

تقييم اللياقة البدنية العامة للأطفال (١٢ : ٤ سنة) بمحافظة القليوبية

"دراسة مقارنة بين الريف والحضر"

د/ هانى محمد زكريا*

يتسم الأطفال والشباب في الوقت الحاضر بنمط حياتي غير نشط إذ يميلون إلى الخمول وعدم الحركة نتيجة للمؤثرات الاجتماعية والمعطيات الحضارية الجديدة ووسائل الترفيه التي انتشرت في هذا العصر المميز بالتكنولوجيا واصبحت سمة العصر .

كما تشير الدراسات العديدة التي أجريت في الدول العربية أن السمنة منتشرة بشكل ملحوظ في معظم الدول العربية بالرغم من التفاوت في الحالة الإقتصادية والثقافية بين هذه الدول، حيث تتراوح نسبة الإصابه بزيادة الوزن والسمنة عند الأطفال ما قبل السن المدرسى (أقل من ٦ سنوات) بين (٣%-٨%) وهى نسبة عالية إذا ما تم مقارنتها مع الدول الغربية ، وترتفع النسبة من (٨%-١٢%) عند الأطفال فى المرحله الإبتدائية ، وبعدها تتضاعف النسبه فى مرحلة المراهقه وتتراوح بين (١٢%-٤٥%) . (١ : ١٠)

يمكن تجنب الأفراد كثيراً من حالات المرض والعجز (أمراض الجهاز الدوري والتنفسي، تحمل وضعف العضلات والمرونة، تكون نسبة عالية من الدهون بالجسم) عندما يغيروا عاداتهم البدنية من خلال تحفيز الأطفال والشباب في سن مبكرة على ممارسة النشاط البدني وتعليمهم المهارات التي ترتبط بالأنشطة البدنية التي تؤدي إلى الصحة، وهذا بالتالي من شأنه أن يخرج أجيال البالغين في المستقبل وهم يتسمون بنمط حياتي نشط (١٢ : ٣٣ - ٣٥).

تتعدد الاراء حول مفهوم وتعريف اللياقة البدنية ويتفق الباحث في الرأي مع التعريف الاجرائي الذي يذكره كل من كمال عبد الحميد ، صبحي حسانين عن كاربوفيتش Karpovich (١٩٨٥) من انها " ما تقيسه اختبارات اللياقة البدنية " . (٣ : ٣٦)

حيث ان هذا التعريف يبتعد عن الناحية الوصفية التي تتصف بها التعريفات الاخرى للياقة البدنية .

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

ويشير محمد ابراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل (١٩٩٨ م) ان ممارسة التمرينات البدنية الملائمة بانتظام تعمل علي تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة وتقليل المخاطر الناشئه في كثير من الامراض . وللحصول علي الفوائد الفسيولوجية يجب ان تختار التمرينات بعناية وبدقة وان تهتم بطريقة ادائها ، ويجب ايضا ان تؤدي التمرينات بطريقة فردية ومراعاة الفروق الفردية وبدرجات متفاوتة في السهولة والشدة بما يتلائم بمستوي اللياقة البدنية .

. (٥٥ ، ٥٤ : ٤)

ويزيد من هذه الاهمية . لدي الافراد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص انها ترتبط ايضا بشكل ايجابي بالاعمال والانشطة الرياضية التي يجب علي الفرد او الرياضي القيام بها وتأديتها . (٢ : ١٦) .

ويشير محمد ابراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل (١٩٩٨ م) ان ممارسة التمرينات البدنية الملائمة بانتظام تعمل علي تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة وتقليل المخاطر الناشئه في كثير من الامراض . وللحصول علي الفوائد الفسيولوجية يجب ان تختار التمرينات بعناية وبدقة وان تهتم بطريقة ادائها ، ويجب ايضا ان تؤدي التمرينات بطريقة فردية ومراعاة الفروق الفردية وبدرجات متفاوتة في السهولة والشدة بما يتلائم بمستوي اللياقة البدنية .

. (٥٥ ، ٥٤ : ٤)

كما أن الدراسات العالمية والمحلية التي أظهرت ضعف تأثير التربية البدنية المدرسية على التلاميذ على الأقل من الناحية الصحية .

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية الاساس للممارسة الرياضية لمختلف مستوياتها وفي جميع مراحل العمر واختلاف النشاط الممارس، حيث تتميز بالشمول فتعني بالتنمية الشاملة لجميع المكونات للياقة البدنية بشكل متوازن وذلك دون الاهتمام بتنمية عنصر دون الاخر .

بما أن جميع التلاميذ يحتاجون التربية البدنية، فإن المدارس تكون بمثابة المؤسسات التي تقع عليها المسؤولية الأساسية في تقديم الأنشطة البدنية. وهذا يتطلب إعادة صياغة برامج التربية البدنية المدرسية حتى يمكن تقديم الأنشطة البدنية المناسبة والتي تسهم في تحقيق الصحة العامة.

ويرى الباحث من خلال عمله كرئيس لمجلس ادارة مركز شباب كفر الجزار أن هناك انخفاض فى الاقبال على ممارسه الرياضة من الاطفال مما يؤثر على اللياقة البدنية ، وكذلك الغاء حصص التربية الرياضية من المدارس سواء لضعف الامكانيات أو لتهميش مادة الترييه الرياضييه من ادارة المدرسه أو للاستفادة من وقت الحصص فى المواد الاساسية.

أهداف البحث:

- ١- التعرف على مستوى اللياقة البدنية العامة للأطفال (١٢ : ١٤) سنة بمحافظة القليوبية.
- ٢- المقارنة بين مستوى اللياقة البدنية العامة لأطفال الريف وأطفال الحضر (١٢ : ١٤) سنة بمحافظة القليوبية.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى اللياقة البدنية العامة للأطفال (١٢ : ١٤) سنة بمحافظة القليوبية.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات قياسات اختبارات اللياقة البدنية العامة لكل من أطفال الريف وأطفال الحضر (١٢ : ١٤) سنة بمحافظة القليوبية.

الدراسات السابقة:

دراسة **Katzmarzyk , peter T., malina , Robert M.,song , Thomes** و **M.K., Bouchard , Claude** (١٩٩٨م) (١٠) واستهدفت دراسة العلاقة بين مؤشرات النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي الشباب (٩ : ١٨ سنة) ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وأجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ٣٦٥ ولد ، ٢٨٤ بنت (٩ : ١٨ سنة) ، وتمثلت ادوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية ، وأسفرت اهم النتائج عن وجود علاقة واضحة بين النشاط واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، كما يتناسب مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تناسباً عكسياً مع وقت مشاهدة التلفزيون .

دراسة **Hassan Mo . , Al Kharusy W** (٢٠٠٠ م) (٩) واستهدفت العلاقة بين مستوي اللياقة البدنية والسمنة لدي اطفال المدارس العمانيين ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وأجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ١٠٩ طفل عماني (٩ : ١١ سنة) ، وكانت من اهم

ادوات جمع البيانات الاختبارات البدنية واختبار سمك الدهن في خمس مناطق ، وأسفرت اهم النتائج علي ان نسبة الدهون في الخصر والارداق ليس لها ارتباط موضوعي باختبار الجري / المشي ١,٦ كم .

دراسة Sulayman Al Barwani , Mohammed Al Abri , Khamis Al Hashmi , Masoud Al Shukeiry , Khurram Tahlikar , Thuraya Al Zuheibi , Omar Al Rawas , Mohammed O . Hassan (١١) (٢٠٠١ م)

واستهدفت تقييم اللياقة الهوائية للذكور والاناث المراهقين والمراهقات باستخدام اختبار الجري المكوكي ٥ × ٢٠ متر وارتباطه بالمتغيرات البدنية المختارة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، واجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ٨٣ بنت ، ٦٤ ولد (١٥ : ١٦ سنة) من مدارس مسقط بعمان ، ومن اهم ادوات جمع البيانات اختبار الجري المكوكي ، وأسفرت اهم النتائج عن نسبة الدهون عند البنات اعلي من الاولاد ، بينما تزداد اللياقة الهوائية عند الاولاد بالمقارنة بالبنات .

دراسة Arlette C. perry , Tomoki Okuyama , Kijoji Tanka , Joseph Signorile , Ted A .Kaplan , Xuewen wang (٧) (٢٠٠١ م) واستهدفت

المقارنة بين الصفات البدنية و متغيرات اللياقة المرتبطة بالصحة لعينة صغيرة من سلالة الاطفال اليابانيين في منطقتين سكنيتين مختلفتين (الولايات المتحدة ، اليابان) ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، واجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ٢٨ طفل ياباني مقسمين علي مجموعتين متساويتين الاولي (١٤ طفل) من الذين يعيشون في اليابان والثانية (١٤ طفل) من الذين يعيشون في الولايات المتحدة الامريكية ، وتمثلت ادوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية ، وأسفرت اهم النتائج عن زيادة نسبة المرونة وبنية الجسم عند الاطفال القاطنين في امريكا عن الاطفال الاطفال القاطنين في اليابان ، كما تزداد نسبة كل من ضغط الدم الانبساطي والكوليسترول عند الاطفال القاطنين في امريكا بينما تقل نسبة كل من تناول الغذاء والقدرة علي الوثب العمودي لديهم بالمقارنة بالاطفال القاطنين في اليابان .

دراسة Barnes , Joel David (٨) (٢٠٠٣ م) واستهدفت المقارنة بين مستوي اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة بين اطفال مدينة اونتااريو واطفال قرية ساسكاتشوان ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، واجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ١٢٤ طفل من مدينة اونتااريو

، ١٦٥ طفل من قرية ساسكاتشوان ، وتمثلت ادوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية ،
واسفرت اهم النتائج عن تميز اطفال مدينة اوناريو في اختبار قوة الذراعين ، بينما تميز اطفال
قرية ساسكاتشوان في اختبار المرونة ، ولا توجد فروق بين المجموعتين في بقية الاختبارات
البدنية .

دراسة " ياسر حسن حامد فرغلي " (٢٠٠٦) (٦) وعنوانها : " تأثير برنامج تمرينات علي تنمية
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمدينة اسويط " . بهدف : التعرف
علي مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتصميم برنامج تمرينات لتنمية اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة للتلاميذ غير المجتازين للاختبارات في هذه المرحلة . العينة : تلاميذ المرحلة
الاعدادية من ١٢ . ١٥ سنة بمدينة اسويط . المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة
موضوع البحث . اهم النتائج : ضعف مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ
المرحلة الاعدادية ١٢ : ١٥ سنة بمدينة اسويط .

إجراءات البحث:

منهج الدراسة :

الدراسة الحالية من الدراسات الوصفية وتستخدم المنهج المسحي من خلال جمع
المعلومات والبيانات في محاولة لتحليلها وتفسيرها وعرض واقع الحال بالنسبة للياقة البدنية.

مجتمع البحث:

أطفال المرحلة العمرية (١٢ : ١٤) سنة بمحافظة القليوبية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من أطفال الريف وأطفال الحضر (١٢ : ١٤)
سنة بمحافظة القليوبية وبلغ قوامها ٧٠٠ طفل ، بواقع ٣٥٠ طفل من مدينة بنها ، ٣٥٠ طفل
من قرى ونواحي بنها والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث وعددهم:

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	أطفال الريف	أطفال الحضر	الاجمالي
الاستطلاعية	٢٠	٢٠	٤٠
الاساسية	٣٥٠	٣٥٠	٧٠٠
المجموع	٣٧٠	٣٧٠	٧٤٠

تكافؤ عينة البحث:

قام البحث بتكافؤ عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن كما يتضح من الجدول

التالى:

جدول (٢)

تكافؤ عينة البحث الريف والحضر للمرحلة العمرية (١٢-١٤) سنة

ن=٧٠٠

الاختبار	وحدة القياس	الريف		الحضر		الفرق بين المتوسطي	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
السن	شهر	٣,٨٦	١٦٥,٠٥	٣,٧٦	١٦٥,١٥	٠,١١-	٠,٣٧
الوزن	كجم	١,٦١	٣٦,٦٩	١,٥٧	٣٦,٦١	٠,٠٨	٠,٦٧
الطول	سم	٣,٠٧	١٣٧,٩٦	٣,٠٢	١٣٧,٩٩	٠,٠٣-	٠,١٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٧

يوضح جدول (٢) عدم وجود دلالة احصائية حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أقل من

قيمة ت الجدولة مما يشير لى تكافؤ عينة البحث.

خطوات تطبيق البحث :

- قام الباحث بصفته رئيس لمجلس اداره مركز شباب كفر الجزائر باقامه المهرجان الرياضى الاول تحت عنوان (الرياضه اساس للحياه) وذلك فى الفتره من ٢٥/١/٢٠١٢م وحتى ٨/٢/٢٠١٢ م
- قام الباحث بدعوه مراكز شباب المدن والقرى للمهرجان على الا يتعدى اجمالى مشاركته من كل مركز عن ٧٥ مشترك من سن ١٢ : ١٤ سنه ويوضح مرفق (٤) جدول المسابقات البدنيه التى تم اقامتها .

أدوات جمع البيانات:

أولاً : أدوات واجهزة القياس:

تم الاستعانة بالأدوات والاجهزة التالية لجمع البيانات:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف
- جهاز قوة القبضة(مانوميتر)
- صفارة
- كرسى بظهر
- كرة طبية
- كرات تنس أرضى
- رايات ملونة
- شريط قياس
- أقماع تدريب
- مراتب اسفنجية

تحديد الاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية للمرحلة العمرية من (١٢-١٤):

قام الباحث بتحديد بعض الاختبارات البدنية ، وقد تم استطلاع آراء الخبراء فى أهمية ومصديه تلك الاختبارات، مرفق (٢) يوضح آراء الخبراء فى الاختبارات البدنية.

- قوة القبضة (مانوميتر)
- قدرة الذراعين (رمى كرة طبية)
- قدرة الرجلين (الوثب العريض)
- قوة عضلات البطن (جلوس من الرقود)
- تحمل الذراعين(انبطاح مائل ثنى الذراعين)
- تحمل دورى تنفسى (جرى ٤٠٠م)
- مرونة العمود الفقرى (ثنى الجذع اماماً اسفل من الوقوف)
- التوافق (رمى واستقبال كرة تنس)
- السرعة الحركية (الجرى ٣٠ م من البدء الطائر)
- الرشاقة (الجرى الزجراجى)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بتقنين الاختبارات قيد البحث على عينة من خارج العينة الاصلية ومن نفس مجتمع عينة البحث وبلغة العينة الاستطلاعية ٤٠ طفل ، ٢٠ طفل من الريف ، ٢٠ طفل من الحضر فى الفترة من الاربعاء ٢٥/١/٢٠١٥ م الى الاربعاء ٢٨/٢/٢٠١٥ م.

أولاً صدق:

لحساب الثبات قام البحث بالتطبيق على عينة قوامها ٤٠ طفل من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وحساب الارباعى الاعلى والارباعى الادنى:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٢=١٠

الاختبار	وحدة القياس	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		الفرق بين المتوسطي	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
قوة القبضة (مانوميتر)	كجم	٠,٩٩	٣٨,٩٠	٠,٤٧	٤٦,٠٠	٧,١٠-	٢٠,٤٠
قدرة الذراعين (رمى كرة طبية)	متر	٠,١٤	٣,٥٥	٠,٠٧	٤,٤٣	٠,٨٨-	١٨,٣٩
قدرة الرجلين (الوثب العريض)	سم	٣,٩٤	١٣٤,٠٠	٤,٥٩	١٥١,٠٠	١٧,٠٠-	٨,٨٨
قوة عضلات البطن (جلوس من الرقود)	عدد	١,٧٧	١٧,٧٠	١,٥٥	٢٥,٢٠	٧,٥٠-	١٠,٠٩
تحمل الذراعين (انبطاح مائل ثنى الذراعين)	عدد	١,٨٤	١٢,٥٠	١,٨٩	٢١,٠٠	٨,٥٠-	١٠,٢٠
تحمل دورى تنفسى (جرى ٤٠٠م)	دقيقة	٠,٠٥	١,٩٦	٠,٠٩	٢,٦٩	٠,٧٤-	٢١,٥٧
مرونة العمود الفقرى (ثنى الجذع اماماً اسفل من الوقوف)	سم	٠,٥٧	١,١٠	١,٢٠	٤,٩٠	٣,٨٠-	٩,٠٧
التوافق (رمى واستقبال كرة تنس)	عدد	٠,٩٥	٨,٧٠	٢,٧٩	١٤,٣٠	٥,٦٠-	٦,٠١
السرعة الحركية (الجرى ٣٠م من البدء الطائر)	ثانية	٠,٠٨	٥,٦٣	٠,٠٧	٦,٢٣	٠,٦٠-	١٧,٧٨
الرشاقة (الجرى الزجراجى)	ثانية	٠,٠٦	٤,٠٤	٠,١٧	٤,٧٤	٠,٧٠-	١٢,١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى متغير الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى صدق الاختبار .

ثبات الاختبارات :

لإيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريق الاختبار وطريقة إعادة تطبيقه على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٤٠) طالب لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى ويوضح جدول (٤) ثبات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٤٠

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		الفرق بين المتوسطي	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
قوة القبضة (مانوميتر)	كجم	٤٢,٥٥	٢,٨٦	٤٢,٨٠	٢,٤٣	٠,٢٥	*٠,٩٧٧
قدرة الذراعين(رمى كرة طبية)	متر	٣,٩٤	٠,٣٤	٣,٩٥	٠,٣١	٠,٠١	*٠,٩٨٢
قدرة الرجلين(الوثب العريض)	سم	١٤٢,٨٨	٦,٩٧	١٤٣,٢٥	٥,٨٣	٠,٣٨	*٠,٩٧٨
قوة عضلات البطن (جلوس من الرقود)	عدد	٢١,٥٠	٣,٠٣	٢١,٧٠	٢,٦٠	٠,٢٠	*٠,٩٨٥
تحمل الذراعين(انبطاح مائل ثنى الذراعين)	عدد	١٧,٢٥	٣,٤٢	١٧,٥٨	٢,٨٧	٠,٣٢	*٠,٩٦٢
تحمل دورى تنفسى (جرى ٤٠٠م)	دقيقة	٢,٣٢	٠,٢٩	٢,٣٠	٠,٢٦	-٠,٠٢	*٠,٩٨٣
مرونة العمود الفقرى (ثنى الجذع اماماً اسفل من الوقوف)	سم	٢,٥٨	١,٥٨	٢,٣٨	١,٢١	-٠,٢٠	*٠,٩٤٠
التوافق (رمى واستقبال كرة تنس)	عدد	١١,٤٨	٢,٥١	١١,٥٠	١,٧٢	٠,٠٣	*٠,٩٣٨
السرعة الحركية (الجرى ٣٠م من البدء الطائر)	ثانية	٥,٩٥	٠,٢٥	٥,٩٤	٠,٢٣	-٠,٠١	*٠,٩٧٣
الرشاقة (الجرى الزجراجى)	ثانية	٤,٢٧	٠,٢٨	٤,٢٥	٠,٢٤	-٠,٠٣	*٠,٩٨٢

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٢٥

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى (التطبيق اعاد التطبيق) فى الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات .

عرض النتائج:

جدول (٥)

المتوسط الاحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" بين أطفال الريف والحضر

ن=٧٠٠

الاختبار	وحدة القياس	الريف ن=٣٥٠		الحضر ن=٣٥٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	س	ع	س		
قوة القبضة (مانوميتر)	كجم	٤٢,٧٦	٣,٥٩	٤٠,٥٢	٣,٠٢	٢,٢٥	٨,٩٦
قدرة الذراعين (رمى كرة طبية)	متر	٣,٩٥	٠,٣٧	٣,٥٢	٠,٣٦	٠,٤٣	١٥,٦٦
قدرة الرجلين (الوثب العريض)	سم	١٤٣,٨١	٦,٩٢	١٣٢,٢٠	٦,٢٩	١١,٦١	٢٣,٢٣
قوة عضلات البطن (جلوس من الرقود)	عدد	٢١,٣٨	٣,٣١	١٥,٣٣	٣,٢٥	٦,٠٥	٢٤,٤٠
تحمل الذراعين (انبطاح مائل ثنى الذراعين)	عدد	١٧,١٢	٣,٣٢	١٢,٩٩	٣,٣٢	٤,١٣	١٦,٣٨
تحمل دورى تنفسى (جرى ٤٠٠م)	دقيقة	٢,٣٣	٠,٢٨	٢,٨٢	٠,٢٨	٠,٥٠-	٢٣,٥٠
مرونة العمود الفقرى (ثنى الجذع اماماً اسفل من الوقوف)	سم	٢,٧٥	١,٤٥	١,٧٧	١,٤١	٠,٩٨	٩,٠٥
التوافق (رمى واستقبال كرة تنس)	عدد	١٢,٤٧	٢,٧٠	٩,٣٣	٢,٤٦	٣,١٤	١٦,١٠
السرعة الحركية (الجرى ٣٠م من البدء الطائر)	ثانية	٥,٩٤	٠,٢٥	٦,١٨	٠,٢٥	٠,٢٤-	١٢,٩٥
الرشاقة (الجرى الزجراجى)	ثانية	٤,٢٩	٠,٢٧	٤,٥٠	٠,٢٨	٠,٢١-	١٠,٣٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يوضح جدول (٥) وجود فروق معنوية بين عينة الريف وعينة الحضر من الاطفال مرحلة (١٢-١٤) سنة لصالح عينة الريف، حيث جاء المتوسط الحسابى لقوة القبضة لعينة الريف (٤٢,٧٦) بينما الحضر (٤٠,٥٢) ، وجاء المتوسط الحسابى لقدرة الذراعين لعينة الريف (٣,٩٥) بينما الحضر (٣,٥٢) ، وجاء المتوسط الحسابى لقدرة الرجلين لعينة الريف (١٤٣,٨١) بينما الحضر (١٣٢,٢٠) ، وجاء المتوسط الحسابى لقوة عضلات البطن لعينة الريف (٢١,٣٨) بينما الحضر (١٥,٣٣) ، وجاء المتوسط الحسابى لتحمل عضلات الذراعين لعينة الريف (١٧,١٢) بينما الحضر (١٢,٩٩) ، وجاء المتوسط الحسابى لتحمل الدورى التنفسى لعينة الريف (٢,٣٣) بينما الحضر (٢,٨٢) ، وجاء المتوسط الحسابى لمرونة العمود الفقرى لعينة الريف (٢,٧٥) بينما الحضر (١,٧٧) ، وجاء المتوسط الحسابى للتوافق لعينة الريف (١٢,٤٧) بينما الحضر (٩,٣٣) ، وجاء المتوسط الحسابى للسرعة الحركية لعينة الريف (٥,٩٤) بينما الحضر (٦,١٨) ، وجاء المتوسط الحسابى للرشاقة لعينة الريف (٤,٢٩) بينما الحضر (٤,٥٠) يرجع الباحث هذه النتائج الى أن البيئة التى تتميز بها المناطق الريفية لا تعتمد على الوسائل الترفيهيه التى تؤثر بالسلب على اللياقة البدنية من وسائل الترفيه والتكنولوجيا وكذلك

اسلوب الحياة ومستوى معيشة الحضر ومدى ترفيه الوالدين قد يؤثر على مستوى اللياقة البدنية وخاصة عناصر (القوة والقدرة والمرونة) وبالتالي تؤثر على باقي العناصر الاخرى. كما أظهرت نتائج الدراسات أنه في بعض البلدان غير المتقدمة صناعياً وخاصة المناطق غير المدنية والتي لا يزال الأفراد يعتمدون على العمل اليدوي وبذل الجهد البدني في إنجاز أعمالهم تقل بينهم نسبة الإصابه بالسمنة وأمراض القلب والأوعيه الدمويه مقارنة بالدول المتقدمة وما تتصف به الحياة من وسائل الراحة والإعتماد على الآله . (٥ : ١٣)

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثان الي الاستنتاجات التالية :

- انخفاض مستوي اللياقة البدنية لدي الاطفال الحضر بالمرحلة العمرية (١٢ : ١٤ سنة) بمحافظة القليوبية بالمقارنة باطفال الريف.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اطفال الريف واطفال الحضر لصالح اطفال الريف في العناصر البدنية الاتية : القوة ، القدرة العضلية لعضلات البطن والذراعين والرجلين ، التحمل الدوري التنفسي ، التوافق بين الذراعين والعينين ، الرشاقة ، المرونة الثابتة، السرعة الحركية

التوصيات :

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات التالية :

- الاهتمام بتصميم برامج تدريبية لتنمية اللياقة البدنية العامة للاطفال في المرحلة العمرية (١٢ : ١٤ سنة) حيث اظهرت النتائج ضعف .
- الاهتمام بحصص التربية الرياضية في المدارس مثل المقررات الاساسية .
- توفير الملاعب والاجهزة والادوات اللازمة لممارسة الاطفال لانشطة اللياقة البدنية في المدارس ومراكز الشباب .
- نشر الوعي والثقافة الرياضية بين اولياء الامور لتشجيع ابنائهم علي ممارسة الانشطة الرياضية
- عمل ندوات تثقيفية لاولياء الامور على خطوره الوسائل الترفيهية .

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

١. السمنة في الوطن العربي الواقع والمأمول : المؤتمر العربي الثالث للسمنة والنشاط البدني، مملكة البحرين، ٢٠١٠ م .
٢. تشارلز أ . بيوتشر: "اسس التربية البدنية" دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٣. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: " اللياقة البدنية ومكوناتها " (الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس)، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٥ .
٤. محمد ابراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل : اساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٥. محمد منير مملوك : تأثير معدل إنقاص الوزن على بعض المتغيرات الفسيولوجيه والنفسيه للشباب، رساله دكتوراه، ٢٠١٠ م .
٦. ياسر حسن حامد فرغلي: "تأثير برنامج تمرينات علي تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمدينة اسيوط" ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٦ م .

ثانياً المراجع باللغة الانجليزية:

7. Arlette C. perry , Tomoki Okuyama , Kijoji Tanka , Joseph Signorile , Ted A .Kaplan , Xuewen wang : A comparison of health and fitness related variables in a small sample of children of Japanese descent on 2 countries , vol . 156 No . 4 , April , 2002 .
8. Barnes , Joel David : health related physical fitness and activity between order Mennonite children in ontario and rural children in Ontario and rural children in Saskatchewan , college of kinesiology , 2003 .
9. Hassan Mo . , Al Kharusy W . : physical fitness and fatness among omani schoolboys , a pilot study , 2003 .

10. **Katzmarzyk , peter T., malina , Robert M.,song , Thomes M.K., Bouchard , Claude,** : physical activity and health related physical fitness in youth , amultivariate analysis , 1998 .
11. **Sulayman Al Barwani , Mohammed Al Abri , Khamis Al Hashmi , Masoud Al Shukeiry , Khurram Tahlikar , Thuraya Al Zuheibi , Omar Al Rawas , Mohammed O . Hassan** : assessment of aerobic fitness and its correlates in omani adolescents using the 20 metre shuttle run test . A pilot study , sultan Qaboos university 2001 .
12. **Ward, B** . Emphasizing fitness objectives in secondary physical education .JOPERD(1998) . 69 .

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبار حول الاختبارات البدنية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / هانى محمد زكريا عزب المدرس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعه بنها بإعداد بحث بعنوان " " .

وتقتضى إجراءات البحث التعرف على رأى سيادتكم حول مناسبة الاختبارات البدنية التى يمكن قياس مستوى اللياقة البدنية للمرحلة السنية (١٢-١٤) سنة ، وبإعتبار سيادتكم من ذوى الخبرة فى هذا المجال يشرفنى إستطلاع رأى سيادتكم فى تحكيم محاور هذه الإستماره .

مع وافر الشكر لحسن تعاونكم .

الباحث

هانى محمد زكريا عزب

استمارة الاختبارات البدنية

الصفة	الاختبارات	اسم الاختبار	اوافق	لا أوافق
قوة وقدرة	قوة القبضة	مانوميتر		
	قدرة الذراعين	(رمى كرة طبية)		
	قوة الذراعين	(العقلة)		
	قدرة الرجلين	(الوثب العرض)		
	قدرة الرجلين	(الوثب العمودي)		
	قوة عضلات البطن	جلوس من الرقود		
التحمل	تحمل دورى تنفسى	الجرى ٤٠٠ م		
	تحمل عام	الجرى فى المكان		
	تحمل الذراعين	الانبطاح المائل		
	تحمل رجلين	الجرى فى المكان		
مرونة	مرونة العمود الفقرى	ثنى الجذع من الوقوف		
	مرونة العمود الفقرى	ثنى الجذع من الجلوس الطول		
رشاقة	رشاقة الحركة	اختبار بارو		
	رشاقة الحركة	الجرى الزجراجى		
	رشاقة الحركة	الجرى المكوكى		
التوافق	توافق يد وعين	رمى كرة تنس		
	توافق رجل وعين	اختبار الدوائر المرقمة		
السرعة	السرعة الحركية	جرى ٣٠ م من البدء الطائر		
	السرعة الحركية	جرى ٥٠ م من البدء المنخفض		
	السرعة الحركية	الجرى ليفلشمان		

مرفق (٢)

التكرار والنسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات التي تقيس مستوى اللياقة البدنية

جدول

التكرار والنسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات التي تقيس مستوى اللياقة البدنية ن=١٠

الصفة	الاختبارات	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
قوة وقدرة	قوة القبضة	مانوميتر	١٠	%١٠٠
	قدرة الذراعين	(رمى كرة طبية)	١٠	%١٠٠
	قوة الذراعين	(العقلة)	٥	%٥٠
	قدرة الرجلين	(الوثب العرض)	٩	%٩٠
	قدرة الرجلين	(الوثب العمودى)	٤	%٤٠
	قوة عضلات البطن	جلوس من الرقود	٨	%٨٠
التحمل	تحمل دورى تنفسى	الجرى ٤٠٠م	٩	%٩٠
	تحمل عام	الجرى فى المكان	٦	%٦٠
	تحمل الذراعين	الانبطاح المائل	٥	%٥٠
	تحمل رجلين	الجرى فى المكان	٣	%٣٠
مرونة	مرونة العمود الفقرى	ثنى الجذع من الوقوف	١٠	%١٠٠
	مرونة العمود الفقرى	ثنى الجذع من الجلوس الطول	٥	%٥٠
رشاقة	رشاقة الحركة	اختبار بارو	٥	%٥٠
	رشاقة الحركة	الجرى الزجراجى	٩	%٩٠
	رشاقة الحركة	الجرى المكوكى	٥	%٥٠
التوافق	توافق يد وعين	رمى كرة تنس	٨	%٨٠
	توافق رجل وعين	اختبار الدوائر المرقمة	٤	%٤٠
السرعة	السرعة الحركية	جرى ٣٠م من البدء الطائر	٩	%٩٠
	السرعة الحركية	جرى ٥٠م من البدء المنخفض	٤	%٤٠
	السرعة الحركية	الجرى ليفلشمان	٦	%٦٠

يتضح من الجدول السابق أن آراء السادة الخبراء قد تراوحت بين (٤٠%-١٠٠%) وقد

ارتضى الباحث بالنسبة ٧٠% للاختبارات.

مرفق (٣)

لاختبارات البدنية قيد البحث

- اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم)

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف.

الأدوات اللازمة:

كرسى بمسند - حبل- كرة طبية وزنها ٣ كيلو جرام - شرط قياس - علامات حديدية أو أعلام.

وصف الأداء:

- يجلس المختبر على كرسى مثبتاً عن طريق زميل وممسك بالكرة الطبية باليدين.
- يتم دفع الكرة باليدين للأمام ولأعلى لأبعد مسافة ويعطى المختبر ثلاث محاولات يؤخذ أفضلهم.

إدارة الاختبار:

- محكم: يقوم بتنشيط الحبل وملاحظة الأداء والقياس.
- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- مراقب: يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

حساب الدرجات:

يتم حساب أفضل المحاولات لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسى ومن أقرب نقطة تتركها على الأرض.



- اختبار ثنى الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار:

قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثنى للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات اللازمة:

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١سم، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة بحيث تتحمل وزن المختبر بدون حدوث اهتزازات.

الإجراءات:

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة في 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 ملاصقتان لجانبى المقياس.
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى بقوة وببطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

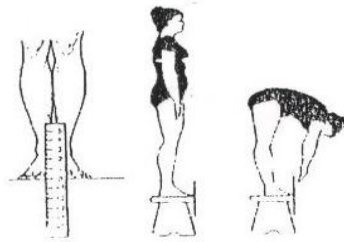
إدارة الاختبار:

- محكم: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثنى الركبتين، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء، كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر، إذا فقد توازنه أثناء ثنى الجذع.

- مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر: هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أمام أسفل.



اختبار ثنى الجذع من الوقوف

- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة

الغرض : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : ساعة إيقاف – ثلاثة خطوط متوازية مرسومة علي الأرض – المسافة بين الخط الثاني والثالث ٣٠ متر .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء تقوم بالعدو علي أن تتخطي الخط الثالث، يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصولها إلى الخط الثالث (٤٥ متر)

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقته المختبرة في قطع مسافة الثلاثين مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث .

- اختبار الجلوس من رقود القرفصاء

الغرض من الاختبار :

قياس (القوة) لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

مواصفات الأداء :

من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم الناشئ بثني الجذع
أماماً

أسفل إلى أن يلمس الركبتين بالجبهة.

توجيهات :

يجب عدم التوقف أثناء الأداء.

التسجيل :

يسجل لناشئ عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ٦٠ ث.

- اختبار الجري في المكان

الغرض الاختبار من :

قياس التحمل

الأدوات المستخدمة :

قائما وثب عالي اداة بديلة - خيط مطاط - صفارة

مواصفات الأداء :

يقف الناشئ مواجه للخيط المطاط المثبت بقائمي الوثب العالي بحيث يكون موازيا للارض ويحدد ارتفاعه طبقا لارتفاع الركبة (الفخذ) للبرعم .

- عند سماع الناشئ لاشارة البدء يقوم مسرعا بالجري في المكان بحيث يراعي لمس الركبتين للخيط في كل مرة (يمين - يسار) يستمر هكذا حتي يتوقف عن الاداء.

الشروط :

- يجب ان تكون عملية الجري بارتفاع ثابت طوال فترة الاختبار.

- للناشئ محاولة واحدة فقط.

- يجب ان تلمس احدي الركبتين (يمين - يسار) الخيط المطاطي في كل مرة خلال الاداء.

- غير مسموح بالحجل اثناء الاداء.

- غير مسموح بالتوقف نهائيا اثناء الاداء.

- تلغي اي عدة (تكرار) تتعارض مع الشروط السابقة.

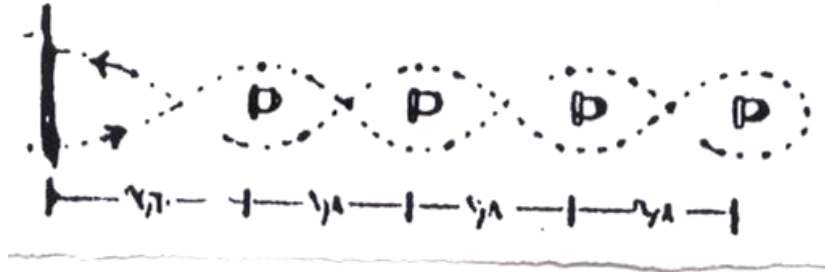
التسجيل :

يسجل عدد مرات ملامسة القدم اليمني واليسري للارض حتي يتوقف الناشئ عن الاداء (شعورة بعدم القدرة علي الاستمرار) .

- اختبار الجري علي شكل حرف 8

Zig – Zag – Run test

- الغرض من الاختبار :** - قياس الرشاقة
- الأدوات المستخدمة:** - (٤) حواجز ألعاب قوي.
- ساعة إيقاف.
- وصف الاختبار :** - يتخذ المختبر وضع الإستعداد أمام الراية خلف خط البداية وليكن (أ) في وضع البدء العالي.
- عند إعطاء الإشارة يقوم بالجري نحو الراية الثانية والدوران حولها والعودة إلي خط البدء والدوران حول الراية الأولى.
- يستمر المختبر في قطع المسافة ذهاباً وإياباً خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب).
- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة بين الخطين ذهاباً وإياباً خمس مرات بالثواني لأقرب ٠/١ ث.
- التسجيل :**
(حساب الدرجات)



- اختبار تمرير كرة تنس على الحائط (٢٥ ث)

الغرض من الاختبار : - قياس التوافق بين العين واليد ويظهر ذلك في القدره على تناول الكرة وسرعه التحكم فيها.

الأدوات المستخدمة: - كرات تنس قانونيه.
- ساعة إيقاف.
- حائط ذو سطح أملس مربع الشكل عمودى على سطح افقى.
- خط للبدايه مرسوم على الارض على بعد ٩ قدم من الحائط.

وصف الاختبار : - يستمر المختبر خلف خط البدايه ومعه كرة تنس فى مواجهه الحائط. عند سماع إشاره البدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأى طريقه ثم يتسلمها ثانيه ليقوم بتمريرها مره أخرى..... وهكذا لأقصى سرعه ممكنه لمدته (٢٥ ث).

- يجب أن يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البدايه أثناء الأداء.
- إذا قطع المختبر خط البدايه أثناء الأداء لا تحتسب التمريره فى العد.

- إذا ضاعت الكرة أثناء التمرير (أى تسقط بين خط البدايه والحائط) للمختبر حينئذ اجتياز خط البدايه لاستعادته الكرة والعوده الى خلف الخط قبل استئناف التمرير من جديد على الحائط.

- يسمح للمختبر التحرك بشرط أن يكون ذلك خلف خط البدايه ويعطى لكل مختبر محاوله واحده فقط.

- تحتسب عدد المحاولات الصحيحه التى تلمس فيها الكرة الحائط خلال (٢٥ ث).

التسجيل :

(حساب الدرجات)

- الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين

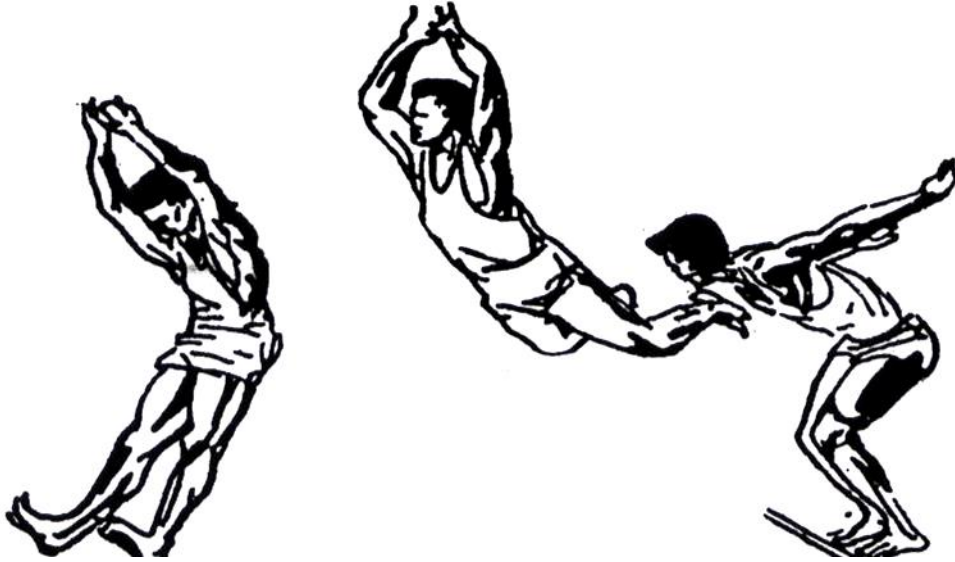
- الغرض من الاختبار :** - قياس التحمل العضلى.
- الأدوت المستخدمة:** - مراتب يؤدي عليها الاختبار.
- صافره.
- وصف الاختبار :** - يقوم اللاعب بأداء وضع الإنبطاح المائل وعند اعطاء اشارته البدء يقوم المختبر بأداء الاختبار (ثنى ومد الذراعين) بشرط أن يلمس المختبر الهدف الموضوع أسفل الصدر (بين الذراعين) .
- التسجيل :** - تحتسب عدد المحاولات الصحيحة التي يلمس فيها المختبر الهدف أثناء أدائه للاختبار.
- (حساب الدرجات)**



- إختبار الوثب العريض من الثبات

Standing Broad Jump test

- الغرض من الإختبار :** - قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة:** - شريط قياس لأقرب سنتيمتر.
- يجري الإختبار علي حفرة وثب.
- وصف الإختبار :** - يقف اللاعب علي لوحة الوثب والقدمين متباعدين قليلاً والذراعان يتمرجحان أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء في السباحة.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بالوثب للأمام إلي أبعد مسافة ممكنة من الثبات.
- التسجيل :** - يتم التسجيل من خط البداية حتي أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه اللاعب لحظة البداية.
- (حساب الدرجات)** - للاعب محاولتين ويسجل أفضلهما.



- اختبار العدو لمسافة ٤٠٠ متر

400 – Meter Dash Test

- الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدورى التنفسى.

- الأدوات المستخدمة:

- قطعة ارض مستوية.

- ساعة إيقاف.

- يقف المختبر خلف خط البداية من البدء العالى.

- عند إعطاء اللاعب إشارة البدء.

- يعدو اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة حتى يتخطى خط النهاية.

- يحسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى تخطى خط النهاية.

وصف الاختبار :

التسجيل :

(حساب الدرجات)



مرفق (٤)

خطابات الدعوة الموجهة لمراكز الشباب وجدول المسابقات البدنية قيد البحث

السيد الفاضل رئيس مركز شباب

تحية طيبة وبعد ،

يتشرف الدكتور / هانى محمد زكريا عزب رئيس مجلس ادارة مركز شباب كفر الجزار بدعوه سيادتكم لحضور المهرجان الرياضى الاول بمركز شباب كفر الجزار (الرياضه اساس الحياه) وذلك فى الفتره من الاربعاء ٢٥/١/٢٠١٢ الى الابعاء الموافق ٨/٢/٢٠١٢م يوميا من الساعه التاسعه صباحا وحتى الساعه الثانيه عشرا ظهرا مع العلم ان هناك جوائز قيمه مقدمه من السيد الدكتور رئيس مجلس الادارة للثلاث مراكز الاولى فى المسابقات البدنيه التى ستقام خلال هذه الفتره.

نحيط سيادتكم علما بأن الاجمالى الكلى للمشاركين للمركز لا يتعدى عدد ٧٥ مشترك من سن ١٢ : ١٤ سنة على أن يتحمل المركز مصروفات الانتقال وبدل التغذية للمشاركين

مرفق طيه برنامج المهرجان

واكم منا وافر الشكر والاحترام

رئيس مجلس الاداره

مديرية الشباب والرياضة
مركز شباب كفر الجزار (الطور)
الشهر رقم ٢٥ لسنة ١٩٦٦

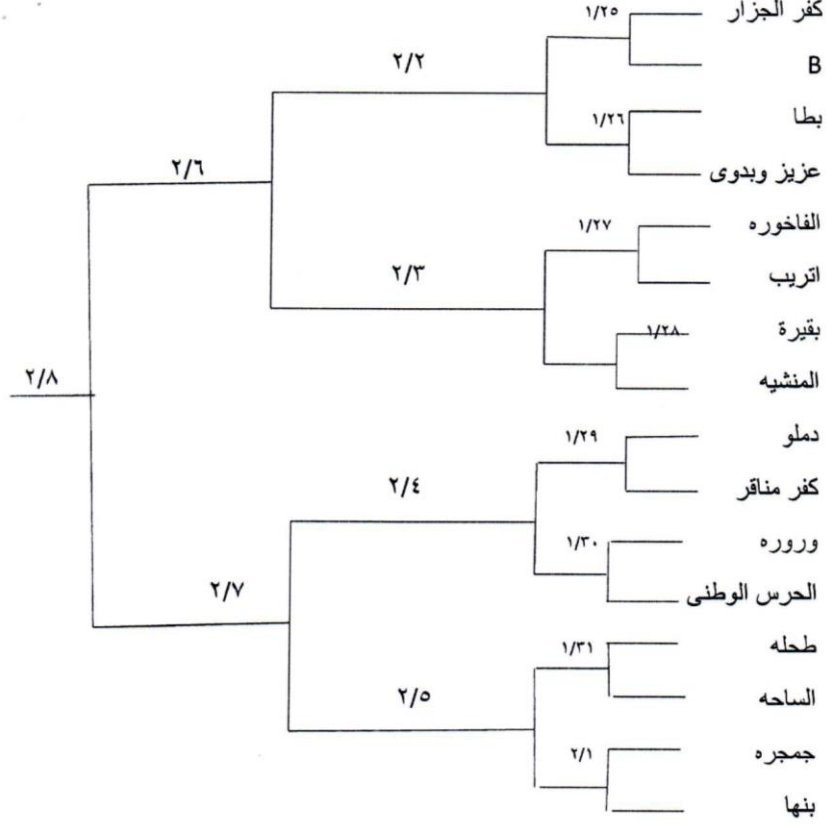
ع هانى محمد زكريا عزب

د/ هانى محمد زكريا عزب

جدول المسابقات البدنيه

على جميع المشتركين التواجد قبل الساعة الثامنة والنصف صباحا

تقام جميع المسابقات على ملاعب مركز شباب كفر الجزار



رئيس مجلس الادارة

د/ هاني محمد زكريا عذب

عادل كعبا لله

مديرية الشباب والرياضة
مركز شباب كفر الجزار (الطوي)
الشهر رقم 29 لسنة 1992

مدير النشاط

د/ عادل عبد الله

عادل كعبا لله

مرفق (٥)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	ضياء محمد العزب	استاذ طرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٢	عادل عبدالحليم حيدر	استاذ الاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ
٣	عزيزة محمد عفيفي	استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق
٤	على محمد عبدالمجيد	استاذ طرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٥	علي سعيد ربحان	استاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٦	محمد احمد الشامى	استاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها
٧	محمد عنبر محمد بلال	استاذ مساعد بقسم العاب القوي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنوفية
٨	محمود يحيى سعد	استاذ البحث العلمي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها
٩	مدحت صالح سيد	استاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
١٠	منى مختار	استاذ القياس والتقويم بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان