

الفصل الثالث

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

٢/٣ عينة البحث

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

٤/٣ إختيار المساعدين

٥/٣ الدراسات الإستطلاعية

٦/٣ الدراسة الأساسية

٧/٣ المعالجات الإحصائية

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة الأسلوب المسحي وذلك لمناسبته مع طبيعة البحث.

٢/٣ عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين المترددين على (نادى غزل المحلة ، نادى ٢٣ يوليو، مركز شباب العامرية) من محافظة الغربية ، (إستاد بنها الرياضى ، جمعية الشبان المسلمين ببنها) من محافظة القليوبية والمشاركين فى الأنشطة الصيفية بهذه الأندية ، وكان قوامها (١٣٥) مبتدئ ، لم يسبق لهم ممارسة المصارعة ، ولديهم الرغبة فى ممارستها ، وتتراوح أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة ، تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات. مجموعة الأوزان الخفيفة (من ٢١ كجم الى ٢٩ كجم) وقوامها (٦٠) ، مجموعة الأوزان المتوسطة (من ٣٠ كجم الى ٤٠ كجم) وقوامها (٦٠) ، مجموعة الأوزان الثقيلة (من ٤١ كجم الى ٥٦ كجم) وقوامها (١٥) وقد تم التصنيف لهذه الأوزان وفقا لآخر تعديل للفئات العمرية (السنية) والوزنية الخاصة بالمرحلة السنية فى الإتحاد المصري للمصارعة.

جدول (٢)

التوزيع الجغرافى لعينة البحث

المحافظة	الأندية	الدراسة الإستطلاعية		الدراسة الأساسية	
		الأولى	الثانية والثالثة	العدد	النسبة المئوية
المنيا	نادي غزل المحلة الرياضي	٧	٥	٤١	٣٠,٣٧
	نادي ٢٣ يوليو الرياضي	٦	٣	٣٣	٢٤,٤٤
	مركز شباب العامرية	٥	٢	٢٧	٢٠
القليوبية	إستاد بنها الرياضي	٤	٣	٢٠	١٤,٨٢
	جمعية الشبان المسلمين	٣	٢	١٤	١٠,٣٧
	المجموع	٢٥	١٥	١٣٥	١٠٠

يوضح جدول (٢) التوزيع الجغرافي والعددي لأفراد عينة البحث فى الدراسة الإستطلاعية الأولى ، الثانية ، الثالثة و الدراسة الأساسية والنسب المئوية لأفراد العينة طبقاً لأماكن الإختيار.

جدول (٣)

توصيف عينة الفئة الوزنية الخفيفة فى المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث

ن = ٦٠

م	متغيرات البحث	أقل قيمة مسجلة	أكبر قيمة مسجلة	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري
١	سمك ثنايا الجلد فى العضلة ذات الرأسين	٣,٠٠	١٠,٠٠	٥,٦٦٦٧	١,٩٨٨٧
٢	سمك ثنايا الجلد فى العضلة ذات الثلاث رؤوس	٤,٠٠	١٣,٠٠	٨,٧٨٣٣	١,٩٢٣٠
٣	سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة	٣,٠٠	١٠,٠٠	٤,٨٦٦٧	١,٥٩٩٤
٤	سمك ثنايا الجلد فى منتصف عضلة الفخذ	٦,٠٠	١٨,٠٠	١١,٨٣٣٣	٢,٤٣٦٨
٥	السن	٩,٠٠	١٢,٠٠	٩,٦٠٠٠	٠,٧٤١٠
٦	الوزن	٢١,٠٠	٢٩,٠٠	٢٦,٣٥٠٠	٢,٢٢٣٣
٧	الطول	١١٩,٠٠	١٤٦,٠٠	١٣٠,٤٦٦٧	٥,٧١٧٨
٨	طول الجزء العلوي	٣٩,٠٠	٦٢,٠٠	٥٢,٤٥٠٠	٣,٨٥٨٤
٩	طول العضد	١٩,٠٠	٢٨,٠٠	٢٢,٦٦٦٧	١,٥٣٦٧
١٠	طول الساعد	١٦,٠٠	٢٢,٠٠	١٩,٤٠٠٠	١,٣٥٥٥
١١	طول الجزء السفلي	٧١,٠٠	٨٩,٠٠	٧٨,٠٣٣٣	٣,٥٩٢٤
١٢	طول الفخذ	٣٣,٠٠	٤٧,٠٠	٣٨,٢٢٥٠	٣,٢١٤٧
١٣	طول الساق	٢٩,٠٠	٣٨,٠٠	٣٣,٧٢٥٠	١,٨٥٨٢
١٤	نسبة الدهن %	٩,٩١	٤٩,٩٤	٣٢,٢٥٤٥	٨,٢٦٦٧

يوضح جدول (٣) القياسات الأنثروبومترية لعينة الفئة الوزنية الخفيفة حيث تراوحت ما بين (٣) مم إلى (١٨) مم لقياس سمك ثنايا الجلد وذلك فى العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس العضدية وأعلى الحرقفة وعند منتصف عضلة الفخذ وتراوح الطول ما بين (١١٩) سم إلى (١٤٦) سم والوزن ما بين (٢١) كجم إلى (٢٩) كجم وطول أجزاء الطرف العلوي ما بين (١٦) سم إلى (٢٢) سم بينما طول الجزء السفلي

ما بين (٢٩) سم إلي (٤٧) سم وقد تراوحت نسبة الدهون ما بين (٩,٩١) % إلي (٤٩,٩٤) %.

جدول (٤)

توصيف عينة الفئة الوزنية الخفيفة في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث

ن = ٦٠

م	متغيرات البحث	أقل قيمة مسجلة	أكبر قيمة مسجلة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
١	قوة قبضة اليد اليمنى / كجم	٧,٠٠	٢٠,٠٠	١١,٨٨٣٣	٣,٠٢٠٢
٢	قوة قبضة اليد اليسرى / كجم	٦,٠٠	١٨,٠٠	١٠,٢٨٣٣	٢,٤٠١٢
٣	قوة عضلات الظهر / كجم	١٧,٠٠	٦٨,٠٠	٤٥,٣٣٣٣	١٢,٤٨٧٢
٤	قوة عضلات الرجلين / كجم	١٧,٠٠	٦٨,٠٠	٤٦,٣٢٥٠	١٥,٤٤٧٠
٥	عدو ٣٠ متر/ث من بداية متحركة	٤,٥٢	٦,٥٠	٥,٥٣٨٧	٠,٤٨٨٩
٦	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين / م	٢,٨٦	٥,٩٠	٤,٢٦١٥	٠,٦١١٧
٧	دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين (مقترح)/م	٣,٧٠	٦,٨٠	٤,٨٩٧٥	٠,٦٠٦٧
٨	الوثب العريض من الثبات/م	١,٢٠	١,٦٥	١,٤٥٣٣	٠,٠٠٩٥٩٦
٩	إنبطاح من الوقوف / عدد مرات	١٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٨,٦٣٣٣	٣,٤٩٣٢
١٠	الجلوس من الرقود / عدد مرات	١٢,٠٠	٢٦,٠٠	١٩,٩٥٠٠	٣,٢٦٩٩
١١	الدوران حول زميل في وضع جثو أفقي (مقترح) / عدد مرات	٣,٠٠	٦,٠٠	٤,٣٣٣٣	٠,٩٣٢٨
١٢	الخطو الجانبي / عدد مرات	١٢,٠٠	٢٦,٠٠	٢٠,٠٥٠٠	٢,٧٣٣٥
١٣	المسافة الرأسية للكوبري / سم	٢٧,٠٠	٥٣,٠٠	٣٨,١٧٠٥	٤,٩٧٣٤
١٤	المسافة الأفقية للكوبري / سم	٠,٠٠	٦٤,٠٠	٣٨,٣٠٠٠	١٣,١٢٥٦
١٥	القبعة / سم	٤٦,٠٠	٧٢,٠٠	٥٧,٠١٦٧	٦,١٧٩٥
١٦	مرونة الجذع / سم	١٦,٠٠	٣٩,٠٠	٢٣,٦٦٦٧	٤,٧٦٤٥
١٧	مرونة منكبين / سم	١١,٠٠	٤٨,٠٠	٢٣,٩٨٣٣	٧,٢٣٣٤
١٨	درجعة أمامية طائرة من فوق صندوق (مقترح)/ب	٠,٤٥	٢,٠٠	١,١١٠٢	٠,٣١٤٠

يوضح جدول (٤) معدلات أقل قيمة وأكبر قيمة في المتغيرات البدنية قيد البحث

لعينة الفئة الوزنية الخفيفة ففي إختبارات القوة كانت ما بين (٧) كجم إلي (٦٨) كجم وفي السرعة ما بين (٤,٥٢) ثانية إلي (٦,٥٠) ثانية وفي إختبارات القدرة العضلية ما بين

(١,٢٠) م إلي (٦,٨٠) م وفي إختبارات التحمل العضلي ما بين (١٠) تكرارات إلي (٢٦) تكرار وفي إختبارات الرشاقة ما بين (٣) تكرارات إلي (٢٦) تكرار وفي إختبارات المرونة ما بين (صفر) سم و (٦٤) سم في المسافة الأفقية وما بين (١١) سم إلي (٧٢) سم في المسافة الرأسية وكان أقل زمن في الإختبار النفسي (٠,٤٥) ثانيه وأكبر زمن (٢,٠٠) ثانية.

جدول (٥)

توصيف عينة الفئة الوزنية المتوسطة في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث

ن = ٦٠

م	متغيرات البحث	أقل قيمة مسجلة	أكبر قيمة مسجلة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
١	سمك ثنايا الجلد في العضلة ذات الرأسين	٣,٠٠	١٦,٠٠	٧,١٠٠٠	٣,٣٨٣٤
٢	سمك ثنايا الجلد في العضلة ذات الثلاث رؤوس	٥,٠٠	١٨,٠٠	١٠,٢٥٠	٣,٤٠٨٠
٣	سمك ثنايا الجلد أعلي الحرقفة	٤,٠٠	١٥,٠٠	٦,٦١٦٧	٢,٣٣٦٨
٤	سمك ثنايا الجلد في منتصف عضلة الفخذ	٥,٠٠	٢٥,٠٠	١٢,٣١٦٧	٣,٦١٠٢
٥	السن	٩,٠٠	١٢,٠٠	١٠,٤٥٠٠	٠,٩٢٨٤
٦	الوزن	٣٠,٠٠	٤٠,٠٠	٣٣,٦٣٣٣	٣,١٤٦٠
٧	الطول	١٢٧,٠٠	١٥٢,٠٠	١٤١,١٥٠٠	٥,٧٧٠٠
٨	طول الجزء العلوي	٤٥,٠٠	٧٨,٠٠	٥٦,٩٣٣٣	٤,٥٥٦١
٩	طول العضد	٢٠,٠٠	٢٨,٠٠	٢٤,٥١٦٧	١,٨٤٥٧
١٠	طول الساعد	١٩,٠٠	٢٤,٠٠	٢١,٣٦٦٧	١,٤٥٢٣
١١	طول الجزء السفلي	٧٥,٠٠	٩٤,٠٠	٨٤,٥٩١٧	٤,٨١٨٣
١٢	طول الفخذ	٣٥,٠٠	٤٩,٠٠	٤٢,٧١٦٧	٣,٥٨٤٨
١٣	طول الساق	٣١,٠٠	٤١,٠٠	٣٦,٢٠٠٠	٢,١٦١٣
١٤	نسبة الدهون %	١,٤٩	٤٤,٩٤	٢٢,٣٢٠	٩,٧٩٩٦

يوضح جدول (٥) القياسات الأنثروبومترية لعينة الفئة الوزنية المتوسطة حيث

تراوحت ما بين (٣) مم إلي (٢٥) مم في قياسات سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس العضدية وأعلي الحرقفة وعند منتصف عضلة الفخذ وتراوح الوزن ما بين (٣٠) كجم إلي (٤٠) كجم وتراوح الطول ما بين (١,٢٧) م إلي

(١,٥٢) م وتراوح طول الطرف العلوي ما بين (٢٠) سم إلي (٢٨) سم وطول الطرف السفلي ما بين (٣١) سم إلي (٤٩) سم وكانت أقل قيمة لنسبة الدهن ما بين (١,٤٩)% وأكبر قيمة إلي (٤٤,٩٤) %.

جدول (٦)

توصيف عينة الفئة الوزنية المتوسطة في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث

ن = ٦٠

م	متغيرات البحث	أقل قيمة مسجلة	أكبر قيمة مسجلة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
١	قوة قبضة اليد اليمنى / كجم	٦,٠٠	٢٢,٠٠	١٥,١٠٠٠	٣,٧٩٨٨
٢	قوة قبضة اليد اليسرى / كجم	٦,٠٠	٢٠,٠٠	١٣,٢٨٣٣	٣,٣١٩٦
٣	قوة عضلات الظهر / كجم	٣٤,٠٠	٦٨,٠٠	٥٥,٨٢٥٠	١١,٢١٢٨
٤	قوة عضلات الرجلين / كجم	٢٥,٥٠	٧٦,٥٠	٥٧,٠٨٣٣	١٢,٣٢٤٤
٥	عدو ٣٠ متر/ث من بداية متحركة	٣,٩٩	٦,٣٨	٥,٤٠٧٠	٠,٥٣٦٦
٦	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين / م	٣,٣٥	٦,٥٠	٤,٨٨٨٣	٠,٦٨٧٣
٧	دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين (مقترح) / م	٣,٨٠	٧,٠٠	٥,٦٩٧٥	٠,٧٧٦٠
٨	الوثب العريض من الثبات / م	١,٢٥	١,٨٠	١,٥٢٣٤	٠,١١١٠
٩	إنبطاح من الوقوف / عدد مرات	١٣,٠٠	٢٤,٠٠	١٩,٨٠٠٠	٢,٦٠٢٥
١٠	الجلوس من الرقود / عدد مرات	١٠,٠٠	٢٩,٠٠	٢٠,٩٣٣٣	٤,٠١٦٤
١١	الدوران حول زميل في وضع جنثو أفقي (مقترح) / عدد مرات	٣,٠٠	٧,٠٠	٤,٢٦٦٧	٠,٩١٨١
١٢	الخطو الجانبي / عدد	١٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢١,٧٥٠٠	٣,٢٦٥٨
١٣	المسافة الرأسية للكوبري	٣٠,٠٠	٤٩,٠٠	٤٢,٠٦٦٧	٤,٣١٣٤
١٤	المسافة الأفقية للكوبري	٠,٠٠	٦٢,٠٠	٣٤,٣٦٦٧	١٣,٤٧٤٤
١٥	القبعة / سم	٤٦,٠٠	٧٥,٠٠	٥٨,٦٦٦٧	٥,٩٥٠٨
١٦	مرونة الجذع / سم	١٨,٠٠	٣٨,٠٠	٢٦,٥٦٦	٤,٧٧٤١
١٧	مرونة منكبين / سم	١٥,٠٠	٦٠,٠٠	٣٠,١٦٦٧	١٠,٠٥٦١
١٨	درجة أمامية طائرة من فوق صندوق (مقترح) / ث	٠,٦٨	٢,٠٠	١,٠٠٨٧	٠,٢٧٥٠

يوضح جدول (٦) أن معدلات القوة للفئة الوزنية المتوسطة قد تراوحت ما بين

(٦) كجم إلي (٧٦,٥٠) كجم كما تراوحت معدلات القدرة ما بين (١,٢٥) م إلي (٧,٠٠)

م وتراوحت قيم إختبارات الرشاقة ما بين (٣) تكرارات إلي (٢٨) تكرار وتراوحت معدلات إختبارات التحمل ما بين (١٠) تكرارات إلي (٢٩) تكرار أما إختبارات المرونة فقد تراوحت ما بين (صفر) سم إلي (٦٢) سم فى المسافة الأفقية بينما تراوحت المسافة الرأسية ما بين (١٥) سم إلي (٧٥) سم وتراوحت معدلات السرعة ما بين (٣,٩٩) ثانية إلي (٦,٣٨) ثانية أما الإختبار النفسى فقد تراوحت قيمه ما بين (٠,٦٨) ثانية إلي (٢,٠٠) ثانية.

جدول (٧)

توصيف عينة الفئه الوزنية الثقيلة فى المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث

ن = ١٥

م	متغيرات البحث	أقل قيمة مسجلة	أكبر قيمة مسجلة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
١	سمك ثنايا الجلد فى العضلة ذات الرأسين	٤,٠٠	١٥,٠٠	١٠,٤٦٦٧	٣,٢٠٤٢
٢	سمك ثنايا الجلد فى العضلة ذات الثلاث رؤوس	٥,٠٠	٢٥,٠٠	١٦,١٣٣٣	٤,٧٧٨٩
٣	سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة	٤,٠٠	٢٥,٠٠	١٣,٤٦٦٧	٦,٥٢٣٢
٤	سمك ثنايا الجلد فى منتصف عضلة الفخذ	١٠,٠٠	٣٥,٠٠	١٥,٩٣٣٣	٧,٩٨٦٣
٥	السن	٩,٠٠	١٢,٠٠	١٠,٧٣٣٣	١,١٦٢٩
٦	الوزن	٤١,٠٠	٥٦,٠٠	٤٥,٤٦٦٧	٥,٠٥٤٩
٧	الطول	١٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	١٤٤,٤٦٦٧	٩,٥٧٥٨
٨	طول الجزء العلوي	٥٢,٠٠	٦٦,٠٠	٥٦,٨٦٦٧	٣,٩٤٣٧
٩	طول العضد	٢٢,٠٠	٢٨,٠٠	٢٥,٣٣٣٣	١,٧٥٩٣
١٠	طول الساعد	١٩,٠٠	٢٥,٠٠	٢١,٨٦٦٧	٢,١٣٣٦
١١	طول الجزء السفلي	٧٩,٠٠	٩٩,٠٠	٨٧,٦٠٠٠	٦,٥٧٧٠
١٢	طول الفخذ	٣٧,٠٠	٥٤,٠٠	٤٤,٠٠	٥,٣٠٥٠
١٣	طول الساق	٣٣,٠٠	٤١,٠٠	٣٧,٤٠٠٠	٢,٨٤٨٦
١٤	نسبة الدهن %	٢,٠٠	٣١,٦٠	١٢,٢٧٢٠	٨,٧٩٢٨

يوضح جدول (٧) القياسات الأنثروبومترية لعينة الفئه الوزنية الثقيله حيث تراوحت ما بين (٤) مم إلي (٣٥) مم فى قياسات سمك ثنايا الجلد وذلك بإختلاف نوع العضلة كما تراوح الوزن ما بين (٤١) كجم إلي (٥٦) كجم وتراوح الطول ما بين

(١,٣٢) م إلي (١,٦٠) م وتراوح طول مكونات الطرف العلوي ما بين (١٩) سم إلي (٢٨) سم أما مكونات الطرف السفلي فقد تراوحت ما بين (٣٣) سم إلي (٥٤) سم وكانت أقل قيمة لنسبة الدهن هي (٢,٠٠) % وأعلى قيمة هي (٣١,٦٠) %.

جدول (٨)

توصيف عينة الفئة الوزنية الثقيلة في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث

ن = ١٥

م	متغيرات البحث	أقل قيمة مسجلة	أكبر قيمة مسجلة	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري
١	قوة قبضة اليد اليمنى / كجم	١٤,٠٠	٢٢,٠٠	١٧,٨٠٠٠	١,٩٣٤٦
٢	قوة قبضة اليد اليسرى / كجم	١٠,٠٠	٢٠,٠٠	١٤,٢٦٦٧	٢,٨١٤٩
٣	قوة عضلات الظهر / كجم	٤٢,٠٠	٦٨,٠٠	٥٧,٨٠٠٠	١١,٢٢١٥
٤	قوة عضلات الرجلين / كجم	٣٤,٠٠	٧٦,٠٠	٥٨,٣٦٦٧	١٢,٧٩٧١
٥	عدو ٣٠ متر/ث من بداية متحركة	٤,٤٦	٦,٦٢	٥,٦٦٨٠	٠,٧٥٤٠
٦	دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين / م	٣,٣٠	٦,٣٠	٥,١٠١٣	٠,٩٨٢٥
٧	دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين (مقترح) / م	٤,٥٠	٧,٨٠	٥,٩٠٦٧	٠,٩٩٤٦
٨	الوثب العريض من الثبات / م	١,٢٠	١,٧٠	١,٤٥٢٧	٠,١٢١٢
٩	إنبطاح من الوقوف / عدد مرات	١٥,٠٠	٢١,٠٠	١٧,٨٠٠٠	٢,١٧٧٨
١٠	الجلوس من الرقود / عدد مرات	١٥,٠٠	٢٨,٠٠	١٩,٨٠٠٠	٣,٠٠٤٨
١١	الدوران حول زميل في وضع جثو أفقي (مقترح) / عدد مرات	٣,٠٠	٥,٠٠	٣,٧٣٣٣	٠,٧٩٨٨
١٢	الخطو الجانبي / عدد	١٦,٠٠	٢٥,٠٠	٢١,٣٣٣٣	٢,٩٩٢١
١٣	المسافة الرأسية للكوبري	٣١,٠٠	٥١,٠٠	٤٤,٥٣٣٣	٥,٩٧٤٥
١٤	المسافة الأفقية للكوبري	١١,٠٠	٥٢,٠٠	٣٥,٩٣٣٣	١٥,٣٩٩٥
١٥	القبعة / سم	٥٠,٠٠	٧٢,٠٠	٦١,٢٦٦٧	٧,٨٨٧٣
١٦	مرونة الجذع / سم	٢٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢٨,٥٣٣٣	٥,٤٨٨٥
١٧	مرونة منكبين / سم	١٤,٠٠	٦٢,٠٠	٣١,٢٦٦٧	١٦,٠٦٠٠
١٨	درجة أمامية طائرة من فوق صندوق (مقترح) / ث	٠,٦٦	١,٥١	٠,٩٥٤٠	٠,٢٥٣٣

يوضح جدول (٨) أن معدلات القوة تراوحت ما بين (١٠) كجم إلي (٧٦) كجم

ومعدلات السرعة تراوحت ما بين (٤,٤٦) ثانية إلي (٦,٦٢) ثانية أما معدلات القدرة فقد

تراوحت ما بين (١,٢٠) م إلي (٧,٨٠) م وتراوحت قيم إختبارات التحمل ما بين (١٥) تكرار إلي (٢٨) تكرار ومعدلات الرشاقة ما بين (٣) تكرارات إلي (٢٥) تكرار وتراوحت معدلات المرونة ما بين (١١) سم إلي (٥٢) سم فى المسافة الأفقية أما المسافة الرأسية تراوحت ما بين (٢٠) سم إلي (٦٢) سم أما الإختبار النفسى فقد كانت معدلات الأداء ما بين (٠,٦٦) ثانية إلي (١,٥١) ثانية.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

١/٣/٣ وسائل جمع البيانات

١/١/٣/٣ المسح المرجعي

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات السابقة لمعرفة أكثر الإختبارات البدنية شيوعاً واستخداماً فى مجال رياضة المصارعة كما هو موضح فى جدول (٩).

جدول (٩) المسح المرجعي للمراجع والدراسات السابقة حول الإختبارات الأكثر شيوعاً في رياضة المصارعة

النسبة المئوية	مجموع الآراء	المجموع الكلي	أرقام المراجع								وحدة القياس	أداة القياس	الإختبارات البنائية شائعة الاستخدام	عناصر اللياقة البنائية		
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨						
٤٠	٤	١٠	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	✓	عدد مرات	ساعة	الإبطاح المائل من الوقوف.	عناصر اللياقة البنائية
٥٠	٥	١٠	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	✓	عدد مرات	إيقاف ساعة	*إختبار الخطو الجانبي.	الرشاقة
٢٠	٢	١٠	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	مرات	إيقاف ساعة	*إختبار الجري الزجراجي.	..
٢٠	٢	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	ثانية	إيقاف ساعة	*الجري المكوكي.	
٥٠	٥	١٠	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	✓	ثانية	ساعة	*عدو ٣٠ متر من بداية متحركة.	
١٠	١	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	ثانية	ساعة	*عدو ١٠ ثواني.	
١٠	١	١٠	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	ثانية	ساعة	*إختبار نيلسون للإستجابة الحركية.	السرعة
٣٠	٣	١٠	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	ثانية	ساعة	*إختبار زمن رد الفعل الكهربائي.	

تابع جدول (٩)

المسح المرجعي للمراجع والدراسات السابقة حول الاختبارات الأكثر شيوعاً في رياضة المصارعة

النسبة المئوية	مجموع الآراء	المجموع الكلي	أرقام المراجع										وحدة القياس	أداة القياس	الإختبارات البدنية شائعة الاستخدام	عناصر اللياقة البدنية	
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠					
١٠	١	١٠	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٢٠ ثانية/ مرة	ساعة إيقاف	إختبار التعلق من وضع ثني الذراعين.	التحمل العضلي الثابت
٢٠	٢	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ساعة إيقاف	إختبار رفع الصدر عاليًا والثبات من الإبطاح.	التحمل العضلي الثابت	
٧٠	٧	١٠	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	عدد مرات ساعة إيقاف	إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين.	التحمل العضلي الديناميكي	
٧٠	٧	١٠	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	عدد مرات ساعة إيقاف	إختبار الإبطاح المائل.	التحمل العضلي الديناميكي	
٧٠	٧	١٠	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	عدد مرات ساعة إيقاف	إختبار الإبطاح المائل من الوقوف.	التحمل العضلي الديناميكي	
٣٠	٣	١٠	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	درجة قياس شريط	إختبار ثني الجذع من الوقوف.	المرونة	
٤٠	٤	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	درجة قياس جيوميتر	إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.	المرونة	
٣٠	٣	١٠	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	شريط قياس	إختبار مد الجذع من الإبطاح.	المرونة	
٥٠	٥	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	شريط قياس	إختبار رفع الكتفين.	المرونة	
٧٠	٧	١٠	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	سنتيمتر	إختبار الكوبري.	المرونة	

تابع جدول (٩)

المسح المرجعي للمراجع والدراسات السابقة حول الاختبارات الأكثر شيوعاً في رياضة المصارعة

النسبة المئوية	مجموع الآراء	المجموع الكلي	أرقام المراجع										وحدة القياس	أداة القياس	الاختبارات البدنية شائعة الاستخدام	عناصر اللياقة البدنية		
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠						
٢٠	٢	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	سنتيمتر		*إختبار الوثب العمودي لسارجنت.	عناصر اللياقة البدنية
٦٠	٦	١٠	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	متر	*إختبار الوثب العريض من التبات.	القوة	
٤٠	٤	١٠	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	متر	*إختبار دفع كرة طبية ٣كجم.	المميزة	
٣٠	٣	١٠	-	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	✓	متر	*إختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين.	بالسرعة	

يوضح جدول (٩) النسب المئوية للاختبارات شائعة الاستخدام في المراجع والدراسات السابقة وقد ارتضى الباحث في الاختبارات المختارة نسبة (٣٠%) من نتيجة المسح المرجعي.

٢/١/٣/٣ استطلاع رأى الخبراء

بعد إستخلاص الإختبارات من المسح المرجعى قام الباحث بعمل مقابلات شخصيه مع عدد من الساده الخبراء فى مجال رياضة المصارعه لتحديد مدى مناسبة الاختبارات البدنيه المستخدمه فى انتقاء المبتدئين حيث تم وضع مقياس لتقدير درجات الخبراء لكل صفه بدنيه واختباراتها حسب أهميتها النسبيه وهى هام جدا (٣) ثلاثة درجات ، هام (٢) درجتان ، ضعيف (١) درجه .
وفىما يلى جدول (١٠) الذى يوضح رأى الساده الخبراء فى الأختبارات الأكثر ارتباطا برياضة المصارعه.

جدول (١٠)

رأى الساده الخبراء فى الإختبارات الأكثر إرتباطاً برياضة المصارعه

م	اسم الخبير	الصفات البدنيه وأرقام الأختبيارات																		
		القوه	مترعه	القفه	تعمل	رشاقه	مرونه	نفسى	١	٢	٣									
١	أ.د/ سليمان على ابراهيم	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٢	أ.د/ محمد رضا حافظ الروبى	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٣	أ.د. / مسعد على محمود	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٤	م.د / أشرف حافظ محمود	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٥	م.د / فرج عبد الرازق	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٦	م.د / محمد ابراهيم الباقرى	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٧	م.د / محمد نبوى الأشرم	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
	المجموع	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	النسبة المئويه	٨٥	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

الأرقام (من ١ إلى ١٨) تشير إلى أرقام الاختبارات كما هو موضح فى جداول (٤)، (٦)، (٨).

٣/١/٣/٣ الإختبارات البدنية والقياسات الأثروبومترية

١/٣/١/٣/٣ الإختبارات البدنية مرفق (٤)

- إختبار قوة القبضة : وهو إختبار قياس قوة القبضة بواسطة جهاز المانوميتر.
- إختبار قوة عضلات الظهر والرجلين : وهو إختبار قياس قوة عضلات الظهر والرجلين بواسطة جهاز الديناموميتر.
- إختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة : وهو إختبار قياس السرعة.
- إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين : وهو إختبار لقياس القدرة لعضلات الذراعين.
- إختبار دفع كرة طبية من وضع الوقوف ثني الركبتين: لقياس القوة المميزة المميّزة بالسرعة لعضلات الجسم. (مقترح)
- إختبار الإنبطاح من الوقوف : وهو إختبار قياس تحمل عام.
- إختبار الجلوس من الرقود : وهو إختبار قياس تحمل القوة.
- إختبار الدوران حول زميل في وضع جنو أفقي : وهو إختبار لقياس الرشاقة. (مقترح)
- إختبار الخطو الجانبي : وهو إختبار لقياس الرشاقة.
- إختبار الكوبري : وهو إختبار لقياس المرونة.
- إختبار مد الجذع : وهو إختبار لقياس مرونة العمود الفقري.
- إختبار مرونة المنكبين : وهو إختبار لقياس مرونة المنكبين.
- إختبار الدحرجة الأمامية الطائرة من فوق صندوق : وهو إختبار لقياس سمة الجراءة. (مقترح)
- إختبار القبة : وهو إختبار لقياس المرونة.
- إختبار الوثب العريض من الثبات : وهو إختبار لقياس لبقوه المميّزه بالسرعه

٢/٣/١/٣/٣ القياسات الأثروبومترية مرفق (٥)

- قياسات الأطوال

- الطول.
- الوزن.
- طول الجزء العلوي.
- طول العضد.
- طول الساعد.
- طول الطرف السفلي.
- طول الفخذ.
- طول الساق.

- قياسات سمك ثنايا الجلد مرفق (٦)

- قياس سمك ثنايا الجلد عن العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.
 - قياس سمك ثنايا الجلد عن العضلة ذات الرأسين العضدية.
 - قياس سمك ثنايا الجلد أعلي الحرقفة.
 - قياس سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ.
- وقد راعي الباحث أثناء إجراء هذه القياسات الشروط العامة لقياسات سمك الدهن.

مرفق (٦)

٢/٣/٣ أدوات جمع البيانات

إستخدم الباحث أجهزة وأدوات فى القياس منها للأختبارات البدنيه وأخري للقياسات الأنثروبومترية نذكرها كما يلي :

- شريط قياس.
- بساط مصارعة.
- حبل صغير.
- شريط لاصق.
- كرسي.
- كرة طبية.
- ساعة إيقاف.
- سجلات بيانات القياسات : وهي إستمارات تسجيل البيانات من تصميم الباحث. مرفق (٢)
- الرستاميتير : وهو جهاز لقياس كلاً من الطول والوزن وهو عبارة عن ميزان طبي ملحق به عمود ذو تدريج يبدأ من أسفل لأعلي ومزود بعارضة أفقية توضع أعلي الرأس لتحديد الطول الخاص بالللاعب.
- ديناموميتر : وهو جهاز لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
- مانوميتر : وهو جهاز لقياس قوة القبضة للناشئين.
- جهاز قياس سمك ثنايا الجلد.

٤/٣ إختيار المساعدين وتدريبهم

- إستعان الباحث بعدد من الأيدي المساعدة وكانوا كالاتي :
- إثنان من المدرسين المساعدين بقسم المنازل والرياضات المائيه بكلية التربية الرياضية ببناها.

- واحد من خريجي كلية التربية الرياضية ويعمل موظفاً في وزارة الشباب والرياضة وجميعهم مارسوا رياضة المصارعة مدة لا تقل عن أربع سنوات. مرفق (٣)

كانت لديهم الرغبة في الإشتراك مع الباحث في جمع البيانات قيد البحث بعد أن تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث متطلبات القياس وطريقة أدائه وأغراضه مع تزويدهم بالمعارف والمعلومات التي تمكنهم من الإجابة عن أي تساؤلات أو إستفسارات توجه إليهم من قبل أفراد العينة أثناء الإجراءات التنظيمية والتنفيذية المرتبطة بمستلزمات القياس.

٥/٣ الدراسات الإستطلاعية

١/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بتطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى على عينة قوامها (٢٥) مبتدئ من خارج عينة البحث وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية وكانت تهدف إلي ما يلي:

- اختبار دفع كره طبيه باليدين من الوقوف ثنى الركبتين

قام الباحث باستخدام أوزان مختلفة للكرات الطبيه (٧،٥،٣) كجم وقد لاحظ من خلال أداء العينه أن أنسب وزن للكره الطبيه يمكن إستخدامه في هذا الأختبار هو (٣) كجم. حيث توصل الباحث إلي عدم مناسبة الكرات الطبيه أوزان (٧،٥) كجم للأسباب الآتية

- ظهور أخطاء تتعلق في طريقة أداء الإختبار.

- لم يتمكن أفراد العينه من الوصول إلى مسافات رمى طويلة نظراً لثقل أوزان الكرات.

كما تبين للباحث مناسبة الكرات الطبيه أوزان (٣) كجم وذلك لما يلي

- عدم ظهور أخطاء تتعلق بالطريقة الصحيحه لأداء الإختبار.

- تمكن أفراد العينة من الوصول إلى نتائج أفضل مما كانت عليه في التجارب

السابقة.

- اختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقى

قام الباحث باختيار أزمنة مختلفه للاختبار (٣٠،٢٠،١٥) ثانيه وتم إخضاعها للدراسه الأستطلاعيه واتضح من نتائجها أن أنسب زمن لأختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقى هو زمن (١٥) ثانيه.

حيث توصل الباحث إلى عدم مناسبة زمن (٣٠) ثانيه لهذا الأختبار للأسباب الآتية

- وصول أفراد العينه لحالة التعب قبل إنهاء زمن (٣٠) ثانيه.
- هبوط مستوى أداء أفراد العينه وظهور أخطاء فى طريقة أداء الاختبار.

كما توصل لعدم مناسبة زمن (٢٠) ثانيه لهذا الأختبار على الرغم من استطاعة أفراد العينه الاستمرار فى الأداء حتى نهاية الزمن إلا أن هذا الزمن غير مناسب لهذا الاختبار للسبب الآتى

- ظهور أخطاء تتعلق بطريقة الأداء الصحيحه للاختبار.

كما اتضح للباحث مناسبة زمن (١٥) ثانيه لهذا الاختبار للأسباب الآتية

- قدرة جميع أفراد العينه على الاستمرار فى الاداء حتى نهاية الوقت.
- عدم ظهور أخطاء تتعلق بطريقة الاداء الصحيحه للاختبار.

- إختبار الدرجه الأمامية الطائرة من فوق صندوق

قام الباحث باختيار إرتفاعات مختلفه (٦٠،٥٠،٣٠) سم للصندوق المستخدم كأداة لهذا الأختبار وقد تم إخضاع هذه الارتفاعات للدراسه الأستطلاعيه واتضح للباحث مناسبة ارتفاع (٥٠) سم للأستخدام فى هذا الأختبار وذلك للأسباب الآتية

- عدم تردد عدد كبير من أفراد العينه فى أداء الدرجه من فوق هذا الأرتفاع.

كما لاحظ عدم مناسبة ارتفاع (٣٠) سم للصندوق للسبب الآتى

- أن أفراد العينه أدوا الأختبار بسهولة وبسرعه بدون تردد.

كما لاحظ عدم مناسبة ارتفاع (٦٠) سم للصندوق المستخدم للسبب الآتي
- حدوث إصابات لأفراد العينه أثناء أداء الدرجه من هذا الارتفاع.

٢/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية على نفس عينه الدراسة
الإستطلاعية الأولى بعد إستبعاد (١٠) مبتدئين نظراً لعدم إلترامهم بمواعيد إجراء
القياسات وكانت تهدف إلي التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات.

١/٢/٥/٣ المعاملات العلمية للإختبارات

١/١/٢/٥/٣ ثبات الإختبار

قام الباحث بتقسيم الاختبارات على يومين تضمن اليوم الأول اختبارات (قوة
القبضة ، قوة عضلات الظهر والرجلين ، عدو ٣٠ متر من بداية متحركه ، والإنبطاح
المائل من الوقوف ، والخطو الجانبي ، والمسافه الرأسية والأفقيه للكوبرى ، القبه ،
الدرجه الأماميه من فوق صندوق) وتضمن اليوم الثانى اختبارات (دفع كره طبيه ٣
كجم باليدين ، دفع كره طبيه من الوقوف ثنى الركبتين ، الوثب العريض من الثبات ،
الجلوس من الرقود ، الدوران حول زميل فى وضع جنو أفقي ، مرونة الجذع ، مرونة
المنكبين).

وقد إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه - Retest - Test
Method وذلك لتحديد درجة ثبات الإختبارات وذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبار
بعد (٣٠) ثلاثون دقيقه من التطبيق الأول على عينه من المبتدئين تنطبق عليهم جميع
شروط العينه الأساسية وبلغ عددهم (١٥) خمسة عشر مبتدئ.

حيث يذكر محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨م) أن طريقة
تطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه تعتبر من أفضل الطرق المستخدمه لحساب ثبات
الإختبار. (٣٦٢:٥٦)

ويوضح جدول (١١) معاملات الثبات للإختبارات قيد البحث.

جدول (١١)
معاملات ثبات الإختبارات قيد البحث

ن = ١٥

م	اليوم	متغيرات البحث		قياس أولي		قياس ثاني		معامل الإرتباط
		ع	س	ع	س	ع	س	
١	اليوم الأول	إختبار قوة قبضة اليد اليمنى	١٤,٠٦	٣,٧٣١	١٤,٠٠	٣,٤٤٣	٠,٨٥٧	
٢		إختبار قوة قبضة اليد اليسرى	١٢,٥٣	٣,٠٩٠	١٣,١٣	٢,٤١٦	٠,٨٥٧	
٣		إختبار قوة عضلات الظهر	٥٣,٢٦	١٠,٨٧	٥٢,٤٣	١٠,٣٨	٠,٩٦٤	
٤		إختبار قوة عضلات الرجلين	٥٦,١٠	١٣,١٦	٥٣,٣٣	١٢,٢٩	٠,٩٦٢	
٥		عدو ٣٠ متر/ث من بداية متحركة	٥,٣٩	٠,٥٨٥	٥,١٢٦	٠,٦٢٢	٠,٧١١	
٦		إختبار المسافة الرأسية للكوبري	٤٢,٢٦	٤,٧٥٨	٤٢,١٣	٥,٢٣٥	٠,٩٥٩	
٧		إختبار المسافة الأفقية للكوبري	٢٦,٨٦	١٣,٩٧	٢٦,٤٠	١٤,١٢	٠,٩٧١	
٨		إختبار القبة	٥٧,٣٣	٥,٣٦٧	٥٨,٣٣	٥,١٦٧	٠,٩٨٠	
٩		إختبار إنبطاح من الوقوف	٢٠,٠٠	٣,٠٠٠	٢٠,٣	٤,٠٩٩	٠,٧٠٨	
١٠		إختبار الخطو الجانبي	٢١,٩٣	٢,٥٧٦	٢١,٢	١,٨٢٠	٠,٨٤١	
١١		درجة أمامية طائرة من فوق صندوق (مقترح)	٠,٩٦١	٠,١٨٩	١,٥٦٠	٢,٣٩٦	٠,٨٨٤	
١٢	اليوم الثاني	إختبار دفع كرة طيبة ٣ كجم باليدين	٤,٨١٣	٠,٨٦٦	٤,٩٦	٠,٦٧٥	٠,٩٤٢	
١٣		إختبار دفع كرة طيبة من الوقوف ثني الركبتين (مقترح)	٥,٥٣٠	٠,٨٠٩	٥,٥٦	٠,٨١١	٠,٩٤٣	
١٤		إختبار الوثب العريض من الثبات	١,٥٠	٠,٠٠٣	١,٤٩	٠,٠٠٨	٠,٥٩٣	
١٥		إختبار مرونة الجذع	٢٦,٣٣	٤,٦٢٤	٢٤,٦٦	٣,٩٧٦	٠,٨٥٣	
١٦		إختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين	٢١,٦٠	٢,٢٩٢	٢١,٦	٢,٢٨٨	٠,٤٩٨	
١٧		إختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقي (مقترح)	٤,٤٦	١,٠٦٠	٤,٧٣	١,٠٩٨	٠,٨٠٦	
١٨		إختبار مرونة منكبين	٣٢,٤٠	١٢,٩٨	٣١,٢	١٢,١٧	٠,٩٤٢	

قيمة (ر) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يوضح جدول (١١) معامل ثبات الأختبارات قيد البحث حيث تراوحت معاملات الإرتباطات ما بين (٠,٤٩٨) ، (٠,٩٨٠) مما يدل على تمتعها بدرجات ثبات عالية.

٣/٥/٢٠١١/٢ صدق الاختبارات

يشير محمد حسن علاوى و محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م) أن قدرة الأختبار على التمييز بين أصحاب القدره العاليه وأصحاب القدره المنخفضه فى سمه

معينه من الدلائل التي يمكن أن تشير إلى الصدق التلازمي للاختبار، ويمكن تعريف قدره على التمييز على أنها قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة مرتفعه من الصفه أو السمه من ناحيه وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفه أو السمه من ناحيه أخرى ، وأنه يمكن أن نقوم بترتيب نتائج أداء مجموعه من الأفراد على الاختبار المقترح ترتيباً تنازلياً أو تصاعدياً ، ثم نأخذ الربع الأعلى Upper quartile و الربع الأدنى Lower quartile للبيانات ونقارن بينهما للتعرف على قدرة الاختبار على التمييز. (٥٧: ٢٦٥)

ولإيجاد صدق الاختبارات قام الباحثُ باستخدام صدق الاختبارات على مجموعه واحده وهي نفس عينة دراسته الأستطلاعيه الثانيه والثالثه ، لهم نفس مواصفات العينه الأساسيه وعددهم (١٥) مبتدئ حيث تم تقسيم درجاتهم إلى ثلاث مستويات لإيجاد الربع الأعلى والربع الأدنى ويوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين درجات المجموعه عاليه المستوى ودرجات المجموعه المنخفضه المستوى في الاختبارات البدنيه والنفسيه قيد البحث.

جدول (١٢)

معاملات الصدق للاختبارات قيد البحث

ن = ١٥

م	ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		متغيرات البحث	ت
		ع	س	ع	س		
١	٨,٢١	١,٥٨	١٠,٠٠	٢,٣٨	١٧,٨	إختبار قوة قبضة اليد اليميني	يوم الأول
٢	٧,٤٤	٠,٩٨	٩,٦	٢,٤٤	١٦,٠٠	إختبار قوة قبضة اليد اليسري	
٣	٩,٨٣	٦,٠١	٤٢,٢	٤,٠٢	٦٦,٢	إختبار قوة عضلات الظهر	
٤	٧,٩١	٩,٣١	٤٠,٨	٦,٠١	٦٧,٨	إختبار قوة عضلات الرجلين	
٥	٧,٥	٠,٢٥	٤,٨٥	٠,٤٣	٦,٠٥	عدو ٣٠ متر/ث من بداية متحركة	
٦	٧,٩٣	٣,٩١	٣٦,٦	٠,٤٤	٤٦,٢	إختبار المسافة الرأسية للكوبري	
٧	٨,٩٩	٨,٣٣	١٤,٠٠	٩,٧٣	٤٢,٤	إختبار المسافة الأفقية للكوبري	
٨	٨,٧٠	٢,٨٨	٥٢,٤	٢,٦٨	٦٣,٨	إختبار القبة	
٩	١١,٤٢	٢,٩١	١٧,٠٠	١,٣٠	٢٢,٨	إختبار إنبطاح من الوقوف	
١٠	٩,١٨	٠,٨٣	١٩,٢	١,٦٤	٢٤,٨	إختبار الخطو الجانبي	
١١	٢٠,٥	٠,٠٧	١,١٦	٠,٠٥	٠,٧٥	درجة أمامية طائرة من فوق صندوق (مقترح)	
١٢	١٠,٥	٠,٤٤	٣,٧٥	٠,٤٢	٥,٧٦	إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين	يوم الثاني
١٣	٩,٢٦	٠,٤١	٤,٦٢	٠,٤٠	٦٠,٣٨	إختبار دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين (مقترح)	
١٤	١١,٠٠	٠,٠٤	١,٤٢	٠,٢	١,٥٨	إختبار الوثب العريض من الثبات	
١٥	٧,٥٨	٠,٥٧	٢٢,٥	٣,٥٧	٣١,٦	إختبار مرونة الجذع	
١٦	٥,٤٧	٠,٤٤	١٩,٢	٠,٤٤	٢٤,٢	إختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين	
١٧	٨,٨	٠,٥٤	٣,٤	٠,٥٤	٥,٦	إختبار الدوران حول زميل في وضع جثو أفقي (مقترح)	
١٨	٥,٣٧	٣,٩٦	٢٠,٨	١٣,٢٧	٤٥,٦	إختبار مرونة منكبين	

قيمة ت الجدوليه عند $\alpha = ٠,٠٥ = ٣,١٦$

يوضح جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة معنويه لصالح المجموعه المتميزه والتي

تمثلت في الربيع الأعلى لعينة التقنين.

٣/١/٢/٥/٣ الموضوعية

قام الباحث بإيجاد موضوعية الإختبارات وذلك بتغيير المساعدين (المحكمين) عند إعادة تطبيق الإختبارات حيث أن الموضوعية العالية لإختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة مختلفة من المحكمين بحساب درجات الإختبار عندما يعاد تطبيقه ويحصلون على درجات مماثلة لدرجات التطبيق الأول تقريباً وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨م). (٣٧٩:٥٦، ٣٨٠) وهذا ما سبق وأوضحته نتائج جدول (١١)

٣/٥/٣ الدراسة الإستطلاعية الثالثة

قام الباحث بأجراء الدراسة الإستطلاعية الثالثة على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية الثانية وكانت تهدف إلى - التعرف على الوقت الذى تستغرقه الإختبارات ، والجهد المبذول فى الأعداد والتنظيم والأداره والتسجيل ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وإستجابة المبتدئين للإختبارات. - سلامة تنفيذ وتطبيق الإختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات المستخدمة. - إكتشاف نواحي القصور التى قد تظهر أثناء تنفيذ الإختبارات ومعالجتها عند التطبيق. - ترتيب أداء الإختبارات ، وتقنين فترات الراحة. - التأكد من صلاحية الإستماره الخاصة بتسجيل القياسات الخاصه بالبحث. - تدريب المساعدين على تسجيل البيانات فى الإستماره المعده لذلك.

٦/٣ الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٢/٦/١ إلى ٢٠٠٢/٧/٢٦ حيث تم تقسيم عينة البحث إلى (٥) خمسة مجموعات حسب التوزيع الجغرافى لعينة البحث ويوضح جدول (١٣) التوزيع المكانى والعددى لعينة الدراسة الأساسيه للبحث.

جدول (١٣)
التوزيع الجغرافي لعينة البحث

المجموعة	المكان	عدد العينة	الفترة الزمنية
الأولي	نادي غزل المحلة الرياضي	٤١	من ٢٠٠٢/٦/١ إلى ٢٠٠٢/٦/١٥
الثانية	نادي ٢٣ يوليو الرياضي	٣٣	من ٢٠٠٢/٦/١٦ إلى ٢٠٠٢/٦/٢٦
الثالثة	مركز شباب العامرية	٢٧	من ٢٠٠٢/٦/٢٩ إلى ٢٠٠٢/٧/٨
الرابعة	إستاد بنها الرياضي	٢٠	من ٢٠٠٢/٧/١٣ إلى ٢٠٠٢/٧/٢٠
الخامسة	جمعية الشبان المسلمين بينها	١٤	من ٢٠٠٢/٧/٢٢ إلى ٢٠٠٢/٧/٢٦

وقد قام الباحث بتقسيم فترة تطبيق الإختبارات لكل مجموعة إلي مرحلتين زمنيتين

حيث أشتملت على

-المرحلة الأولى

قام الباحث في هذه المرحلة بأجراء القياسات الأنثروبومترية.

-المرحلة الثانية

قام الباحث في هذه المرحلة بإجراء الإختبارات البدنية ، على أن يكون هناك

فترات راحة بينيه كافييه لاستعاداه الإستشفاء.

٧/٣ المعالجات الإحصائية

قام الباحث بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا من خلال الحاسب الآلي باستخدام

برنامج الحزم الإحصائية Spss وقد إشتملت المعالجات على الآتي

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean

- الإنحراف المعياري. Standard Division

- قيمة ت للفروق . T.Test

- معامل الالتواء. Skweness

- التحليل العاملي من الدرجة الأولى ويتضمن
- مصفوفة الارتباطات البينية.

- التحليل العاملي بطريقة Principal Components

- تشبعات الإختبارات على العوامل قبل وبعد التدوير بطريقة

Varimax Rotation

- التدوير المتعامد.

$$- د.ت = ١٠ \left(\frac{س - \bar{س}}{ع} \right) + ٥٠$$

ع

د.ت = الدرجة التائيه

س = الدرجة الخام

$\bar{س}$ = المتوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري