

الفصل الثالث

خطوات اجراء البحث

اولا : مرحله الاعداد

ثانيا : مرحله التنفيذ

اجراءات البحث

بعد ان تبلورت مشكله البحث فى ذهن الباحثه ، وبعد القراءات المستغيضه لجوانب هذه المشكله ، بدأت الباحثه فى تنفيذ اجراءات البحث للتصرف على بعض المتطلبات الخاصه بمراكز لاعبات كره اليد ، ولتحقيق ذلك اتبعت الاجراءات التاليه :-

اولا : مرحله الاعداد

منهج البحث : استخدمت الباحثه المنهج الوصفى حيث ان اكثر مناهج البحث العلمى مناسبه لتحقيق هدف البحث .

اختبار عينه البحث

اخذت الباحثه جميع لاعبات كره اليد عمومى سيدات الانديه : الاهلى والجزيره والمعادى وسموحه والشمس والطيران وسبورتنج وهوليوليدو واسكو وهليوبوليس ، وجميعها مشتركه فى بطولتى الدورى والجمهوريه وكان عددهن ٢٠٠ لاعبه . ثم استبعدت منهن الحالات التاليه :

- اللاعبات اقل من ١٨ سنه وعددهن ٢٥ لاعبه
- اللاعبات المصابات وعددهن ٣ لاعبات
- اللاعبات غير المنتظمات فى التدريب من دافع سجلات مديرى الفرق وعددهن ٥ لاعبات وبذلك يكون مجموع المستبعدات ٢٣ لاعبه

وبناء عليه اصبحت العينه ١٦٧ لاعبه بالطريقه الاعمديه من لاعبات ١٨ سنه عمومى سيدات سجلات بالاتحاد المصرى لكره اليد للموسم الرياضى ١٩٨٩/١٩٩٠ . ويتراوح عمرهن الزمنى بين ١٨ : ٢٤ سنه بمتوسط ٢٢ سنه ويمثلن الانديه سابقه الذكر وجميعها مشتركه فى بطولتى الدورى والجمهوريه ويوضح جدول (١) توزيع عينه البحث على الانديه المختلفه .

جدول (١) يوضح توزيع عينة البحث على الأندية المختارة

مسلسل	اسم النادي	عمومي سيدات	١٨ سنة	عدد اللاعبين
١	النادى الاهلى	١٧	١٤	٢١
٢	نادى الجزيرة	١٧	١١	٢٨
٣	نادى الطيران	١٤	٧	٢١
٤	نادى هليوبلس	١٢	٧	١٩
٥	نادى سيورتنج	٥	١٢	١٧
٦	نادى سموحة	٦	٩	١٥
٧	نادى المعادى	-	٧	٧
٨	نادى الشمس	١٢	٥	١٧
٩	نادى هليوليدو	-	٧	٧
١٠	نادى إستو	-	٥	٥
المجموع		٨٢	٨٤	١٦٧

جدول (٢) توزيع مراكز اللاعبين عينة البحث

مسلسل	إسم المركز	عدد اللاعبين فى كل مركز
١	حارس المرمى	٢٥
٢	متوسط الهجوم الامامى	٣٠
٣	متوسط الدفاع الخلفى	٢٩
٤	الظهيرين الايمن والايسر	٤٦
٥	الجناحين الايمن والايسر	٣٧
المجموع		١٦٧

هذا وقد أجرت الباحثة معاملات الإلتواء لعينة البحث فى إختبارات الالاء المهارى وإختبارات اللياقة البدنية للتأكد من أفراد العينة. [جدولى (٦) و (٧)]

ادوات جمع البيانات

لجمع بيانات هذه الدراسه استعانت الباحثه بالاتي :

- ١- المراجع العربيه والاجنبيه
- ٢- الدراسات والبحوث السابقه
- ٣- المقابله الشخصيه
- ٤- ثلاث استمارات لاستطلاع رأى الخبراء
- ٥- افلام مصوره لبعض مباريات كره اليد عمومى سيدات لتحديد المهارات الاكثر شيوعا لكل مركز جدول (٣)
- ٦- اختبارات المهارات الاساسيه المختاره (مرفق ٢-أ)
- ٧- اختبارات عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبات كره اليد عمومى سيدات (مرفق ٣-ب)
- ٨- الاجهزه والاختبارات المستخدمه لقياس المتغيرات الفسيولوجيه المختاره (مرفق ٤-أ)
- ٩- الادوات المستخدمه للقياسات الانثرومومتريه (مرفق (٥))
- ١٠- جهازى قياس التوقع ورد الفعل مرفق (٦-أ) ، (٧-أ)

٢،١ المراجع العربيه والاجنبيه والدراسات والبحوث السابقه :-

استعانت الباحثه بالمراجع العربيه والاجنبيه والدراسات والبحوث السابقه فى مجال دراستها

- لتحديد عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبات كره اليد عمومى سيدات
- الاختبارات المهاريه
- اختبارات عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبات كره اليد عمومى سيدات
- مناقشه النتائج

٣- المقابله الشخصيه

اجرت الباحثه المقابلات الشخصيه مع الساده مديري الانديه التى تمثل مجتمع البحث لاتمام الاجراءات:

الاداريه الخاصه بتطبيق الدراسه •

٤- استمارات استطلاع الرأى

قامت الباحثه بعرض ثلاث استمارات لاستطلاع رأى الخبراء فى المجالات التاليه :

- أ- لتحديد اختبارات المهارات الاساسيه المختاره (مرفق ٢- أ)
- ب- لتحديد عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبات كره اليد عمومى سيدات (مرفق ٣- أ)
- ج- لتحديد اختبارات عناصر اللياقه البدنيه الخاصه (مرفق ٣- ب)

٥- الاقلام المصوره لبعضى مباريات كره اليد

- سجلت الباحثه ٦ مباريات لفرق من عينه البحث المشتركه فى بطوله الدورى التى اقيمت فى الفتره مر
- ٧- ٨٩/١٢١٢٥ للتعرف على المهارات الاكثر شيوعا لكل مركز من مراكز اللاعبات وهى كما يوضح جدول
- (٣) اما جدول (٤) يوضح النسب المئويه لكل مهاره من المهارات التى يوءديها اللاعب فى مركزه

جدول (٣) المهارات الاحتر شيوعا لكل مركز

من مراكز اللعب فى كرة اليد

إسم المهارة	حارس المرمى	متوسط الهجوم	متوسط الدفاع	الظهير الايمن	الظهير الايسر	الجناح الايمن	الجناح الايسر
التصويب							
بالوثب العالى	-	**	*	*	*	**	**
الطويل	-	*	*	*	*	*	*
من السقوط	-	*	**	*	*	*	*
من الارتكاز	**	-	*	**	**	-	-
التمرير							
كرباجى من الجرى	*	*	*	*	*	**	**
كرباجى من الارتكاز	*	**	*	-	-	-	-
بندولى امامى	*	*	*	-	-	*	*
بندولى جانبى	*	**	*	*	*	*	*
التنظيم							
مسافات طويلة	**	*	**	**	**	*	*
مسافات قصيرة	*	*	*	*	*	*	*
الدفاع							
حائط الصد	-	*	*	*	*	**	**
تحركات دفاعية	*	*	*	*	*	*	*

الإستخدام الشائع (*) إستخدام تبعا لظروف الخطة (**) لا تستخدم (-)

يوضح الجدول ان للاعبات مركزى الظهر بين الايمن والايسر واجبات تماثلة مر الاداء المهارى يتطلب عناصر لياقة بدنية تماثلة يتبعها طلبات فسيولوجيا وأنماط جسمية تماثلة أيضا، لذا لا دمجت الباحثة دراستيها معا .

وكذلك يظهر من الجدول تماثل مركزى الجناحين الايمن والايسر وقد طبق عليه ماسبق ذكره فى مركزى الظهرين .

جدول (٤) النسب المئوية لكل مهارة من المهارات
التي يؤديها اللاعب في مركزه

المهارات و النسب المئوية	حارس المرمى	متوسط قلب الهجوم	متوسط قلب الدفاع	الظهير	الجناح
التصويب بالوثب العالى النسبة المئوية	١٠٠ ١٠٠,٠	٥٤ ٣,٦	٧٨ ٥,٠	١٩٨ ١٢,١	١٠٨ ٥,٩
التصويب الطويل النسبة المئوية	١٠٠ ١٠٠,٠	٣٠ ٢,٠	٤٨ ٣,٠	١٧٤ ١٠,٦	٦٦ ٣,٦
التصويب بالسقوط النسبة المئوية	١٠٠ ١٠٠,٠	١٠٨ ٧,٢	٣٠ ١,٩	٧٢ ٤,٤	٧٢ ٣,٩
التمرير والاستلام النسبة المئوية	٦٠ ٧,٧	٣٠٦ ٢٠,٤	٥١٦ ٣٢,٨	٤٣٢ ٢٦,٤	٣٨٤ ٢٠,٩
التمرير الكرياجى من الجرى النسبة المئوية	١٦ ٢,١	٩٦ ٦,٤	١٠٢ ٥٤,٣	٧٨ ٤,٨	١٠٨ ٥,٩
التمرير الكرياجى من الارتكاز النسبة المئوية	٦٦ ٨,٥	١١٤ ٦,٧	١٨٨ ١١,٩	٩٨ ٥,٩	١٢٦ ٦,٩
التمرير البندولى الامامى النسبة المئوية	٩٠ ١١,٦	٦٦ ٤,٤	٤٨ ٣,٠	٥٤ ٣,٣	١٠٢ ٥,٦
التمرير البندولى الجانبي النسبة المئوية	١٠٢ ١٣,١	٤٢ ٢,٨	١٦٨ ١٠,٧	٩٠ ٥,٥	١٢٠ ٦,٦
التنظيط النسبة المئوية	١٨ ٢,٣	٧٨ ٥,٢	١٣٢ ٨,٤	١١٤ ٦,٩	١٩٢ ١٠,٥
الدفاع النسبة المئوية	٣٨٤ ٤٩,٤	٤٩٨ ٣٣,٢	١٠٢ ٦,٥	٢١٠ ١٢,٩	٦٠٦ ٣٣,١
حائط الصد النسبة المئوية	٤٢ ٥,٤	١٠٨ ٧,٢	١٦٢ ١٠,٢	١١٤ ٦,٩	٥٤ ٢,٩

٦- الاختبارات المهاريه : مرفق (٢)

من تحليل الافلام المصوره لبعض مباريات بطوله الدورى العام سنه ٨٩ ، توصلت الباحثه الى المهارات الاكثر شيوعا فى مباريات عمومى سيدات كما سبق ذكره ، ولتحديد الاختبارات التى تقيس هذه المهارات ، استعانت الباحثه بمراجع العربيه والاجنبيه وكذلك الدراسات والبحوث السابقه ثم عرضتها على الخبراء حيث تم اختبار الاختبارات التاليه وفقا لرائهم :

- التصويب

اختيرت ثلاث اختبارات يستخدم فيها ثلاث انواع مختلفه من التصويب تهدف كل منها الى التعرف على دقه اداء كل من هذه التصويبات الثلاث .

- ولتمرير واستلام الكره .

أ - اختيرت ثلاث اختبارات يستخدم فيها ثلاث انواع من التمرير الكراجى، تهدف كل منها الى التعرف على دقه ادائها .

ب - كما اختبر اختباران لقياس سرعه التمرير البندولى من الامام والجانب

- ولتنطيط الكره

اختبر اختباران يستخدم فيهما التنطيط فى خط مستقيم وتهدف كل منهما الى قياس سرعه التنطيط لمسافات طويله واخرى قصيره .

- وللدفاع

اختير ان يستخدم فيهما نوعين مختلفين من الدفاع احدهما الحائط الصد ويهدف الى قياس سرعه التحرك للدفاع والقدره على صد الكره والثانى للدفاع على الدائرين ويهدف الى قياس سرعه التحرك الدفاعى بين خطى ٦ م ، ٩ م .

وقبل تطبيق هذه الاختبارات على عينه الدراسه تأكدت الباحثه من ثباتها وصدقها

جدول (٥) ، (٦)

وقد طبقت جميع الاختبارات على جميع افراد العينه .

٧- اختبارات اللياقه البدنيه : مرفق رقم (٣)

اسفرت نتائج استطلاع رأى الخبراء عن ان عناصر اللياقه البدنيه الاتيه تمثل متطلبات لاعبات

لاعبات كره اليد وتسهم بدرجه عاليه فى الاداء المهارى وكانت كالتالى :-

- أ- القوه العضليه ب - القدره ج - السرعه الانتقاليه
د- المرونه هـ - الرشاقه و - التحمل العضلى

ولقياس هذه العناصر استعانت الباحثه بالمراجع والدراسات والبحوث السابقه لجمع الاختبارات

المناسبه ثم عرضها على الخبراء حيث تم اختبارات التاليه

لقياس هذه العناصر :

أ - للقوه العضليه : استعانت الباحثه :

- جهاز المانوميتر **Manometer** لقياس قوه القبضه
- جهاز الديناموميتر **Dynamometer** لقياس قوه عضلات الظهر والرجلين

ب - وللقدره أختيرت الاختبارات التاليه

- الوثب العريضى من الشبات **Standing Broad Jump**
- الوثب العمودى **Vertical Jump**
- رمى الكره **Ball Throw**

ج- وللسرعه الانتقاليه : اختير هذه الاختبارات

- عدو ٣٠ متر **30m .Dash**
- عدو ٦٠ متر **60m .Dash**

د- اما المرونه : فقد اختيرت الاختبارات التاليه

- ثنى الجذع للمس اصابع القدمين **Toe Touching**
- المرونه الممتده **Extend Flexibility**
- اطاله عضلات البطن **Abdominal Stretch**

- لمرونه رسغ اليد استعانت بجهاز الفلنكوميتر

هـ- والرشاقه : اختير اختبار الجرى المتعرج

و- واخيرا لقياس التحمل العضلى اختير اختبار الانبطاح والدفع بالنزاعين مع ثنى الرجلين

٨- الاجهزه والاختبارات المستخدمه لقياس المتغيرات الفسيولوجيه المختاره مرفق (٤)

استعانت الباحثه بالاجهزه والاختبارات التاليه :

- جهاز الارجو اكس سكرين Ergo-Dxyscreen
- ويقيس كفاءه الجهازين الدورى والتنفسى بتسجيل المتغيرات التاليه :-
- معدل النبض / دقيقه
- ثانى اكسيد الكربون / دقيقه
- عدد مرات التنفس / دقيقه
- السعه الحيويه
- معامل التنفس
- استهلاك الاكسجين لكل نبضه / دقيقه
- جهاز ضغط الدم الزئبقى المانوميتر Sphgmomanometer
- سماعه طبيه Stathoscope
- الارجوميتير
- المترونوم لضبط التوقيت
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس قوه عضلات البطن
- اختبار الضغط على اليدين لقياس التحمل

٩- الادوات المستخدمه للقياسات الانثرومومتريه مرفق (٥)

- شريط قياس (لقياس الطول ومحيط الصدر Circumferance-Fleight
- ميزان (لقياس الوزن) Body Weight
- البانوميتر (لقياس باقى المحيطات، الاقطار)
- جهاز قياس سمك الجلد Skin fold
- جداول هيث وكارتر لتحديد النمط الجسمى

١٠- جهازى التوقع ورد الفعل لقياس بعضى النواحي النفسيه

استعانت الباحثه بجهاز التوقع (مرفق ٦) وجهاز رد الفعل (مرفق ٧) الخامى بالمختبر

العلمى بقسم علم النفس بالمجلس الاعلى للشباب والرياضه لقياس التوقع ورد الفعل

اختبار المساعدات

تم اختبار مجموعه من اعضاء القسم (مدرس ، مدرس مساعد) ذوات الخبرة فى القياس والدقه فى العمل وتحمل المسئوليه وقد قامت الباحثه باعطائهن فكره عن البحث واهدافه ومراحل تنفيذه كما تعرضت للاختبارات وكيفيه تطبيقها والادوات المستخدمه وكافه التعليمات الخاصه بتسجيل البيانات .
وتم تدريبهن على طريقه القياس والتسجيل للتأكد من اتقانهن للعمل المطلوب اثناء القياسات واختصت كل منهن بعمل معين قامت باجراؤه جميع قياساته على كل افراد العينه .

الدراسات الاستطلاعيه

قامت الباحثه باجراؤه اربع دراسات استطلاعيه

الدراسه الاستطلاعيه الاولى :

قبل بدء تطبيق الاختبارات اجرت الباحثه هذه الدراسه الاستطلاعيه لتصوير مباراه وديه اقيمت

يوم ٨٩/١٢/٥ على صاله القوات المسلحه بهدف :-

- التأكد من سلامه كاميرا التصوير وجهاز الفيديو
- تحديد المكان المناسب للتصوير
- اعداد بطاقه لرصد المهارات لكل مركز من مراكز اللعب يسجل عليها التسجيل وبسرعه.
- وكانت نتائج هذه الدراسه الاتي :
- تأكد الباحثه من سلامه الاجهزه المستخدمه
- اختيار المتخصص فى التصوير المكان المناسب الذى من يمكن تصوير كل الملعب
- تصحيح بطاقه تسجيل المهارات الخاصه بكل مركز من مراكز اللعب حتى يسهل استخدامها وتسجيل المطلوب بسهوله (مرفق (٢))

وقد كلفت الباحثه مصور متخصص للقيام بالتصوير فى هذه الدراسه وتم تصوير ست مباريات من دوره عمومى سيدات لتسجيل المهارات الهجوميه والدفاعيه الاكثر استخداما فى كل مركز من مراكز اللعب

الدراسه الاستطلاعيه الثانيه وهى خاصه بتطبيق اختبارات المهارات الاساسيه لكره اليد

الدراسة الاستطلاعية الثانيه وهى خاصه بتطبيق اختبارات المهارات الاساسيه لكره اليد

اجريت هذه الدراسة لتطبيق اختبارات المهاريه الاساسيه المختاره يوم ٢،٣/١/٩٠ فى صاله القوات المسلحه على عينه قوامها ١٥ لاعبه من نفس مجتمع البحث الاصلى وليس من العينه قيد الدراسة وهى تهدف للاتي :-

- اعداد بطاقه رصد نتائج تطبيق الاختبارات المهاريه
- اكتشاف اى صعوبات قد تعرقل سير تطبيق الاختبارات
- اجراءات تعديل على الاختبارات اذا لزم الامر
- توقيت تطبيق الاختبارات
- تدريب السواعد على دورهن فى القياس والتسجيل

وكانت نتائج هذه الدراسة كالآتى :

- صممت الباحثة بطاقه مناسبه لتسجيل بيانات الاختبارات مرفق رقم (٢)
- لم تجد اى صعوبات فى تطبيق الاختبارات
- كانت الاختبارات المختاره مناسبه لمستوى افراد عينه الدراسه ولم تجر الباحثة اى تعديل فيها
- انسب ميعاد لتطبيق الاختبار هى تمام الساعه الرابعه مساءً فى كل نادى
- اظهرت المساعدات دقه فى تنفيذ ما طلب منهن
- خصى الباحثة يومين لكل نادى لتطبيق الاختبارات وزعت عليها الاختبارات كما يلى :

اليوم الاول

- ١- التمرير الكراجى من الارتكاز
- ٢- التمرير الكراجى من الشبات
- ٣- التمرير البندولى الجانبي
- ٤- التصويب بالوثب العالى
- ٥- التنطيط ٦٠ م
- ٦- الدفاع

اليوم الثانى

- ١- التمرير الكراجى من الجرى
- ٢- التمرير البندولى الامامى
- ٣- التصويب من الوثب الطويل
- ٤- التصويب من الإسقوط

٥- التنظيط ٣٠ م

٦- حائط الصد

قبل تطبيق الاختبارات المهارية المختاره على عينه الدراسه قامت الباحثه باجراء المعاملات العلميه لها
جدول (٥)، (٦)

المعاملات العلميه للاختبارات المختاره والمستخدمه فى الدراسه :-

اولا : ثبات الاختبارات المهاريه

استخدمت الباحثه طريقه اعاده الاختبار على ١٥ لابعه تم اختيارهن من مجتمع البحث غير
المفيده فى عينه الدراسه ، وذلك بتطبيق الاختبارات يومية ٤،٥/١/١٩٩٠ واعاده تطبيقها على نفس
للمجموعه بنفس شروط التطبيق الاول يومية ٧،٨/١/١٩٩٠
حتى تتجنب الباحثه تأثير التدريب والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق للاختبارات
المهاريه وقد تراوحت بين ٦٣ر- ، ٩٩ر- على التوالى الحسابى وهى تشير الى ثبات هذه الاختبارا،

جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لإختبارات المهارات
الاساسية الهجومية والدفاعية المختارة لكرة اليد

معاملات الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الإختبارات
	ع	م	ع	م	
التصويب					
					من السخوط
٠, ٧٣	٠, ٩٤	٣, ٨٠	١, ٠١	٣, ٨٤	بالوشب العالى
٠, ٩٤	١, ٩٦	٦, ٠٠	١, ٩٤	٥, ٧٣	بالوشب الطويل
٠, ٦٣	٢, ٧١	٥, ٩٣	٢, ٨٧	٥, ٩٣	
التمرير					
					كرباجى
٠, ٩٧	١, ٤٣	١٣, ٢٧	١, ٥٠	١٣, ٥٣	دقة التمرير الكرباجى
٠, ٩٠	١, ٢١	٨, ٨٠	١, ٢٣	٨, ٤٦	بندولى أمامى
٠, ٧٥	١, ٤٦	١٢, ٤٧	١, ٦٠	١١, ٨٠	بندولى جانبى
٠, ٧٣	١, ٣٠	١١, ٨٧	٢, ٤٣	١٢, ٢٠	من الارتكاز
٠, ٨٠	٤, ٢٥	٢٥, ٢٠	٤, ٦٩	٢٥, ٨٧	
التنظيط					
					٣٠ متر
٠, ٨٨	٠, ٥١	٥, ٧٣	٠, ٦٦	٥, ٩٢	٦٠ متر
٠, ٩٩	١, ٣٠	١٢, ٠٦	١, ٣٣	١٢, ٠٧	
الدفاع					
					حائط الصد
٠, ٩٨	١, ٣٢	١٢, ٥٩	١, ٤٤	١٢, ٧٦	تحركات دفاعية
٠, ٧٩	١, ٩٦	١٣, ٤٧	٢, ٦٥	١٣, ٠٠	

يتضح من الجدول ان معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت بين (٠, ٦٣ - ٠, ٩٩)

مما يدل على ان الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية .

ثانيا : صدق الاختبارات

لايجاد صدق الاختبارات، استخدمت الباحثه طريقه التهايز بين مجموعتين احدهما عددها ١٥ لاعبه ثم اختيارها من مجتمع البحث والتي سبق الاستعان بها في ايجاد الثبات والثانيه مجموعه من لاعبات كره اليد للناشئات عددها ١٥ لاعبه وتم اجراء القياسات يومى ٩، ١٠/١/١٩٩٠ كما تم ايجاد دلالة الفروق بين قياساتها في اختبارات الاداء المهارى للدلاله على صدقها وجدول (٦) يوضح نتائج المجموعتين .

كذلك لضمان التجانس بين افراد العينه المختاره في الاداء المهارى استخدمت الباحثه معامل الالتوا

كما يوضحها جدول (٧)

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة
في إختبارات الأداء المهاري

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة ن = ١٥		المجموعة غير المميّزة ن = ١٥		قيمة ت المحسوبة الفرق
		ع	م	ع	م	
التصويب						
من السقوط	عدد	٣, ٨٠	١, ٠١	٢, ٥٠	٠, ٩٢	١٧, ٨٦
بالوشب العالي	عدد	٥, ٧٣	١, ٩٤	٤, ٨٠	٢, ٠١	١١, ٩٢
بالوشب الطويل	عدد	٥, ٩٣	٢, ٨٧	٤, ١٣	١, ١٣	١٢, ٦٣
التمرير						
كرباجي من الجرى	زمن	١٣, ٥٣	١, ٥٠	١٤, ٢٦	١, ٦١	٤١, ٩٣
كرباجي من الثبات	زمن	٨, ٤٦	١, ٢٣	٤, ٧٣	١, ٩٨	٢١, ٩٢
بندولي أمامي	عدد	١١, ٨٠	١, ٦٠	٧, ١٣	١, ١٩	٣٦, ٧٧
بندولي جانبي	عدد	١٢, ٢٠	٢, ٤٣	٦, ٧٠	١, ١٨	١٧, ١٠
كرباجي من الارتكاز	عدد	٢٥, ٨٧	٤, ٦٩	٢٣, ٢٧	٢, ٨١	٣٤, ٨١
التنظيط						
٣٠ متر	زمن	٥, ٩٢	٠, ٦٦	٥, ٧٥	٠, ٣٠	٦٢, ٣٤
٦٠ متر	زمن	١٢, ٠٧	١, ٣٣	١٢, ٣٩	٠, ٧٩	٦١, ٢٤
الدفاع						
حائط الصد	عدد	١٢, ٧٦	١, ٤٤	٢١, ٦٠	١, ٨٢	٥٧, ٣٤
تحركات دفاعية	زمن	١٣, ٠٠	٢, ٦٥	٤, ٨٩	١, ٣٦	٢٣, ٢٦

* ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠١) = ٠, ٠١

يتضح من الجدول وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى هذه الاختبارات تميز بين المجموعين .

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء

لأفراد عينة البحث في اختبارات الالاء المهارى (ن:١٦٧)

الاختبارات		حسابى المرص		متوسط هجوم		متوسط دفاع		الظهيرين		الجناحين	
م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
التصويب											
بالوثب العالى	٢,٩٦	١,٦٢	١,٥٦	٤,٨٢	١,٢٧	١,٧٥	٤,٧٦	١,٤١	١,٧٧	٤,٩٦	١,٦٦
بالوثب الطويل	٢,١٢	١,١٧	١,١٤	٥,٠٢	١,٦٣	١,٨٧	٢,٧٩	١,٧٠	١,٧٥	٤,٠٢	١,٩٤
من المقوط	١,٩٦	١,٩٨	١,٥٥	٢,٣٠	١,٢٢	١,٨٥	٢,٧٦	١,١٥	١,٧١	٢,٤٨	١,١٧
التمرير											
كرباجى من الجرى	١١,١٧	١,١٣	١,٤٥	١٢,٦٦	١,٢٠	١,٨٧	١٤,٧١	١,٤٢	١,٤٩	١٤,٢٧	١,١٤
كرباجى من الكشبات	١٤,٤١	٢,١٦	١,٥٦	٢٠,٠١	٥,٨٢	١,٥٧	٢٤,٦٢	٤,٤٣	١,٠١	٢٠,٤٨	٥,٨٨
بندولى امامى	٩,٠٨	٢,٩٠	١,٦٢	١١,٢٢	٢,٢٠	١,٩٩	٩,٧٩	٢,١٣	١,٢٦	١١,٢٩	١,٩٩
بندولى جانبى	٩,١٦	٢,٩٤	١,٥١	٩,٤٠	٢,٢٣	١,٠٧	٩,٦٢	٢,٦١	١,٤٨	١١,٢٤	١,٨٤
كرباجى من الارتكاز	٧,٧٢	١,٤٢	١,٩٢	٧,٨٧	١,٢٤	١,٩٥	٧,٨٢	١,٠٧	١,٤٩	٧,٨٧	١,١٢
التنطيط											
٣ متر	٦,٦٢	١,٦٥	١,٦٠	٦,١٦	١,٦٢	١,٨٥	٦,٦٢	١,٤٩	١,٠٩	٦,٤١	١,٦٢
٦ متر	٥,٦٤	٢,٦٨	١,٩٢	١١,٦٠	١,٢٨	١,٨٨	١٢,٨٩	١,٤٥	١,٤٧	١٢,٤٠	١,١٥
الدفاع											
حائط المد	٩,٥٢	٢,٦٥	١,٨٦	٨,٨٠	٢,٢٥	١,٢٥	٩,٢٨	٢,٢١	١,٤٧	١٢,٤٨	٢,٩٥
تحركات دفاعية	١٤,٨٨	١,٦٨	١,٦٦	١٤,٢٨	١,٦٦	١,٩٧	١٢,٥٧	١,٥٤	١,٠٧	١٢,٩١	٢,٠٩

يتضح من الجدول ان معاملات الالتواء لاختبارات الالاء المهارى لعينة البحث تتراوح بين ٢٢-٣ مما يشير الى تجانس العينة .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة الخاصة بتطبيق اختبارات اللياقة البدنيه

اجريت هذه الدراسة يومي ١١، ١٢، ١٣ / ١ / ١٩٩٠ في صاله القوات المسلحه على عينه من مجتمع البحث غير مقيد في الدراسة قوامها ١٥ لاعبه وقد تأكدت من مناسبه بطاقه تسجيل نتائج هذه الاختبارا، (مرفق ٣) كما لم يعترضها اى صعوبات .

وعند تطبيق الاختبارات حددت الباحثه الساعه الرابعه مساءً كميعاد لتطبيق الاختبارات تبعاً لموافقته مدربي الانديه .

وقد اجريت هذه الدراسة بصاله القوات المسلحه وطبق في

- اليوم الاول :

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| - قوه عضلات البطن | - قوه القبضه : |
| - رمى الكره لابعد مسافه | - الوثب العريفي |
| - مرونه العمود الفقرى يمينا ويسارا | - العدو ٣٠ متر |
| - الرشاقه | - مرونه الرقبه يمينا ويسارا |

- وفي اليوم الثانى :

- | | |
|-----------------|-------------------|
| - قوه الرجلين | - قوه عضلات الظهر |
| - عدو ٦٠ متر | - الوثب العمودى |
| - اطاله العضلات | - مرونه ثنى الجذع |
| - مرونه الرسغ | - التحمل |

وقبل تطبيق الاختبارات المختاره على عينه الدرايه قامت الباحثه باجراء المعاملات العلميه لها :
جدول (٨) ، (٩)

المعاملات العلميه لاختبارات عناصر اللياقه البدنيه المختاره والمستخدمه في الدراسه :-

اولا : ثبات الاختبارات

استخدمت الباحثه طريقه اعاده الاختبار على العينه السابق ذكرها وتم تطبيق الاختبارات يومي ١٣، ١٤، ١٥ / ١ / ١٩٩٠ واعاده تطبيقها على نفس المجموعه بنفس شروط التطبيق الاول يومي ١٦، ١٧، ١٨ / ١ / ١٩٩٠ حتى تتجنب تأثر التدريب على اللعاب والجدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى على ثبات الاختبارات

جدول (٨) معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاختبارات

عناصر اللياقة البدنية المختارة

الاختبارات	التطبيق الاول ن = ١٥		التطبيق الثاني ن = ١٥		معامل الارتباط
	ع	م	ع	م	
القوة					
القبضة اليمنى	٤, ٥٠	٣٢, ٣٠	٤, ٧٠	٣٢, ٣٠	٠, ٩٨
القبضة اليسرى	٤, ٦٠	٢٩, ٧٠	٤, ٥٠	٢٩, ٧٠	٠, ٩١
عضلات الظهر	١٨, ٩٠	٨١, ٠٠-	١٩, ٤٠	٨١, ٠٠-	٠, ٩٨
عضلات الرجل	٣٢, ٧٣	٩١, ٧٠	٢٥, ٥٠	٩١, ٧٠	٠, ٩٤
عضلات البطن	٢, ٩٠	٢٠, ١٠	٣, ٥٠	٢٠, ١٠	٠, ٧١
الرشاقة					
الرشاقة	١, ٢٠	١٤, ٦٠	١, ٠٦	١٤, ٦٠	٠, ٧١
المرونة					
إطالة عضلات البطن	٣, ٥٠	١٨, ٩٠	٤, ٢٠	١٨, ٩٠	٠, ٧١
الجزع	٤, ١٠	١٧, ٩٠	٣, ٧٠	١٧, ٩٠	٠, ٩٦
الرقبة يميناً	١٢, ٠٢	٤٥, ٧٠	١١, ٨٠	٤٥, ٧٠	٠, ٩٩
الرقبة يساراً	٩, ٩٠	٤٦, ٠٠	١٠, ٢٠	٤٦, ٠٠	٠, ٥٣
العمود يميناً	٧, ٩٠	٦٩, ٦٠	٧, ٤٠	٦٩, ٦٠	٠, ٩٢
العمود يساراً	٨, ٢٠	٧٤, ٩٠	٧, ٣٠	٧٤, ٩٠	٠, ٧٨
رسغ اليد	٧, ٥٠	٦١, ٧٠	٧, ٣٠	٦١, ٧٠	٠, ٩٨
القدرة					
الوثب العمودي	٥, ٣٠	٣٥, ٢٠	٥, ٩٠	٣٥, ٢٠	٠, ٩٢
الوثب العريض	١٩, ٧٠	١٩٩, ٦٠	١٦, ٢٠	١٩٩, ٦٠	٠, ٩٥
رمى الكرة	٣, ٩٠	٣٥, ٣٠	٤, ٣٠	٣٤, ٦٠	٠, ٦٢
السرعة					
٣٠ متر	٠, ٥٣	٥, ٨٠	٠, ٥٨	٥, ٧٠	٠, ٨٨
٦٠ متر	١, ١٠	١١, ٦٠	١, ٢٠	١١, ٦٠	٠, ٩٣
الحجل العمودي على اليدين	٨, ٢٠	٣١, ٩٠	٧, ٦٠	٣١, ٩٠	٠, ٩٥

* ر الجدولية = ٠, ٠١ = ٠, ٦٢٣

يتضح من التعليق على هذا الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين

٠, ٥٣ ، ٠, ٩٨ وهي إرتباطات عالية، ونشير الى ثبات هذه الاختبارات.

ثانيا : صدق الاختبارات

لايجاد صدق الاختبارات استخدمت الباحثه طريقه التمايز بين مجموعتين احدهما عددها ١٥ لاعبه ثم اختيارهن من مجتمع البحث والتي سبق الاستعانه بها فى ايجاد الثبات والثانيه مجموعته من لاعبات كره اليد للناشئات عددها ١٥ لاعبه وقد تم اجراء القياسات يومى ١٨، ١٩، ١/١/١٩٩٠ كما تم ايجاد الفروق بين قياساتها فى اختبارات الاداء البدنى للدلاله عن صدقها وجدول (٩) يوضح دلاله الفرق بين المجموعتين .

كذلك لضمان التجانس بين افراد العينه فى عناصر اللياقه البدنيه المختاره استخرجت الباحثه معاملا الالتواء كما يوضحها جدول (١٠)

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة

في اختبارات اللياقة البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة ن = ١٥		المجموعة غير المميّزة ن = ١٥		الفرق المحسوبة	الفرق
		ع	م	ع	م		
القوة							
القبضة اليمنى	كج	٤,٥٠	٣٢,١٠	٤,٣٠	٣٣,٥٠	٤٠,٨٢	دال
القبضة اليسرى	كج	٤,٦٠	٢٩,٣٠	٥,٤٠	٢٦,٣٠	٣٠,٣٦	دال
عضلات الظهر	كج	١٨,٩٠	٧٩,٩٠	١١,٤٠	٧٠,٨٠	٢٦,٤٠	دال
عضلات الرجل	كج	٣٢,٧٣	٩٧,٣٠	١٢,٥٠	٩١,٣٠	٢٠,٨٥	دال
عضلات البطن	عدد	٢,٩٠	١٩,٥٠	٢,١٠	١٣,٦٠	٣٥,٨٠	دال
الرشاقة	زمن	١,٢٠	١٤,٩٠	١,٦٠	١٨,٨٠	٦٥,٢٦	دال
المرونة							
إطالة عضلات البطن	سم	٦,٩٠	٥٤,٩٠	٣,٥٠	١٨,٦٠	٣٨,١٠	دال
مرونة الجذع	سم	٤,١٠	١٦,٣٠	٢,٠٠	١١,١٠	٢٣,٢٦	دال
مرونة الرقبة يميناً	سم	١٢,٢٠	٤٥,٣٠	٨,١٠	٣٨,٢٠	٢٢,٢٦	دال
مرونة الرقبة يساراً	سم	٩,٩٠	٤٤,٠٠	٨,٨٠	٣٩,٥٠	٢٤,٤١	دال
مرونة العمود يميناً	سم	٧,٩٠	٦٩,٦٠	٦,١٠	٧٢,٥٠	٥٥,١٠	دال
مرونة العمود يساراً	سم	٨,٢٠	٧٥,٨٠	٦,٩٠	٧٧,٩٠	٥٥,٥٥	دال
مرونة رسغ اليد	سم	٢,٧٠	٧٩,٤٠	٧,٥٠	٦٢,١٠	٦٨,٧٥	دال
القدرة							
الوشب العمودي	سم	٥,٣٠	٣٥,٢٠	٥,٣٠	٣٤,٤٠	٣٥,٩٦	دال
الوشب العريض	سم	١٩,٧٠	١٩٩,٦٠	١٦,٩٨	١٥١,٩٠	٥٢,٣٠	دال
رمي الكرة	متر	٣,٩٠	٣٥,٣٠	٧,٠٠	٢٣,٠٠	٢٨,٢٣	دال
السرعة							
٣٠ متر عدو	زمن	٠,٥٣	٥,٨٠	٠,٥٢	٦,٣٠	٢٦,١٠	دال
٦٠ متر عدو	زمن	١,١٠	١,٦٠	١,٢٠	١٢,٨٠	٥٨,١٠	دال
الحجل	عدد	٨,٢٠	٣١,٩٠	٣,٢٠	١٤,٣٠	٢٠,٥٦	دال

* ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.١) = ٣,٠١٢

يشير الجدول الى فروق دالة إحصائية عند مستوى المجموعتين في عناصر اللياقة

البدنية المختارة .

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتواء

للافراد عينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية

الاختبارات	حارس المرمى متوسط هجوم			متوسط دفاع			الظهر يريين			الجناحين		
	م	ع	التواء	م	ع	التواء	م	ع	التواء	م	ع	التواء
القوة												
الخبطة اليمنى	٢٢,١٤	٦,٥١	١,٤٢-	٢٢,٦٦	٦,٧٢	١,٩٤-	٢٦,٨٩	٥,٥٨	١,٢٢	٢٤,١٨	٥,٨٥	١,٢٤-
الخبطة اليسرى	٢١,١٢	٥,٩٤	١,٤١-	٢٨,٩٢	٧,٥٦	١,٩١-	٢٢,١٧	٧,٩٢	١,٦١-	٢١,١٨	٥,٨٥	١,٨٠-
عضلات الظهر	٩٢,٢٤	١٨,٤٦	١,٢٢-	٩٤,٦٨	١٨,١٧	١,٨٩-	١٠٠,٧٨	١٨,٢٢	١,١١-	٨٤,٢٢	١٦,٢٩	٢,٦٢-
عضلات الرجل	٩٢,٨٨	٢١,٧٤	١,٧١-	٧٩,٤١	٢١,٢٣	١,٦٧-	١٠٠,٠٠	٢٢,٢١	١,٢٥-	٩٥,١٢	١٥,١٦	١,٦٥-
عضلات البطن	١٨,٢٨	٤,١٩	١,٧٥-	٢,٩٢	١,٧٤	١,٠٨-	١٨,٩٦	٢,٤٠	١,٢٦-	٢١,٢٤	٢,١٨	١,٩٢-
الرشاقة												
	١٨,٧٧	٤,٠٣	١,٢٢-	١٧,٤٢	٢,١٧	١,٦٧-	١٧,٧٢	١,٩٤	١,٤٨-	١٧,٢٢	٢,١٠	١,٦٢-
المرونة												
إطالة عضلات البطن	٦٤,٩٢	١٦,٧٨	٢,٤٢	٦٦,٤١	٢١,٦٠	١,١٢	٧١,٧٤	١٧,١٦	١,٥١	٨٢,٢٥	١٥,٩٤	١,٠٥-
مرونة الجذع	١٦,٩٦	٤,٤٠	١,٢١-	١٢,٧٩	٤,٨٧	١,٥٢	١٦,٥٤	٥,٨٦	١,١١-	١٩,٢٢	٩,٥٩	١,٧٩-
مرونة الرقبة يميناً	٢٥,٩٦	٤,٨٠	١,٥١-	٤٠,١٦	١٠,٥٢	١,١٤-	٤٠,٠٠	١٠,٥٩	١,٢٩-	١,١٤	١,٥١	١,٢٨-
مرونة الرقبة يساراً	٢٦,٥٦	٥,٥٥	١,٠٥-	٤١,٥٥	٩,٧٤	١,٤٨-	٤١,٥٤	١٠,٢٩	١,٧٢-	٤,٦٤	١,٤٥	١,٤٦-
مرونة العمود يميناً	٧٢,٧٦	٦,٧٩	١,٢٤	٧٠,٨٢	٦,٥٥	١,٨٢-	٦٩,٦٢	٧,٦٥	١,٠٤-	٧٠,٢٧	٧,١١	١,٢٨-
مرونة العمود يساراً	٧٧,٨٤	٨,٤٦	١,٢٠	٧٨,٦٢	٧,٦٦	١,٢٤-	٧٦,٠٩	٨,٠٢	١,٨٩-	٧٦,٧٠	٨,١١	١,٠٢-
مرونة راسع اليد	٧٤,٠٨	٨,٢١	١,٨٣-	٧٤,٩٠	٨,٢٦	١,٢٤-	٧٢,١٧	٨,٢٦	١,٠١-	٧٢,٦٥	٦,٦٢	١,٥٢-
القدرة												
الوثب العالى	٢٦,٠١	٢,١٢	١,٢٩-	٢١,٩٧	٢,٩٨	١,١٥-	٢٤,٤٤	٤,٠٥	١,٢٠	٢٢,٨٧	٥,٠٩	١,١٧-
الوثب العريض	١٥٥,٤٤	١٥,١٥	١,٩٨	١٦١,١٧	٢٢,٥٠	١,٦٩	١٧٦,٥٠	٢٨,٤٢	١,٠٨	١٧٢,١١	٢١,٦٥	١,٨٠
رمي الكرة	٢٦,٨٢	٦,٤٧	١,٤٢	٢٧,٩٩	٧,٦٥	١,٤٥-	٢٦,٤١	٧,١٧	١,١٨-	٢٩,٦٥	٥,٩٤	١,٧٧
السرعة												
٣ متر عدو	٥,٦٢	١,٥٨	١,٧٢-	٥,٧٩	١,٥٥	١,٢٧-	٥,٨٢	١,٦٥	١,٠٩-	٥,٦٥	١,٦٠	١,٧٥-
٦ متر عدو	١٢,١٢	١,١٢	١,٢٢-	١١,٩٢	١,١٧	١,١٢	١٢,٢٩	١,١٠	١,٤٥	١١,٩٧	١,٢٨	١,١٨-
التحمل												
الضغط على اليدين	٢٩,٢٠	٩,٢١	١,١٨-	٢٤,٢٧	٨,٩٨	١,٢٤-	٢٥,٢٠	١٠,٤١	١,٢٥	٢٤,٠٢	١٤,٠٢	٢,٤٤

يتضح من الجدول ان معاملات الارتواء للافراد عينة البحث في عناصر اللياقة البدنية قد تتراوح بين ٢٢-٢ مع ما يشير الى تجانس العينة .

الدراسة الاستطلاعية الرابعه الخاصه بقياس المتغيرات الفسيولوجيه والنفسيه والقياسات الجسميه للاعبات
كره اليد وتمت كالاتى :-

قبل بدء قياس هذه المتغيرات لعينه البحث اجرت الباحثة هذه الدراسه الاستطلاعيه على لاعبه

واحده ، اجريت يوم ١٩ / ١ / ١٩٩٠ فى المجلس الاعلى للشباب والرياضه يهدف :-

- التأكد من سلامه الاجهزه المستخدمه
 - المعرفه بتشغيل الاجهزه تحت مسئوليه الخبراء
 - تحديد مواعيد التطبيق لكل جهاز وعدد اللاعبات الممكن القياس لهن يوميا
 - وترتيب تطبيق الاختبارات
 - تصحيح بطاقه رصد البيانات والتأكد من تناسبها
 - اكتشاف نواحي القصور التى قد تعرقل سير التسجيل
- وقد اسفرت نتائج هذه الدراسه الى الاتى :-
- تأكدت الباحثة من صلاحيه الاجهزه على يد الخبراء
 - تأكدت الباحثة من وجود الخبراء لتشغيل الاجهزه مع تثبيت كل خبير على الجهاز الخام
 - به لقياس المتغيرات لجميع افراد العينه
 - طبقت الاختبارات الساعه التاسعه صباحا فى المجلس الاعلى للشباب والرياضه للفريق الواحد
 - يوميا ٠ وكان القياس كالتالى :-
 - قياس ضغط الدم
 - قياس الكفاءة الفسيولوجيه بجهاز الارجياكس سكرين قبل واثنا وبعد العمل
 - على العجله الارجومترية وهو تسجيل المتغيرات الفسيولوجيه السابق ذكرها
 - قياس الطول والوزن ومحيط الصدر
 - قياس سمك الدهن
 - قياس التوقع
 - قياس رد الفعل
 - ومرفق رقم (٤) يوضح بطاقه رصد البيانات
 - ولم يعترض الباحثة اى مشكلات تعرقل سير التسجيل

ثانيا : مرحله التنفيذ

لتطبيق الاختبارات المهاريه واختبارات اللياقه البدنيه واجراء القياسات الفسيولوجيه والانثرومومتريه والنفسيه ، قامت الباحثه بعده مقابلات شخصيه مع الساده مدربي الانديه التي تمثل عينه البحد كما ذكر سابقا وشرحت لهم اهداف البحث والغرض من اهميته بالنسبه لمعرفة بعض المتطلبات الخاصه بكل مركز وبذلك يمكن تحديد اللاعبين التي تلعب في كل مركز بما يتناسب مع قدراتها ومتطلبات هذا المركز . وبالتالي فان اللاعبين ستعطى افضل النتائج ، وقد وافقوا مشكورين على تطبيق الاختبارات على فرقهم وفي انديتهم

وقد راعت الباحثه عدد تطبيق الاختبارات المهاريه ، البدنيه لكل نادى مايلي :

- شرح الاختبار والهدف منه وعمل نموزج لكل مع توضيح كيفيه احتساب النقط قبل بدء التطبيق
- تثبيت المساعدات لقياس اختيار معين لجميع افراد العينه
- استخدام نفس الادوات من الكرات القانونيه ، ساعات الايقاف ، شريط القياس لجميع افراد العينه
- اعطاء احماء موحد في الزمن والمحتوى وعدد مرات تكرار كل جزء من المحتوى

١- اولا الاختبارات المهاريه :

وقد تم تطبيق الاختبارات المهاريه تبعا لنتائج الدراسه الاستطلاعيه بعد الظهر حوالى الساعه

الرابعه كالبرنامج الاتي

- لاعبات النادى الاهلى ١٩٩٠/١/٢٠، ١٩
- لاعبات نادى الجزيره ١٩٩٠/١/٢٢، ٢١
- لاعبات نادى هليوبوليس ١٩٩٠/١/٢٤، ٢٣
- لاعبات نادى الطيران ١٩٩٠/١/٢٦، ٢٥
- لاعبات نادى اسبورتنج ١٩٩٠/١/٢٩، ٢٨
- لاعبات نادى سموحه في نادى سبورتنج
- لاعبات نادى الشمس
- لاعبات نادى المعادى ١٩٩٠/١/٣١، ٣٠
- لاعبات نادى هوليدو في نادى الطيران
- لاعبات نادى اسكو

وقد طبقت جميع الاختبارات على افراد العينه

كذلك تم تطبيق اختبارات اللياقه البدنيه تبعا لنتائج دراستها الاستطلاعيه فى حوالى التاسعم صباحا كالبرنامج الاتى :

١٩٩٠/٢/٣،٢		- لاعبات النادى الاهلى
١٩٩٠/٢/٥،٤		- لاعبات نادى الجزيره
١٩٩٠/٢/٧،٦		- لاعبات نادى هليوبولس
١٩٩٠/٢/٩،٨		- لاعبات نادى الطيران
١٩٩٠/٢/١٢،١١	فى نادى اسبورتنج	- لاعبات نادى اسبورتنج - لاعبات نادى سموحه
		- لاعبات نادى الشمس
١٩٩٠/٢/١٤،١٣	فى نادى الطيران	- لاعبات نادى هولوليدو - لاعبات نادى المعادى - لاعبات نادى اسكو

اما القياسات الفسيولوجيه والانثرومترية والنفسيه فقد راعت الباحثه عند قياسها

- شرح طريقه العمل على الجهاز تسجيل النتائج
- استخدمت نفس اجهزه القياس لجميع افراد العينه
- كما راعت اعطاء احماء موحد فى الزمن والمحتوى وعدد مرات تكرار كل جزء من هذا المحتوى
- كذلك مراعاة ترتيب تطبيق الاختبارات وهى كما عرضت سابقا

وقد طبقت جميع القياسات الفسيولوجيه والانثرومترية والنفسيه للفرق

للفريق الواحد يوميا كما يلى :

١٩٩٠/٢/١٦	- لاعبات النادى الاهلى
١٩٩٠/٢/١٧	- لاعبات نادى الجزيره
١٩٩٠/٢/١٨	- لاعبات نادى هليوبولس
١٩٩٠/٢/١٩	- لاعبات نادى الطيران
١٩٩٠/٢/٢١	- لاعبات نادى اسبورتج
١٩٩٠/٢/٢٢	- لاعبات نادى سموحه
١٩٩٠/٢/٢٣	- لاعبات نادى الشمس
١٩٩٠/٢/٢٤	- لاعبات نادى المعادى
١٩٩٠/٢/٢٥	- لاعبات نادى هولوليدو
١٩٩٠/٢/٢٦	- لاعبات نادى اسكو

بعد جمع البيانات وتفريغها عولجت احصائيا للتعرف على بعض المتطلبات الخاصه بمراكز

• لاعبات كره اليد

• وقد فرغت قياسات المتغيرات المختلفه فى جداول خاصه لمعالجتها احصائيا