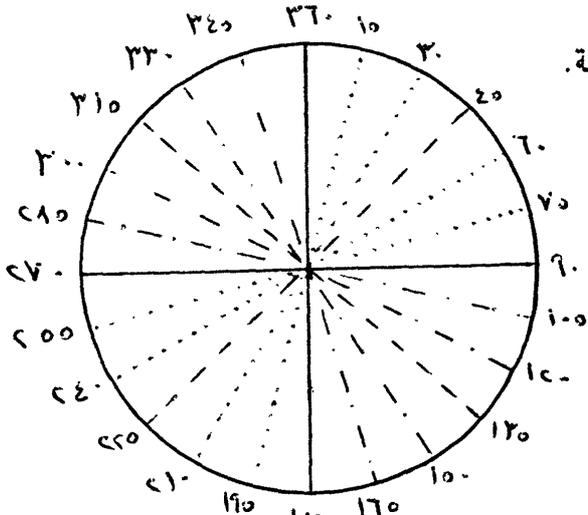
١- الهبوط والقدمان مضمومتان

٢- عدم تحريك القدمين بعد الهبوط

٣- الدوران جهة اليمين

٤- للمختبر اداء الاختبار مرتين وتؤخذ أحسن درجة.

٥- تسجل الزاوية التى يهبط عندها المختبر.



شكل رقم (٦) الوثب لأعلى والدوران

الوحدة الرابعة

٤- القرفصاء (وقوف ثبات الوسط) ثنى الركبتين كاملاً (٢٠ ث)

الأدوات : ساعة قياس

مواصفات الأداء :

يقف المختبر ثبات الوسط ثم ثنى الركبتين كاملاً خلال ٢٠ ث وحساب عدد المرات

الشروط :

١- يجب ثنى الركبتين كاملاً أثناء الأداء

٢- تسجيل عدد المحاولات الصحيحة خلال ٢٠ ث



شكل (٧) القرفصاء (وقوف ثبات الوسط ثنى الركبتين كاملاً

الوحدة الخامسة

٥- ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف على مقعد سويدي

الأدوات :

مقعد بدون ظهر - مسطرة تقسم من ١ الى ٣٠ سنتيمتر مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم ١٥ موازياً لسطح المقعد.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين يقوم المختبر بثنى الجذع للأمام وللأسفل بحيث يلمس بأطراف اصابعه الى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانية.



شكل رقم (٨) ثنى الجذع للأمام من الوقوف

الوحدة السادسة

٦- جربى ومشى ٤٠٠ م حول مربع طول ضلعه ٢٥ م

الأدوات : ساعات توقيت - جبر للتخطيط - شريط قياس

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالى عند سماع إشارة البدء من الحكم يجرى ليقطع المسافة المحددة حتى يتجاوز خط النهاية.

الشروط :

- ١- المختبر غير مقيد فى الجرى فى حارات.
- ٢- يمكن تبادل الجرى والمشى.
- ٣- على المختبر قطع المسافة المحددة فى أقل زمن ممكن.
- ٤- يخصص حكم للبداية وحكم لتسجيل الزمن.
- ٥- يجب الا يقل العدد عن اثنين لتوفير عنصر المنافسة وفى هذه الحالة يخصص حكم لكل مختبر لتسجيل الزمن الخاص به.
- ٦- لكل مختبر محاولة واحدة.

ملخص البحث باللغة العربية

المخلص العربى

يعتبر العامل البشرى من أهم العوامل التى تؤثر فى قوة الدولة وربما كان أهم هذه العوامل جميعاً، نظراً لأن معظم المشاكل السياسية والاقتصادية التى تعاني منها الدول فى العالم حالياً ترجع جذورها الى عوامل بشرية.

وهنا تظهر أهمية الاعداد الجيد لافراد المجتمع وخاصة من هم فى بداية العمر (القطاع الطلابى) ويقع الدور الرئيسى لاعداد هذا الجيل على عاتق وزارة التربية والتعليم التى تقوم بدور متكامل فى العملية التربوية الشاملة للنواحى العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية.

وتحتل اللياقة البدنية الأهمية والأولوية فى أهداف التربية الرياضية، فقد بلغ من أهميتها أن وضعها الخبراء والعلماء كهدف أولى وأساسى للتربية الرياضية.

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التربية الرياضية بقطاع التعليم ومتابعته لما يتم داخل هذا القطاع من الاهتمام البحثى خلال الفترة الماضية، فكان معظمه منصّباً على الطلبة مع أن الطالبات تمثلن نصف المجتمع الطلابى بل قد تزيد.

وهذا دفع الباحث الى بناء بطارية خاصة بالطلبات وخاصة للمرحلة الاعدادية وذلك فى ضوء متغيرات الوزن ، الطول ، المستوى الاقتصادى الاجتماعى.

المشكلة :

١- تحديد مكونات اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الاعدادية بنات بالقاهرة

٢- بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية

٣- وضع جداول معيارية لهن فى ضوء المتغيرات الوزن والطول والمستوى الاقتصادى الاجتماعى.

منهج البحث :

يعد هذا البحث أحد الدراسات الوصفية التى تهتم بوصف السلوك المشاهد.

عينة البحث :

عينة طبقية عشوائية من طالبات المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة وينحصر سنهم من ١٢ الى ١٥ سنة الصف الأول والثانى والثالث الأعدادى.

الأهداف :

١- تحديد القدرات البدنية المميزة للياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- بناء بطارية اختبار تقيس اللياقة البدنية لدى عينة البحث

٣- وضع جداول معيارية للبطارية المستخلصة فى ضوء متغيرات الوزن والطول والمستوى الاقتصادى والاجتماعى.

الاستنتاجات :

أولاً : إستنتاجات تتعلق بالقدرات البدنية والمعايير

توصل التحليل العاملى من الدرجة الأولى من ٢١ اختبار تقيس ٧ عوامل الى ١١ عاملاً من الدرجة الأولى تأكد منها فى ضوء الشروط الموضوعية لقبول ستة عوامل فقط :

| | |
|---------------|--------------------------|
| العامل الأول | (١) القدرة الحركية |
| العامل الثانى | (٢) التحمل العضلى |
| العامل الثالث | (٣) الرشاقة |
| العامل الرابع | (٤) قوة الرجلين |
| العامل الخامس | (٥) المرونة الحركية |
| العامل السادس | (٦) الجلد الدورى التنفسى |

ثانياً : استنتاجات تتعلق بوحدات البطارية

يشير الاستخلاص العام لقدرات الدرجة الأولى، بأن الوحدات التالية تعتبر أفضل

المقاييس المرشحة لقياس العوامل المقبولة.

١- الوثب الطويل من الثبات

٢- الانبساط المائل عالى لأكبر تكرار

٣- الوثب الأعلى والدوران حول المحور الرأسى

٤- وقوف ثبات الوسط ثنى الركبتين كاملاً ٢٠ ث

٥- ثنى الجذع اماماً اسفل من فوق مقعد سويدي

٦- جرى ومشى ٤٠٠ م حول مربع طول ضلعه ٢٥ م

المعايير :

قام الباحث باستخدام تحليل التباين للتعرف على الفروق الدالة الاحصائية لكل من

متغيرات نسبة الطول الى الوزن ومستوى اللياقة البدنية، المستوى الاقتصادي

الاجتماعى ومستوى اللياقة البدنية وقد دلت النتائج على :

١- لا توجد فروق دالة احصائياً بين نسبة الطول الى الوزن ومستوى اللياقة البدنية

٢- إن هناك فروق دالة احصائياً بين مستوى اللياقة البدنية وبين المستويات الثلاثة

الاقتصادية الاجتماعية (الأعلى ، المتوسط والمنخفض)

تم عمل معايير للبطارية المستخلصة على مجتمع عينة البحث، كمعايير خاصة بكل

مستوى من المستويات الثلاثة على حدة.

التوصيات

- ١- إدراج البطارية المستخلصة ضمن مناهج التربية والتعليم بمحافظة القاهرة للاستفادة منها كأداة للتقويم.
- ٢- وضع معايير للبطارية المستخلصة على طالبات المرحلة الاعدادية فى بقية محافظات القاهرة.
- ٣- إعادة تحليل بيانات هذا البحث باستخدام أساليب عاملين متعددة للتثبت من النتائج التى توصل اليها.
- ٤- الأهتمام بالعوامل المستخلصة فى هذه الدراسة عند بناء برامج اللياقة بمناهج وزارة التعليم.
- ٥- إعادة استخدام مقاييس متنوعة لتقسيم المستوى الاقتصادى والاجتماعى، للتغير السريع فى التركيبة الاجتماعية للبيئة المصرية.
- ٦- إعادة بناء معايير جديدة لمجتمع البحث على وحدات البطارية كل ثلاث سنوات.
- ٧- استخدام البطارية المستخلصة فى عمليات الانتقاء والاختبار للناشئات فى اللعبات المختلفة واستخدامها كأداة للتقويم والتصنيف والتوجيه والتنبؤ.

Helwan University
Department of Foundation
of Physical Education Recreation
Faculty of Physicale Education
For Men
Cairo

The Factoriak Structure
of the Physical Fitness for Girls
Preparatory School at Cairo
Governorate According to Aviabes
of Weight, Hight, and Social Economic Standrd

The human factor considers as one of the most important factors which has an effect on the power of the states. It could be the most important factor because most of the Political and Economical problems which the states may suffer from due to humanic factors. Because of that we have to take a good care of the importance of good preparation. For citizens specially those who are at early age (student sector). In my opinion as a researcher the main active part for preparing that sector depending upon the Ministry of Education.

Through the researcher job in physical education sector of the Ministry of Education he found that there is no concentration upon female researches in physical education specially in the field of physical fitness which occupies an important part in physical education.

That made the researcher to proceed this research.

The problem :

- 1- Identifying the complaints of physical fitness for female students at preparatory school in Cairo.
- 2- Constructing physical fitness test battery.
- 3- Constructing norms for evaluating the physical fitness for the sample of this study according to the weight - height - social and economic standard variables.

Method :

This research depends upon the descriptive methods indealing with data.

Sample :

The subjects of this study are the femal student age 12-15 years selected randomly from Cairo Governorate preparatory school.

Purpose :

- 1- Determination of the physical-fitness abilities. which distinguish the female students physical fitness.
- 2- Constructing test bettery to measure physical fitness for research samble.
- 3- Construction norms for the test battery according to weight - hight - social and economic standard variables.

Conclusions :

A. Conclusions about physical abilities and norms. the first order factor analysis has shown that there are (11) factors the researcher accepted according to the subjective conditionsin the study (6) factors they are :

- 1- Motor abrlity
- 2- Muscle Edurance
- 3- Agility
- 4- Leg strength

5- Motor flexibility

6- C.V Endurance

B. Conclusions about test battery units :

The following units are the best tests to measure the factors in the study :

1- Standing broad jump.

2- Push up (high level)

3- Vertical jumping and circling around the vertical axis.

4- Full squat (20)

5- Tight Pike on seat

6- 400 M Run and Walk around square 25 X 25 M

Norms :

The researcher used analysis of variance to find out statistical difference between variables, the results have indicated that :

There are statistical differences between the (3) social economical standard levels.

RECOMMENDATIONS :

- 1- Using the test battevy as method for Evaluation the female student in Cairo Governorate.
- 2- Applaying norms for the test battery at other Egyptian Governorate.
- 3- Considering the factors from this study for planning the physical fitness program for female students.
4. Using variaity of measures to devicle the social and Economic standarde for the rapid change in Egyptian social construction.
- 5- Re constructing norms for the test batlery each (3) years.
- 6- Using the test battery in Evaluation and testing the female joniors in differante sports.