

## الفصل الخامس

– الاستخلاصات

– التوصيات

– المراجع

– المرفقات

– ملخص البحث باللغة العربية

– ملخص البحث باللغة الأجنبية

## الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

### الاستخلاصات :

١ - بعد اجراء التحليل العاملي بأربع طرق عاملية وأسلوبين للتدوير على (٤٢) اختبارا لقياس ثمانية عوامل افتراضية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للناشئات تحت ( ١٦ ) سنة ، أمكن التوصل الى تحديد خمسة عوامل رئيسية :

### العامل الاول :

وتعتمد تشبعاته الكبرى على :

مرونة رسغ اليد الضاربة واليد غير الضاربة ( قبض - بسط - مدى الحركة ) ونظرا لأن هذا العامل تقترن تشبعاته الكبرى على مجموعة الاختبارات التي تقيس عنصر المرونة وقد سبق الإشارة الى أهمية هذا العنصر للاداء في الكره الطائرة .

ولذلك يعد اختبار مدى الحركة في مفصل رسغ اليد غير الضاربة هو أفضل للاختبارات تمثيلا لهذا العامل في ستة نماذج عاملية من النماذج العنصرية الثمانية حيث بلغت تشبعاته ( ٩٣٢٤ ر ٠ ) ، ( ٩٦٢٤ ر ٠ ) ، ( ٨١٥٢ ر ٠ ) ، ( ٩٥٩٦ ر ٠ ) ، ( ٩٢٩٢ ر ٠ ) ( ٩٧٦٨ ر ٠ ) ، ( ٧٩٨٣ ر ٠ ) ، ( ٩٨٥٥ ر ٠ ) وتري الباحثة أن أفضل تسمية لهذا العامل هي " عامل مرونة الرسغ " .

### العامل الثاني :

وتعتمد تشبعاته الكبرى على :

سرعة رد الفعل للرجلين • الوثب العمودي من الثبات • الوثب العمودي من الحركة  
الوثب العريض من الثبات • ثلاث وثبات متتابعة للامام • الخطوات الجانبية (١٠) ث •

ونظرا لأن هذا العامل يعتمد في تشبعاته الكبرى على مجموعة من المتغيرات التي تقيس القدرة العضلية للرجلين • وقد سبق الإشارة الى أهمية هذا العنصر للاداء فسسى الكرة الطائرة •

لذلك يعد اختبار الوثب العمودي من الحركة هو أفضل الاختبارات تمثيلا لهذا العامل لأنه كان أعلى الاختبارات تشبعا على هذا العامل في سبعة نماذج عاملية مسن النماذج الثمانية حيث بلغت تشبعاته ( ٨٦٩٢ ر٠ ) ، ( ٨٦٣٦ ر٠ ) ، ( ٨٨٢٠ ر٠ ) ، ( ٨٦٤٢ ر٠ ) ، ( ٨٦٨٣ ر٠ ) ، ( ٨٧٧٢ ر٠ ) ، ( ٩٠٨٨ ر٠ ) ، ( ٨٨٣٤ ر٠ ) • وتسمى الباحثة أن أفضل تسمية لهذا العامل هي " عامل القدرة العضلية للرجلين " •

#### العامل الثالث :

وتعتمد تشبعاته الكبرى على :

تمرير الكرة الطائرة على الحائط ٣٠ ث " توافق " • رمى واستقبال الكرات " توافق " • دقة الارسال " دقة " • اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي " توازن حركي " • الوثب والتوازن فوق العلامات " توازن حركي " •

ونظرا لأن هذا العامل يعتمد تشبعاته الكبرى على مجموعة من المتغيرات وضعت في التصميم الافتراضى لتمثيل عوامل ( التوافق العضلى العصبى - الدقة - التوازن الحركي ) •

لذلك يعد اختبار دقة الارسال هو أفضل الاختبارات تمثيلا لهذا العامل لأنه كان أعلى الاختبارات تشبعا على هذا العامل في خمسة نماذج عاملية من النماذج الثمانية حيث بلغت تشبعاته ( ٧٧٥٦ ر٠ ) ، ( ٧٢٧٣ ر٠ ) ، ( ٧٥٧٧ ر٠ ) ، ( ٧٥٣٣ ر٠ ) ، ( ٧٠٣٢ ر٠ ) ، ( ٦٢١٥ ر٠ ) ، ( ٦٩٦٤ ر٠ ) •

وترى الباحثة أن أفضل تسمية لهذا العامل هي " عامل الدقة " .

#### العامل الرابع :

وتعتمد تشبعاته الكبرى على :

الدوائر الرقمية " توافق " . الجرى فى المكان ( ١٥ ) ث " سرعة حركية " . الجرى فى

المكان (٢٠) ث " سرعة حركية " . اليابانى ( ٥ ) مرات " رشاقة " .

ونظرا لأن هذا العامل يعتمد فى تشبعاته الكبرى على مجموعة من المتغيرات

وضعت فى التصميم الافتراضى لتمثيل عوامل ( التوافق العضلى العصبى " عين - رجل "

السرعة الحركية - الرشاقة ) .

لذلك بعد اختبار الجرى فى المكان ( ١٥ ) ث هو أفضل الاختبارات تمثيلا لهذا

العامل لأنه كان أعلى الاختبارات تشبعا على هذا العامل فى ثلاثة نماذج عاملية مسن

النماذج العاملية الأربعة التى تشبعت عليها الاختبارات حيث بلغت تشبعاته (٩٥١٦ ر ٠)

(٩٥٠٥ ر ٠) ، (٩٤٧٠ ر ٠) ، (٩٦١٢ ر ٠) .

وترى الباحثة أن أفضل تسمية لهذا العامل هي " عامل السرعة الحركية للرجلين " .

#### العامل الخامس :

وتعتمد تشبعاته الكبرى على :

مرونة مفصل كتف الذراع الضاربة ( قبض - بسط - مدى الحركة ) .

ونظرا لأن هذا العامل تقترن تشبعاته الكبرى على مجموعة الاختبارات التى

تقيس عنصر المرونة لمفصل كتف الذراع الضاربة ، وقد سبق الاشارة الى أهمية مرونة

هذا المفصل للإداء فى الكرة الطائرة .

لذلك يعد اختبار مدى الحركة في مفصل كتف الذراع الضاربة هو افضل الاختبارات تمثيلا لهذا العامل في كل النماذج العاملة الاربعة التي تشبعت علمها الاختبارات حيث بلغت تشبعاته (٨٧١٣ ر٠) ، (٩٠٩٠ ر٠) ، (٨٧٨٠ ر٠) ، (٩٣٠١ ر٠) .

وترى الباحثة أن أفضل تسمية لهذا العامل هي " عامل مرونة مفصل الكتف " .

٢ - تمثل العوامل القوية الخمسة عددا من التباينات النوعية التي تعبر عن خصائص مختلفة للبناء العامل لللياقة البدنية الخاصة بناشئات الكرة الطائرة تحسنت (١٦) سنة .

٣ - توفر البطارية المستخلصة مقياس جديد وموضوعي للياقة البدنية لتلك المرحلة السنوية .

٤ - لا يوجد تداخل وظيفي بين وحدات البطارية كما أنها تعد وحدات نقية .

٥ - يعد عامل الدقة من العوامل الجديدة التي تضاف الى العوامل المستخلصة مسسند الدراسات العملية السابقة .

٦ - تم بناء جداول معيارية لاختبارات البطارية المستخلصة من هذا البحث يمكسند تعميمها واستخدامها .

## التوصيات :

- فى حدود هذا البحث وانطلاقا مما تشير اليه نتائج التحليل الاحصائى والاستخلاصات توصى الباحثة بما يلى :
- ١- استخدام البطارية المستخامة و معايرها فى عمليات الانتقاء والتصنيف والتقويم والتنبوء .
  - ٢- استخدام معاير البطارية المستخلصة من هذا البحث للناشئات تحت (١٦) سنة لفترة زمنية تتراوح بين (٢-٥) سنوات . ثم اعادة بناء معاير جديدة لمجتمع البحث على وحدات البطارية المستخلصة لمسايرة التقدم فى قدرات الناشئات .
  - ٣- الاهتمام بعوامل العناصر البدنية الخاصة والمستخلصة للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة عند وضع البرامج التدريبية للناشئات على مستوى الجمهورية للارتقاء بالمستوى البدنى لتلك المرحلة .
  - ٤- اجراء نفس هذه الدراسة على عينات اخرى تختلف فى السن والجنس والمستوى المهارى .
  - ٥- توصى الباحثة باعادة تحليل عاملى الرشاقة والتحمل فى ضوء عدد أكبر من متغيراتهاما للثبوت من مقدار ارتباطهما بالاداء المهارى فى الكرة الطائرة للناشئات تحت (١٦) سنة .

# المسـراجـع

أولا : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم سلامه : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢ - أبو العلا أحمد، أحمد عمر الروبى : اختبارات اشتقاء وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية ( دراسة تطبيقية ) ، بحث منشور، المركز القومى للبحوث التربوية ، جمهورية مصر العربية ، مارس ١٩٨٣ .
- ٣ - الهام عبد المنعم أحمد : القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٨٨ .
- ٤ - أميمة حامد أبو الخير : دراسة مقارنة بين الارسال المواجه من أسفل والارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة، من حيث الدقة فى التوجيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٧٣ .
- ٥ - ايلين وديع فرج : فن الكرة الطائرة ، الطبعة الاولى ، مطبعة المصرى ، سنة ١٩٧٠ .
- ٦ - حبيب حبيب العدوى : الصفات البدنية المساهمة فى تعلم بعض المهارات الاساسية لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، سنة ١٩٨٣ .
- ٧ - حمدى عبد المنعم أحمد : وضع بطارية لقياس الاستعداد البدنى المورفولوجى لاختيار ناشئ الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سنة ١٩٨٢ .
- ٨ - \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، قانون ، الطبعة الاولى دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٩ - \_\_\_\_\_ : نشأة وتطور الكرة الطائرة عالميا ، مؤتمر تاريخ التربية الرياضية بالمنيا ، مارس سنة ١٩٨٦ .
- ١٠ - حمدى عبد المنعم أحمد، أحمد كسرى معانى : أثر المكونات البدنية الخاصة على اللياقة البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة ، بحوث المؤتمر الدولى ، الرياضة للجميع فى الدول النامية ، المجلد الثانى ، يناير ١٩٨٥ .

- ١١ - ديوبولد فان دالين وآخرون : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، سنة ١٩٧٩ .
- ١٢ - رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى ، الانجلو المصرية ، القاهرة ، سنة ١٩٧٧ .
- ١٣ - زكى محمد محمد حسن : دراسة مقارنة لقياس قوة ومدى الحركة فى مفصل رسغ اليد لمجموعة من الالعاب المختلفة والمختارة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، سنة ١٩٧٥ .
- ١٤ - \_\_\_\_\_ : دراسة تطور بعض الخصائص المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، سنة ١٩٨١ .
- ١٥ - زينب أحمد فهمى وآخرون : الكرة الطائرة ، الجزء الاول ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، سنة ١٩٨١ .
- ١٦ - سعد عبد الرحمن : السلوك الانسانى ، تحليل وقياس المتغيرات ، القاهرة ، الحديثة ، سنة ١٩٧١ .
- ١٧ - سمير محمد لطفى : العلاقة بين طول اللاعب ونجاحه فى اداء مهارة الدفاع المنخفض فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، سنة ١٩٨٣ .
- ١٨ - سهير محمد محمد البسيونى : العلاقة بين التوافق العضى العصبى ومستوى اداء اللاعبات لمهارتى التمير والارسال فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٨٢ .
- ١٩ - صفوت فرج : التحليل العاملى فى العلوم السلوكية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، سنة ١٩٨٠ .
- ٢٠ - عائشه محمد مصطفى : علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٨١ .
- ٢١ - عاطف معاورى شعلان : دراسة مقارنة لسرعة رد الفعل لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية الجماعية والفردية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، سنة ١٩٧٨ .

- ٢٢- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر : وضع بطارية اختبارات للمهارات الاساسية لكرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٨٥ .
- ٢٣- \_\_\_\_\_ : دراسة عاملية للرشاقة فى كرة السلة ، المؤتمر العلمى الاول لبحوث التربية الرياضية ، كلية الاداب والعلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة اليرموك ، سنة ١٩٨٨ .
- ٢٤- عصام الدين عبد الخالق : التعرف على الاهمية النسبية للعناصر البدنية لبعض الانشطة الرياضية للناشئين (٩-١٢) سنة ، بحوث ودراسات التربية الرياضية ، الاسكندرية، مارس ١٩٨١ .
- ٢٥- عصام الوشاحى : الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، سنة ١٩٨٣ .
- ٢٦- عفاف أحمد توفيق السيد : القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، سنة ١٩٨٠ .
- ٢٧- عماد الدين محمد سلطان : التحليل العاملى ، دار المعارف بمصر، القاهرة ، سنة ١٩٦٧ .
- ٢٨- فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، سنة ١٩٧٩ .
- ٢٩- فوقية عبد البر ، فريال درويش : الكرة الطائرة ، الطبعة الاولى ، سنة ١٩٨٧ .
- ٣٠- مدحت صالح : دراسة عاملية للقدره الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، سنة ١٩٨٦ .
- ٣١- محمد حسن علوى : علم النفس الرياضى ، دار المعارف بمصر، القاهرة ، سنة ١٩٧٨ .
- ٣٢- \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السابعة ، دارالمعارف بمصر ، سنة ١٩٨٢ .

- ٣٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٣٤- \_\_\_\_\_ : اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الاولى ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، سنة ١٩٨٢ .
- ٣٥- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، سنة ١٩٧٩ .
- ٣٦- \_\_\_\_\_ : طرق بناء وتقنين الاختبارات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، سنة ١٩٨٢ .
- ٣٧- \_\_\_\_\_ : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، سنة ١٩٨٢ .
- ٣٨- \_\_\_\_\_ : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، الطبعة الاولى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، سنة ١٩٨٣ .
- ٣٩- \_\_\_\_\_ : نموذج الكفاءة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، سنة ١٩٨٥ .
- ٤٠- محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٤١- \_\_\_\_\_ : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الاولى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية ، الوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٤٢- محمود حمدى محمد : العلاقة بين بعض العناصر البدنية والمهارات الاساسية للاعبى الدرجة الاولى فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- ٤٣- منال مصطفى محمد سليم : اختبارات لاستكشاف المهارات الاساسية لكرة السلة للصغار ( المينى باسكت ) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٨٨ .

٤٤ - نادر عبد السلام العوامرى : زمن رد الفعل البسيط و بعض الدلائل الاولية  
المختلفة للاعبى الكرة الطائرة ، دراسات و بحوث التربية الرياضية  
مايو ، سنة ١٩٨٠ .

٤٥ - \_\_\_\_\_ : العلاقة بين زمن رد النعل المركب فى كل من  
المعمل والملعب لناشء الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الثالث  
لدراسات و بحوث التربية الرياضية ، " ترشيد التربية الرياضية  
والرياضة " ، أبوقير ، الاسكندرية ، مارس سنة ١٩٨٢ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

46. Barrie Mcgregor: Volleyball, Ep, Puplicing Limited,  
1977.
47. Barrow, Harold, M. and McGee: A practical Approach to  
measurement in physical education, second  
edition, lea & Febiger, Philadelphia, 1978.
48. Barry L. Johnson : Practical measurements for evalua-  
tion in physical education, Macmillan publishing  
company, New York, London, 1988.
49. Bob Braton & Kithefroy: Coaches Manual (IV.BF), Printed  
in Canada by National Sport, Rec. Canter, 1979.
50. Clayton Shay: Volleyball Skills Test Manual AAHPER,  
Publication, 1969.
51. Coutts, D.K.,: Leg power Canadian Female Volleyball  
Players, R.Q, Vol. 1, No.2, Octo., 1976.
52. Dorthy R.N., and Others: Relationship between hight  
Jumping ability and Agility to Volleyball Skills,  
R.Q. Vol. 27, No. 1, Nov., 1955.

53. Estep, D.P., : Relationship of Static Equilibrium to ability in Motor Activity, R.Q., 28, AAHPER Publication, 1957.
54. Frank M. Verducci, Ed. D. : Measurement Concepts in Physical Education, the C.V. Mosby company, St. Louis Toronto, London, 1980.
55. Gianfranco Briani: Volleyball Official Magazine, International Volleyball Fidrations Group IV, Julay-August, 1988.
56. Glenh, Egstrom : Volleyball, Printed in the United States of America, 1984.
57. Hiroshi Toyoda: Coaches Manual, Canadian Volleyball Association, Level 3, 1981.
58. Hopkins, D.R., : A Factor Analysis of Selected Basketball Skill Tests. Unpublished Doctoral dissertation, Indiana University, 1976.
59. Horst, B., : Volleyball Basic, Egyptian Federation of Volleyball, Cairo, 1971.
60. James R. Morrow, J.R. Andrews, Jackson, William W. Hosler, and Janyce K. Kachurik : The Importance of Strength, Speed and Bodysize for team Success in Woman Intercollegiate Volleyball, R.Q., Volu. 50, N.3 Octo. 1979.
61. James R. Morrow, J.R. Andrews, Jackson, William W. Hosler and Janyce K. Kachurik: The Importance of Success in Women Intercollegiate Volleyball. R.Q. Vol. 50 N.3, Octo. 1979.

62. Keilth Nicholls: Modern Volleyball, Lepus Book, London, 1978.
63. Koyama, T., and Kazio, Y. : Evaluating the Capabilities of Your Players. Championship Volleyball, by the experts, (Edt. Bob Bertucci), 2nd. ed. Leisure Press, West Point, N.Y., 1982.
64. Larry Kich: Coaches Manual, Canadian Volleyball Association, Level 1 & 2, 1980.
65. Mathews D.K. : Measurement in Physical Education, Fifth Edition, W.B. Saunders Co., Pheladelphia, 1978.
66. Nie Norman H. SPSSX User's Guide, McGraw-Hill Book Company, New York, 1983, p. 65.
67. Richard H. Cox, Teaching Volleyball, Burgess Publishing Company, 1980.
68. Roy Pankhurst : Volleyball, Published in the United States Of America by JB Lippincatt Company, 1975.
69. \_\_\_\_\_ : Volleyball Technical Journal, Volleyball Association, 1980.