



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد اعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم أصول التربية الرياضية و الترويح

وضع مستويات معيارية للياقة البدنية لتلاميذ الحلقة
الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة
الغربية

رسالة مقدمة
من

محمد عبد السلام أبوريه البزاوى
ضمن متطلبات الحصول على درجة
الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

عادل عبد الحليم حيدر
أستاذ مساعد بقسم أصول التربية
الرياضة والترويح - كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

عبد النبى إسماعيل الجمال
أستاذ مساعد بقسم أصول التربية
الرياضة والترويح - كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٩٩٥م - ١٤١٦هـ

﴿٣٠﴾ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ
فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾ قَالُوا
سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سُورَةُ الْبَقَرَةِ

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من :-

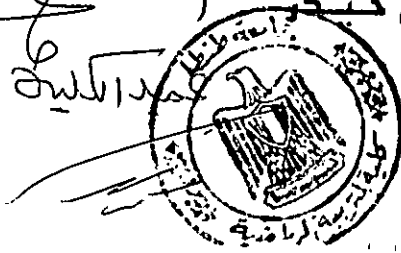
- أ. د. / محمد الكيلاني ابراهيم عميد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا (مناقشا ورئيسا)
 - أ. د. / محمود يحيى سعد استاذ الاختبارات والمقاييس ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالقزايق لشئون الدراسات العليا والبحوث (مناقشا)
 - أ.م.د. / عبد النبي إسماعيل الجمال استاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفا)
 - أ.م.د. / عادل عبد الحليم حيدر استاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفا)
- لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من السيد / محمد عبد السلام أبورية وموضوعها " وضع مستويات معيارية للياقة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة الغربية "
- وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة الثانية عشر من يوم الثلاثاء الموافق ١٢ / ٦ / ١٩٩٥ بمقر كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وبعد المناقشة قررت اللجنة مبارحة الرسالة واقترحت صح

السيد / محمد عبد السلام أبورية درجة الماجستير فى التربية الرياضية

توقيع

- أ. د. / محمد الكيلانى ابراهيم ()
- أ. د. / محمود يحيى سعد ()
- أ. م. د. / عبد النبي اسماعيل الجمال ()
- أ. م. د. / عادل عبد الحليم حيدر ()



قائمة المحتويات

الصفحة

(أ)

١	قائمة المحتويات
٢	قائمة الجداول
١	- الفصل الأول : مقدمة البحث
٢	- مقدمة البحث ومشكلة
٣	- هدف البحث
٣	- مجالات البحث
٣	- المفاهيم الأساسية المستخدمة في البحث
٥	- الفصل الثاني : الأطار النظري
٦	أولا :- اللياقة البدنية
١٣	ثانيا :- المعايير
١٨	- الفصل الثالث : البحوث والدراسات المشابهة
٢٧	- تحليل ومناقشة البحوث والدراسات المشابهة .
٣٠	- الفوائد المستخلصة من البحوث والدراسات المشابهة .
٣١	- الفصل الرابع : إجراءات البحث
٣٢	- المنهج المستخدم في البحث
٣٢	- عينة البحث
٣٢	أ - اختيارها .
٣٢	ب - حجمها .
٣٣	- أدوات البحث .
٣٣	- الإجراءات الإدارية .
٣٤	- الدراسات الاستطلاعية
٣٤	أولا :- الدراسة الاستطلاعية الأولى
٣٧	ثانيا :- الدراسة الاستطلاعية الثانية .
٣٩	- الدراسة الأساسية
٣٩	- خطة المعالجة الإحصائية

(ب)

- ٤٠ - الفصل الخامس : عرض النتائج وتفسيرها واستخلاص البطارية واشتقاق المعايير
- ٤١ أولاً :- عرض النتائج
- ٥٦ ثانياً :- تفسير النتائج
- ٦٣ ثالثاً :- استخلاص البطارية
- ٦٦ رابعاً :- اشتقاق المعايير
- ٦٨ - الفصل السادس : استخلاص وتوصيات البحث
- ٦٨ أولاً :- استخلاصات البحث .
- ٦٩ ثانياً :- توصيات البحث .
- ٧٠ - قائمة المراجع :-
- ٧١ أولاً :- المراجع العربية
- ٧٤ ثانياً :- المراجع الأجنبية .

- المرفقات

- مرفق رقم (١) أختبارات اللياقة البدنية قيد الدراسة .
- مرفق رقم (٢) موافقة السيد وكيل وزارة التربية والتعليم على اجراء الدراسة .
- مرفق رقم (٣) استمارة تسجيل الاختبارات .
- مرفق رقم (٤) خطاب مركز الأهرام للإدارة والحاسبات الالكترونية (امان)
- مرفق رقم (٥) استمارة تسجيل فردية .
- مرفق (٦) الدرجات المعيارية لبطارية الاختبارات المستخلصة .

- ملخص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية .
- ملخص البحث باللغة الانجليزية .

قائمة الجداول

(ج)

رقم الجدول	أسم الجدول	الصفحة
(١) -	مكونات اللياقة البدنية	٨
(٢) -	حجم وتوزيع عينة البحث .	٣٣
(٣) -	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات الدراسة الاستطلاعية الأولى .	٣٦
(٤) -	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الثبات للاختبارات ودلائها .	٣٨
(٥) -	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للاختبارات المستخلصة .	٤١
(٦) -	مصفوفة الارتباطات البينية	٤٣
(٧) -	مصفوفة العوامل المستخلصة قبل التدوير المتعامد	٤٥
(٨) -	مصفوفة العوامل المستخلصة بعد تدويرها تدويرا متعامدا	٤٧
(٩) -	النتائج النهائية للتدوير العامل المتعامد بعد حذف التشعبات التي تقل عن ٣ .	٤٨
(١٠) -	مصفوفة الارتباطات البينية بين عوامل الدرجة الأولى	٥١
(١١) -	مصفوفة العوامل المائلة وتشعبات المتغيرات الاختيارية بها	٥٣
(١٢) -	التشعبات النهائية للتدوير العامل المائل بعد حذف التشعبات التي تقل عن ٣ .	٥٤
(١٣) -	اختبارات العامل الأول من عوامل الدرجة الأولى	٥٧
(١٤) -	اختبارات العامل الثاني من عوامل الدرجة الأولى	٥٨
(١٥) -	اختبارات العامل الخامس من عوامل الدرجة الأولى	٥٩
(١٦) -	اختبارات العامل السادس من عوامل الدرجة الأولى	٦٠
(١٧) -	اختبارات العامل السابع من عوامل الدرجة الأولى	٦١
(١٨) -	اختبارات العامل التاسع من عوامل الدرجة الأولى	٦٢
(١٩) -	تشعبات البطارية المستخلصة على العوامل	٦٤
(٢٠) -	الارتباطات البينية لوحدات البطارية المستخلصة	٦٤
(٢١) -	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينات المعايير	٦٦

الملاحق

(د)

الصفحة	أسم الجدول	رقم الجدول
١	الدرجات المعيارية لأختبار العد و ٢٠ متر (الصف الأول)	(١) -
٢	الدرجات المعيارية لأختبار الجلوس من الرقود (الصف الأول)	(٢) -
٣	الدرجات المعيارية لأختبار الانبطاح المائل من الوقوف (الصف الأول)	(٣) -
٤	الدرجات المعيارية لأختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى (الصف الأول)	(٤) -
٥	الدرجات المعيارية لأختبار جرى - مشى ٦٠٠ ياردة (الصف الأول)	(٥) -
٦	الدرجات المعيارية لأختبار العد و ٢٠ متر (الصف الثانى)	(٦) -
٧	الدرجات المعيارية لأختبار الجلوس من الرقود (الصف الثانى)	(٧) -
٨	الدرجات المعيارية لأختبار الانبطاح المائل من الوقوف (الصف الثانى)	(٨) -
٩	الدرجات المعيارية لأختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى (الصف الثانى)	(٩) -
١٠	الدرجات المعيارية لأختبار جرى - مشى - ٦٠٠ ياردة (الصف الثانى)	(١٠) -
١١	الدرجات المعيارية لأختبار العد و ٢٠ متر (الصف الثالث)	(١١) -
١٢	الدرجات المعيارية لأختبار الجلوس من الرقود (الصف الثالث)	(١٢) -
١٣	الدرجات المعيارية لأختبار الانبطاح المائل من الوقوف (الصف الثالث)	(١٣) -
١٤	الدرجات المعيارية لأختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى (الصف الثالث)	(١٤) -
١٥	الدرجات المعيارية لأختبار جرى - مشى ٦٠٠ ياردة (الصف الثالث)	(١٥) -

شكر وتقدير

أحمد الله سبحانه وتعالى وأسجد له شاكرًا على ما أمدني به من عون وألهمني من صبر على أنجاز هذا العمل .

ولذا أتوجه بكل الشكر والتقدير الى كل من ساهم في أتمام أنجاز هذا البحث وأخص بالشكر البالغ والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / عبد النبي اسماعيل الجمال على عطائه المستمر لما بذله من جهد في إثراء هذا البحث . كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأخ الأكبر الأستاذ الدكتور / عادل عبد الحليم حيدر الذي تتضائل كلمات الشكر لعظيم ما قدمه للباحث من علم وتوجيهات سديدة ، فلم يبخل بوقته وجهده وعلمه على الباحث للانجاز هذا البحث فله مني جزيل الشكر ومن الله خير الجزاء . ولا ينسى الباحث أن يتوجه بخالص شكره للأستاذ الدكتور / محمد الكيلاني ، الأستاذ الدكتور / محمود يحيى لتفضلهما بالموافقة على مناقشة هذا العمل الذي أزداد عمقا وثراء بمناقشتها العلمية البنائة فدعواتي لهما بالصحة وبوام العطاء .

كما أتوجه بالشكر والعرفان بالجميل الى والدي الاعزاء وأخوتي لما قدموه من مساعده طوال فترة إعداد الدراسة .

كما أتوجه بالشكر الى كل مدرسي التربية الرياضية بالمدارس الموجودة قيد بالبحث وإلى الأيدي المساعدة وإلى الأصدقاء الأوفياء كل من الدكتور وليد سالم والأستاذ / امجد حجازي والأستاذ / صلاح فاروق والأستاذ / أيمن حمدي لما قاموا به من خدمة البحث والمساعدة على أنجازه لهم مني جميعا خالص الشكر والتقدير .

الباحث

الفصل الأول

مقدمة البحث

مقدمة البحث ومشكلته :-

اللياقة البدنية جزء من اللياقة العامة ، وهى ضرورية لمواجهة الأعمال العادية اليومية وللأستمرار فى العمل بدون اجهاد ولزيادة الإنتاج ، هذا علاوة على تأثيرها على سلامة الأعصاب ومن ثم اتزان الشخصية التى تتميز بطابع العلاقات الانسانية . (٧ : ١١) .

وتلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا فى ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته تبعا لنوع النشاط وطبيعته (١٧ : ٢٩) .

ونظرا لأهمية موضوع اللياقة البدنية اهتم المسئولون فى مصر بهذا الموضوع الحيوى وبخاصة فى قطاع التعليم ، ولعل من أبرز مظاهر هذا الاهتمام قيام وزارة الشباب فى عام ١٩٧٢ م بتشكيل لجنة اللياقة البدنية لتطوير مشروع اللياقة البدنية بمدرسة المعادى الثانوية ، وفى عام ١٩٧٤م قرر وزير التعليم تشكيل لجنة للياقة البدنية من مستشارى التربية الرياضية بوزارة التعليم ، وبعض اساتذة كليات التربية الرياضية ، وقد اختارت هذه اللجنة اختبار جامعة ولاية إنديانا Indiana لتلاميذ وتلميذات المدارس العليا لاستخدامه فى تقويم اللياقة البدنية على المدى القريب ، ولى ذلك محاولة بناء بطارية اختبارات مصرية لتقويم اللياقة البدنية على المدى البعيد ، وفى مايو ١٩٨١م ورد بالتقرير المقدم من لجنة تطوير وتحديث التربية الرياضية تنفيذ مشروع للياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المراحل التعليمية المختلفة تخصص لها أوسمة وشارات باشتراك كل من وزارة التربية والتعليم والمجلس الأعلى للشباب والرياضية على تنفيذ هذا المشروع بغرض تنمية ورفع مستوى اللياقة البدنية وغرس العادات الحركية السليمة ، وقد تضمن هذا المشروع مجموعة من الاختبارات البدنية وهى (ثنى الذراعين من الأنبطاح المائل العميق ، الجلوس من الرقود ٢٠ ث ، الجرى فى المكان ١٥ ث ، العد و ٥٠ متر ، الجرى والمشى ٦٠٠ متر) . ثم تم حذف اختبارى (العد و ٥٠ متر ، الجرى - المشى ٦٠٠ متر) ، وتم التجريب هذه التمرينات ببعض مدارس ادارة غرب القاهرة التعليمية فى عامى ٨٢ - ١٩٨٣م إلى أن اتسع نطاق تطبيق المشروع ابتداء من عام ١٩٨٤ ليشمل مدارس البنين والبنات بإدارة غرب القاهرة التعليمية ، إلى أن عمم المشروع على مستوى الجمهورية فى ٢٦ - ١٠ - ١٩٨٦م وبالنظر إلى مجموعة التمرينات المستخدمة بالمشروع ، ومن خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضية بالمرحلة الأعدادية يتضح أن مجموعة التمرينات غير كافية - ممثلة - لغياب عناصر اللياقة البدنية العامة لطلاب المدارس . كما أنه من خلال عمليات التقويم لوحظ انخفاض العائد بدنيا من تطبيق مشروع اللياقة البدنية الحالى (ثلاث وحدات فقط) ، وأن إرتفاع