# تاثير برنامج تدريبى باستخدام الأحمال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئي المشروع القومي للناشئين في الكرة الطائرة

*م.د/ اسلام خليل عبد القادر

## المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضى من أهم العوامل التى تعمل على زيادة فاعلية الأداء عن طريق تطوير وتنمية الجوانب البدنية والجوانب المهارية والوظيفية ، أى أن الهدف من عمليات التدريب هو احداث تطوير فى الأداء البدنى والمهارى وزيادة كفاءته وفاعليته ( ١ : ٢ ) .

ويشير **كرامر وآخرون Kramer & all ( ١٩٩٧ م)** الى أن التنوع فى طرق التدريب الرياضى مهم ومطلوب مع الأخذ فى الاعتبار عند اعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف اشكال الحركات التى تؤدى خلال فترة التدريب كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدى الى تحسين وتطوير مستوى الأداء البدنى ( ١٩ : ١١٢ ) .

ويعد التدريب بالأحمال المطاطة أحد الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى التى تطبق فى الميدان الرياضى وأحد التقنيات والوسائل التدريبية الغير تقليدية والتى تهدف الى تحسين الأداء الرياضى ، ويمكن من خلالها تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة مما يسهم فى تنمية وتطوير الأداء البدنى .

ويشير **مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٠ م)** الى ان استخدام الأحمال المطاطة يعد أحد الأشكال المستخدمة فى تنمية القوة العضلية ( ١١ : ١٦ ) .

كما يوضح كلاً من **مارك جبريرو Mark Gbrario (٢٠٠٢م)**، **جون جالين Jon Galen (٢٠٠٤م)** أن تدريبات الأحمال المطاطه والتى يمكن تسميتها بتدريبات المقاومة المرنة **Resistance Exercise Elastic** توفر الكثير من اتجاهات الحركة أثناء التمرين ، وهذا يعنى مستوى أعلى من التحكم العضلى العصبى ، بالاضافة الى أنها لا تعتمد على المقاومة ضد الجاذبية الارضية ولكن المقاومة فيها تعتمد على مدى الاطالة التى تحدث فى الحبل بعكس الاثقال الحرة والاجهزة الى جانب امكانية أداء التمرين فى المدى الكامل للمفصل مما يحسن من مستوى المرونة ويقلل من الاصابة بتمزقات العضلات والأربطة والاقتصاد فى الطاقة وبذل الجهد ( ٢٠ : ٦ ) ، ( ١٨ : ٢٣٢ ) .

كما يضيف **مارك ستون & ساند كونى Mark Ston, B. & Sand Connie, MA.(٢٠٦م)** أن تدريبات الأحمال المطاطة تحتاج للوضع الصحيح للجسم أثناء



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأداء لتحقيق الأستفادة الكاملة من التمرين ، حيث أن وضع الجسم عند بداية ونهاية وأثناء الأداء للتمرين باستخدام الأحبال المطاطة من الأهمية لكى يتم تحقيق مقاومة مباشرة ضد العضلة المستهدفة ، وبذلك يحقق التمرين فاعليته المتمثلة فى الوصول الى أعلى مستوى من الكفاءة للعضلات العاملة مع تحقيق أكبر درجة من الأمان وبأقل خطورة ( ٢٢ : ٣٢٢ ) .

ومما سبق ومن خلال المراجع العلمية يتضح أن التدريب باستخدام الأحبال المطاطة يساهم فى اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية ، كما تعتبر عامل مساعد لرفع مستوى الأداء ، وتأخير ظهور التعب ، ويؤكد ذلك نتائج العديد من الدراسات العلمية والتى أجريت على مختلف الأنشطة الرياضية مثل دراسة كلا من **المهتدى حسن على (٢٠٠٤م)**( ٢ ) ، **هبة محمد سعيد (٢٠٠٤م)**( ١٤ ) ، **رشا عصام الدين محمد (٢٠٠٨م)**( ٤ )، **رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨ م)**( ٥ )، **بسنت سعد الدين خليل (٢٠٠٨م)**( ٣ ) ، **نشوة محمد حلمى (٢٠٠٩ م)**( ١٣ ) ، والتي تشير نتائجها الى أن استخدام الأحبال المطاطة تعتبر أداه هامة لتطوير وتحسين القدرات البدنية والوظيفية، بالاضافة الى تحسين مستوى الأداء المهارى للرياضيين فى الأنشطة المختلفة ، هذا ما دفع الباحث إلى وضع برنامج تدريبى عن طريق استخدام الأحبال المطاطة وذلك للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الاداء المهارى للاعبى الملاكمة .

**هدف البحث :**

تصميم برنامج تدريبى باستخدام الأحبال المطاطة وذلك بهدف التعرف على :-

١- تأثير استخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة .

٢- تأثير استخدام الأحبال المطاطة على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكرة الطائرة .

**فروض البحث :**

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى لعينة البحث .

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استخدام الباحث المنهج التجريبى بنظام المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلى والبعدى .

**عينة البحث :**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي المشروع القومي للناشئين تحت ١٣ سنة بمحافظة القليوبية واشتملت على (١٤) لاعب والذى يتولى الباحث تدريبهم كما قام الباحث باختيار العينة الاستطلاعية بالطريقة العمدية وعددهم١٤ ناشئ من نادى بنها الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للكرة الطائرة.

- قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الاستطلاعية والتجريبية فى المتغيرات التالية :

* تجانس عينة البحث الاستطلاعية والتجريبية فى بعض المتغيرات الجسمية المختارة (الطول – الوزن – طول الرقبة – طول الذراع – طول الكف – طول الرجل – طول القدم – محيط الصدر)٠

**جدول (١)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية ، الاستطلاعية) في بعض المتغيرات الجسمية**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الطول | قياس الطول (الرستاميتر) | سم | ١٦٠.٠٠ | ٣.١٠٣ | ١٦٠.٥٠٠ | -٠.٣٦٨ | -٠.٨٠٤ |
| الوزن | قياس الوزن (ميزان طبي) | كجم | ٥٨.٧١٤ | ١٢.٧٢٧ | ٥٨.٠٠٠ | -٠.٠٦٧ | -١.٣٤٠ |
| طول الرقبة | شريط قياس | سم | ٧.٦٤٢ | ٠.٦٢١ | ٨.٠٠٠ | ٠.٤٠٧ | -٠.٥٥٤ |
| طول الذراع | شريط قياس | سم | ٦٩.٥٠٠ | ٢.٦٢٣ | ٦٩.٥٠٠ | ٠.٠٤٩ | -٠.٣٥٩ |
| طول الكف | شريط قياس | سم | ١٧.٤٢٨ | ٠.٦٣٤ | ١٧.٥٠٠ | -٠.٦٥١ | -٠.٤٣٨ |
| طول الرجل | شريط قياس | سم | ٩٣.٧١٤ | ٣.٩١٤ | ٩٤.٠٠٠ | -٠.١٨٤ | -٠.٣١١ |
| طول القدم | شريط قياس | سم | ٢٤.٢٨٥ | ١.٢٤٢ | ٢٤.٠٠٠ | ٠.٩٠٥ | -٠.١٥٥ |
| محيط الصدر | شريط قياس | سم | ٨٢.٥٠٠ | ٦.٨٢٨ | ٨٣.٠٠٠ | -٠.٣٦٨ | -٠.٧٨١ |

**ن=(٢٨)**

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٩٠٥، -٠.٦٥١)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية ، الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (-٠.١٥٥، -١.٣٤٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية ، الاستطلاعية) في بعض المتغيرات الجسمية.

تجانس عينة البحث التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين – القدرة العضلية للذراعين – التحمل العضلى – تحمل القوة المميزة بالسرعة – السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – الرشاقة – المرونة – التوافق)٠

**جدول (٢)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في القدرات البدنية (قيد البحث)**

(ن=٢٨)

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القدرة للرجلين | الوثب العريض | سم | ٧٠.٩٢٨ | ٤.١٥٣ | ٧١.٠٠٠ | -٠.٠٧٢ | -٠.١٧٨ |
| | الوثب العمودى | سم | ١٥.٨٥٧ | ١.٦٧١ | ١٦.٠٠٠ | -٠.٠٦٥ | -٠.٢٩١ |
| | الوثب من الجرى | سم | ٢٠.١٤٢ | ١.٧٥٧ | ٢٠.٠٠٠ | ٠.٠٣١ | ٠.٨١٩ |
| القدرة للذراعين | دفع كرة طبية باليد اليمنى | متر | ١.٨١٥ | ٠.٢٢٦ | ١.٨٥٠ | -٠.٧١٤ | -٠.٤٦٤ |
| | دفع كرة طبية باليد اليسرى | متر | ١.٢٦٥ | ٠.٠٨٨ | ١.٢٥٠ | ٠.٥٧٨ | -٠.٤١٨ |
| | دفع كرة طبية باليدين | متر | ٢.١٥٥ | ٠.٠٧٦ | ٢.١٥٠ | ٠.٨٨٩ | ٢.٠٠٠ |
| التحمل العضلى | جلوس من الرقود | عدد | ١٠.٦٤٢ | ١.١٢٩ | ١١.٠٠٠ | -٠.٢١٧ | -١.٣١٦ |
| | انبطاح مائل | عدد | ١.٨٥٧ | ١.٧٥٧ | ١.٥٠٠ | ٠.٦٧٤ | -٠.٧٧٦ |
| | رفع الرجلين عاليا | ث | ١٢.٥٤٥ | ١.٤٦٣ | ١٢.٥٦٠ | ٠.٩٩٢ | ٠.٧١٩ |
| تحمل القوة المميزة بالسرعة | تحمل مهارة الضرب الساحق | عدد | ٢.٠٧١ | ١.١٨٤ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٣٥ | -٠.٦٨١ |
| السرعة الانتقالية | العدو ١٨ م | ث | ٥.٢٣٠ | ٠.٢٥٣ | ٥.١٩٠ | ٠.٠٧٢ | -١.٠٥٨ |
| السرعة الحركية | للذراع اليمنى | عدد | ٢٠.٥٠٠ | ١.٤٧٨ | ٢١.٠٠٠ | -٠.٦٦٧ | ٠.٧٠٣ |
| | للذراع اليسرى | عدد | ١٦.٢٨٥ | ٠.٨٠٩ | ١٦.٠٠٠ | ٠.٣١٢ | -٠.٠٩٩ |
| الرشاقة | الجرى المكوكى | ث | ١٢.٣٧٢ | ٠.٣٥٥ | ١٢.٤٧٥ | -٠.٤٠٦ | -٠.٨٦٠ |
| المرونة | ثنى الجذع خلفا | سم | ١٩.١٤٢ | ١.٥٨٠ | ١٩.٠٠٠ | ٠.٨٣٩ | ٠.٨٢٢ |
| التوافق | للذراعين والعين | عدد | ٢.٢١٤ | ٠.٦٨٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.٣٠٢ | -٠.٧٤٩ |

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٩٩٢، --٠.٠٦٥)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٢.٠٠٠،-١.٣١٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في جميع القدرات البدنية.

- **تجانس عينة البحث التجريبية فى المتغيرات المهارية**

**جدول (٣)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) فى مهارة الارسال من اسفل (ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الارسال من اسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٧٥٥ | ٢.٠٠٠ | -٠.٢٤٩ | -١.١٤٩ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٧٣١ | ٢.٥٠٠ | -٠.٦٨٨ | -٠.٧٥٢ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١.٩٢٨ | ٠.٨١٣ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٣٦ | -١.٤٦٣ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٧٨٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤١١ | -١.٢٣٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٧٤٥ | ٢.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | -٠.١٠٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١.٦٤٢ | ٠.٦٢١ | ٢.٠٠٠ | ٠.٤٠٧ | -٠.٥٥٤ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٧١٢ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٨٦ | -٠.٨٣٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١.٧٨٥ | ٠.٧٨٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.٤١١ | -١.٢٣٥ |

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٤١١، -٠.١٠٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (-٠.١٠٤، -١.٤٦٣)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الارسال من اسفل .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول ( ٤ )**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة التمرير من أعلى والتمرير من أعلى فوق الرأس**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرير من أعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٨٧ | ٢.٠٠٠ | ٠.٦٣١ | -١.٧٣٢ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥٠٣ | ٣.٠٠٠ | -٠.٣٠٥ | -٢.٠٦٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٧١٢ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٨٦ | -٠.٨٣٠ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥٠٩ | ٢.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | -٢.١٦٠ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٨٥٧ | ٠.٧٥٥ | ٣.٠٠٠ | ٠.٢٤٩ | -١.١٤٩ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥٠٣ | ٢.٠٠٠ | ٠.٣٠٥ | -٢.٠٦٠ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥٠٣ | ٣.٠٠٠ | -٠.٣٠٥ | -٢.٠٦٠ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٧١٢ | ٣.٠٠٠ | ٠.٤٨٦ | -٠.٨٣٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٦٣٤ | ٢.٥٠٠ | ٠.٦٥١ | -٠.٤٣٨ |
| التمرير من اعلى فوق الراس | | | عدد | ٣.٥٠٠ | ٠.٩٢٢ | ٣.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | -٠.٧٠٣ |

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٦٥١، -٠.٣٠٥)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (-٠.٤٣٨، -٢.١٦٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في التمرير من أعلى والتمرير من أعلى فوق الرأس .

**جدول (٥)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة التمرير من أسفل والتمرير من أسفل فوق الرأس**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التمرير من أسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٤٦٥ | ٢.٠٠٠ | ٠.٢٩٠ | ٢.١٥١ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١.٩٢٨ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٢١ | ٢.٠٠٠ | - | - |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | ٠.٤٠٧ | ٠.٥٥٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٦٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.٠٠٠ | -١.٢٥٧ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٢١ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٠٧ | -٠.٥٥٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٤٢ | -٠.٤٨٦ |
| التمرير من أسفل فوق الراس | | | عدد | ٣.٢٨٥ | ٠.٨٠٩ | ٣.٠٠٠ | ٠.٣١٢ | -٠.٠٩٩ |

يتضح من جدول (١٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٢٩٠، -٠.١٠٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٢.١٥١، -١.٢٥٧)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة التمرير من أسفل والتمرير من أسفل فوق الرأس .

**جدول (٦)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) فى مهارة الاستقبال من أعلى (ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاستقبال من أعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥٠٩ | ٢.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | -٢.١٦٠ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٥٩٩ | ٣.٠٠٠ | ٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٧٤١ | ٣.٠٠٠ | -٠.٩٠٩ | -٠.٥١٧ |
| | من المنطق الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥٠٣ | ٣.٠٠٠ | -٠.٣٠٥ | -٢.٠٦٠ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٣.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٣.٠٠٠ | -٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥٠٩ | ٢.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | -٢.١٦٠ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٤٨٧ | ٣.٠٠٠ | -٠.٦٣١ | -١.٧٣٢ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٩٢٨ | ٠.٧١٦ | ٣.٠٠٠ | ٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٦٣٤ | ٢.٥٠٠ | ٠.٦٥١ | -٠.٤٣٨ |

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٦٥١، --٠.١٠٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (-٠.٤٣٨،-٢.١٦٠)، وأن



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الاستقبال من أعلى .

**جدول ( ٧ )**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) فى مهارة الاستقبال من أسفل**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاستقبال من أسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٥٢٤ | ٢.٠٠٠ | ٠.٢٠٣ | ٠.٧٠٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥٠٩ | ٢.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | ٢.١٦٠- |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٠٦- | ٠.٩٣١- |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٢١ | ٢.٠٠٠ | ٠.٤٠٧- | ٠.٥٥٤- |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥٠٣ | ٣.٠٠٠ | ٠.٣٠٥- | ٢.٠٦٠- |
| | | في المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٨١- | ٠.٤٤٣- |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٠٦- | ٠.٩٣١- |
| | | فى المنطقةالوسطى | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٦٣٤ | ٢.٥٠٠ | ٠.٦٥١- | ٠.٤٣٨- |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٤٢- | ٠.٤٨٦- |

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٢٠٣، -٠.١٠٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٧٠٥، -٢.١٦٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الاستقبال من أسفل.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٨)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة الاعداد من أعلى**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الاعداد من أعلى | من المنطقة اليمنى | من مركز(٢) فى مركز (٢) | درجة | ٢.٢.١٤ | ٠.٦٨٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.٣٠٢ | -٠.٧٤٩ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ٢.٠٠٠ | ٠.٥٤٤ | ٢.٠٠٠ | ٠.٠٠٠ | ٠.٨٥٢ |
| | من المنطقة الوسطى | من مركز(٢) فى مركز (٢) | درجة | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٦٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.٠٠٠ | -١.٢٥٧ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥٠٩ | ٢.٥٠٠ | ٠.٠٠٠ | -٢.١٦٠ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | من المنطقة اليسرى | من مركز(٢) فى مركز (٢) | درجة | ١.٨٥٧ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٤٢ | -٠.٤٨٦ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٧٣١ | ٢.٥٠٠ | -٠.٦٨٨ | -٠.٧٥٢ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.١٤٢، -٠.٦٨٨)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٨٥٢،-٢.١٦٠ )، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الاعداد من أعلى.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٩)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة الارسال من أعلى**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الارسال من اعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١.٨٥٧ | ٠.٥٢٤ | ٢.٠٠٠ | -٠.٢٠٣ | ٠.٧٠٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٦٨٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.٣٠٢ | -٠.٧٤٩ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١.٨٥٧ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٤٢ | -٠.٤٨٦ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٢١ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٠٧ | -٠.٥٥٤ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٦٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.٠٠٠ | -١.٢٥٧ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٧٨٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤١١ | -١.٢٣٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٠٦ | -٠.٩٣١ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٤٢ | -٠.٤٨٦ |

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.١٤٢، -٠.١٠٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٧٠٥، -١.٢٣٥)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الارسال من أعلى .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (١٠)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة الضرب الساحق**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضرب الساحق | من مركز ٢ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٨٧٥ | ٢.٥٠٠ | -٠.٤٥١ | -١.٥٧٧ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٨١٣ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٣٦ | -١.٤٦٣ |
| | من مركز ٣ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٩٣١ | ٢.٠٠٠ | ٠.٢٩٠ | -٠.٧٩٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٩٧٨ | ٢.٠٠٠ | ٠.٨٧٠ | ٠.٠٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٢٨٥ | ١.١١٧ | ٢.٠٠٠ | ٠.٤١٣ | -١.١٤٥ |
| | من مركز ٤ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٧٣١ | ٢.٥٠٠ | -٠.٦٨٨ | -٠.٧٥٢ |

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٨٧٠، -٠.٤٥١)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٠٣، -١.٥٧٧)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الضرب الساحق.

**جدول (١١)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى)**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| حائط الصد الهجومى | من مركز٢ | درجة | ١.٥٧١ | ٠.٥٠٣ | ٢.٠٠٠ | -٠.٣٠٥ | -٢.٠٦٠ |
| | من مركز٣ | درجة | ١.٧١٤ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٨١ | -٠.٤٤٣ |
| | من مركز٤ | درجة | ١.٦٤٢ | ١.١٢٩ | ٢.٠٠٠ | -٠.٥٤٩ | -١.١٢١ |
| حائط الصد الدفاعى | من مركز٢ | درجة | ١.٧٨٥ | ٠.٤١٧ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٧٣ | ٠.١٧٦ |
| | من مركز٣ | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٧١٢ | ٢.٠٠٠ | -٠.٤٨٦ | -٠.٨٣٠ |
| | من مركز٤ | درجة | ١.٨٥٧ | ٠.٥٢٤ | ٢.٠٠٠ | -٠.٢٠٣ | ٠.٧٠٥ |

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.١٨١، -٠.٥٤٩)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (-٠.٤٤٣، -٢.٠٦٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة حائط الصد الهجومى.

ويتضح ايضا من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (-٠.٢٠٣، -٠.٤٨٦)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.١٧٦،-٠.٨٣٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة حائط الصد الدفاعى.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (١٢)**

**تجانس عينة البحث (التجريبية، الاستطلاعية) في مهارة الدفاع عن الملعب**

**(ن=٢٨)**

| المتغيرات | الاختبارات/ وسيلة القياس | | وحدة القياس | س/ | ع | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الدفاع عن الملعب | فى المنطقة اليمنى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١.٨٥٧ | ٠.٥٢٤ | ٢.٠٠٠ | ٠.٢٠٣- | ٠.٧٠٥ |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٦٨٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.٣٠٢- | ٠.٧٤٩- |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١.٨٥٧ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٤٢ | ٠.٤٨٦- |
| | فى المنطقة الوسطى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٢١ | ٢.٠٠٠ | ٠.٤٠٧- | ٠.٥٥٤- |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٥٩٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٨١- | ٠.٤٤٣- |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٦٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.٠٠٠ | ١.٢٥٧- |
| | فى المنطقة اليسرى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٧٨٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.٤١١- | ١.٢٣٥- |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧١٦ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٠٦- | ٩٣١.- |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٦٥٠ | ٢.٠٠٠ | ٠.١٤٢- | ٠.٤٨٦- |

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.١٤٢،-٠.٤١١ )، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية،الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٧٠٥، -١.٢٥٧)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل(التجريبية،الاستطلاعية) في مهارة الدفاع عن الملعب.

- **وسائل وأدوات جمع البيانات**

- **إستمارات تسجيل البيانات**

- إستمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئ (الإسم- العنوان- العمر الزمنى- الطول- الوزن) مرفق (١)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات الانثروبوميترية الخاصة بالناشئين مرفق (٢)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية الخاصة بالناشئين مرفق (٣)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية الخاصة بالناشئين مرفق (٤)



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٣)

إختبارات القياسات الانثروبوميترية المستخدمه لمجموعه البحث

| الإختبارات | وحده القياس |
|---|---|
| الطــول | سم |
| الـوزن | كجم |
| طـول الرقبة | سم |
| طـول الذراع | سم |
| طــول الكـف | سم |
| طـول الرجــل | سم |
| طول القدم | سم |
| محيط الصدر | سم |

- الإختبارات البدنية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات البدنية فى الكرة الطائرة ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق ( ٥) ، والجدول رقم (١٤) يوضح إسم الإختبار البدنى والغرض منه ووحدة القياس ٠

جدول (١٤)

الإختبارات البدنية المستخدمه (إسم الإختبار والغرض منه ووحدة القياس)

| الإختبارات | الغرض من الإختبار | وحده القياس |
|---|---|---|
| إختبارعدو١٨م من الوقوف | قياس السرعة الإنتقالية | ثانيه |
| اختبار سرعة دوران الذراعين حول السلة | قياس السرعة الحركية للذراعين | عدد |
| إختبار الوثب العريض من الثبات | قياس القدرة للرجلين | سم |
| إختبار الوثب العريض من الثبات | قياس القدرة للرجلين | سم |
| اختبار الوثب للجرى من الهجوم | قياس القدرة للرجلين | سم |
| اختبار دفع كرة طبية | قياس القدرة للذراعين | سم |
| اختبار الجرى ٩ ، ٣، ٦، ٣ ، ٩ | قياس الرشاقة | ثانية |
| اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح | قياس المرونة | سم |
| إختبار الجلوس من الرقود | قياس تحمل القوة | عدد |
| اختبار انبطاح مائل من الوقوف | قياس تحمل القوة | عدد |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | |
|---|---|---|
| اختبار رفع الرجلين عاليا من الرقود | قياس تحمل القوة | ثانية |
| إختبار تكرار مهارة الضرب الساحق | قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة | عدد |

- **الإختبارات المهارية**

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالإختبارات المهارية فى الكرة الطائرة ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٦) ، والجدول رقم ( ١٥) يوضح إسم الإختبار والغرض منه ووحدة القياس والمرجع.

**جدول (١٥)**

**الإختبارات المهارية المستخدمه لمجموعه البحث**

| الإختبارات | وحده القياس |
|---|---|
| **إختبار دقة الارسال من اسفل للمراكز المختلفة** | **درجة** |
| **إختبار دقة الارسال من اعلى للمراكز المختلفة** | **درجة** |
| **إختبار دقة الاستقبال من اعلى للمراكز المختلفة** | **درجة** |
| **إختبار دقة الاستقبال من اسفل للمراكز المختلفة** | **درجة** |
| **إختبار دقة التمرير من اعلى للمراكز المختلفة** | **درجة** |
| **إختبار دقة التمرير من اسفل للمراكز المختلفة** | **درجة** |
| **اختبار التمرير من اعلى فوق الرأس** | **درجة** |
| **اختبار التمرير من اسفل فوق الرأس** | **درجة** |
| **اختبار مهارة الاعداد من اعلى** | **درجة** |
| **اختبار مهارة الضرب الساحق من المراكز المختلفة** | **درجة** |
| **اختبار مهارة حائط الصد من المراكز المختلفة** | **درجة** |
| **اختبار مهارة الدفاع عن الملعب من المراكز المختلفة** | **درجة** |

وقد استخدم الباحث عدد (٨) اختبارات انثروبومترية (١٢) اختبار بدني و(١٢) اختبار مهاري، وذلك للأسباب التالية :

* تم تقنين هذه الاختبارات على عينة مصرية.
* سهولة فهم وتطبيق هذه الاختبارات.
*استخدام هذه الاختبارات فى العديد من الدراسات السابقة.

- **الأجهزة المستخدمه فى القياسات الخاصة بالبحث**

استخدام الباحث للقيام بتنفيذ اختبارات البحث وتجربة البحث الأساسية الأجهزة والأدوات التالية:



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- ملعب كرة طائرة بملاعب كلية التربية الرياضيةجامعة بنها (الدراسة الاستطلاعية).

ملعب كرة طائرة بالصالة المغطاة باستاد بنها الرياضى (الدراسة الأساسية)

- لوحة كرة سلة.
- شريط قياس.
- ميزان طبى.
- ساعة إيقاف رقمية.
- شريط لاصق.
- رستاميتر لقياس الطول.
- كرات طائرة.
- قلب عجلة الدراجة الداخلى.
- الحائط المستوى.
- حواجز وثب قانونية.
- كراسى خشبية.
- حلقة التصويب.
- حبال وثب.
- أطواق خيرزان.
- عقل حائط
- أقماع تدريب بلاستيكية.
- كرات طبية مختلفة الأوزان.
- اكياس رملية
- مقعد سويدى.
- استيك مطاط

***الدراسات الاستطلاعية***

- **الدراسة الإستطلاعية الأولى**

- قام الباحث بإختيار عينه عشوائيه عددها (١٤) ناشئ تحت ١٣ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادى بنها الرياضى ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من (السبت ٢٠١٣/٦/١٥م وحتى الجمعة ٢٠١٣/٦/٢١م) .

- **أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى**

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- إيجاد معامل الصدق (صدق المقارنة الطرفية) للاختبارات الانثروبوميترية والبدنية والمهارية .
- إيجاد معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره ثلاثة أيام.

- **نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى**

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات الانثروبوميترية والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية تم حساب معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **صدق الاختبارات الانثروبومترية :**

**جدول (١٦)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس بعض المتغيرات الجسمية للمجموعتين المميزة وغير المميزة ( صدق التمايز )**

**ن١=ن٢=١٤**

| المتغيرات الجسمية | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الطول | (الرستاميتر) | سم | ١٧٢.٧١ | ٠.٩١٣ | ١٦٠.٠٠ | ٣.١٦٢ | ١٢.٧١٤ | ١٤.٤٥٢* |
| الوزن | (ميزان طبي) | كجم | ٦٤.٢١٤ | ٦.٠٩١ | ٥٨.٧١٤ | ١٢.٩٦٩ | ٥.٥٠٠ | ١.٤٣٦* |
| طول الرقبة | شريط قياس | سم | ٨.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٧.٦٤٢ | ٠.٦٣٣ | ٠.٧٨٥ | ٣.٦٠٦* |
| طول الذراع | شريط قياس | سم | ٧٣.٧١٤ | ١.٢٦٦ | ٧٠.٠٧١ | ٢.٦٧٣ | ٣.٦٤٢ | ٤.٦٠٧* |
| طول الكف | شريط قياس | سم | ١٩.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ١٧.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | ٢.٠٠٠ | ٩.٠٦٦* |
| طول الرجل | شريط قياس | سم | ٩٩.٢١٤ | ٢.٧٧٨ | ٩٣.٧١٤ | ٣.٩٨٩ | ٥.٥٠٠ | ٤.٢٣٣* |
| طول القدم | شريط قياس | سم | ٢٦.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ٢٤.٢٨٥ | ١.٢٦٦ | ٢.٠٠٠ | ٥.٣٢١* |
| محيط الصدر | شريط قياس | سم | ٨٤.٢٨٥ | ٣.٥٨٢ | ٨٢.٥٠٠ | ٦.٩٥٨ | ١.٧٨٥ | ٢.٨٥٤* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (١٦) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس بعض المتغيرات الجسمية ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.

- **صدق الاختبارات البدنية :**



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (١٧)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس الصفات البدنية (قيد البحث) للمجموعتين المميز وغير المميزة (صدق التمايز)**

**ن١=ن٢=١٤**

| الصفات البدنية الخاصة | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| القدرة للرجلين | الوثب العريض | سم | ١٩٢.٧١٠ | ٨.٥٩٧ | ٧٠.٩٢٨ | ٤.٢٣٢ | ١٢١.٧٥٨ | ٤٧.٥٥٢* |
| | الوثب العمودى | سم | ٣٥.٩٢٨ | ١.١٤١ | ١٥.٤٢٨ | ٢.٥٩٣ | ٢٠.٥٠٠ | ٢٧.٠٧٣* |
| | الوثب من الجرى | سم | ٤٤.٦٤٢ | ١.٦٩١ | ١٩.٨٥٧ | ٢.٥٠٧ | ٢٤.٧٨٥ | ٣٠.٦٦٢* |
| القدرة للذراعين | دقع كرة طبية باليد اليمنى | متر | ٤.٠٦٠ | ٠.٣٨٣ | ١.٧٤٤ | ٠.٣٦٧ | ٢.٣١٦ | ١٦.٣١٧* |
| | دقع كرة طبية باليد اليسرى | متر | ٣.٥٦٧ | ٠.٤١٤ | ١.٢٨٧ | ٠.٢٠٧ | ٢.٢٨٠ | ١٨.٣٩٢* |
| | دقع كرة طبية باليدين | متر | ٥.١٢٥ | ٠.١٢٠ | ٢.١٣٩ | ٠.١٢٨ | ٢.٩٨٥ | ٦٣.٣٢١* |
| التحمل العضلى | جلوس من الرقود | عدد | ٤٧.٧٨٥ | ١.٦٢٥ | ١٠.٦٤٢ | ١.١٥٠ | ٣٧.١٤٢ | ٦٩.٧٧٦* |
| | انبطاح مائل | عدد | ٣٠.٥٠٠ | ١.٣٤٤ | ١.٨٥٧ | ١.٧٩١ | ٢٨.٦٤٢ | ٤٧.٨٥٠* |
| | رفع الرجلين عاليا | ث | ٥٠.٠٤٥ | ٣.٩٤٩ | ١٢.٥٤٥ | ١.٤٩١ | ٣٧.٥٠٠ | ٣٣.٢٣٧* |
| تحمل القوة المميزة بالسرعة | تحمل اداء مهارة الضرب الساحق | عدد | ١٧.٠٠٠ | ١.٣٥٨ | ٢.٠٧١ | ١.٢٠٦ | ١٤.٩٢٨ | ٣٠.٧٣٨* |
| السرعة | السرعة الانتقالية العدو ١٨ م | ث | ٣.٨٨٢ | ٠.٠٨٦ | ٥.٢٣٠ | ٠.٢٥٨ | ١.٣٤٧ | ١٨.٥١١* |
| | السرعة الحركية للذراع اليمنى | عدد | ٥١.٤٢٨ | ٢.٢٧٧ | ٢٠.٥٠٠ | ١.٥٠٦ | ٣٠.٩٢٨ | ٤٢.٣٨١* |
| | السرعة الحركية للذراع اليسرى | عدد | ٤٤.٨٥٧ | ٣.٤٦٠ | ١٦.٥٧١ | ١.٦٩٦ | ٢٨.٢٨٥ | ٢٧.٤٥٨* |
| الرشاقة | الجرى المكوكى | ث | ٩.٥٢٥ | ٠.٢٤٨ | ١٢.٢٦٤ | ٠.٥٥٤ | ٢.٧٣٨ | ١٦.٨٧٧* |
| المرونة | ثنى الجذع خلفا | سم | ٤٤.٢٨٥ | ٢.٧٠١ | ١٩.١٤٢ | ١.٦١٠ | ٢٥.١٤٢ | ٢٩.٩١٤* |
| التوافق | للذراعين والعين | عدد | ١٨.٥٠٠ | ١.٣٤٤ | ٢.٢١٤ | ٠.٦٩٩ | ١٦.٢٨٥ | ٤٠.٢٠٩* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (١٧) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس الصفات البدنية (قيد البحث)، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.

- **صدق الاختبارات المهارية :**



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الارسال من أسفل للمجموعتين المميزة

وغير المميزة(صدق التمايز) ن١=ن٢=١٤

| الاختبارات المستخدمة | | وحدة القيا س | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطي ن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الارسال من اسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٥٠٠ | ٠.٧٥٩ | ٢.١٤٢ | ٠.٧٧٠ | ١٢.٣٥٧ | ٤٢.٧٣٩* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٢.٣٥٧ | ٠.٧٤٤ | ١٢.٣٥٧ | ٤٤.٤٤١* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | ١.٩٢٨ | ٠.٨٢٨ | ١٢.٥٠٠ | ٤٤.٥٠٥* |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ٢.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ١٢.٣٥٧ | ٤٤.٨٩٩* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٥.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ٢.٥٠٠ | ٠.٧٥٩ | ١٢.٥٠٠ | ٤٢.٨٣٣* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٣٥٧ | ٥١.٨٠٠* |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ١.٦٤٢ | ٠.٦٣٣ | ١٣.٠٠٠ | ٤٩.٧٤٧* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٨٥٧ | ٠.٨٦٤ | ٢.٢٨٥ | ٠.٧٢٦ | ١٢.٥٧١ | ٤١.٦٦٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ١.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ١٣.٠٠٠ | ٤٢.٨٩٨* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (١٨) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الارسال من أسفل ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (١٩)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة التمرير من أعلى والتمرير من أعلى فوق الرأس للمجموعتين المميزة**

**وغير المميزة(صدق التمايز)**

**ن١=ن٢=١٤**

| الاختبارات المستخدمة | | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| التمرير من أعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ١٢.١٤٢ | ٦٣.٢٢٠* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٨٥٧ | ٠.٧٧٠ | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ١٢.٢٨٥ | ٤٩.٦٥٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٢.٢٨٥ | ٠.٧٢٦ | ١٢.٣٥٧ | ٤٤.٤٤١* |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١٢.٢١٤ | ٥١.٢٠٢* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٥.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٢.٨٥٧ | ٠.٧٧٠ | ١٢.٢١٤ | ٤٣.٠٦٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٧٥٨ | ٠.٨٠١ | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ١٢.٣٥٧ | ٤٨.٦٥٠* |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٩٣٧ | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ١٢.٠٠٠ | ٤٢.٠٠٠* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٨٥٧ | ٠.٨٦٤ | ٢.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ١٢.١٤٢ | ٤٠.٢٤٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٢.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ١١.٧٨٥ | ٥٤.٠٨٣* |
| التمرير من اعلى فوق الراس | | | عدد | ١٦.٢٨٥ | ٠.٩١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٩٤٠ | ١٢.٧٨٥ | ٣٦.٤٨٠* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (١٩) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة التمرير من أعلى والتمرير من أعلى فوق الرأس ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٠)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة التمرير من أسفل والتمرير من أسفل فوق الرأس للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز) ن١=ن٢=١٤**

| الاختبارات المستخدمة | | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| التمرير من أسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٢٨٥ | ٠.٨٢٥ | ٢.٠٧١ | ٠.٤٧٤ | ١٢.٢١٤ | ٤٧.٩٩٨* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١٢.٣٥٧ | ٤٧.٩٨٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ١.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٢٨٥ | ٤٢.٣٩٣* |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٤٢٨ | ١.٠١٦ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١٢.١٤٢ | ٣٨.٣٠٩* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٥.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ١٢.٦٤٢ | ٤٦.٩٢٠* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٥٠٠ | ١.٠١٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ١٢.٥٠٠ | ٣٦.٣٦٩* |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٣٥٧ | ١.٠٠٨ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٢٨٥ | ٣٦.٩٣٠* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٩٣٧ | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ١٢.٢١٤ | ٤٠.٣٩١* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٠٧١ | ٠.٨٢٨ | ٢.١٤٢ | ٠.٦٦٢ | ١١.٩٢٨ | ٤٢.٠٥٤* |
| التمرير من اسفل فوق الراس | | | عدد | ١٥.٩٢٨ | ٠.٨٢٨ | ٣.٢٨٥ | ٠.٨٢٥ | ١٢.٦٤٢ | ٤٠.٤٤٣* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٠) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة التمرير من أسفل والتمرير من أسفل فوق الرأس ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.

**جدول (٢١)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الاستقبال من أعلى للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز)**

**ن١=ن٢=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الاستقبال من أعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١٢.٠٠٠ | * ٦١.١٨٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٧٨٥ | ٠.٦٩٩ | ٢.٧١٤ | ٠.٦١١ | ١٢.٠٧١ | * ٤٨.٦٣٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٢.٤٢٨ | ٠.٧٥٥ | ١٢.٢١٤ | * ٤٣.٠٦٢ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ١٢.١٤٢ | * ٥١.٠٧٩ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٥.١٤٢ | ٠.٧٧٠ | ٣.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٠٧١ | * ٤٢.٥٥٨ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١٢.٢٨٥ | * ٤٨.١٣٣ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٩٣٧ | ٢.٦٤٢ | ٠.٤٩٧ | ١١.٩٢٨ | * ٤٢.٠٥٤ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٨٥٧ | ٠.٨٦٤ | ٢.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ١١.٩٢٨ | * ٣٩.٤٤٧ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٢.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ١١.٧٨٥ | * ٥٤.٠٨٣ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢١) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الاستقبال من أعلى ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٢)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الاستقبال من أسفل للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز)**

**ن١=ن٢=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الاستقبال من أسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٠٧١ | ٠.٨٢٨ | ٢.١٤٢ | ٠.٥٣٤ | ١١.٩٢٨ | ٤٥.٢٥٩* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٨٥١ | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١٢.٠٧١ | ٤٥.٢٩٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٣.٩٢٨ | ٠.٨٢٨ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١١.٨٥٧ | ٤٠.١٧٠* |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٢١٤ | ١.٠٥٠ | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ١١.٨٥٧ | ٣٦.١٥٨* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ١٢.٣٥٧ | ٥١.٨٠٠* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٣٥٧ | ٠.٨٤١ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١٢.٠٧١ | ٤٣.٤١٤* |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٠٠٠ | ١.٠٣٧ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١١.٩٢٨ | ٣٥.١٧٧* |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٨٤١ | ٢.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | ١٢.٢١٤ | ٤٣.٠٦٢* |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٣.٨٥٧ | ٠.٦٦٢ | ٢.١٤٢ | ٠.٦٦٢ | ١١.٧١٤ | ٤٦.٧٤٧* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٢) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الاستقبال من أسفل ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الإعداد من أعلى للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز) ن١=ن٢=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| اعداد من أعلى | من المنطقة اليمنى | من مركز(٢)فى مركز (٢) | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٢.٢١٤ | ٠.٦٩٩ | ١٢.٤٢٨ | ٤٥.٥١٤* |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ١٤.٢٨٥ | ٠.٨٢٥ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٢١٤ | ٤١.٤٧٤* |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ١٤.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ٢.٠٠٠ | ٠.٥٥٤ | ١٢.٢١٤ | ٤٦.٨٧٥* |
| | من المنطقة الوسطى | من مركز(٢)فى مركز (٢) | درجة | ١٤.٥٠٠ | ١.٠١٩ | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ١٢.٥٠٠ | ٣٦.٣٦٩* |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ١٥.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١٢.٥٠٠ | ٤٩.٧٢٨* |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ١٤.٤٢٨ | ١.٠١٦ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١٢.١٤٢ | ٣٨.٣٠٩* |
| | من المنطقة اليسرى | من مركز(٢)فى مركز (٢) | درجة | ١٤.٣٥٧ | ١.٠٠٨ | ١.٨٥٧ | ٠.٦٦٢ | ١٢.٥٠٠ | ٣٨.٧٦٠* |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٩٣٧ | ٢.٣٥٧ | ٠.٧٤٤ | ١٢.٢١٤ | ٣٨.١٦٣* |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ١٤.٠٧١ | ٠.٨٢٨ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١١.٧٨٥ | ٤٢.٨٢٣* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٣) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الإعداد من أعلى ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٤)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الارسال من أعلى للمجموعتين المميزة**

**وغير المميزة(صدق التمايز)** **ن١=ن٢=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الارسال من اعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٠٠٠ | ٠.٨٧٧ | ١.٨٥٧ | ٠.٥٣٤ | ١٢.١٤٢ | *٤٤.٢٣٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٤٢٨ | ٠.٩٣٧ | ٢.٢١٤ | ٠.٦٩٩ | ١٢.٢١٤ | *٣٩.٠٧٢ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٣.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ١.٨٥٧ | ٠.٦٦٢ | ١١.٩٢٨ | *٤٢.٩٠٠ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٠٧١ | ١.١٤١ | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ١١.٧١٤ | *٣٣.٥٨٤ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١٢.٥٠٠ | *٤٦.٣٩٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٤.٢٨٥ | ٠.٩١٣ | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ١٢.٢٨٥ | *٣٨.١٦٨ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٤.٠٠٠ | ١.٠٣٧ | ٢.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ١١.٧٨٥ | *٣٣.٦٢٧ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٩٣٧ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٥٠٠ | *٣٩.٣٥٩ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٣.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ١.١٤٢ | ٠.٦٦٢ | ١١.٥٧١ | *٤٤.٠٢٨ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٤) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الارسال من أعلى ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٥)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الضرب الساحق**

**للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز)**

ن١=ن٢=١٤

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القيا س | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسط ين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الضرب الساحق | من مركز ٢ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢٨.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ٢.٢١٤ | ٠.٨٩٢ | ٢٦.٧١٤ | * ٨٦.٦٨٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢٩.١٤٢ | ٠.٦٦٢ | ٢.٠٧١ | ٠.٨٢٨ | ٢٧.٠٧١ | * ٩٥.٤٤١ |
| | من مركز ٣ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢٩.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٢٧.٢٨٥ | * ١٠٥.٦٣٦ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٣٠.٨٥٧ | ٠.٨٦٤ | ٢.١٤٢ | ٠.٩٤٩ | ٢٨.٧١٤ | * ٨٣.٦٨٣ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢٩.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ٢.٠٧١ | ٠.٩٩٧ | ٢٧.١٤٢ | * ٧٩.٣٦٨ |
| | من مركز ٤ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٢٨.٨٥٧ | ٠.٦٦٢ | ٢.٢٨٥ | ١.١٣٨ | ٢٦.٥٧١ | * ٧٥.٤٥٢ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٢٩.٠٧١ | ٠.٨٢٨ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ٢٦.٧٨٥ | * ٩٧.٣٢٥ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الضرب الساحق ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٦)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى)**

**للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز)**

**ن١=ن٢=١٤**

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| حائط الصد الهجومى | من مركز٢ | درجة | ٨.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ١.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٧.٠٠٠ | ٣٦.٠٦٣* |
| | من مركز٣ | درجة | ٩.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ١.٧١٤ | ٠.٦١١ | ٨.٢١٤ | ٣٢.٢٨٠* |
| | من مركز٤ | درجة | ٨.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ١.٦٤٢ | ١.١٥٠ | ٦.٧١٤ | ١٩.١٢٦* |
| حائط الصد الدفاعى | من مركز٢ | درجة | ٩.٥٠٠ | ٠.٦٥٠ | ١.٧٨٥ | ٠.٤٢٥ | ٧.٧١٤ | ٣٧.١٢٨* |
| | من مركز٣ | درجة | ١٠.٣٥٧ | ٠.٨٤١ | ٢.٢٨٥ | ٠.٧٢٦ | ٨.٠٧١ | ٢٧.١٦٢* |
| | من مركز٤ | درجة | ٩.٨٥٧ | ٠.٩٤٩ | ١.٨٥٧ | ٠.٥٣٤ | ٨.٠٠٠ | ٢٧.٤٧٧* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٦) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى) ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٧)**

**دلالة الفروق بين نتائج قياس مهارة الدفاع عن الملعب**

**للمجموعتين المميزة وغير المميزة(صدق التمايز)** ن١=ن٢=١٤

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الدفاع عن الملعب | فى المنطقة اليمنى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١٤.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١.٨٥٧ | ٠.٥٣٤ | ١٢.٢ | ٦٣.٥٠٢* |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ١٤.٨٥٧ | ٠.٧٧٠ | ٢.٢١٤ | ٠.٦٩٩ | ١٢.٦٤٢ | ٤٥.٤٦٩* |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١٤.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ١.٨٥٧ | ٠.٦٦٢ | ١٢.٧٨٥ | ٤٧.٩٧٢* |
| | فى المنطقة الوسطى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١٤.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ١٢.٣٥٧ | ٤٧.٩٨٢* |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ١٥.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٢.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ١٢.٧٨٥ | ٥٠.٢٤٤* |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١٤.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ٢.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ١٢.٧٨٥ | ٤٢.٦٤٩* |
| | فى المنطقة اليسرى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١٤.٥٧١ | ٠.٩٣٧ | ٢.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ١٢.٣٥٧ | ٣٧.٤٧٨* |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ١٤.٨٥٧ | ٠.٨٦٤ | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١٢.٧٨٥ | ٤٢.٢٨١* |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١٤.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٢.١٤٢ | ٠.٦٦٢ | ١٢.٢١٤ | ٥٥.١٤٦* |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٧) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس مهارة الدفاع عن الملعب ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الاختبارات.

**ثبات الإختبارات**

تم إيجاد معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة وذلك باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره ثلاثة أيام وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون وقيمة (ت)



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والجداول التالية توضح معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث٠

**- ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة (قيد البحث)**

**جدول (٢٨)**

**معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث**

**ن١=ن٢= ١٤**

| الصفات البدنية الخاصة | | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| القدرة للرجلين | | الوثب العريض | سم | ٧١.٥٧١ | ٤.١٦٤ | ٧٢.٣٥٧ | ٤.٣٦٠ | ٠.٧٨٦ - | ٠.٩٩٦* |
| | | الوثب العمودى | سم | ١٥.٦٤٢ | ٢.٠٢٣ | ١٦.٥٧١ | ٢.٠٢٧ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٩١* |
| | | الوثب من الجرى | سم | ١٩.٤٢٨ | ٢.١٧٣ | ٢٠.٣٥٧ | ٢.١٧٠ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٩٢* |
| القدرة للذراعين | | دقع كرة طبية باليد اليمنى | متر | ١.٧٧٦ | ٠.٣٠١ | ١.٨٠٨ | ٠.٢٩٩ | ٠.٠٣٢ - | ٠.٩٦٣* |
| | | دقع كرة طبية باليد اليسرى | متر | ١.٢٦٩ | ٠.١٧٠ | ١.٢٨٧ | ٠.٢٠٧ | ٠.٠١٨ - | ٠.٩٨٩* |
| | | دقع كرة طبية باليدين | متر | ٢.١٠٧ | ٠.١٣٥ | ٢.١٣٩ | ٠.١٢٨ | ٠.٠٣٢ - | ٠.٩٠٧* |
| التحمل العضلى | | جلوس من الرقود | عدد | ١٠.٩٢٨ | ١.٠٧١ | ١١.٧٨٥ | ١.١٨٨ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٩٥٤* |
| | | انبطاح مائل | عدد | ٢.١٤٢ | ١.٥١١ | ٣.٠٧١ | ١.٦٤٢ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٨٥* |
| | | رفع الرجلين عاليا | ث | ١١.٦٩٢ | ١.٤٣٠ | ١٢.٥٥٠ | ١.٣٢٧ | ٠.٨٥٨ - | ٠.٩٦٨* |
| تحمل الضرب الساحق | | تحمل مهارة الضرب الساحق | عدد | ٢.٢١٤ | ٠.٨٩٢ | ٣.١٤٢ | ٠.٨٦٤ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٩٥٤* |
| السرعة | السرعة الانتقالية | العدو ١٨ م | ث | ٥.٢٣٠ | ٠.٢٥٨ | ٥.١٢١ | ٠.٤٣٣ | ٠.١٠٩ - | ٠.٨٣٢* |
| | السرعة الحركية | للذراع اليمنى | عدد | ٢٠.١٤٢ | ١.٦١٠ | ٢١.٠٠٠ | ١.٦١٧ | ٠.٨٥٨ - | ٠.٩٧٥* |
| | | للذراع اليسرى | عدد | ١٦.٢٨٥ | ٠.٨٢٥ | ١٧.٢١٤ | ٠.٨٩٢ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٥٥* |
| الرشاقة | | الجرى المكوكى | ث | ١٢.٣١٢ | ٠.٤١٣ | ١٢.٣٢٠ | ٠.٤٤٥ | ٠.٠٠٨ - | ٠.٩٨٠* |
| المرونة | | ثنى الجذع خلفا | سم | ١٨.٧٨٥ | ١.٢٥١ | ١٩.٧١٤ | ١.١٣٨ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٧٩* |
| التوافق | | للذراعين والعين | عدد | ٢.٠٧١ | ٠.٦١٥ | ٢.٧١٤ | ٠.٤٦٨ | ٠.٦٤٣ - | ٠.٦٠٩* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٢٨) ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ لجميع الاختبارات البدنية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٨٣٢، ٠.٩٩٦) مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث٠



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٩)**

**معاملات ثبات مهارة الارسال من اسفل**

ن١=ن٢=١٤

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الارسال من اسفل | مركز ١ | فى مركز١ | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٧٧٠ | ٣.٢١٤ | ٠.٨٠١ | ١.٠٧٢ - | ٠.٨١٨* |
| | | فى مركز٦ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٠.٧٨٦ - | ٠.٦٤٥* |
| | | فى مركز٥ | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٦٩٩ | ٢.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ٠.٧١٤ - | ٠.٧٨٦* |
| | مركز ٦ | فى مركز١ | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٣.١٤٢ | ٠.٧٧٠ | ٠.٦٤٢ - | ٠.٥٧٧* |
| | | فى مركز٦ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٠.٧١٤ - | ٠.٥٦٠* |
| | | فى مركز٥ | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٣.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٨٦٦* |
| | مركز ٥ | فى مركز١ | درجة | ١.٩٢٨ | ٠.٦١٥ | ٣.٠٠٠ | ٠.٦٧٩ | ١.٠٧٢ - | ٠.٩١٩* |
| | | فى مركز٦ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٦٥٠ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٦٩١* |
| | | فى مركز٥ | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٣.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ١ - | ١.٠٠٠* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٢٩) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٥٦٠، ١.٠٠٠) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣٠)**

**معاملات ثبات مهارة التمرير من أعلى والتمرير من أعلى فوق الرأس** ن١=ن٢=١٤

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| التمرير من أعلى | من مركز ١ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٥٧٧* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٩٢٨ | ٠.٦١٥ | ٣.٧٨٥ | ٠.٥٧٨ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٦٠١* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٦١١ | ٣.٦٤٢ | ٠.٦٣٣ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٩٠٨* |
| | من مركز ٢ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٧٨٥ | ٠.٦٩٩ | ٣.٧٨٥ | ٠.٦٩٩ | ١ - | ٠.٨٤٣* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٣.١٤٢ | ٠.٧٧٠ | ٤.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٨٠١* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٣.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٧٩٢* |
| | من مركز ٥ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٨٥٧ | ٠.٦٦٣ | ٣.٧٨٥ | ٠.٥٧٨ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٩١٦* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٣.٠٠٠ | ٠.٦٧٩ | ٣.٨٥٧ | ٠.٦٦٣ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٦٨٣* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٩٢٨ | ٠.٧٣٠ | ٣.٧٨٥ | ٠.٨٠١ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٨٩٢* |
| التمرير من اعلى فوق الراس | | | عدد | ٣.٩٢٨ | ١.٠٧١ | ٤.٨٥٧ | ١.٠٩٩ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٠٥* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٠) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٥٧٧، ٠.٩١٦) مما يشير إلى ثبات



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣١)**
**معاملات ثبات مهارة التمرير من أسفل والتمرير من أسفل فوق الرأس**

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| التمرير من أسفل | من مركز ١ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ٣.٢١٤ | ٠.٤٢٥ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٨٣٥* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ٣.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | - ١ | ٠.٨١٦* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٨٤٩* |
| | من مركز ٢ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٣.٥٧١ | ٠.٧٥٥ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٩٣٧* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٣.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٩٣٤* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٩٢٨ | ٣.٥٧١ | ٠.٨٥١ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٩٥٩* |
| | من مركز ٥ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٨٥١ | ٣.٥٠٠ | ٠.٧٥٩ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٩٥١* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٣.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | - ٠.٧٨٦ | ٠.٨٢٢* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٣.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٩٣٦* |
| التمرير من اسفل فوق الراس | | | عدد | ٣.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ٤.٥٧١ | ٠.٧٥٥ | - ١ | ٠.٦٩٧* |

ن١=ن٢=١٤ قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣١) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٦٩٧، ٠.٩٥٩) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣٢)**
**معاملات ثبات مهارة مهارة الاستقبال من اعلى**
**ن١=ن٢=١٤**

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الاستقبال من أعلى | من مركز ١ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٧٣٠* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٩١٢* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ٣.٤٢٨ | ٠.٧٥٥ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٨٧٧* |
| | من مركز ٢ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٨٤٩* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٥٧٧* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٤٦٨ | ٣.٥٧١ | ٠.٥١٣ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٧٣٠* |
| | من مركز ٥ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٩٢٨ | ٠.٦١٥ | ٣.٧١٤ | ٠.٦١١ | - ٠.٧٨٦ | ٠.٥٥٥* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٤٦٨ | ٣.٥٧١ | ٠.٥١٣ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٧٣٠* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٨٤٩* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٢) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٥٥٥، ٠.٩١٢) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣٣)**
**معاملات ثبات مهارة الاستقبال من أسفل**
**ن١=ن٢= ١٤**

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الاستقبال من اسفل | من مركز ١ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٨٤٩* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٤٩٧ | ٣.٥٧١ | ٠.٥١٣ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٨١٦* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.١٤٢ | ٠.٥٣٤ | - ٠.٧١٤ | ٠.٦٠٠* |
| | من مركز ٦ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٨٦٦* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٧٨٥ | ٠.٤٢٥ | ٣.٦٤٢ | ٠.٤٩٧ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٥٥٩* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٩ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٨٦٦* |
| | من مركز ٥ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | - ١ | ٠.٥٧٧* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٤٩٧ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٠.٨٥٨ | ٠.٨٦١* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | - ١ | ٠.٧٠٨* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٣) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٥٥٩، ٠.٨٦٦) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣٤)**
**معاملات ثبات مهارة الإعداد من أعلى**
**ن١=ن٢= ١٤**

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| اعداد من أعلى | من مركز ٢ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ٣.٥٠٠ | ٠.٦٥٠ | - ٠.٩٢٩ | ٠.٩١٥* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٢٧١ | ٠.٦٤٦ | ٣.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | - ٠.١.٣ | ٠.٨١٦* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٩٢٥* |
| | من مركز ٣ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | ٣.٢١٤ | ٠.٥٧٨ | - ٠.٧٨٦ | ٠.٧٦٤* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٨٥٧ | ٠.٦٦٣ | ٣.٦٤٢ | ٠.٦٣٣ | - ٠.٧٨٥ | ٠.٧٠٠* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | ٣.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | - ٠.٧٨٦ | ٠.٧٥٢* |
| | من مركز ٤ | فى مركز ٢ | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٥٧٨ | ٣.١٤٢ | ٠.٥٣٤ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٦٣٩* |
| | | فى مركز ٣ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٦١١ | ٣.٦٤٢ | ٠.٦٣٣ | - ٠.٩٢٨ | ٠.٦٩٣* |
| | | فى مركز ٤ | درجة | ٢.٧١٤ | ٠.٧٢٦ | ٣.٥٧١ | ٠.٦٤٦ | - ٠.٨٥٧ | ٠.٧٠٢* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٤) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٦٣٩، ٠.٩٢٥) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

**جدول (٣٥)**

**معاملات ثبات مهارة الارسال من اعلى** ن١=ن٢=١٤

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الارسال من اعلى | مركز ١ | فى مركز١ | درجة | ٢.٠٠٠ | ٠.٥٥٤ | ٣.٠٠٠ | ٠.٥٤٤ | ١ - | ١.٠٠٠* |
| | | فى مركز٦ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ٠.٩٢٩ | ٠.٩١٢* |
| | | فى مركز٥ | درجة | ٢.٢١٤ | ٠.٥٧٩ | ٣.١٤٢ | ٠.٦٦٣ | ٠.٩٢٨ | ٠.٩١٦* |
| | مركز ٦ | فى مركز١ | درجة | ٢.٥٧١ | ٠.٥١٣ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٠.٩٢٩ | ٠.٨٦٦* |
| | | فى مركز٦ | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٣.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ١ - | ٠.٧١٤* |
| | | فى مركز٥ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | ٣.٤٢٨ | ٠.٦٤٦ | ١ - | ١.٠٠٠* |
| | مركز ٥ | فى مركز١ | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٣.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٠.٩٢٨ | ٠.٨٦٦* |
| | | فى مركز٦ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢٨٥ | ٠.٦١١ | ٠.٩٢٨ | ٠.٩٠٤* |
| | | فى مركز٥ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٣.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ٠.٩٢٩ | ٠.٩١٢* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٥) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٧١٤، ١.٠٠٠) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣٦)**

**معاملات ثبات مهارة الضرب الساحق** ن١=ن٢=١٤

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الضرب الساحق | مركز من ٢ | فى مركز ١ | درجة | ١.٦٤٢ | ٠.٦٣٣ | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٠.٨٥٨ - | ٠.٩١٩* |
| | | فى مركز ٥ | درجة | ١.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٢.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٨٤٩* |
| | من مركز ٣ | فى مركز ١ | درجة | ٢.١٤٢ | ٠.٥٣٤ | ٣.٠٧١ | ٠.٤٧٦ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٨٦٦* |
| | | فى مركز ٦ | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٧٣٠ | ٣.٠٠٠ | ٠.٦٧٩ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٣١* |
| | | فى مركز ٥ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢١٤ | ٠.٤٢٥ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٧٠١* |
| | مركز من ٤ | فى مركز ١ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٤٩٧ | ٣.٢١٤ | ٠.٤٢٥ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٧٠١* |
| | | فى مركز ٥ | درجة | ٢.٢٤١ | ٠.٤٢٥ | ٣.١٤٢ | ٠.٣٦٣ | ٠.٩٠١ - | ٠.٧٨٢* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٦) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٧٠١، ٠.٩٣١) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٣٧)**

**معاملات ثبات مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى)** ن١=ن٢=١٤

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| حائط الصد الهجومى | من مركز٢ | درجة | ١.٩٢٨ | ٠.٦١٥ | ٢.٨٥٧ | ٠.٥٣٤ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٠٢* |
| | من مركز٣ | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٦١٥ | ٣.٠٠٠ | ٠.٥٥٤ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٠١* |
| | من مركز٤ | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٨٢٨ | ٣.٠٠٠ | ٠.٧٨٤ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٤٧* |
| حائط الصد الدفاعى | من مركز٢ | درجة | ٢.٠٧١ | ٠.٢٦٧ | ٢.٨٥٧ | ٠.٣٦٣ | ٠.٧٨٦ - | ٠.٦٧٩* |
| | من مركز٣ | درجة | ٢.٥٠٠ | ٠.٥١٨ | ٣.٤٢٨ | ٠.٥١٣ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٨٦٨* |
| | من مركز٤ | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | ١ - | ٠.٦٥٠* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٧) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٦٥٠، ٠.٩٤٧) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث٠

**جدول (٣٨)**

**معاملات ثبات مهارة الدفاع عن الملعب** ن١=ن٢=١٤

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | الاختبار | | اعادة الاختبار | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | |
| الدفاع عن الملعب | فى المنطقة اليمنى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ٢.٣٥٧ | ٠.٦٣٣ | ٣.٢٨٥ | ٠.٤٦٨ | ٠.٩٢٨ - | ٠.٩٢٥* |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٧٥٥ | ٣.٣٥٧ | ٠.٧٤٤ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٣٧* |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ٢.٢٨٥ | ٠.٧٢٦ | ٣.٢١٤ | ٠.٦٩٩ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٣٠* |
| | فى المنطقة الوسطى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ٢.٧٨٥ | ٠.٦٩٩ | ٣.٦٤٢ | ٠.٨٤١ | ٠.٨٥٧ - | ٠.٩٠٥* |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٣.٥٧١ | ٠.٧٥٥ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٣٧* |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ٢.٤٢٨ | ٠.٩٣٧ | ٣.٣٥٧ | ٠.٨٤١ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٦١* |
| | فى المنطقة اليسرى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ٢.٧٨٥ | ٠.٦٩٩ | ٣.٧١٤ | ٠.٦١١ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٢٦* |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٣.٥٧١ | ٠.٧٥٥ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٣٧* |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ٢.٦٤٢ | ٠.٧٤٤ | ٣.٥٧١ | ٠.٧٥٥ | ٠.٩٢٩ - | ٠.٩٣٧* |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول رقم (٣٨) ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالضربة الهجومية قيد البحث حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى٠.٠٥ لجميع الاختبارات



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارية حيث تتراوح هذه القيم ما بين (٠.٩٠٥، ٠.٩٦١) مما يشير إلى ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

**الخطوات التنفيذية للبحث :-**

**تصميم برنامج التدريب بالأحمال المطاطة :**

قام الباحث بمسح مرجعى للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال التدريب بالأحمال المطاطة وذلك لتحديد طبيعة وشكل البرنامج المقترح واستناداً لما سبق تم تحديد التدريبات المستخدمة فى تصميم برنامج التدريب بالأحمال المطاطة وذلك لكلا من الأحماء ، الجزء الرئيسى ، التهدئة . **مرفق رقم (٧)**

**تطبيق البرنامج**

أ- **القياس القبلى :**

تم إجراء القياس القبلى يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٦/٢٣م للأختبارات البدنية ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٦/٢٥م للأختبارات المهارية وذلك على عينة البحث الأساسية .

ب- **تنفيذ البرنامج :**

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب بالأحمال المطاطة على عينة البحث الأساسية وذلك فى صالة استاد بنها فى الفترة من٢٠١٣/٦/٣٠م وحتى ٢٠١٤/٨/٨م وكانت فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية وذلك أيام الأحد ، الثلاثاء ، والخميس من كل أسبوع . مرفق رقم (٨

ج- **القياس البعدى :**

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدى يوم الجمهة الموافق ٢٠١٤/٤/١٦م للأختبارات البدنية ويوم السبت الموافق ٢٠١٤/٤/١٧م للأختبارات المهارية وتحت نفس شروط وظروف إجراء القياس القبلى قدر الإمكان .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

*عرض ومناقشة النتائج :

- عرض ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

جدول (٣٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لعينة البحث فى المتغيرات البدنية

ن = ١٤

| الصفات البدنية الخاصة | | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) | نسبة التحسن |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | ن | | |
| القدرة للرجلين | | الوثب العريض | سم | ٧٠.٩٢ | ٤.٢٣ | ١٢٣.٢٥ | ١٢.٣٠ | -٥٢.٣٣ | ١٧.٠٩ | %٧٣.٨ |
| | | الوثب العمودى | سم | ١٥.٤٢ | ٢.٥٩ | ٢١.٠٠ | ١.٧٥ | -٥.٥٨ | ١٧.٠٥ | %٣٦.٢ |
| | | الوثب من الجرى | سم | ١٩.٨٥ | ٢.٥٠ | ٢٥.١٤ | ١.٩٩ | -٥.٢٩ | ١٤.٣٠ | %٢٦.٦ |
| القدرة للذراعين | | دقع كرة طبية باليد اليمنى | متر | ١.٦٧ | ٠.٥٧ | ٢.٥١ | ٠.١٤ | -٠.٨٤ | ٥.٤٩ | %٥٠.٣ |
| | | دقع كرة طبية باليد اليسرى | متر | ١.٢٨ | ٠.٢٠ | ٢.٢٢ | ٠.١٤ | -٠.٩٤ | ٢٤.٣٤ | %٧٣.٤ |
| | | دقع كرة طبية باليدين | متر | ٢.١٣ | ٠.١٢٨ | ٣.١٥ | ٠.١٢٥ | -١.٠٢ | ٢٠.٠٨ | %٤٧.٩ |
| التحمل العضلى | | جلوس من الرقود | عدد | ١٠.٦٤ | ١.١٥ | ٢٣.٠٧ | ١.٨١ | -١٢.٤٣ | ١٨.٥٨ | %١١٦.٨ |
| | | انبطاح مائل | عدد | ١.٥٨ | ١.٧٩ | ١١.٥٠ | ١.٠١ | -٩.٩٢ | ٨.٤٣ | %٦٢٧.٨ |
| | | رفع الرجلين عاليا | ث | ١٢.٥٤ | ١.٤٩ | ٢٢.٥٢ | ٥.٨٢ | -٩.٩٨ | ٦.٥١ | %٧٩.٦ |
| تحمل | | تحمل اداء مهارة الضرب الساحق | عدد | ٢.٠٧ | ١.٢٠ | ٧.٢١ | ٠.٨٩ | -٥.١٤ | ١١.٦١ | %٢٤٨.٣ |
| السرعة | السرعة الانتقالية | العدو ١٨ م | ث | ٥.٢٣ | ٠.٢٥ | ٤.٨٣ | ٠.١٨ | ٠.٤ | ٨.٢٣ | %٨.٢٨ |
| | السرعة الحركية | للذراع اليمنى | عدد | ٢٠.٥٠ | ١.٥٠ | ٢٩.٣٥ | ١.٩٤ | -٨.٨٥ | ١٨.٠٧ | %٤٣.٢ |
| | | للذراع اليسرى | عدد | ١٦.٥٧ | ١.٦٩ | ٢٤.٥٠ | | -٧.٩٣ | ٢٣.٣٨ | %٤٧.٩ |
| الرشاقة | | الجرى المكوكى | ث | ١١.٤٧ | ٣.٣٣ | ١١.٢٤ | ٠.٣٥ | ٠.٢٣ | ٠.٢٦ | %٢.٠٥ |
| المرونة | | ثنى الجذع خلفا | سم | ١٩.١٤ | ١.١٦ | ٢٧.٠٠ | ١.٢٤ | -٧.٨٦ | ١٨.٨٢ | %٤١.١ |
| | | ثني الجذع اماما | سم | -٤.٠٧ | ٢.٢٠ | -١.٧٨ | ١.٥٢ | -٢.٢٩ | ١.٨٠ | ١٤٣.٧٣ % |
| التوافق | | للذراعين والعين | عدد | ٢.٢١ | ٠.٩٦ | ٧.٢٨ | ٠.٨٢ | -٥.٠٧ | ١٤.٩٥ | %٢٢٩.٤ |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٣٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى عند مستوى (٠,٠٥) فى المتغيرات البدنية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى المتغيرات البدنية حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٨.٢٨%- ٦٢٧.٨%) والتى تدل على تقدم مستوى اللاعبين فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

ويمكن إرجاع ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح بأستخدام تدريبات الأحمال المطاطة وقدرته على تحسين وتطوير المتغيرات البدنية قيد البحث ، وأن التدريب بأستخدام المقاومات بالأحمال المطاطة يحسن من تنمية النغمة العضلية وبالتالى قوة العضلات ، فتدريبات المقاومة بالحبل المطاط تزيد من سرعة الحركة وقوتها وأيضا تعمل على أداء التمرين فى المدى الكامل للحركة مما يعمل على تحسين وتطوير القدرة العضلية للذراعين والجذع والرجلين ، هذا بالاضافة الى بناء البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الأحمال المطاطة بطريقة علمية مقننة واحتواء البرنامج على تدريبات بدنية مبتكرة من الأداء الثابت والمتحرك ومن مسافات مختلفة بالاضافة الى دوام التدريب والتدرج فى أداء التدريبات ومراعاة الوضع الصحيح للجسم ، ومن خلال التدريب ثلاث مرات اسبوعيا وزيادة عدد تكرارات الأداء الصحيح الناجح ساعد ذلك على تنمية وتطوير القدرة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق والتحمل مما يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام الأحمال المطاطة أنعكس أثره على تنمية وتحسين المتغيرات البدنية لناشئي الكرة الطائرة عينة البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه **طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م)** أن تدريبات المقاومة تساعد فى تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية ، وأن التدريب باستخدام مقاومات يؤدى الى تعرض العضلات الى اجهاد وضغط وباستمرار هذا التعرض بدوام التدريب نجد أن التركيب الداخلى للعضلات سوف يتكيف على مثل هذا الاجهاد مما فى ذلك من حجم العضلات وقوتها والنظم العاملة والأربطة والأوتار ( ٦ : ٢٥٨ ) .

كما يؤكد كلا من **فيل ، وتود Phil P., Todo E., (٢٠٠٥م )** على أن تمرينات المقاومة المرنة **Elastic Resistance Exersice** ( الاحبال المطاطة ) تزداد المقاومة بزيادة اطالة الحبل مما يحفز العضلة على بناء القوة ، لذا فهى تستخدم لتقوية المجموعات العضلية الرئيسية ( ٢٢ : ١٣ ) .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتتفق نتائج البحث الحالى مع نتائج الدراسات التى تناولت برامج التدريب بالأحمال المطاطة والتى أجريت على مختلف الأنشطة الرياضية وأثبتت تحسن المستوى البدنى ويذكر الباحث على سبيل المثال دراسات كلا من، **هينتر ميستر وآخرون Hinter Meister Bye et all** ( ١٩٩٨م ) ( ١٥ ) ، **هينتر ميستر ولانجى وآخرون Hinter Meister R.A Lange G.W et all** ( ١٩٩٨م) ( ١٦ ) ، **رهودز وآخرون Rhodes et all** ( ٢٠٠٠م ) ( ٢٣ ) ، **محمود ربيع أمين** (٢٠٠٠م)( ٩ ) ، **محمد ابراهيم سعيد** (٢٠٠١م)( ٦ ) ، **نجوى سليمان بيومى** ( ٢٠٠٢م ) ( ١٢ ) ، **هبة محمد سعيد** (٢٠٠٤م)( ١٤ ) ، **المهتدى حسن على** ( ٢٠٠٤م) ( ٢ ) ، **رشا عصام الدين** (٢٠٠٨م) ( ٤ )، **رشا مصطفى مبروك** (٢٠٠٨م)( ٥ ) ، **بسنت سعد الدين خليل** (٢٠٠٨م ) (٣ ) ، **نشوة محمد حلمى** ( ٢٠٠٩م) ( ١٣ ) فقد بينت نتائجها أن البرامج التدريبية بأستخدام تدريبات الاحمال المطاطة أثر إيجابيا على المتغيرات البدنية وأدى الى تنمية وتطوير القدرات البدنية .

وهذا يدل على صحة الفرض الأول والذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لصالح متوسط القياس البعدى فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث** " .

**عرض ومناقشة نتائج مستوى الأداء المهارى :**

**جدول ( ٤٠ )**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الارسال من اسفل لعينة البحث**

**ن= ١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| الارسال من اسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٨٦ | ١.٢٣ | ١٤.٥٠ | .٧٦ | -٢.٦٤ | %٢٢.٣ | -٧.٧٤ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٠٧ | ١.٢١ | ١٤.٧١ | .٧٣ | -٢.٦٤ | %٢١.٩ | -٧.٧٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٩٣ | ١.١٤ | ١٤.٤٣ | .٦٥ | -٢.٥ | %٢١.٠ | -٦.٢١ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٢.٠٠ | ١.١١ | ١٤.٥٧ | .٦٥ | -٢.٥٧ | %٢١.٤ | -٧.٨٧ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٢١ | .٨٠ | ١٥.٠٠ | .٧٨ | -٢.٧٩ | %٢٢.٩ | -١٠.٦٩ |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.٠٧ | .٩٢ | ١٤.٤٣ | .٥١ | -٢.٣٦ | %١٩.٦ | -٨.٧٥ |
| من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٧١ | ١.٢٧ | ١٤.٦٤ | .٧٤ | -٢.٩٣ | %٢٥.٠ | -٧.١٠ |
| | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١١.٩٣ | ١.٠٠ | ١٤.٨٦ | .٨٦ | -٢.٩٣ | %٢٤.٦ | -٨.٢٥ |
| | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٦٤ | ١.٠٨ | ١٤.٧٩ | .٨٠ | -٣.١٥ | %٢٧.١ | -٩.٥٥ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٤٠) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة الارسال من أسفل ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة الارسال من اسفل حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٩.٦%-٢٧.١%) والتى تدل على تقدم مستوىأداء اللاعبين في مهارة الارسال من اسفل.

**جدول (٤١)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة التمرير من أعلي**

**ن=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| التمرير من أعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٩٣ | .٨٣ | ١٤.٥٠ | .٥٢ | -٢.٥٧ | %٢١.٥ | -٩.٤٧ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٢٩ | ١.٢٠ | ١٤.٨٦ | .٧٧ | -٢.٥٧ | %٢٠.٩ | -٧.١٧ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.٠٧ | .٧٣ | ١٤.٦٤ | .٧٤ | -٢.٥٧ | %٢١.٣ | -٨.٣١ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٢.٢٩ | .٩١ | ١٤.٧١ | .٧٣ | -٢.٤٢ | %١٩.٧ | -٧.٨٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٥٧ | .٥١ | ١٥.٠٧ | .٧٣ | -٢.٥ | %١٩.٩ | -١٢.٣٢ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.٢١ | .٧٠ | ١٤.٧٩ | .٨٠ | -٢.٥٨ | %٢١.١ | -٨.٣١ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٢.١٤ | .٦٦ | ١٤.٥ | .٩٤ | -٢.٤٣ | %٢٠.٠ | -٧.٠٨ |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ٧ | | | | | |
| | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٢٩ | .٩١ | ١٤.٨٦ | .٨٦ | -٢.٥٧ | %٢٠.٩ | -١٠.٢٦ |
| | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.١٤ | .٧٧ | ١٤.٣٦ | .٥٠ | -٢.٢٢ | %١٨.٣ | -٩.٢٨ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٤١) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة التمرير من أعلي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة التمرير من أعلي حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٨.٣%-٢١.٣%) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة التمرير من اعلي .

**جدول (٤٢)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة التمرير من أسفل**

**ن=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| التمرير من أسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٥٠ | ١.٢٩ | ١٤.٢٩ | ٠.٨٣ | -٢.٧٩ | %٢٤.٣ | -٩.٢٩ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١١.٩٣ | ١.٤٩ | ١٤.٦٤ | ٠.٧٤ | -٢.٧١ | %٢٢.٧ | -٥.٨٧ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٧١ | ١.٣٣ | ١٤.٢١ | ٠.٨٠ | -٢.٥ | %٢١.٣ | -٦.٠١ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.١٤ | ١.٥١ | ١٤.٤٣ | ١.٠٢ | -٣.٢٩ | %٢٩.٥ | -٥.٧٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.١٤ | ١.١٧ | ١٥.٠٠ | ٠.٧٨ | -٢.٨٦ | %٢٣.٦ | -٧.٦٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٤٣ | ١.٤٥ | ١٤.٥٠ | ١.٠٢ | -٣.٠٧ | %٢٦.٩ | -٥.٥٩ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٤٣ | ١.٢٨ | ١٤.٣٦ | ١.٠١ | -٢.٩٣ | %٢٥.٦ | -٦.١٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١١.٧٩ | ١.٥٨ | ١٤.٥٧ | ٠.٩٤ | -٢.٧٨ | %٢٣.٦ | -٥.١٩ |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٣٦ | ١.٠٨ | ١٤.٠٧ | ٠.٨٣ | -٢.٧١ | %٢٣.٩ | -١٠.٢١ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٤٢) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة التمرير من أسفل حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة التمرير من أسفل حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٢١.٣%-٢٩.٥% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة التمرير من أسفل .

**جدول (٤٢)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الاستقبال من أعلى**

**ن=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| الاستقبال من أعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٢.٠٧ | ٠.٨٣ | ١٤.٥٠ | ٠.٥٢ | -٢.٤٣ | %٢٠.١ | -٩.٦٩ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٤٣ | ١.٢٨ | ١٤.٧٩ | ٠.٧٠ | -٢.٣٦ | %١٩.٠ | -٥.٦٩ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.٢١ | ٠.٨٠ | ١٤.٦٤ | ٠.٧٤ | -٢.٤٣ | %١٩.٩ | -٧.٠٨ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٢.٣٦ | ١.٠١ | ١٤.٧١ | ٠.٧٣ | -٢.٣٥ | %١٩.٠ | -٧.٢٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٧١ | ٠.٦١ | ١٥.١٤ | ٠.٧٧ | -٢.٤٣ | %١٩.١ | -٨.٩٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.٢٩ | ٠.٨٣ | ١٤.٧٩ | ٠.٨٠ | -٢.٥ | %٢٠.٣ | -٧.٦٤ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١٢.١٤ | ٠.٦٦ | ١٤.٥٧ | ٠.٩٤ | -٢.٤٣ | %٢٠.٠ | -٧.٠٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٥٠ | ٠.٧٦ | ١٤.٨٦ | ٠.٨٦ | -٢.٣٦ | %١٨.٩ | -٨.٧٥ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.٢٩ | ٠.٩١ | ١٤.٣٦ | ٠.٥٠ | -٢.٠٧ | %١٦.٨ | -٧.٧٧ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يوضح جدول رقم (٤٢) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوي أداء مهارة الاستقبال من أعلى ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة الاستقبال من أعلي حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٦.٨%-٢٠.٣% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة الاستقبال من أعلي.

**جدول (٤٣)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الاستقبال من أسفل**

**ن=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| الاستقبال من أسفل | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٨٦ | ١.٥٦ | ١٤.٠٧ | ٠.٨٣ | -٢.٢١ | %١٨.٦ | -٤.٩٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٠٧ | ١.٤٤ | ١٤.٥٧ | ٠.٨٥ | -٢.٥ | %٢٠.٧ | -٥.٢٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٧٩ | ١.١٩ | ١٣.٩٣ | ٠.٨٣ | -٢.١٤ | %١٨.٢ | -٤.٨٤ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٩٣ | ١.١٤ | ١٤.٢١ | ١.٠٥ | -٢.٢٨ | %١٩.١ | -٦.١٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٤٣ | ٠.٩٤ | ١٤.٩٣ | ٠.٧٣ | -٢.٥ | %٢٠.١ | -٨.٠٦ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١٢.١٤ | ٠.٦٦ | ١٤.٣٦ | ٠.٨٤ | -٢.٢٢ | %١٨.٣ | -١٠.٣٣ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٧١ | ١.١٤ | ١٤.٠٠ | ١.٠٤ | -٢.٢٩ | %١٩.٦ | -٥.٠٨ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١٢.٢١ | ١.٤٨ | ١٤.٦٤ | ٠.٨٤ | -٢.٤٣ | %١٩.٩ | -٥.٦٧ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٦٤ | ٠.٨٤ | ١٣.٨٦ | ٠.٦٦ | -٢.٢٢ | %١٩.١ | -٨.٥٠ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٤٣) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي اداء مهارة الاستقبال من أسفل ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة الاستقبال من أسفل حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٨.٢%-٢٠.٧% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة الاستقبال من أسفل.

**جدول (٤٤)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الإعداد من أعلى**



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ن=١٤

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| اعداد من أعلى | من المنطقة اليمنى | من مركز(٢)فى مركز (٢) | درجة | ١١.٩٣ | ١.٤٩ | ١٤.٦٤ | ٠.٧٤ | -٢.٧١ | %٢٢.٧ | -٥.٨٧ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ١١.٧١ | ١.٣٣ | ١٤.٢٩ | ٠.٨٣ | -٢.٥٨ | %٢٢.٠ | -٥.٣٩ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ١١.٥٠ | ١.٢٩ | ١٤.٢١ | ٠.٨٠ | -٢.٧١ | %٢٣.٦ | -٦.٢٠ |
| | من المنطقة الوسطى | من مركز(٢)فى مركز (٢) | درجة | ١١.٤٣ | ١.٤٥ | ١٤.٥٠ | ١.٠٢ | -٣.٠٧ | %٢٦.٩ | -٥.٥٩ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ١٢.١٤ | ١.١٧ | ١٥.٠٠ | ٠.٧٨ | -٢.٨٦ | %٢٣.٦ | -٧.٦٠ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ١١.١٤ | ١.٥١ | ١٤.٤٣ | ١.٠٢ | -٣.٢٩ | %٢٩.٥ | -٥.٧٨ |
| | من المنطقة اليسري | من مركز(٢)فى مركز (٢) | درجة | ١١.٣٦ | ١.٠٨ | ١٤.٣٦ | ١.٠١ | -٣ | %٢٦.٤ | -٧.٦٥ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٣) | درجة | ١١.٧٩ | ١.٥٨ | ١٤.٥٧ | ٠.٩٤ | -٢.٧٨ | %٢٣.٦ | -٥.١٩ |
| | | من مركز (٢) فى مركز (٤) | درجة | ١١.٤٣ | ١.٢٨ | ١٤.٠٧ | ٠.٨٣ | -٢.٦٤ | %٢٣.١ | -٦.٦٠ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٤٤) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي اداء مهارة الإعداد من أعلى ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة الإعداد من أعلى حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٢٢%-٢٩.٥% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة الإعداد من أعلى.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٤)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الارسال من أعلى**

**ن=١٤**

| الاختبارات المستخدمة | | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| الارسال من اعلى | من المنطقة اليمنى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٧٩ | ١.٦٧ | ١٤.٠٠ | ٠.٨٨ | -٢.٢١ | %١٨.٧ | -٤.٢٩٦ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١١.٩٣ | ١.٤٤ | ١٤.٤٣ | ٠.٩٤ | -٢.٥ | %٢١.٠ | -٥.٠٠٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٧١ | ١.٣٣ | ١٣.٧٩ | ٠.٨٠ | -٢.٠٨ | %١٧.٨ | -٥.٠٢٥ |
| | من المنطقة الوسطى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.١٤ | ١.٥١ | ١٤.٠٧ | ١.١٤ | -٢.٩٣ | %٢٦.٣ | -٤.٩٨٠ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١١.٤٣ | ١.٤٠ | ١٤.٧٩ | ٠.٨٠ | -٣.٣٦ | %٢٩.٤ | -٦.٨٩٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٥٠ | ١.٥٦ | ١٤.٢٩ | ٠.٩١ | -٢.٧٩ | %٢٤.٣ | -٤.٩٢٠ |
| | من المنطقة اليسرى | فى المنطقة اليمنى | درجة | ١١.٤٣ | ١.٢٨ | ١٤.٠٠ | ١.٠٤ | -٢.٥٧ | %٢٢.٥ | -٤.٩٣٤ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ١١.٥٧ | ١.٦٠ | ١٤.٥٧ | ٠.٩٤ | -٣ | %٢٥.٩ | -٦.١٠١ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ١١.٣٦ | ١.٠٨ | ١٣.٧١ | ٠.٧٣ | -٢.٣٥ | %٢٠.٧ | -٨.١٥٣ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٤) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة الارسال من أعلى ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة الارسال من أعلى حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٧.٨%-٢٩.٤% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة الارسال من أعلى.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٥)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الضرب الساحق**

**ن=١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| الضرب الساحق | من مركز ٢ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٣.٤٣ | ٠.٥١ | ١٣.٥٠ | ٠.٥٢ | ٢.٩١ | %٢٩٣.٦ | -٤١.١٠ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٣.٢١ | ٠.٧٠ | ٥.٢١ | ١.٤٢ | ١.٧٩ | %٦٢.٣ | -٤.٠٧ |
| | من مركز ٣ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٣.٧١ | ٠.٩١ | ١٣.٣٦ | ٠.٥٠ | ٣.٢١ | %٢٦٠.١ | -٣٣.٣٥ |
| | | فى المنطقة الوسطى | درجة | ٣.٥٧ | ٠.٥١ | ٦.٥٧ | ١.٤٠ | ٢.١٧ | %٨٤.٠ | -٧.٩٤ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٥.٦٤ | ١.٨٦ | ١٧.٥٠ | ١.٢٢ | ٤.٤٢ | %٢١٠.٣ | -١٩.٧٣ |
| | من مركز ٤ | فى المنطقة اليمنى | درجة | ٣.٧٩ | ١.١٢ | ٦.٣٦ | ١.٥٠ | ٢.٢٩ | %٦٧.٨ | -٥.٣٩ |
| | | فى المنطقة اليسرى | درجة | ٤.٥٧ | ١.٣٤ | ١٣.٧١ | ٠.٤٧ | ٤.١ | %٢٠٠.٠ | -٢٦.٤٧ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة الضرب الساحق ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة االضرب الساحق حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٦٢.٣%-٢٩٣.٦% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة الضرب الساحق .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٢٦)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى)**

**ن= ١٤**

| الصفة المهارية | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| حائط الصد الهجومى | من مركز٢ | درجة | ٤.٠٠ | ٠.٨٨ | ٨.٥٧ | ٠.٥١ | -٤.٥٧ | %١١٤.٣ | -١٨.٢٤ |
| | من مركز٣ | درجة | ٥.٤٣ | ١.٠٩ | ٩.٩٣ | ٠.٧٣ | -٤.٥ | %٨٢.٩ | -١٢.٥٢ |
| | من مركز٤ | درجة | ٣.٨٦ | ٠.٩٥ | ٨.٣٦ | ٠.٦٣ | -٤.٥ | %١١٦.٦ | -١٩.٧٠ |
| حائط الصد الدفاعى | من مركز٢ | درجة | ٥.٢١ | ٠.٥٨ | ٩.٥٠ | ٠.٦٥ | -٤.٢٩ | %٨٢.٣ | -١٩.٤٣ |
| | من مركز٣ | درجة | ٦.٧١ | ٠.٦١ | ١٠.٣٦ | ٠.٨٤ | -٣.٦٥ | %٥٤.٤ | -١١.٢١ |
| | من مركز٤ | درجة | ٥.٣٦ | ٠.٥٠ | ٩.٨٦ | ٠.٩٥ | -٤.٥ | %٨٤.٠ | -١٤.٥١ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٦) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى) ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القيا ، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء مهارة حائط الصد حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٦٢.٣%-٢٩٣.٦% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة حائط الصد (الهجومى والدفاعى).

**جدول (٢٧)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى ونسبة التحسن في مهارة الدفاع عن الملعب**

**ن= ١٤**

| | الاختبارات المستخدمة | | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | نسبة التحسن | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | سَ | ع | سَ | ع | | | |
| الدفاع عن الملعب | فى المنطقة اليمنى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١١.٥٠ | ١.٢٩ | ١٤.٥٠ | ٠.٥٢ | -٣ | %٢٦.١ | -٨.٦٣ |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ١١.٩٣ | ١.٤٩ | ١٤.٨٦ | ٠.٧٧ | -٢.٩٣ | %٢٤.٦ | -٦.٥٠ |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١١.٧١ | ١.٣٣ | ١٤.٦٤ | ٠.٧٤ | -٢.٩٣ | %٢٥.٠ | -٧.١٠ |
| | فى المنطقة الوسطى | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١١.١٤ | ١.٥١ | ١٤.٧١ | ٠.٧٣ | -٣.٥٧ | %٣٢.٠ | -١٠.٩٣ |
| | | الضرب من مركز ٣ | درجة | ١٢.١٤ | ١.١٧ | ١٥.٠٧ | ٠.٧٣ | -٢.٩٣ | %٢٤.١ | -٧.٩١ |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١١.٤٣ | ١.٤٥ | ١٤.٧٩ | ٠.٨٠ | -٣.٣٦ | %٢٩.٤ | -٩.٠٢ |
| | | الضرب من مركز ٢ | درجة | ١١.٤٣ | ١.٢٨ | ١٤.٥٧ | ٠.٩٤ | -٣.١٤ | %٢٧.٥ | -٧.٥٣ |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | في المنطقة اليسرى | الضرب من مركز ٣ | درجة | ١١.٧٩ | ١.٥٨ | ١٤.٨٦ | ٠.٨٦ | -٣.٠٧ | %٢٦.٠ | -٦.٤٨ |
| | | الضرب من مركز ٤ | درجة | ١١.٣٦ | ١.٠٨ | ١٤.٣٦ | ٠.٥٠ | -٣ | %٢٦.٤ | -٩.٥٤ |

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦

يوضح جدول رقم (٢٧) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوي أداء مهارة الدفاع عن الملعب ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، كما يوضح أيضاً نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث فى مستوي أداء الدفاع عن الملعب حيث انحصرت نسبة التحسن ما بين (٢٤.١%-٣٢% ) والتى تدل على تقدم مستوى أداء اللاعبين فى مهارة الدفاع عن الملعب.

ويمكن إرجاع ذلك التحسن إلى البرنامج التدريب المقترح باستخدام الأحبال المطاطة والذى ساعد على الارتفاع بمستوى أداء المهارات وذلك لأستخدام البرنامج لتدريبات متشابهة مع طبيعة الأداء وأستخدام نفس المسار الحركى للمهارات بالاضافة الى دوام التدريب ، كما أن تنمية القوة العضلية والسرعة أدى الى تطوير الأداء المهارى ، مما يؤكد على أهمية تدريبات المقاومات بالأحبال المطاطة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه **محمد الوقاد ، محمد شمعون (١٩٩٤)**( ٧ ) إلي أن البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيراً ايجابيا علي تنمية القدرات البدنية والمهارية.

ويتفق أيضا مع ما ذكره **مفتى إبراهيم (١٩٩٤م)** أن الإعداد البدنى الجيد يسهم فى تنمية وتطوير الأداء وظهوره بمستوى أداء مثالى ( ١٠ : ٧) .

كما يتفق مع ما ذكره **هيكي ,.Hickey,D.M** (١٩٩٧)( ١٧ ) أن أفضل أسلوب تدريبي يتناسب مع تطوير وتنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية هو الذي يتشابه مع المسار الحركي لتدريبات المنافسة في المواقف التدريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة من حيث تأثير البرنامج التدريبى المقترح بالاحبال المطاطة على المستوى المهارى مع نتائج بعض الدراسات التى تناولت تأثير برامج مقترحة بالأحبال المطاطة على تنمية المهارات الفنية مثل دراسة ، **محمود ربيع أمين (٢٠٠٠م)**( ٩ ) ، **محمد ابراهيم سعيد (٢٠٠١م)**( ٦ ) ، **نجوى سليمان بيومى** ( ٢٠٠٢م ) ( ١٢ ) ، **هبة محمد سعيد (٢٠٠٤م)**( ١٤ ) ، **رشا عصام الدين (٢٠٠٨م)** ( ٤ )، **رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨م)**( ٥ ) ، **بسنت سعد الدين خليل (٢٠٠٨م )** ( ٣ ) ، **نشوة محمد حلمى (**



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٠٠٩م) ( ١٣ ) ، والتى أوضحت نتائجها أن تدريبات الأحبال المطاطة تؤدى الى تطوير مستوى الاداء المهارى .

وهذا يدل على صحة الفرض الثانى والذى ينص على " **توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى لعينة البحث** . "

**الاستخلاصات :-**

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية التى تم إستخدامها والنتائج التى تم التوصل اليها يمكن إستخلاص الآتى :-

١- أدى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الأحبال المطاطة إلى حدوث تحسن وتنمية فى المتغيرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية للرجلين _ القدرة العضلية للذراعين – التحمل العضلي لعضلات البطن _ سرعة حركية ( للذراعين ) – السرعة الانتقالية – الرشاقة – المرونه ).

٢- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الأحبال المطاطة له فاعلية واضحة فى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى في المهارات الأساسية قيد البحث .

**التوصيات :-**

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يمكن تقديم التوصيات التالية :-

١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الاستيك المطاط على عينات مماثلة لتطوير وتحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبين .

٢- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للكرة الطائرة بعقد دورات تدريبية وتثقيفية للمدربين المتميزين لتعريفهم بأهمية التدريب باستخدام الأحبال المطاطة فى تنمية وتحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى .

٣- إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة علي عينات ومراحل سنية مختلفة .

## المراجع

**أولا : المراجع العربية:**

١- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٣م)** : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

| | | |
|---|---|---|
| ٢- المهتدى حسن على (٢٠٠٤م) | : | تأثير استخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبى كرة اليد الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . |
| ٣- بسنت سعد الدين خليل (٢٠٠٨م) | : | تأثير استخدام أربطة المقاومة المطاطة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لمسابقات المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . |
| ٤- رشا عصام الدين محمد (٢٠٠٨م) | : | تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمى لسباق دفع الجلة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث " تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة العمل ، مارس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق . |
| ٥ رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨م) | : | تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء بعض المهارات فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث " تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة العمل ، مارس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق . |
| ٦ محمد ابراهيم سعيد العيشى (٢٠٠١م) | : | تأثير برنامج مقترح للتدريب باستخدام الأستيك المطاط على مرونة العمود الفقرى وأثره على مستوى أداء مهارة الكوبرى وبعض المتغيرات البدنية للمصارعين الناشئين ، مجلة التربية البدنية والرياضة ، العدد ٣٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، |



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جامعة حلوان .

٧- **محمد أحمد الوقاد ، محمد العربى شمعون ( ١٩٩٤م)** : أثر برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين فى الحرس الوطنى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٨- **محمد صبحى حسانين ( ٢٠٠١م)** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، ج٢ ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٩- **محمود ربيع أمين (٢٠٠٠م)** : تأثير التدريب بالأحمال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

١٠- **مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٤م)** : الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١١- **مفتى ابراهيم حماد ( ٢٠٠٠م)** : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٢- **نجوى سليمان بيومى ( ٢٠٠٢م)** : فاعلية تدريبات الحبال المطاطة والأثقال على دينامية بعض العناصر البدنية الخاصة ومستوى أداء صعوبتى وثبة الفراشة Butterfly والحركة الغاطسة Illusion فى التمرينات الايقاعية ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السابع عشر، يوليو ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣- **نشوة محمد حلمى (٢٠٠٩م)** : تأثير تدريبات المقاومة بالأحمال المطاطة والأثقال على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية فى رياضة المبارزة ، بحث منشور ، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث والثلاثون ، يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

١٤- **هبة محمد سعيد أبو زيد ( ٢٠٠٤م)** : برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطة لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الايقاعية ، رسالة ماجستير ،غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

**ثانيا : المراجع الأجنبية :**

١٥- **Hinter Meister. R, Abey, M.J. et all ( ١٩٩٨)** : Quantification of elastic Resistance Knee Rehabilitation exercises, the Journal of orthopedic, sports Physical ( Therapy) bhimare MD. ٢٨ (١) July ٤٠-٥٠ .

١٦- **Hinter Meister. R, Lange. GW. et all (١٩٩٨)** : Electromyography activity and applied load during Shoulder Rehabilitaion exercises using elastic resistance " American Journal of Sport Medicine ( Walton, Mass) ٢٦ (٢) Mar ١ a Pr, ٢١٠- ٢٢٠ .

١٧- **Hickey,D.M. , (١٩٩٧)** : Karate Techniques and Tactics, Martial Arts series, Human Kinetics Publishers Inc,.

١٨- **Jon Galen. Beshop. (٢٠٠٤)** : Fitness through Aerobics dory fox San Francisco .

١٩- **Kramer,J.B. & M.H. & Stone,H.S. Obryant. (١٩٩٧)** : Effects of Simgle Vergus multiple sest training impact of volume, intensity and variation journal of string and conditioning research .

٢٠- **Mark Gbrario,** : The complete Guide to Rebated Resistance



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(٢٠٠٢) Exercises spry products INC Mundelein Illinois .

٢١- **Mark Ston, B. Sand Connie, MA.** : The Complete guide to Rubberized Resistance exercises . (٢٠٠٦)

٢٢- **Phill Page, Todo E.** : Strength band training Human Kinetics, U.S.A. ( ٢٠٠٥ )

٢٣- **Rhodes,E.C., et all** : (٢٠٠٠)



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com