

المرفقات

مرفق (١)
بطارية الاختبار TEST BATTERY

الاختبار اليابانى للياقة البدنية.

Japan's Physical Fitness Test.

وضع هذا الاختبار الاتحاد اليابانى للكرة الطائرة.

Japan Volley Ball Association.

بغرض قياس اللياقة البدنية للمستويات المختلفة، بداية من فرق المدارس (اعدادى، ثانوى) فالكليات والجامعات، ثم الفرق القومية والفرق العالمية وذلك للجنسين (رجال ، سيدات).

وفيما يلى تفاصيل وحدات هذه البطارية:

الوحدة الأولى
الوثب العمودى
VERTICAL JUMP.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة الخاصة بالرجلين (وضع "تويودا Toyoda" هذا الاختبار ضمن اختبارات القوة العضلية).

الأدوات:

حائط أملس، مانيزيا.

مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بغمس أصابع اليد فى المانيزيا، ومن وضع الوقوف

(٣)

مواجهها للحائط يثبت المختبر عموديا فى المكان ليصل الى أعلى نقطة ممكنة ليقوم بعمل علامة بالأصبع على الحائط.

الشروط

لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

التسجيل:

تسجل المسافة العمودية من العلامة التى على الحائط حتى الأرض يعد أن يطرح منها طول الأصبع.

الوحدة الثانية ثلاث وثبات طولية. 3 LONG JUMP

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة الخاصة بالرجلين (وضع "تويودا Toyota" هذا الاختبار ضمن اختبارات القوة العضلية)

الأدوات:

أرض مستوية لاتعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبداية.

مواصفات الأداء:

من خلف خط البداية يبدأ المختبر فى أداء ثلاث وثبات طولية متتالية، ومحاولة الوثب لابتعد مسافة ممكنة.

(٤)

الشروط:

لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.

التسجيل:

تُقاس مسافة الوثب من خط البداية، حتى عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

الوحدة الثالثة

٢٠ متراً عدو

20 M . SPRINT.

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة العدو SPRINT (وضع "تويوتا TOYODA" هذا الاختبار ضمن اختبارات الرشاقة على أساس أن السرعة إحدى متطلبات الرشاقة).

الأدوات:

ساعة إيقاف، طريق جرى مستقيم، يحدد خط للبدائية وآخر للنهائية، المسافة بينهما ٢٠ م.

مواصفات الأداء:

يبدأ المختبر العدو من خط البداية وحتى تتجاوز خط النهاية (٢٠ م) وذلك في خط مستقيم.

الشروط:

يسمح للمختبر ببدء ثلاث محاولات على الاختبار بعد الحصول على راحة بينية، على أن يسجل له أفضل الأزمنة الثلاثة.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وذلك في أفضل محاولة من المحاولات الثلاث الممنوحة له.

الوحدة الرابعة

الجرى المكوكى لثلاث مرات $9 \times$ م

.3 SHUTTLE RUNS OF 9M-DISTANCE

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة.

الأدوات:

ملعب كرة طائرة، يحدد خط البداية وآخر مقابل له ويبعد عنه ٩ م ، ساعة إيقاف.

موافقات الأداء:

يبدأ الاختبار بحيث يكون قدما المختبر خلف خط البداية، ثم ينطلق بأقصى سرعة الى خط المقابل (على بعد ٩ أمتار من خط البداية، ليقوم بلمسه بأحدى اليدين وأحدى القدمين، ثم يستدير ليعاود الجرى بأقصى سرعة الى خط البداية ليلمسه بنفس الطريقة، يكرر هذا العمل مرتين أخريتين (٩ أمتار x ٣ مرات ذهابا وعودة) أى إجمالى المسافة التى يقطعها ٥٤ مترا.

الشروط:

يسمح للمختبر بإداء ثلاث محاولات على الاختبار بعد الحصول على راحة مبنية، على أن يسجل له أفضل الأزمنة الثلاثة.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذى قطع فيه المسافة المحددة وذلك فى أفضل محاولة من المحاولات الثلاث الممنوحة له.

الوحدة الخامسة
رمى كرة السلة
BASKET BALL THROWING.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على الرمي (وضع "تويوتا Toyoda" هذا الاختبار ضمن اختبارات القوة العضلية).

الأدوات:

كرة سلة، قطاع رمي طوله مناسب، دائرة للرمي قطرها ٢ م.

مواصفات الأداء:

من داخل الدائرة يقوم المختبر برمي كرة السلة الى أبعد مسافة ممكنة وذلك باستخدام اليد المميّزة

Dominant Hand.

الشروط:

يُسمح لكل مختبر بخمس محاولات على الاختبار، على أن يسجل له أفضل المسافات المسجلة.

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة من حافة قطاع الرمي حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض، وذلك في أفضل محاولة من المحاولات الخمس المقررة له.

الوحدة السادسة

اختبار الخطو لهار فرد.

HARVARD STEP TEST.

الغرض من الاختبار:

قياس الجهد الدوري التنفسي.

الأدوات:

ساعة إيقاف، مقعد ارتفاعه ٥٠ سم.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام المقعد ويتابع الأداء وفقا للتسلسل التالي:

١- الصعود بالرجل اليمنى فوق المقعد.

٢- الصعود بالرجل اليسرى فوق المقعد ليصل الى وضع الوقوف فوق المقعد.

٣- الهبوط بالرجل اليمنى على الأرض.

٤- الهبوط بالرجل اليسرى على الأرض ليصل الى وضع الوقوف على الأرض.

يكرر الأداء بهذا الأسلوب لمدة خمس دقائق، على أن يكون بمعدل

- دورة كاملة (الخطوات الأربع السابقة، في ثانيتين.
- عقب الاختبار مباشرة (خمس دقائق عمل مستمر) يجلس المُختبر على المقعد ويقوم المحكم بقياس النبض وفقا للتسلسل التالي:
- ١- بعد انتهاء الاختبار مباشرة من ١-١,٥ دقيقة . ويسجل.
 - ٢- بعد انتهاء الاختبار مباشرة من ٢-٢,٥ دقيقة . ويسجل.
 - ٣- بعد انتهاء الاختبار مباشرة من ٣-٣,٥ دقيقة . ويسجل.

الشروط:

- ١- يلزم تسلسل الخطو وفقا لتعليمات الأداء .
- ٢- يلزم المحافظة على الأداء بحيث تتم كل دورة في ثانيتين.
- ٣- يلزم الاستمرار في الأداء لمدة خمس دقائق.

التسجيل:

يجمع النبض المقاس في المرات الثلاث ويقسم على ١٥٠٠، ويسجل للمختبر هذا الناتج النهائى.

الوحدة السابعة اختبار الثنى الأمامى. FORWARD BENDING TEST.

الغرض من الاختبار:

قياس المرونة.

الأدوات:

مقعد، مسطرة أو شريط قياس.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على المقعد، بحيث يكون القدمان متلاصقتين، وأصابع القدمين على حافته، والركبتان مفردتين. من هذا الوضع يقوم المختبر بثني الجذع للأمام ولأسفل ببطء للوصول إلى أقصى مسافة ممكنة ثم يثبت.

الشروط:

- ١- يجب أن يكون الثني ببطء.
- ٢- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

التسجيل:

تقاس المسافة من نهاية الأصبع وحتى سطح المقعد، تسجل المسافة بالموجب إذا كانت أسفل سطح المقعد، وبالسالب إذا كانت أعلاه.

مرفق (٢) مستويات الفرق على البطارية.

فيما يلي بعض نتائج الفرق على البطارية:

أولاً: نتائج البطارية على اللاعبين اليابانيين (رجال):

يوضح الجدول التالي نتائج البطارية على فرق المراحل التعليمية المختلفة (اعدادى، ثانوى، جامعة) وكذلك الفريق القومى اليابانى من الرجال.

مستويات الرجال.

وحدات البطارية	تلاميذ المراحل الاعدادية	تلاميذ المراحل الثانوية	طلاب الكليات	الفريق القومى
الوثب العمودى.	٦٥ سم	٧٥	٨٠	٩٠
ثلاث وثبات طولية	٧,٥ م	٨,٥	٩,٠٠	٩,٥
٢٠ م عدو	٣,٢ ث	٣,٠٠	٣,٠٠	٢,٨
الجرى المكوكى لثلاث مرات ٩ × م.	١٤,٠ ث	١٣,٥	١٣,٢	١٣,٠
رمى كرة سلة.	٢٥ م	٢٨	٣١	٢٥
اختبار الخطو لهارفرد.	٩٠ نقطة	١١٠	١٢٠	١٣٠
اختبار الشنى الامامى.	٢٠+ سم	٢٢+	٢٣+	٢٥+

ثانياً: نتائج البطارية على الالعاب اليابانيات(سيدات):

يوضح الجدول التالي نتائج البطارية على فرق المراحل التعليمية المختلفة (اعدادى، ثانوى، جامعة) وكذلك الفريق القومى اليابانى من السيدات.

مستويات السيدات.

وحدات البطارية	تلاميذ المراحل الاعدادية	تلاميذ المراحل الثانوية	طلالجات الكليات	الفريق القومى
الوشب العمودى.	٥٠	٥٨	٦٢	٦٥
ثلاث وشبات طولية.	٦,٠ م	٦,٨	٧,٠	٧,٥
٢٠ م عدو	٢,٥ ث	٢,٢	٢,٠	٢,٠
الجرى المكوكى لثلاث مرات ٩ x م.	١٤,٢ ث	١٣,٥	١٣,٢	١٣,
رمى كرة ملقة.	١٨ م	٢٠	٢٢	٢٥
اختبار الخطو لهارفرد.	٨٥ نقطة	١٠٠	١١٠	١٢٠
اختبار الشنى الامامى.	٢٠+ سم	٢٢+	٢٢+	٢٥+

مرفق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

الكرة الطائرة

بطاقة تسجيل

الاسم:

تاريخ الميلاد:

النادي:

اسم القائم بالقياس:

المحاولات

وحدات البطارية

٥ ٤ ٣ ٢ ١

الوثب العمودي.

ثلاث وثبات طولية.

٢٠ م عدو

الجرى المكوكي لثلاث

مرات ٩ م.

رمى كرة سلة.

اختبار الخطو لهارفرد.

اختبار الشنى الأمامى .

توقيع القائم بالقياس

بطاقة التسجيل الفردية.

مرفق (٤)

جدول يوضح الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

استخدامها	الأدوات والأجهزة
لقياس زمن اختبار العدو لمسافة ٢٠م، وكذلك لقياس زمن الأداء في اختبار الخطو لهارفرد، وكذلك لقياس الجرى المكوكى لثلاث مرات مرات ٩ x م.	ساعة إيقاف
لقياس الوثب العمودي، والثلاث وثبات الطولية، وكذلك مسافة رمى كرة السلة، واختبار الشنى الأمامى.	شريط قياس
لاختبار رمى كرة السلة.	كرة سلة
لاختبار الخطو لهارفرد.	مقعد ارتفاعه ٥٠ سم
لضبط إيقاع الأداء في اختبار الخطو لهارفرد.	جهاز المنرونوم
لاختبار الوثب العمودي.	حائط أملس - مانيزيا

يوضح الجدول السابق الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، كما يتضح ملائمتها للقياسات والاختبارات (قيد البحث).

مرفق (٥)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان :

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

شئون الدراسات العليا والبحوث.

السيد/ مدير النشاط الرياضى بنادى

تحية طيبة...، وبعد ...،

نتشرف بالاحاطة بأن الباحث/ أحمد عبد الدايم الوزير.

المعيد بالكلية، والمقيد بالدراسات العليا، مرحلة الماجستير، شعبة التدريب الرياضى، يقوم باجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية تحت عنوان:

"وضع مستويات معيارية للصفات البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة"

وحيث أن البحث يتطلب من الباحث اجراء قياسات واختبارات خاصة على عينة البحث المحددة، وهم لاعبى الكرة الطائرة المسجلين فى سجلات الاتحاد المصرى للكرة الطائرة بمحافظتى القاهرة والجيزة، وذلك حتى يمكنه من استخلاص النتائج المتعلقة ببحثه، لذلك يرجى التفضل بالموافقة على قيام الباحث باجراء تلك القياسات والاختبارات على عينة البحث المحددة.

والكلية تشكر لسيادتكم تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام.

وكيل الكلية للدراسات العليا

(أ.د. / نجاح التهامى)

المشرف على البحث

(أ.م.د. / ناهد محمود سعد)

مرفق (٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان.

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

شئون الدراسات العليا والبحوث.

السيد/ سكرتير عام الاتحاد المصرى للكرة الطائرة؛

تحية طيبة... وبعد ...،

نتشرف بالاحاطة بأن الباحث/ أحمد عبد الدايم الوزير.

المعيد بالكلية، والمقيد بالدراسات العليا، مُرحة الماجستير، شعبة
التدريب الرياضى، يقوم باجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية
الرياضية تحت عنوان:

"وضع مستويات معيارية للمفاتي البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة"

وحيث أن البحث يتطلب من الباحث بيانات عن الأندية المشتركة فى
بطولة الجمهورية للناشئين تحت ١٦ سنة لمنطقتى القاهرة والجيزة.
لذلك بـرجاء الموافقة على حصول الباحث على تلك البيانات لعينة
البحث المحددة.

والكلية تشكر لسيادتكم تعاونكم معنا.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام.

وكيل الكلية للدراسات العليا

المشرف على البحث

(أ.د/ نجاح التهامى)

(أ.م.د/ شاهد محمود سعد)

مرفق (٧)

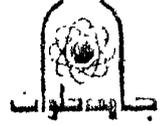
(١٧)

الموضوع :

بشان

تحريرا فى ٢١ / ٢ / ١٩٨٩

بهم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية الرياضية للبنات

السيد / مدير مكتب خليفة للهندسة والكهروتسيير

تحية طيبة وبعد ..

نتشرف بأن نحيط سيادتكم علما بأن السيد / أحمد عبد الدايم
الوزير مقيده بالدراسات العليا للعام الجامعى ١٩٨٩ / ٨٨ ومسجل
للحصول على درجة الماجستير وعنوان الرسالة .

"وضع مستويات معيارية للصفات البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة"

فالرجاء من سيادتكم تسهيل مهمة الدارس

وقد حذرر ذلك بناء على طلبه

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،

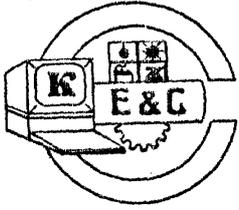
وكيل الكلية

رئيس القسم

الدراسات العليا

لشئون الدراسات العليا والبحوث

(أ.د / نجى التهامسى)



بسم الله الرحمن الرحيم

(١٨)

ليفه للهندسة والكمبيوتر

KHALIFA FOR ENGINEERING AND COMPUT.

مرفق* (٨)

يشهد مكتب "خليفة للهندسة والكمبيوتر" بأن الباحث / أحمد عبد
الدايم الوزير - المعيد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
- جامعة حلوان - والمقيد بالدراسات العليا، مرحلة الماجستير
شعبة التدريب الرياضي، ويقوم بإجراء بحث لنيل درجة الماجستير في
التربية الرياضية تحت عنوان: "وضع مستويات معيارية للمقات البدنية
للناشئين في الكرة الطائرة"

قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية في المكتب

وهذه شهادة منا بذلك،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام...

والله ولي التوفيق.

جامعة طوان.

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية.

"وضع مستويات معيارية للصفات البدنية

للناشئين فى الكرة الطائرة"

بحث مقدم من

أحمد عبد الدايم الوزير

المعيد بكلية التربية الرياضية

للبنات بالقاهرة - جامعة طوان

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية.

اشراف

دكتور/ أحمد كسرى معانى

أستاذ مساعد بقسم الألعاب

بكلية التربية الرياضية

للبنين بالقاهرة.

جامعة طوان.

دكتور/ ناهد محمود سعد

أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس

والتدريب والتربية العملية بكلية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

جامعة طوان.

دكتور/ ماجدة السيد محمود

مدرس بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية

العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

جامعة طوان.

القاهرة

١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م.

ملخص البحث باللغة العربية.

موضوع الدراسة

(وضع مستويات معيارية للصفات البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة)

ويتكون البحث من خمسة فصول عدا المرفقات . . . وقد اشتمل الفصل الأول على: مقدمة البحث، مشكلة البحث، أهمية البحث والحاجة إليه، أهداف البحث، وبعض المصطلحات المستخدمة فى البحث.

– وقد حددت أهداف البحث كما يلى:

١- وضع مستويات معيارية للصفات البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة.

٢- عمل مقارنات بين ناشئ الأندية عينة البحث لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

– أما الفصل الثانى: فقد تناول القراءات النظرية والدراسات المرتبطة، حيث تضمن: فكرة عن لعبة الكرة الطائرة، ما هية وأهمية اللياقة البدنية فى الكرة الطائرة، الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبى الكرة الطائرة، معنى القياس والاختبار والتقويم، المعايير والمستويات، خصائص المرحلة السنية موضوع الدراسة، ويلى ذلك عرض لبعض الدراسات المرتبطة فى هذا المجال، وأيضا ما استفاد منه الباحث من هذه الدراسات.

– وتناول الفصل الثالث: إجراءات البحث التى تضمنت:

١- تحديد اختبارات البحث وذلك باختيار الاختبار اليابانى للياقة البدنية، الذى وضعه الاتحاد اليابانى للكرة الطائرة، وتتكون هذه البطارية من ٧ وحدات اختبار هي: (اختبار الوشب العمودى – اختبار ثلاث وثبات طويلق اختبار عدو ٢٠م – اختبار الجرى المكوكى لثلاث مرات ٩xم. اختبار رمى كرة السلة – اختبار الخطو لهافررد – اختبار الشنى الأمامى)

٢- اختيار عينة البحث وقوامها ٩٦ لاعب من الناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة والمسجلين فى سجلات الاتحاد المصرى للكرة الطائرة للموسم الرياضى ١٩٨٨م، ١٩٨٩م، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من ٨ أندية من منطقتى القاهرة والجيزة، والذين اشتركوا فى نهائيات بطولة الجمهورية للناشئين تحت ١٦ سنة للموسم الرياضى ١٩٨٨ م ، ١٩٨٩م.

٣- تحديد خطة التحليل الإحصائى المناسبة لمعالجة بيانات هذا البحث.

٤- استخدم الباحث المنهج الوصفى والدراسات المسحية كمنهج علمى لهذه الدراسة.

٥- اجراء دراسات استطلاعية للتحقق من الأغراض الفنية والادارية لاجراء تجربة البحث وايجاد المعاملات العملية للاختبارات على عينة استطلاعية وخارج نطاق عينة البحث.

٦- مرحلة التنفيذ وجمع البيانات ونفريتها.

- كما تناول الفصل الرابع: تحليل النتائج وتفسيرها بالخطوات الاحصائية التالية:

١- حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات البحث الاساسية.

٢- حساب النسب المئوية العامة لمتغيرات البحث الاساسية.

٣- حساب الدرجات المعيارية التائية للاختبارات البدنية قيد البحث.

٤- حساب معاملات الارتباط لمتغيرات البحث.

٥- حساب الفروق بين المتوسطات للاختبارات البدنية قيد البحث.

وقد استعان الباحث بالحاسب الآلى فى اتمام خطوات التحليل الإحصائى، وأسفرت نتائج التحليل الإحصائى على ما يلى:

١- وضع مستويات معيارية للصفات البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة.

٢- هناك اختلافات فى مستوى أداء عينة البحث لكل اختبار على حدة، وكذلك بالنسبة لمستوى أداء اختبارات الصفات البدنية قيد البحث.

٣- تفوقت بعض الأندية فى احراز مراكز متقدمة بعد نهاية الموسم، ولم تحرز نتائج عالية عند تطبيق الاختبارات، كذلك تفوقت بعض الأندية فى الاختبارات البدنية للبحث ولكنها لم تحرز مراكز متقدمة بعد نهاية الموسم الرياضى.

٤- حصل اختبار الجرى المكوكى لثلاث مرات $9 \times$ م (وهو لقياس الرشاقة) على نسبة مئوية ١٦, ٨٩٣، وهى أعلى نسبة مئوية للاختبارات البدنية قيد البحث، ويرى بعض العلماء أن الرشاقة تأتى فى المرتبة الأولى بالنسبة للصفات البدنية اللازمة للاعب الكرة الطائرة.

٥- حصل اختبار الثنى الأمامى (لقياس المرونة) على نسبة مئوية ٠٣, ٨٥، وهى أقل نسبة مئوية بين الاختبارات البدنية قيد البحث، وسبب ذلك يرجع الى اهتمام بعض المدربين بتنمية صفات بدنية معينة على حساب صفات بدنية أخرى، اعتقاداً بأن هذه الصفات ذات تأثير أكبر على مستوى اللاعبين.

- أما الفصل الخامس من هذا البحث: فقد تضمن: الاستخلاصات والتوصيات، ثم يلى ذلك المراجع والمرفقات التى تضمنت المخاطبات الرسمية، وبطارية اللياقة البدنية المستخدمة فى البحث، ثم نتائج البطارية على اللاعبين اليابانيين واللاعبات اليابانيات للمراحل السنوية المختلفة، واستمارة تسجيل البيانات، والأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث، ثم ملخص البحث باللغة العربية واللغة الانجليزية.

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS, CAIRO
DEPT. OF METHODOLOGY OF TEACHING, TRAINING
AND PRACTICAL EDUCATION

PHYSICAL CHARACTERISTICS AND NORMS
LEVELS FOR BEGINNERS IN VOLLEY BALL

A THESIS PRESENTED BY
AHMED ABD ELDYEM EL WAZER
DEMONSTRATOR AT FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS, CAIRO HELWAN UNIVERSITY

FOR THE PARTIAL FULLFILMENT OF
MASTER DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION

SUPERVISED BY
ASS. PROF. DR. NAHED MAHMOUD SAAD
DEPT. OF METHODOLOGY OF TEACHING
TRAINING AND PRACTICAL EDUCATION
FACU. OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS, CAIRO

ASS. PROF. DR. AHMED KESRA MAANY
DEPT. OF GAMES
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR MEN, CAIRO

DR. MAGDA AL SYED MAHMOUD
DEPT. OF METHODOLOGY OF TEACHING, TRAINING
AND PRACTICAL EDUCATION
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS , CAIRO

CAIRO

1989

SUMMARY

SUBJECT OF STUDY:

"Setting Standards of criteria for physical characteristics for juniors of volleyball"

The first chapter introduces the problem of the research, explains its importance and stresses the need for conducting such a research. It also states the objectives of the research and the technical terms used all through.

OBJECTIVES OF RESEARCH:

1. Suggesting standards of a criteria for physical characteristics for the junior players - under 16 years old - of volleyball.
2. Comparing the elements of physical fitness among the juniors of the clubs from whom the specimen of the research were taken.

The second chapter deals with literature review; it includes a brief survey of volleyball, the importance of physical fitness, the physical characteristics, both general and special, of players of volleyball, the meaning of such terms as "measuring", "testing", "assessment", "criteria", and the characteristics of the age-stage dealt with in this study.

The third chapter deals with:

1. Selecting tests, and selecting the Japanese test for physical fitness set by the Japanese Volleyball Federation. This test is made up of seven units (vertical vault test, 20 m jogging test, ... etc).
2. The specimen for the research were 96 volleyball juniors - under 16 years old - are registered in the Egyptian Volleyball Federation in the season 1988-1989. They were chosen from 8 clubs in Cairo and Giza, and participated in the Egyptian Juniors championship - under 16 years old - in 1988-1989.
3. Determining the suitable statistical method for analysing the data obtained for the research.
4. Using the descriptive and survey approach as a scientific method for this research.
5. Two exploratory studies have been made to ascertain the technical and administrative objectives to perform the research experiment and discovering the scientific correlatives of the tests on another specimen other than that chosen for this research.
6. Collecting and classifying the data.

The fourth chapter analyses and interprets the results using the following statistical steps:

1. Calculating the arithmetical average and the normative deviation for the variables of the research.
2. Calculating the percentages for the variables of the research.
3. Calculating the metric T units of the human body tests in the research.
4. Calculating variable correlating factors of the research.
5. Calculating the differences between averages of the physical tests used in the research.

The researcher has used the computer to do this statistical analysis which shows the following:

1. Setting standards a criteria for the physical characteristics for juniors in volleyball.
2. There are differences in the standards of performance in the specimen for each test, and also in the standards of performing the tests of physical characteristics
3. Some clubs achieved advanced positions after the end of the season, but did not score high results at the

application of the tests; some other clubs excelled in the physical tests but did not achieve advanced positions after the end of the season.

4. The triple shuffle jogging test X6 m. (for measuring gracefulness) has got 93.16%, the highest score for physical tests used in this research some scholars see that gracefulness is the most important physical characteristic for volleyball players.
5. Front bending test (for measuring flexibility) has scored 51.3%, the lowest percentage. This is because some trainers develop certain physical qualities at the expense of other qualities believing that these certain physical characteristics have more effect on the standard of players.

The fifth chapter includes the conclusions, recommendations and appendixes.