

# المرفقة

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء (\*)

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية
١.	أ.د/ محمد نصر الدين رضوان	أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية سابقاً، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
٢.	أ.د/ ليلي السيد فرحات	أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس الرياضي سابقاً، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
٣.	أ.د/ منى أحمد عبد الحكيم	أستاذ القياس والتقويم بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
٤.	أ.د/ عبد الحفيظ إسماعيل	أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، جامعة حلوان.
٥.	أ.د/ عرفة على سلامة	أستاذ القياس والتقويم بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
٦.	أ.م.د/ سوزان مصطفى المتولى	أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
٧.	أ.م.د/ عمرو بدران	أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٨.	د/ أيمن مصطفى	مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

مرفق (٢)

استمارة استطلاع الرأي لتحديد القدرات البدنية والحركية

لدى طفل المرحلة من (٩-١٢) سنة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم النفس الرياضي

الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة ..... وبعد “

تقوم الباحثة/ هبه محمد عبد التواب الشعراوى بإعداد دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان :

وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط (دراسة تحليلية - مقارنة)

ونظرا لما يتطلبه العمل من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة العلمية والعملية للاستفادة بما لديهم من خبرة وتجربة .

لذا ترجو الباحثة أن تتفضلوا بإبداء الرأي لاختيار أنسب القدرات البدنية والحركية لقياس مستوى النمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط .

مع خالص الشكر والامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق أهداف هذه الدراسة.

الباحثة

بيانات خاصة بالمحکم :

..... : الاسم

..... : الوظيفة

..... : سنوات الخبرة

برجاء وضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب:

م	القدرات البدنية والحركية	أوافق	لا أوافق
١	التحمل العضلي		
٢	التحمل الدوري التنفسي		
٣	القوة العضلية		
٤	المرونة		
٥	القدرة العضلية		
٦	الدقة		
٧	الرشاقة		
٨	السرعة الانتقالية		
٩	سرعة الحركة		
١٠	سرعة رد الفعل		
١١	التوافق		
١٢	التوازن		

مرفق (٣)

استمارة استطلاع الرأي لتحديد الاختبارات البدنية والحركية

لدى طفل المرحلة من (٩-١٢) سنة

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم النفس الرياضي

الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة ..... وبعد “

تقوم الباحثة/ هبه محمد عبد التواب الشعراوى بإعداد دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان :

وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط (دراسة تحليلية - مقارنة)

ونظرا لما يتطلبه العمل من الإستعانة بأراء ذوى الخبرة العلمية والعملية للاستفادة بما لديهم من خبرة وتجربة .

لذا ترحو الباحثة أن تفضلوا بإبداء الرأي لاختيار أنسب الاختبارات البدنية والحركية لقياس مستوى النمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط .

مع خالص الشكر والامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق أهداف هذه الدراسة.

الباحثة

بيانات خاصة بالمحكر :

..... : الاسم

..... : الوظيفة

..... : سنوات الخبرة

برجاء وضع علامة ( √ ) أمام الاختيار المناسب :-

م	القدرات البدنية والحركية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
١	السرعة الانتقالية	١- العدو (٣٠) م من الثبات . ٢- الجري الارتدادي . ٣- اختبار الخطو الجانبي . ٤- اختبار الجري المكوكي . ٥- تنطيط كرة يد في خط مستقيم ٢٢ م .		
٢	القوة العضلية	١- اختبار رمى كرة ناعمة إلى أقصى مسافة ممكنة . ٢- اختبار الشد العالي لأعلى (المعدل) . ٣- اختبار رفع الرجلين من الرقود . ٤- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثنى الركبتين) . ٥- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين)		
٣	المرونة	١- اختبار ثنى الجذع من الوقوف . ٢- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل . ٣- اختبار إطالة مد الجذع . ٤- اختبار رفع الكتفين . ٥- اختبار الكوبري .		
٤	الرشاقة	١- اختبار الوثبة الرباعية . ٢- اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين . ٣- اختبار الإبطاح المائل من الوقوف . ٤- اختبار الخطوة الجانبية . ٥- اختبار الجري الزجراجي .		
٥	التحمل العضلي	١- اختبار رفع الرجلين عاليا . ٢- اختبار رفع الصدر عاليا والثبات . ٣- اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين . ٤- اختبار التعلق من وضع مد الذراعين . ٥- اختبار التعلق من وضع نصف ثنى الذراعين .		

## طريقة أداء الاختبارات :

### " اختبارات السرعة الانتقالية "

#### ١- اسم الاختبار: اختبار العدو ٣٠م من الثبات

الأدوات المستخدمة: تعد الأرض للجري ويرسم خط بالجير لتحديد البداية وخط النهاية .  
طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم ويتخذ المختبر وضع الاستعداد (البعد العالي) وعند سماع الصفارة يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

التسجيل: يتم التسجيل ثلاث محاولات وأخذ أقل زمن لأداء المختبر .

(٢١٢:٦٢)

#### ٢- اسم الاختبار: الجري الارتدادي .

الغرض من الاختبار: قياس السرعة

#### الأدوات المستخدمة :

- خطين على الأرض على مسافة ٤٠ قدم ويرسم بالجير أو الطباشير .
- فى داخل الصالة أو فى الخارج فى الفناء .
- يوضع فى نهاية كل خط سلة ويمكن أن يستعاض عنها بشيء بديل بحيث تكون بين السلتين ٤٠ قدم .
- ساعة إيقاف .

#### طريقة الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية .
- عند النداء "جرى" يجرى المختبر بأسرع ما يمكن بين السلتين إلى أن يكمل خمس مرات .

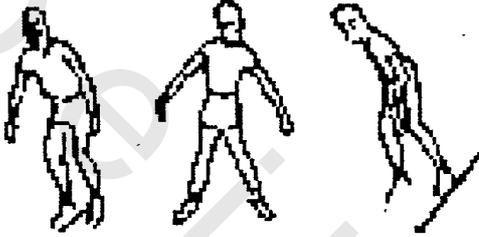
#### التسجيل :

- يجب تسجيل الزمن فى كل مرة كما لو كانت مسافة مستقلة ويحسب الزمن لأقرب ثانية .

(١٤٦:٤١)

## ٣- اسم الاختبار : الخطو الجانبي .

الفرض من الاختبار : قياس السرعة



الأدوات والأجهزة : ساعة إيقاف - يرسم

على الأرض خطان متوازيان

المسافة بينهما (١٠) أقدام

مواصفات الأداء : يقف المختبر بحيث تلامس

إحدى القدمين أحد الخطين . على أن يكون جانبه في اتجاه الخط الآخر . عند سماع إشارة البدء يتحرك المختبر جانبياً في اتجاه الخط الآخر مبتدئاً بالقدم الملامسة للخط ثم القدم الأخرى وهكذا إلى أن يلامس الخط الآخر بالقدم أو يتعداه ، يلي ذلك العودة بنفس الأسلوب للمس الخط الأول . وهكذا يكرر هذا العمل لمدة (٣٠) ثانية .

توجيهات عامة :

- يجب لمس الخط أو تعديده بإحدى القدمين في كل مرة .
- يجب عدم تقاطع القدمين أثناء التحرك الجانبي .
- يجب أن يكون النظر في اتجاه التحرك .

التسجيل : يحسب نقطة للمختبر في كل مرة يلمس فيها أحد الخطين، والنتيجة النهائية هي عدد النقاط التي يحصل عليها المختبر في (٣٠) ثانية .

(٢٩١:٥٣)

## ٤- اسم الاختبار : الجري المكوكي .

الفرض من الاختبار : قياس السرعة

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) ياردات.

**طريقة الأداء:** يقوم المختبر بالوقوف خلف أحد الخططين ، وعند سماع إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة في اتجاه الخط المقابل ليلمسه ثم يعود مرة أخرى إلى خط البداية ليلمسه ، يكرر هذا العمل بحيث يقطع المختبر مسافة (١٠٠) ياردات ذهابا وعودة . أى يلمس خط البداية خمس مرات والخط المقابل خمس مرات .

**التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه في قطع مسافة (١٠٠) ياردات فى خمسة أشواط (ذهابا وعودة) .

(٣٦١:٥٣)

٥- اسم الاختبار : تنطيط كرة يد فى خط مستقيم ٢٢م بالزمن .

**الغرض من الاختبار :** قياس السرعة

**الأدوات المستخدمة :**

- ملعب كرة يد ، كرة يد ، ساعة إيقاف .
- يرسم على الأرض خطان متوازيان المسافة بينهما ٢٢م أحدهما للبداية والآخر للنهاية .

**طريقة الأداء:** يقف المختبر على خط البداية ومع كرة يد وعند إعطاء الإشارة للتلميذ يقوم بأداء مهارة التنطيط حتى خط النهاية .

**التسجيل :**

- يحسب الزمن لأقرب ا١ث .
- يعطى المختبر محاولتان وتحسب أفضل محاولة .

(٥٨:١٧)

## " اختبارات القوة العضلية "

١- اسم الاختبار: اختبار رمى كرة ناعمة إلى أقصى مسافة ممكنة .



الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة

الأدوات المستخدمة: شريط قياس ، كرة ناعمة ، يرسم

خط على الأرض ، يحدد أمام هذا الخط قطاع

للرمى يتم تقسيمه بعد مسافة (٢) ياردة إلى

خطوط عرضية موازية لخط الرمي المسافة بين كل منهما خمس ياردات .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي ، يقوم برمي الكرة الناعمة إلى أقصى مسافة ممكنة .

التسجيل: تقاس المسافة عموديا بين خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض.

(٢٤٩:٥٢)

٢- اسم الاختبار: الشد لأعلى المعدل .

الغرض من الاختبار: قياس قوة الذراع والكتف

الأدوات المستخدمة: كرسيان بارتفاع واحد ، على أن يكون ارتفاع ظهر الكرسي عن الأرض

ثلاثين بوصة على الأقل ، يوضع قضيب من الحديد قطره بوصة واحدة وطوله

أربعة أقدام بحيث يكون أفقيا وموازيا للأرض ، يسند القضيب بواسطة زميلين

يجلسان على الكرسيين بحيث يثبت القضيب فوق مستوى الكرسيين منعا للانزلاق ،

ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء :** يمسك المختبر القضيب الحديدي من أعلى (ظهرا اليدين لأعلى ) على أن يكون الجسم أسفل القضيب بحيث يكون باطن القدمين على الأرض أسفل الركبتين تماما ، أى أن الفخذين مع الساقين يصنعان زاوية قائمة . يلاحظ أن تكون الركبتان والجسم على خط مستقيم ، والذراعان مفرودتين بحيث يكونان زاوية قائمة مع الجسم . من هذا الوضع يقوم المختبر بثنى الذراعين كاملا عند سماع إشارة البدء ثم فرد الذراعين كاملا . يكرر هذا العمل إلى أكبر عدد ممكن من المرات فى ثلاثين (٣٠) ثانية .

### **توجيهات عامة :**

- يجب عدم التوقف للراحة أثناء أداء الاختبار .
- يجب أن تظل القدمان أسفل الركبتين أثناء الأداء ، كما يجب أن تظل الركبتان والجسم حتى الرأس على استقامة واحدة أثناء أداء الاختبار وذلك ضمانا لوقوع العبء على عضلات الذراعين والكتفين .
- يجب ثنى الذراعين إلى أن يلمس المختبر القضيب الحديدي بالصدر أو بالذقن ، يلي ذلك فرد الذراعين على كامل امتدادهما .
- يجب أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر .

**التسجيل :** يسجل للمختبر عدد الشدات الصحيحة فى الثلاثين (٣٠) ثانية .

(٢٩٤:٥٢)

### **٣- اسم الاختبار : رفع الرجلين من الرقود .**

**الغرض من الاختبار :** قياس القوة العضلية .

**الأدوات المستخدمة :** مرتبة ، ساعة إيقاف .

**مواصفات الأداء:** من وضع الرقود على الظهر يقوم المختبر برفع الرجلين مائلا عاليا ، ثم العودة للوضع الابتدائي يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات فى ثلاثين (٣٠) ثانية ( يقوم زميل بالثبوت من منطقة العضدين من الداخل ) .

**التسجيل:** يسجل عدد مرات التكرار الصحيحة فى ثلاثين (٣٠) ثانية .

(٢٥١:٥٣)

٤- **اسم الاختبار:** الجلوس من الرقود ( من وضع ثنى الركبتين ) (٣٠) ث .

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية لمجموعات عضلات البطن .

**الأدوات المستخدمة :**

- بساط من اللباد أو القماش يرقد عليه المختبر .
- إطارات من الحديد ذات أوزان مختلفة .

**مواصفات الأداء:** عند إعطاء المختبر إشارة البدء ، يقوم بثنى الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل ، مع ملاحظة أن تظل الركبتان منتثبتين .

**التسجيل:** يسجل عدد مرات التكرار الصحيحة فى ثلاثين (٣٠) ثانية .

(٤٨:٤٩)

٥- **اسم الاختبار:** الجلوس من الرقود ( من وضع مد الرجلين ) (٣٠) ث .

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية الدينامية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع .



**وصف الأداء:** يقف المختبر خلف خط البدء البداية المحدد بالشكل . حتى يصدر الأمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو (١٠) ث .

### تعليمات الاختبار:

- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة رقم : ١ ، ثم إلى المناطق : ٢،٣،٤ بالترتيب ، ثم يعود إلى المنطقة رقم : ١ ليكرر الأداء وفقا للترتيب السابق ، ويستمر في الأداء بهذه الصورة .
- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم .
- المختبر الذى يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد .
- يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة بألوان بيضاء وثابتة ، ويجب أن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من نقطة تقاطع المستقيمين .
- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية مناسبة للراحة .

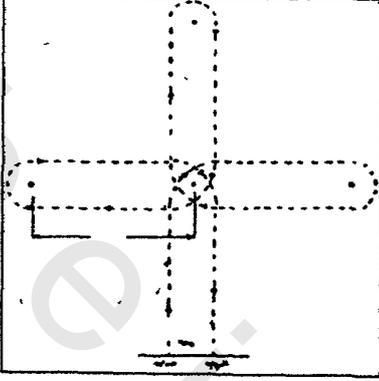
### حساب الدرجات :

- درجة كل مختبر هي : عدد المرات التى تلمس فيها القدمان معا المناطق الصحيحة المحددة بالشكل السابق فى خلال زمن (١٠) ث .
- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة .

٢- اسم الاختبار : اختبار الجرى والدوران ربع دورة جهة اليمين .

الفرض من الاختبار : قياس الرشاقة فى الجرى و تغيير

الاتجاه .



الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف وشريط قياس .
- عدد ٤ قوائم أو كرات طبية أو مقاعد صغيرة
- قائم أو راية ركنية من رايات كرة القدم أو كرسي كبير .
- منطقة فضاء مستوية مربعة الشكل .

الإجراءات :

- يوضع القائم أو الراية الركنية أو الكرسي فى منتصف المنطقة المحددة لأداء الاختبار .
- توضع القوائم أو الكرات الطبية أو المقاعد الصغيرة الأربعة كل واحد منها فى نقطة تبعد عن نقطة المنتصف بمسافة ٤,٥ م ، وهذه النقط هي ١، ٢، ٣، ٤ .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
- عند إعطائه إشارة البدء يجرى المختبر إلى نقطة المنتصف ثم يدور حولها بزاوية ٩٠ جهة اليمين وهو يجرى متجها إلى نقطة ٢ ، ثم يدور حولها متجها إلى النقط ٣، ٤، بحيث ينتهى الأداء بقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة .

تعليمات الاختبار :

- يؤدى الاختبار بأقصى سرعة ممكنة .
- يؤدى الاختبار من وضع البدء العالى خلف خط البداية .

- يؤدي الاختبار بالنسبة للنقاط الأربع المحددة على الأرض بالدوران ربع دورة ناحية اليد اليمنى .
- يضاف ٠,١ من الثانية للزمن الذي يستغرقه المختبر في أداء الاختبار عندما يلمس أى قائم أو كرسي في الأماكن المختلفة .
- ينبه على المختبرين بعدم لمس الكراسي أو القوائم أثناء أداء الاختبار .
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط .
- تعاد المحاولة عندما يفشل المختبر في أداء الاختبار .
- يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل التطبيق النهائي .

**حساب الدرجات :** درجة المختبر هي : الزمن الذي يستغرقه المختبر في أداء الاختبار مقرباً لـ ٠,١ من الثانية مضافاً إليه الزمن الخاص بالأخطاء التي يرتكبها المختبر.

(٢٥٨:٤٩)

### ٣- اسم الاختبار : الانبطاح المائل من الوقوف (١٠) ث.

**الغرض من الاختبار :** قياس الرشاقة.

#### **الأدوات اللازمة :**

- بساط رقيق من اللباد أو أرض ناعمة ومستوية .
- ساعة إيقاف .

#### **وصف الأداء :**

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء ( وضع البدء ) .
- وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين ، كما في الوضع (أ) .
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ، كما في الوضع (ب) .
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين ، كما في الوضع (ج) .

- مد الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف ، كما فى الوضع (د) .
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوانٍ وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار .

#### تعليمات الاختبار :

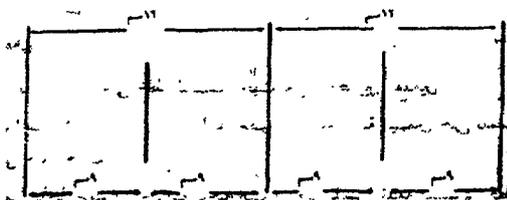
- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد إعطائه إشارة البدء وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (١٠) ث .
- لا بد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين .
- يفضل القيام بالتمرين على الاختبار قبل تطبيقه .
- يؤدى الاختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

#### حساب الدرجات :

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هى : ثنى الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين أماما ، الوقوف .
- عندما ينتهى الوقت المحدد للاختبار (١٠) ث أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التى وصل إليها فى أى مرحلة من المراحل الأربع السابقة ، فمثلا عندما ينتهى الزمن والمختبر فى وضع الانبطاح المائل فى الوضع (ب) يحتسب له درجتان عن هذا الوضع وهكذا .

(٢٣٧:٤٩)

#### ٤- اسم الاختبار : اختبار الخطوة الجانبية (١٠) ث.



الفرض من الاختبار : قياس سرعة الفرد فى التحرك حركة جانبية وتغير اتجاه التحرك فى الناحية العكسية .

الأدوات اللازمة : شريط قياس وساعة إيقاف.

### الإجراءات :

- منطقة فضاء يفضل أن تكون أرضيتها مغطاة بالخشب أو بالبلاط الأملس ، وتكون باتساع لا يقل عن ٢ × ٤ م .
- يخطط مكان بألوان ثابتة على الأرض بأربعة خطوط متوازية المسافة بين كل خط والآخر ٩٠ سم .

### وصف الأداء :

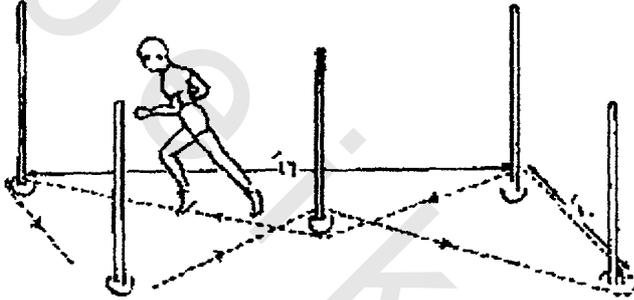
- يقف المختبر فتحا على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين .
- وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب .
- ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الآخر .
- يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن (١٠) ث .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

### حساب الدرجات :

- تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع على بعد مسافات متساوية من هذا الخط .
- تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطوط الجانبية وذلك على النحو التالي : إذا تحرك المختبر إلى الناحية اليمنى فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة ، ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمنى فتصبح درجته ٢ ، عند عودته إلى الناحية اليسرى يقطع خط الجانب الأيمن فتصبح درجته ٣ ، ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته ٤ ، فيقطع الخط الأول في الناحية اليسرى فتصبح درجته ٥ ، ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجته ٦ ، وهكذا حتى يسمع المختبر إشارة التوقف بعد انتهاء زمن (١٠) ث.

## ٥- اسر الاختبار: الجرى الزجراجى .

الفرض من الاختبار: قياس الرشاقة .



الأدوات اللازمة : خمسة قوائم أو خمس

كرات طائرة . ساعة إيقاف،

مستطيل طوله (١٠×١٦) قدماً ،

يثبت أربعة قوائم عمودياً على

الأرض فى الأركان الأربعة

للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس

فى منتصف المستطيل .

مواصفات الأداء: يقف المختبر فى مكان البداية ( بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل ،

وعند سماع إشارة البدء يجرى المختبر جرى الزجراجى على شكل رقم ( 8 )

باللغة الانجليزية . ويؤدى المختبر هذا العمل ثلاث مرات ، إلى أن يصل إلى نقطة

البداية بعد قطع الدورات الثلاث .

### توجيهات عامة :

- يجب إتباع خط السير المحدد بالشكل . وفى حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة .

- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجرى .

- يجب أن يؤدى المختبر ثلاث (٣) دورات كاملة .

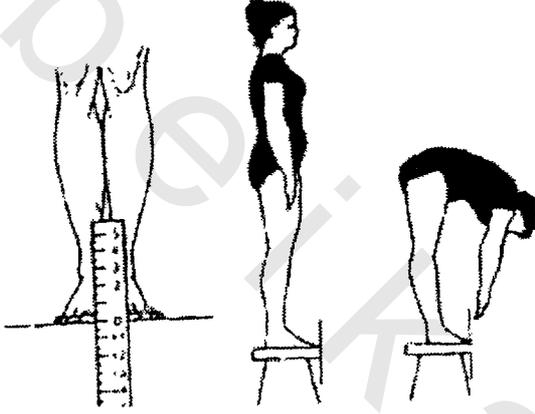
- يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف .

التسجيل: يسجل الزمن الذى يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث .

## " اختبارات المرونة "

### ١- اسم الاختبار : اختبار ثنى الجذع من الوقوف .

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع  
والفخذ في حركات الثنى للأمام من  
وضع الوقوف .



### الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو ( مسطرة ) طولها حوالي ٢٠سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى اسم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز .

### الإجراءات :

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنهاية أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

### وصف الأداء :

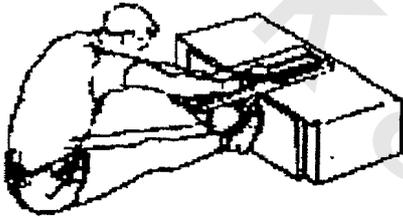
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملاسيتين لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

٢- اسم الاختبار: اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل .



الفرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر و الفخذ فى حركات الثنى للأمام من وضع الجلوس الطويل .

الأدوات اللازمة :



- يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض .
- يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة .
- يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة .

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض .
- يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثنى الجذع للأمام إلى أبعد مدى ممكن .

حساب الدرجات : تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذى يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه ، وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية .

٣- اسم الاختبار: اختبار إطالة (مد) الجذع .



الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على إطالة (مد) الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح)



الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

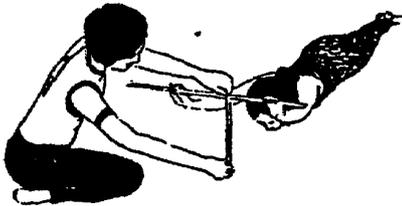
وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن .

حساب الدرجات: تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل . وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة .

(٢٩٤:٤٩)

٤- اسم الاختبار: اختبار رفع الكتفين.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح .



الأدوات اللازمة : قائم مقسم إلى وحدات كل منها ١ سم ويثبت عموديا على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى ولأسفل .

الإجراءات : يقاس طول الذراع للمختبر وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الإخرومي حتى السطح العلوي للقائم أثناء قيام المختبر بالقبض عليه بحيث تكون الذراعان

ملامستين للأرض. والقائم ملامسا للأرض أمام المختبر ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين باتساع الكتفين.

**وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعه لأعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسة للأرض وامتداد المرفقين والرسغين .

**حساب الدرجات :** تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ، ويضرب هذا الرقم في ١٠٠ ويقسم الناتج على طول الذراع .

(٢٩٥:٤٩)



٥- اسم الاختبار: اختبار الكوبري.

**الغرض من الاختبار :** قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر .

**الأدوات اللازمة :** مسطرة مدرجة .

**وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة .

**حساب الدرجات :** تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة .

(٢٩٧:٤٩)

## " اختبارات التحمل العضلى "

### ١- اسم الاختبار : اختبار رفع الرجلين عاليا .

#### الغرض من الاختبار :

قياس التحمل العضلى الثابت للعضلات القابضة للبطن والعضلات المثنية للجذع .

**وصف الأداء :** يقوم المختبر باتخاذ وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس وضم الرجلين معا على امتدادهما ، ويقوم المختبر برفع الرجلين معا عاليا ٤ بوصات فوق سطح الأرض والثبات في هذا الوضع لأطول وقت ممكن .

#### تعليمات الاختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر وضع الثبات رفع الرجلين عاليا
- يتوقف حساب الزمن عند ابتعاد القدمين عن بعضهما أو عند الهبوط بالرجلين أسفل أو الارتفاع بهما عاليا .
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

**حساب الدرجات :** درجة المختبر هي عدد الثوانى التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح .

(١١١:٤٩)

### ٢- اسم الاختبار : اختبار رفع الصدر عاليا والثبات .

**الغرض من الاختبار :** قياس التحمل العضلى الثابت للعضلات الباسطة للظهر والرقبة للثبات في مواجهة نقل الطرف العلوى من الجسم .

**وصف الأداء:** يقوم المختبر باتخاذ وضع الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرأس ويتخذ المرفقان الوضع الأفقى ، ثم يقوم المختبر برفع الطرف العلوى للجسم لأعلى ما يمكن مع قيام الزميل بتثبيت قدمى المختبر .

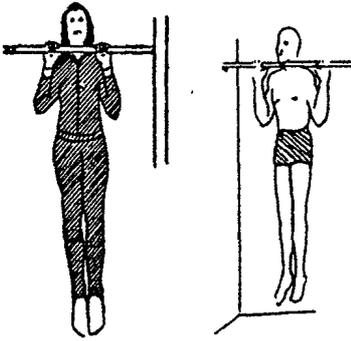
### تعليمات الاختبار:

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر رفع الطرف العلوى والثبات .
- يتوقف حساب الزمن عند هبوط الطرف العلوى لأسفل .
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

**حساب الدرجات:** درجة المختبر هي عدد الثوانى التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح .

(١١٢:٤٩)

### ٢- اسم الاختبار: اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين .



**الغرض من الاختبار:** قياس التحمل العضلى الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين في وضع التعلق ثنى الذراعين .

**الأدوات اللازمة:** عقلة أفقية قطرها ٤ سم توضع على ارتفاع

يسمح بتعلق المختبر بحيث لاتلمس القدمان الأرض ،  
وفى حالة عدم توافر جهاز العقلة ، يمكن استخدام سلم يسند على حائط بدرجة ميل مناسبة .

- ساعة إيقاف .

### وصف الأداء :

- يقوم المختبر بمساعدة اثنين من زملائه بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية ( القبضة العلوية ) .
- يظل المختبر أو المختبرة محتفظين بالتعلق على العارضة من وضع ثني الذراعين ، بحيث تكون الذقن فوق العارضة ، والجسم مرفوعا عن الأرض وعلى استقامة واحدة .
- يستمر المختبر والمختبرة في هذا الوضع لأطول وقت ممكن .

### تعليمات الاختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر أو المختبرة وضع التعلق ثني الذراعين .
- يتوقف حساب الزمن في الحالات التالية : عند لمس عارضة العقلة بالذقن - عند الميل بالجسم بعيدا عن مستوى العقلة - عند الهبوط بالذقن من فوق العقلة عن طريق مد الذراعين .
- لكل مختبر ومختبرة محاولة واحدة فقط .

### حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي عدد الثواني التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح .
- يسجل الزمن لأقرب ثانية .

(١٠٦:٤٩)

**الفرض من الاختبار:** قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين في وضع التعلق مع مد الذراعين .

**الأدوات اللازمة :** عقلة أفقية قطرها ٤سم توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلمس القدمان الأرض ، وفي حالة عدم توافر جهاز العقلة ، يمكن استخدام سلم يسند على حائط بدرجة ميل مناسبة .

#### وصف الأداء :

- يقوم المختبر بمساعدة إثنين من زملائه بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية ( القبضة العلوية ) .
- يظل المختبر أو المختبرة محتفظين بالتعلق على العارضة من وضع مد الذراعين ، والجسم مرفوعا عن الأرض وعلى استقامة واحدة .
- يستمر المختبر والمختبرة في هذا الوضع لأطول وقت ممكن .

#### تعليمات الاختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر أو المختبرة وضع التعلق مد الذراعين .
- لكل مختبر ومختبرة محاولة واحدة فقط .

#### حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي عدد الثواني التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح .
- يسجل الزمن لأقرب ثانية .

#### ٥- اسر الاختبار : اختبار التعلق من وضع نصف ثنى الذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلى الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين في وضع التعلق نصف ثنى الذراعين .

الأدوات اللازمة : عقلة أفقية قطرها ٤سم توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلمس القدمان الأرض ، وفي حالة عدم توافر جهاز العقلة ، يمكن استخدام سلم يسند على حائط بدرجة ميل مناسبة .

#### وصف الأداء :

- يقوم المختبر بمساعدة اثنين من زملائه بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية ( القبضة العلوية ) .
- يظل المختبر أو المختبرة محتفظين بالتعلق على العارضة من وضع نصف ثنى الذراعين بحيث يكون المرفقان في زاوية ٩٠ ، والجسم مرفوعا عن الأرض وعلى استقامة واحدة .
- يستمر المختبر والمختبرة في هذا الوضع لأطول وقت ممكن .

#### تعليمات الاختبار :

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر أو المختبرة وضع التعلق نصف ثنى الذراعين .
- لكل مختبر ومختبرة محاولة واحدة فقط .

#### حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي عدد الثواني التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح .
- يسجل الزمن لأقرب ثانية .

مرفق (٤)

**الموافقات الإدارية**

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد اللواء / وكيل الوزارة رئيس الإدارة المركزية للأمن

تحية طيبة وبعد،،،،،

تقدمت الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي المقيدة بمرحلة الماجستير  
في التربية الرياضية - علم النفس الرياضي في العام الجامعي  
٢٠٠٦/٢٠٠٧ ومسجلة لموضوع بحث بعنوان "وضع مستويات معيارية  
لنمو الحركي" للأطفال من سن ٩:١٢ سنة بمحافظة دمياط (دراسة  
تحليلية-مقارنة).

برجاء التكرم بإفادتنا حيث ترغب في تطبيق الجانب العملي من الرسالة في  
المدارس الابتدائية بواقع مدرسة بكل إدارة تعليمية.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه السيداتكم  
هبة محمد عبد التواب

وكيل الوزارة  
عبد التواب  
محمد عبد التواب



مدير إبداء  
مؤولة أمن المديرية  
٢٠٠٧/١٤/١٨

# السيد اللواء رئيس الإدارة المركزية للأمن بديوان عام وزارة التربية والتعليم

تحية طيبة..... وبعد،،،،،

مقدمه لسيادتكم / الباحثة هبة محمد عبد التواب الشعراوي موظفة بكلية التربية الرياضية فرع دمياط - جامعة المنصورة والمسجلة للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بإجراء دراسة ميدانية بعنوان " وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من سن ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط ( دراسة تحليلية-مقارنة ) .

مع العلم بأن تطبيق البحث عبارة عن مجموعة من الاختبارات الموضوعية من قبل وزارة التربية والتعليم حيث يتم التطبيق على طلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي بواقع مدرسة ابتدائية على مستوى كل إدارة تعليمية بمحافظة دمياط أرجو من سيادتكم التفضل بالموافقة على تطبيق بحثي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب



بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ / مدير عام إولة ومياط

تحية طيبة.... وبعد،،،،،

برجاء التكرم بالموافقة على إجراء اختبارات على طلاب الصف الرابع

والخامس والسادس بمدرسة "عمر مكرم الابتدائية" وذلك ضمن إجراءات

إقامة رسالة الماجستير التي أقوم بإعدادها وعنوانها

" وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من سن ٩-١٢ سنة "

بمحافظة دمياط (دراسة تحليلية-مقارنة)".

الرجاء من سيادتكم عمل اللازم.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التوا  
٢٠٠٧/٤/١١ م

السيد مدير إولة ومياط  
السيد الأستاذ / مدير عام إولة ومياط  
السيد الأستاذ / مدير عام إولة ومياط

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ / مدير مدرسة عمر مشرم الابتدائية

تحية طيبة..... وبعد،،،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة/ هبة محمد عبد التواب الشعراوي المقيدة بالدارسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م ، حيث أنها تحتاج لبعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس المقيدون بالمدرسة.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب

مدير مدرسة عمر مشرم  
والسنة  
٢٠٠٦

إدارة دمياط التعليمية  
مدرسة عمر مشرم الابتدائية  
التوجه: ابتدائي  
١١٠١٦٦

بسم الله الرحمن الرحيم

السيرة مدير عام الإدارة التعليمية برياط الجريدة

تعية طيبة... وبعد،،،،،

الرجاء من سيادتكم تسهي مهمتي بتطبيق مجموعة من الاختبارات على  
طلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي وذلك بمدرسة الكفراوي  
الابتدائية حيث أنني مسجلة لدرجة الماجستير ومقيدة بالدارسات العليا  
بالعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.

وتفضلوا بقبل فائق الاحترام

مقدمه سيادتكم  
هيه محمد عبد التواب

السيرة مدير عام الإدارة التعليمية  
لسجيل سيرة برياط الجريدة  
السيرة  
مديرية التربية والتعليم  
أمن المديرية

## بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ / مدير مدرسة (الضراوي) الابتدائية  
تحية طيبة ... وبعد،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي

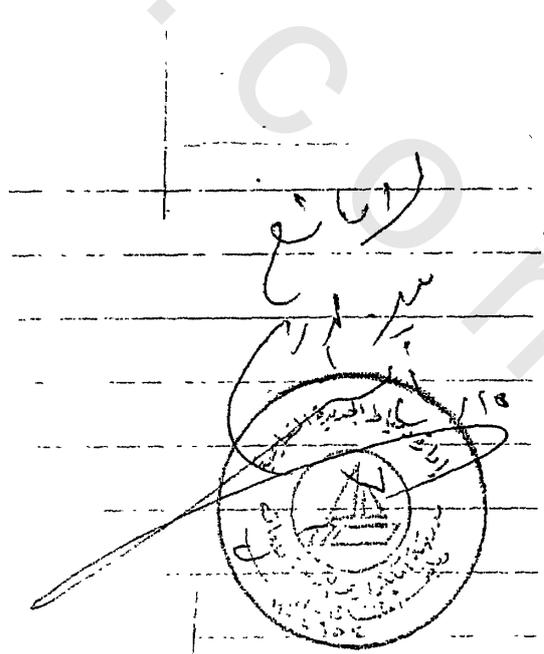
المقيدة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م حيث أنها تحتاج

بعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس

المقيدون بالمدرسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب



لسير الأستاذ / مدير عام الإدارة التعليمية بفارسكور  
تحية طيبة ..... وبعد ،،،

الرجاء من سيادتكم تسهيل مهمتي بتطبيق مجموعة من الاختبارات على  
طلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي وذلك بمدرسة بني  
فارسكور الابتدائية حيث أنني مسجلة لدرجة الماجستير ومقيدة بالدراسات  
العليا بالعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام**

مقدمه لسيادتكم

هبة محمد عبد التواب

موظفة بكلية التربية الرياضية بدمياط



محافظة دمياط  
إدارة فارسكور التعليمية  
التعليم الابتدائي

## السيرة الأستاذة / مريّة مدرسة بني فارسكور الابتدائية

تحية طيبة ..... وبعد،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي  
المقيمة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م حيث أنها تحتاج  
بعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس  
المقيدون بالمدرسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب

للإمارة  
مريّة  
١٤٤٤

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الأستاذ / مدير عام الإدارة التعليمية بفقر سعر  
تجربة طيبة .... وبعد،،،

برجاء التكرم بالموافقة على إجراء اختبارات على طلاب الصف الرابع  
والخامس والسادس الابتدائي بمدرسة التجريبية الابتدائية وذلك ضمن  
إجراءات إقامة رسالة ماجستير التي أقوم بإعدادها وعنوانها "وضع  
مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط  
(دراسة تحليلية - مقارنة)"

الرجاء من سيادتكم عمل اللازم ،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم

هبة محمد عبد التواب

السيد الأستاذ / مدير عام  
الإدارة التعليمية  
بفقر سعر  
١٨/٤/٢٠١٧  
٥٦١٩  
١٩/٤

السيد مدير المدرسة / سويلح حجة الأبنانه الباحث  
مدير التعليم الابتدائي

عبد الرحمن  
١٩/٤

## السير الأستاذ / مدير مدرسة التجريبية للابتدائية

تجبة طيبة ،،، وبعد

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي  
؛ المقيدة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م حيث أنها تحتاج  
بعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس  
المقيدون بالمدرسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب



## السيد الأستاذ / مدير عام الإدارة التعليمية بالزرقا

تحية طيبة ..... وبعد،،،

الرجاء من سيادتكم تسهيل مهمتي بتطبيق مجموعة من الاختبارات على طلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي وذلك بمدرسة الجمهورية الابتدائية حيث أنني مسجلة لدرجة الماجستير ومقيمة بالدراسات العليا بالعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم

هبة محمد عبد التواب

الإدارة العامة

أما ز بيلزم مسوؤله ما سوربه

٤ / ١٠ / ٢٠٠٦

الديانة العام

٢٠٠٧ / ٤ / ٢٠٠٦



محافظة دمياط  
إدارة الزرقا التعليمية  
التعليم الابتدائي

## السيد الأستاذ / مدير مدرسة الجمهورية الابدائية

تحية طيبة ..... وبعد ،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي ؛ المقيدة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م . حيث أنها تحتاج لبعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس المقيدون بالمدرسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب

مدرسة الجمهورية الابدائية بالزرقا  
لدمياط  
١٤٤٤ هـ

محافظة دمياط  
إدارة كفر البطيخ التعليمية  
التعليم الابتدائي

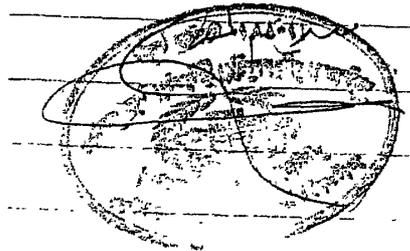
## السيد الأستاذ / مدير مدرسة كفر البطيخ الحريثة الالبترائية

تحية طيبة ..... وبعد،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي  
المقيدة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م .حيث أنها تحتاج  
لبعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس  
المقيدون بالمدرسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب



السير الأستاذ / مدير عام الإدارة التعليمية بعزبة البرج

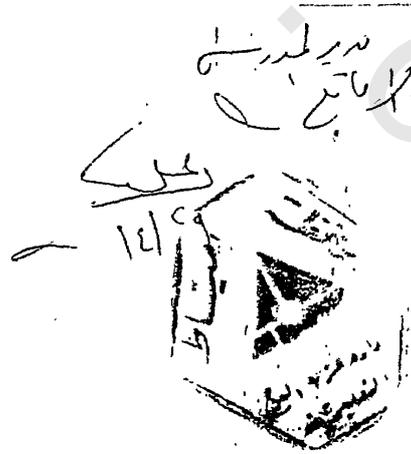
تحية طيبة .... وبعد،،،

الرجاء من سيادتكم تسهيل مهمتي بتطبيق مجموعة من الاختبارات على طلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي وذلك بمدرسة أحمد عرابي الابتدائية حيث أنني مسجلة لدرجة الماجستير ومقيدة بالدراسات العليا بالعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم

هبة محمد عبد التوا



محافظة دمياط  
إدارة عزبة البرج التعليمية  
التعليم الابتدائي

السيد الأستاذ / مدير مدرسة عزبة البرج

تحية طيبة ... وبعد ،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي  
والمقيدة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م. حيث أنها تحتاج  
لبعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس  
المقيدون بالمدرسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب

هبة محمد عبد التواب  
إدارة عزبة البرج التعليمية  
٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.

السيد الأستاذ / مدير عام الإدارة التعليمية بالروضة

تحية طيبة ... وبعد،،،

الرجاء من سيادتكم تسهيل مهمتي بتطبيق مجموعة من الاختبارات على طلاب الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائي وذلك بمدرسة وحدة الروضة الابتدائية حيث أنني مسجلة لدرجة الماجستير ومقيدة بالدراسات العليا بالعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم

هبة محمد عبد التواب

المدرسة والروضة  
مع  
الاستاذ  
السيد  
مدير عام  
الإدارة  
التعليمية  
بالروضة  
الابتدائية



محافظة دمياط  
إدارة الروضة التعليمية  
التعليم الابتدائي

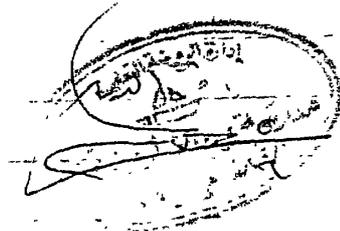
## السيرة الأستاذة / مديرة مدرسة وحدة الروضة الابتدائية

تحية طيبة ... وبعد ،،،

برجاء تسهيل مأمورية الباحثة / هبة محمد عبد التواب الشعراوي ؛ المقيدة بالدراسات العليا للعام الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م. حيث أنها تحتاج لبعض الاختبارات على تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس المقيدون بالمدرسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمه لسيادتكم  
هبة محمد عبد التواب



# ملخصات البحوث

ob  
e  
i  
r  
a  
h  
a  
d  
i  
.  
c  
o  
m

## ملخص البحث

وضع مستويات معيارية للنمو الحركى للأطفال من ( ٩ - ١٢ ) سنة بمحافظة دمياط

( دراسة تحليلية مقارنة )

### مقدمة

يتفق معظم العلماء على أن دراسة المراحل السنوية المبكرة تكتسب أهمية خاصة لما لها من تأثير هادف فى إعداد التلاميذ وتربيتهم لمواجهة التحديات الحضارية التى تفرضها حتمية التطور ، وتستدعى سلامة التخطيط للعملية التربوية وتحقيقاً لأهدافها ودراسة كل ما يتعلق بالخصائص والقوانين التى تحكم عملية النمو والتطوير .

وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو فى حياة الإنسان ، ولا يختلف علماء النفس والتربية على ضرورة العناية بالطفل وأهمية تربيته فى هذه المرحلة .

وقد قام الباحثون بإلقاء الضوء على نمو الطفل من جميع جوانبه ، وظهرت فى علم النفس تخصصات دقيقة محورها الطفل ونموه مثل علم نفس النمو .

كما يعتبر النمو الحركى أحد مظاهر النمو العامة من خلال مراحل الطفولة لما يمدنا به من معلومات علمية ذات قيمة تربوية عن خصائص النمو الحركى لكل عمر معين وخاصة لمرحلة الطفولة المتأخرة من ( ٩ - ١٢ ) سنة.

وترجع الأهمية الحيوية للنمو الحركى فى مرحلة الطفولة إلى أن السلوك الحركى هو أول ما يؤديه الطفل خلال هذه المرحلة ، بل إن الحركة تعتبر أول سلوك يصدر عن الطفل وهو جنين ، فضلاً عن أنها الوسيلة الأولى الأساسية فى اتصال الإنسان ببيئته .

وجدير بالملاحظة أن النمو الحركى للطفل فى هذه المرحلة يتأثر بدرجة كبيرة بالعوامل والمؤثرات البيئية .

وترتبط سرعة تطور النمو الحركى بأنواع المهارات الحركية المتعددة التى يكتسبها الطفل من خلال الفرص المتاحة له لممارسة الأنشطة الحركية .

وعلى هذا فالمهارات الحركية الأساسية ( الطبيعية ) لا يجب أن تتأثر من هذا الإهمال الواضح من خلال افتراض غير سليم بأن الطبيعة كفيلة بتتميتها ، كما أنه من الخسارة أن تفقد فرصة طيبة للتربية والتنشئة الاجتماعية كذلك التي تتيحها المهارات الحركية ( الطبيعية ) .

وإنه من الأهمية أن تقوم الباحثة بإجراء الدراسة الحالية حول تحديد مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال في المرحلة السنية ( ٩ - ١٢ ) سنة حيث يمكن أن تكون مرجعاً له بناءً على العلمي الصحيح ، ويمكن لكل من المربي والمدرس والأخصائي النفسي الرياضي وأيضاً الآباء الاسترشاد به فيما يخص النمو الحركي للمهارات الأساسية للأطفال في تلك المرحلة ، هذا بالإضافة إلى إمكانية الوصول إلى أهم الفروق الخاصة بين كل من البنين والبنات متمثلين في الأطفال من ( ٩-١٢ ) سنة بمحافظة دمياط بحيث يمكن أن تمثل تلك الدراسة بداية لدراسات علمية مقننة مماثلة في بيئات مصرية متعددة .

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من ٩ - ١٢ سنة بمحافظة دمياط ، وكذا التعرف على :

١. مستوى تطور النمو الحركي للأطفال (البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط.
٢. الفروق في مستوى تطور النمو الحركي للأطفال (البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط .
٣. معدلات التغير الكمية للنمو الحركي للأطفال (البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط .
٤. المعايير المئينية للاختبارات البدنية والحركية المستخلصة للأطفال ( البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط .

#### وتحقيقاً لهدف الدراسة فقد تم :

- استخدام المنهج الوصفي لدراسات النمو والنمو الحركي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث .
- تحديد حجم العينة والتي بلغت ٢٤٠٠ تلميذ وتلميذة من الفرقة الرابعة والخامسة والسادسة بالمرحلة الابتدائية ، تم اختيارهم عشوائياً من جميع الإدارات التعليمية بمحافظة دمياط .

- تحديد الاختبارات المناسبة التي يتم بها قياس النمو الحركي وذلك بترشيح الخبراء بعض الاختبارات المناسبة لطبيعة المرحلة السنية .
- اختيار المدارس والتي تتوفر بها الأدوات المناسبة لطبيعة البحث .
- إجراء عدد ( ٢ ) دراسة استطلاعية بهدف :
  - مراجعة شروط ومواصفات الاختبار .
  - تنسيق وتنظيم سير العمل في الاختبارات .
  - التحقق من مدى صلاحية الأدوات وبطاقات التسجيل في البحث .
  - تدريب المساعدين في تنفيذ وإدارة الاختبارات وملء استمارات التسجيل لضمان موضوعية ودقة القياس .
  - التأكد من مناسبة صعوبة الاختبارات بالنسبة لأفراد العينة .
  - قياس صدق وثبات الاختبارات .
- تم إجراء الاختبارات وفقاً لشروطها العلمية على عينة الدراسة الأساسية .
- بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات على جميع أفراد العينة تم تفرغ النتائج في جدول وإخضاعها للمعالجات الإحصائية وهي:
  - استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لكل اختبار من الاختبارات .
  - حساب معاملات الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
  - اختبار " ت " T. test .
  - تحليل التباين في اتجاه واحد One Way Anova .
  - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

**وفي حدود عينة الدراسة وهدف وإجراءات البحث تم استنتاج ما يلي :**

١- أمكن التعرف على مستوى تطور النمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط .

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات لصالح البنين في كل الفئات السنية في اختبار العدو ٣٠م من الثبات (لاختبار السرعة الانتقالية) ، اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (٣٠) ث (لاختبار القوة العضلية ) ، اختبار الجري الزجراجي من (١٠-١٢) سنة لاختبار الرشاقة، اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين (لاختبار التحمل العضلي).

- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين البنين والبنات لصالح البنات في اختبار ثنى الجذع من الوقوف (لاختبار المرونة) ، اختبار الجري الزجاجى من (٩-١٠) سنة لاختبار الرشاقة.
- ٤- ارتفاع معدلات تطور مستوى النمو الحركى خلال الفئات السنية (بنين - بنات ) لصالح الفئة السنية الأكبر لدى عينة البحث .
- ٥- توجد أعلى معدلات للتغير فى النمو بين الأطفال البنين من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط فى القوه العضلية ثم الرشاقة .
- ٦- توجد أعلى معدلات للتغير فى النمو بين الأطفال البنات من (٩-١٢) سنه بمحافظة دمياط فى القوه العضلية ثم الرشاقة.
- ٧- أمكن التوصل إلى المعايير المئينية للاختبارات البدنية المستخلصة للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط .

## مستخلص البحث

وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط  
(دراسة تحليلية مقارنة)

### تحديد المشكلة وأهميتها :

إنه من الأهمية أن تقوم الباحثة بإجراء الدراسة الحالية حول تحديد مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال في المرحلة السنوية (٩-١٢) سنة حيث يمكن أن تكون مرجعا له بناؤه العلمي الصحيح ، ويمكن لكل من المربي والمدرس والأخصائي النفسى الرياضى ، وأيضاً الأباء الاسترشاد به فيما يخص النمو الحركي للمهارات الأساسية للأطفال في تلك المرحلة ، هذا بالإضافة إلى إمكانية الوصول إلى أهم الفروق الخاصة بين كل من البنين والبنات متمثلين في الأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط بحيث يمكن أن تمثل تلك الدراسة بداية لدراسات علمية مقننة مماثلة في بيئات مصرية متعددة .

### الهدف من البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع مستويات معيارية للنمو الحركي للأطفال من ٩ - ١٢ سنة بمحافظة دمياط ، وكذا التعرف على :

١. مستوى تطور النمو الحركي للأطفال (البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط.

٢. الفروق في مستوى تطور النمو الحركي للأطفال (البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط .

٣. معدلات التغير الكمية للنمو الحركي للأطفال (البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط .

٤. المعايير المئينية للاختبارات البدنية والحركية المستخلصة للأطفال ( البنين - البنات) من ٩-١٢ سنة بمحافظة دمياط .

## الإجراءات :

منهج البحث : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث : عينة قوامها ٢٤٠٠ تلميذ وتلميذة من الفرقة الرابعة ، الخامسة ، السادسة بالمرحلة الابتدائية من جميع الإدارات التعليمية بمحافظة دمياط .

أداة البحث : مجموعة من الاختبارات للقدرات البدنية والحركية .

من أهم نتائج البحث :

١- أمكن التعرف على مستوى تطور النمو الحركي للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات لصالح البنين في كل الفئات السنوية في اختبار العدو ٣٠م من الثبات (لاختبار السرعة الانتقالية) ، اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (٣٠) ث (لاختبار القوة العضلية) ، اختبار الجري الزجراجي من (١٠-١٢) سنة لاختبار الرشاقة، اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين (لاختبار التحمل العضلي).

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات لصالح البنات في اختبار ثني الجذع من الوقوف (لاختبار المرونة) ، اختبار الجري الزجراجي من (٩-١٠) سنة لاختبار الرشاقة.

٤- ارتفاع معدلات تطور مستوى النمو الحركي خلال الفئات السنوية (بنين - بنات) لصالح الفئة السنوية الأكبر لدى عينة البحث .

٥- توجد أعلى معدلات للتغير في النمو بين الأطفال البنين من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط في القوة العضلية ثم الرشاقة .

٦- توجد أعلى معدلات للتغير في النمو بين الأطفال البنات من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط في القوة العضلية ثم الرشاقة.

٧- أمكن التوصل إلى المعايير المؤننية للاختبارات البدنية المستخلصة للأطفال من (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط .

*Tanta University*  
*Faculty of Physical Education*  
*Sports Psychology Department*



**Establishing Standard levels For the Dynamic  
Growth of Students aged ( 9 – 12 ) in the  
governorate of Dametta, Egypt**

**( Comparative – Analytical Study )**

**A Thesis presented by**

**Heba Mohamed Abdul Tawab Mohamed**

**A Specialist Of the Sportive Activity In Faculty of Physical Education in  
Dametta- Mansoura University**

**Submitted in partial Fulfillment of the Requirements for Master Degree in  
Physical Education**

**Under supervision of**

***Prof. Dr.***

**Adel Abd El Halim Haidar**

**Professor of Measurement and  
Assessment Deputy Manager of  
Physical Education of Education  
and Students' Affairs  
Kafr El-Shiekh University**

***Prof. Dr.***

**Azza Shawky AL Wesemy**

**Prof. and chief of the Dept. of  
Sport Psychology, and the Faculty  
Vice-Dream Community affairs and  
Developing Environment  
Tanta University**

## **Synopsis of the Research**

### **Establishing Standard levels For the Dynamic Growth of Students aged ( 9 – 12 ) in the governorate of Dametta, Egypt ( Comparative – Analytical Study )**

#### ***Introduction:***

Most of the professionals agreed that studying the earlier age phases has a special kind of importance, because of what it has of effects in preparing the students and educating them to face the modern challenges forced by the necessity of development, and recalls a sound planning of the educational process, so in order to achieve its goals, it's a must to examine and study all matters related to the properties and rules governing the process of growth and development.

Childhood phase is considered one of the most important phases of growth all over human's life, on which educationalists and psychologists don't differ, as it means the importance of taking care of child, and the importance of educating him/her in such phase.

Research workers focused the attention upon the growth of children concerning all aspects, while new specifications of psychology have evolved, that concentrate upon the child, his growth such as growth psychology.

Dynamic growth is considered one of the most general aspects of growth during childhood phase, for the great amount of scientific information it provides us, that includes a huge educational value about the properties of the dynamic growth for every particular age, specially for the late childhood phase aged (9-12).

That vital importance of the dynamic growth goes back to the fact that the dynamic behaviour is the first thing to be done by the child during that phase, however, movement is considered the first behaviour to be done by the child ( baby ) while still embryo, in addition to being the first major method in the process of human's communication with the environment.

It should be observed that the dynamic growth of the child in that phase is greatly affected by the environmental factors and effects.

The speed of the dynamic growth development is linked to the various dynamic experiences and skills that the child might gain through the available opportunities to practice the dynamic activities.

According to all this, the major ( natural ) dynamic skills shouldn't be treated by that clear negligence we are paying through some unsound suggestion saying the nature guarantees these skills, as it's a huge loss to forfeit the opportunity of natural and social bringing up such as those let by the ( natural ) dynamic skills, for this, it was a must to perform the present research about defining the standard levels of the dynamic growth of the children aged ( 9-12 ), as these levels may be the reference of its sound scientific foundation that can enable each of the parents, teachers, and the dynamic growth professionals to seek the guidance of what involves the dynamic growth of the major skills of the children in that age, in addition to the possibility of reaching the most important differences between ( among ) all male and female children in the age of (9-12) in the governorate of Demetta, in away that such study may pave the way for similar regulated researches within the several Egyptian environments.

### ***Objective of the Research:***

The general objective of that research is to identify the following :

- 1-The standard levels of the dynamic growth of the children aged ( 9 to 12 years ) in the governorate of Dametta
- 2- Defining the standard levels of the dynamic growth of the children aged ( 9 to 12 years ) in the governorate of Dametta.
- 3- Defining the differences of the dynamic growth levels between children aged ( 9-12) in the governorate of Dametta.
- 4- The standard present of the test of the dynamic growth of the children aged ( 9 to 12 years ) in the governorate of Dametta.

### ***Procedures of achieving the Objective of Research:***

- 1-It was possible to get to the best tests to measure some physical and dynamic abilities for the age between 9 and 12 years old children in the governorate of Damietta.
- 2- Statistically indicative defenses were found between boys and girls, in which the boys showed much scores within all ages, the test was about running from stability position for 30m (to test the selective speed) as well as the sitting from the position of sleeping with bending thickness test for 30 minutes (to test the muscular strength), as well as zigzag running test for 10 to 12 years old children (to test ability), hanging down with bending arms test (to test the muscular durability).
- 3- Statistically indicative defenses were found between boys and girls, in which the girls showed the greater progress in the body (torso) bending from standing position test (to test flexibility), and the zigzag running test for ages between 9 to 10 years old (to test agility).
- 4- There are high rates of evolution of the dynamic growth through different ages groups(boys-girls) for the benefit of the older group with a sample search.

A Possible standards for the target studies of children to the physical tests from 9-12 in Damietta Governorate.

- 5- The necessity of measuring efficiency and the development of physical and movement activities of the Egyptian child through the study of the sports and its effect not only his abilities and his activities, but also the mental ability and level of knowledge.

*According to the limits of the test sample, and the objectives and procedures of the research the following was concluded:*

- 1-The necessity of measuring efficiency and the development of physical and movement activities of the Egyptian child through the study of the sports and its effect not only his abilities and his activities, but also the mental ability and level of knowledge.
- 2- Increased attention to children in rural environments - which represent the vast majority of the Egyptian people - kinetic aspects
- 3- Promote opportunities for exploration and experimentation and practice of the Movement of the child in order to use his body or objects available in the environment, which assists the development of his physical and kinetic efficiency .
- 4- Develop programs for the development of physical and kinetic efficiency of the children at important stage of age in the light of the outcome of the results of this study.
- 5- There are large deferent in the development between boys ( 9-12 ) in the government of Demetta in the muscular strength and the agility .
- 6- There are large deferent in the development between grills ( 9-12 ) in the government of Demetta in the muscular strength and the agility .
- 7- There should be some kind of lasting evaluation au over the education year to the dynamic physical skills, for all the classes within the education phase.

*Abstract of Research*

**Establishing Standard levels For the Dynamic Growth of  
Students aged ( 9 – 12 ) in the governorate  
of Dametta, Egypt**

**( Comparative – Analytical Study )**

*Defining the problem and its importance:*

It was very important to issue such research about defining the dynamic growth levels and standards for children aged ( 9-12 ) as to be the sound scientific reference on which each of the teachers, parents and dynamic growth psychologists can rely to seek the guidance of in the matters involving the major skills of the dynamic growth for the children in that phase, in addition to the ability of defining the special differences between the two genders at that age, in a way that such study presents the start point for similar regulated scientific studies with the various Egyptian environments.

*Objective of the Research:*

- 1-The standard levels of the dynamic growth of the children aged ( 9 to 12 years ) in the governorate of Dametta
- 2- Defining the standard levels of the dynamic growth of the children aged ( 9 to 12 years ) in the governorate of Dametta.
- 3- Defining the differences of the dynamic growth levels between children aged ( 9-12) in the governorate of Dametta.
- 4- The standard present of the test of the dynamic growth of the children aged ( 9 to 12 years ) in the governorate of Dametta.

**Procedures:**

*Methodology of Research:* Descriptive method using cadustral style to fit the nature of the study.

**Sample of Research:** The sample was 2400 student of the 4<sup>th</sup>, 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> years of the primary school chosen randomly through allover the educational administrations in the governorate of Dametta.

**Means of Research:** A set of checks and tests measuring the physical and dynamic skills of the children suggested by dynamic growth professionals.

**Most Important Research Conclusions:**

- 1- Dynamic growth standard levels could be defined for the 1<sup>st</sup> years students at primary schools in the governorate of Dametta.
- 2- Statistical indicative differences were observed between boys and girls with progress achieved by the boys in the five mentioned before tests.
- 3- Statistical indicative differences were observed among boys.
- 4- Statistical indicative differences were observed among girls.

**Abstract**

1- It was possible to identify the level of dynamic growth and its development for a to 12 years old children in the governorate of Dametta.

2- Statistically indicative differences were found between boys and girls in which the boys showed much scores within all ages, the test was about running from stability position for 30 m. ( to test the selective speed ), as well as the sitting from the position of sleeping with bending the knees test for 30 minutes ( to test the muscular strength ), as well as zigzag running test for 10 to 12 years old children ( to test agility ), hanging down with bending arms test ( to test the muscular durability ).

3- Statistically indicative differences were found between boys and girls in which the girls showed the greater progress in the body ( torso) bending from standing position test ( to test flexibility ) and the zigzag running test for ages between 9 & 10 years old ( to test agility).

4- Statistically indicative differences were found in which the older showed greater progress both for the boys and girls equally.

**According to the limits of the test sample, and the objectives and procedures of the research the following was concluded:**

- 1- The necessity of measuring efficiency and the development of physical and movement activities of the Egyptian child through the study of the sports and its effect not only his abilities and his activities, but also the mental ability and level of knowledge.
- 2- Increased attention to children in rural environments - which represent the vast majority of the Egyptian people - kinetic aspects
- 3- Promote opportunities for exploration and experimentation and practice of the Movement of the child in order to use his body or objects available in the environment, which assists the development of his physical and kinetic efficiency .
- 4- Develop programs for the development of physical and kinetic efficiency of the children at important stage of age in the light of the outcome of the results of this study.
- 5- There are large deferent in the development between boys ( 9-12 ) in the government of Demetta in the muscular strength and the agility .
- 6- There are large deferent in the development between grills ( 9-12 ) in the government of Demetta in the muscular strength and the agility .
- 7- There should be some kind of lasting evaluation au over the education year to the dynamic physical skills, for all the classes within the education phase