

## التأثيرات التدريبية لتمرينات عروض اللياقة البدنية

### فى تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركين بالمشروع القومى للياقة البدنية

أ.د/ أشرف صبحى عامر<sup>1</sup>      أ.د/ إسلام محمد محمود سالم<sup>2</sup>      د/ عمرو أحمد مصطفى الحداد<sup>3</sup>  
د/ تامر عبد العظيم عبد الموجود<sup>4</sup>      د/ غادة نبيل محمد جمال الدين<sup>5</sup>  
• المقدمة ومشكلة البحث :

التقدم العلمى فى التدريب الرياضى بداية من إعداد الناشئين وحتى وصولهم الي المستويات العالية لا يأتي صدفة ، إنما يحدث نتيجة التخطيط العلمى السليم للبرامج التدريبية ، والرجوع إلى نتائج الباحثين والخبراء المتخصصين فى مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة . ( 39 : 8 )  
ولكل نشاط رياضى متطلبات بدنية وخصائص فسيولوجية ونفسية واستعدادات خاصة تميزه عن غيره من الانشطة ، وتتعكس هذه المتطلبات علي الصفات الواجب توافرها لمن يمارس هذا النشاط ، وتزداد فرص النجاح للاعب حينما تتوفر هذه المتطلبات ، وتحقق البطولة عندما يطبق الاسلوب العلمى فى التدريب والتغذية والرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية . ( 28:477 )  
ونالت اللياقة البدنية فى الآونة الأخيرة إهتمام الكثير من العلماء والخبراء فى مجال علوم الرياضة نتيجة لتأثيراتها الإيجابية الفعالة المتعددة على الفرد والمجتمع ، فهى تعد انعكاساً علمياً للدول المتقدمة ، حيث يتعامل الجسم البشرى مع القوانين الطبيعية والميكانيكية والفسولوجية والتشريحية والنفسية والتربوية فى أعلى صورة . ( 26 : 15 ) ، ( 14 : 45 )  
فعناصر اللياقة البدنية أساس تطوير الأداء الحركى وسرعة التعلم والقدرة على التكيف الحركى مع الظروف المتغيرة ، وبذلك تصبح الحركات ذات فاعلية وجمال وانسيابية وهو ما تحتاج إليه طبيعة الأداء فى الأنشطة الرياضية . ( 21:189 ) ، ( 18:9 )  
وتلعب عناصر اللياقة البدنية دوراً أساسياً فى ممارسة جميع الأنشطة الرياضية ، وتختلف أهميتها وفقاً لنوع وطبيعة النشاط الرياضى ، فهى الهدف الأول للأنشطة الرياضية لدى المدرب وذلك لرفع مستوى الفريق أياً كانت طبيعة النشاط الرياضى . ( 31 : 189 ) .  
وتزداد أهمية عناصر اللياقة البدنية بالرغم من تفاوت نسب أهميتها ومساهمتها بإختلاف طبيعة كل نشاط ونوعه ، فلا بد من توافرها حتى وإن لم تكن كلها لدى المشاركين . ( 32 : 135 )

<sup>1</sup> أستاذ الادارة بقسم الادارة الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة حلوان - وزير الشباب والرياضة .

<sup>2</sup> أستاذ تدريب التمرينات والعروض الرياضية بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة الإسكندرية .

<sup>3</sup> دكتوراه للفلسفة فى علوم الرياضة - وكيل وزارة - رئيس الإدارة المركزية للتنمية الرياضية - وزارة الشباب والرياضة .

<sup>4</sup> دكتوراه الفلسفة فى علوم الرياضة - مدير عام برامج الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة .

<sup>5</sup> دكتوراه الفلسفة فى علوم الرياضة - مدير عام الإدارة العامة للقاعدة الشعبية - وزارة الشباب والرياضة .

والإعداد البدني الخاص يتمثل في إختيار تمارين على قدر كبير من التشابه مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة ، والاهتمام بتحديد وتنمية القدرات البدنية المطلوبة بشكل دقيق يمكن من اختيار البرنامج المناسب وطرق الإعداد المناسبة له . (9 : 324) ، (22 : 22) وتتعدد التمارين ( حرة وبالأدوات ) ، وتنوع طرق تعلمها وأساليب التدريب عليها ، وتستخدم لتنمية الإحساس الحركي والإحساس بالتوقيت ، ويمتد تأثيرها لتحسين العديد من الصفات الحركية كالقوة ، المرونة ، السرعة ، والرشاقة . (24 : 174) ، (25 : 67) ، (29 : 34) والأنشطة المختلفة بمهاراتها المتعددة تتطلب قدرات بدنية عامة وتوافقية خاصة لتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية ، والحركات الأكثر تعقيدا في النشاط الممارس بكفاءة عالية .

(174 : 24) ، (21 : 122) ، (36 : 46) ، (13 : 96)

وتعد العروض الرياضية من أفضل الوسائل التي تظهر الأفكار والأحاسيس الإنسانية في صورة لوحات فنية معبرة عن طبيعة الحياة الثقافية للمجتمع ومدى تطوره وما وصل إليه الفكر الإنساني في التعبير عن الجمال الحركي في شتى مجالات الحياة ، كما تمثل أهمية بالغة في إفتتاح البطولات والدورات الأولمبية ، فهي مقياساً حقيقياً لتقدم الدول في المجال الرياضي عامة . (15 : 1)

وهناك عناصر بدنية هامة وأساسية لا بد من توافرها في لاعبي العروض الرياضية ، هذه العناصر والقدرات لا يمكن الإستغناء عنها ، حيث أنها الداعم الأساسي لقوة وجمال وإنسيابية الحركة ومرونتها ، وتمثل تلك العناصر والقدرات في القوة والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والمرونة والتحمل العضلي والتوازن والقوة المميزة بالسرعة. (24 : 275) (49 : 18)

وتظهر أهمية العروض الرياضية في إنها تكسب الفرد العديد من القيم والعلاقات الإجتماعية من خلال شعوره بالتفوق نتيجة لقدرته على التحكم الانفعالي والتحكم في الأداء خاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين له والذي ينعكس أثره مما يسهم في التأثير على شخصية الفرد وتكيفه وزيادة الثقة بالنفس . (37 : 242)

ويرتبط الأداء المهاري إرتباطا وثيقا بعناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ، فيعتمد إتقانه على مدى تطوير هذه العناصر ، والتي تختلف من نشاط إلى آخر حسب متطلبات هذا النشاط للوصول إلى تحقيق حذف الهدف المطلوب. (45 : 65)

وتتضح أهمية الاختبارات والمقاييس في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم من خلال وضع الدرجات والمعايير والمستويات والتنبؤ ، وتوفر عدد كبير من الاختبارات والمقاييس للقدرات البدنية والمهارية ساهم في تطوير الأداء والابتعاد عن التخمين والتحيز . (2 : 44)

ووسائل القياس من الامور الهامة في المجال الرياضي ، وهي من أساسيات الانتقاء والتقييم ، فالإختبارات والقياسات الموضوعية في المجال الرياضي من الأساليب الهامة التي تشير إلى مستوى

اللاعب في المهارت الرياضية ، وتساعد في الإنتقاء لتحديد سمات وقدرات اللاعبين واستعداداتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي . (18: 9)

وفي ضوء إهتمام الدولة بالمواطن المصري والسياسة العامة لتلبية إحتياجات المواطنين تأكيداً على ماتضمنة دستور جمهورية مصر العربية بما يعود بالنفع على المواطنين .  
وتفعيلاً للمادة (84) من الدستور والتي تنص على ( ممارسة الرياضة حق للجميع ، وعلى مؤسسات الدولة والمجتمع إكتشاف المواهب ورعايتهم ، وإتخاذ ما يلزم من تدابير لتشجيع ممارسة الرياضة..... )

ومن خلال توجه وزارة الشباب والرياضة لتحقيق ما جاء بالدستور ، فقد شرعت بتنفيذ المشروع القومي للياقة البدنية بجميع محافظات جمهورية مصرالعربية بمراكز الشباب من خلال مديريات الشباب والرياضة ، وذلك باستخدام برنامج تدريبي لتحسين عناصر اللياقة البدنية وتنفيذ عرض رياضي للياقة البدنية تتراوح مدته من ( 5-7 ) دقائق كدلالة للمستوى البدني .

#### • أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على التأثيرات التدريبية للتمرينات الحرة وبالأدوات في تحسين عناصر اللياقة البدنية بدلالة مستوى الأداء في عروض اللياقة البدنية لدى المشاركين بالمشروع القومي للياقة البدنية .

#### • فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لكل محافظة على حدى بجمهورية مصر العربية في عناصر اللياقة البدنية ، ولصالح القياسات البعديّة .  
- يوجد تباين بين القياسات البعديّة للمجموعات التجريبية بمحافظات جمهورية مصر العربية في عناصر اللياقة البدنية .

#### • إجراءات البحث :

#### • المجال المكاني :

ملاعب مراكز الشباب بمديريات الشباب والرياضة بمحافظات جمهورية مصر العربية .

#### • المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة من 2023/11/15 إلى 2024/8/23 .  
- تم عقد دورات تدريبية للمدربين بمراكز الشباب لشرح خطة المشروع القومي للياقة البدنية ( كيفية تطبيق القياسات البدنية - تطبيق البرنامج التدريبي - عروض اللياقة البدنية ) في الفترة من 2023/11/15 إلى 2023/11/17 بالمركز الأولمبي للفرق القومية بالمعادي بمحافظة القاهرة لمدربين وجه بحرى ، وفي الفترة من 2023/11/24 إلى 2023/11/26 بمحافظة أسوان لمدربين وجه قبلي .  
- أجريت القياسات القبلية في الفترة من 2023/12/6 إلى 2023/12/12 .  
- أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 2023/12/13 إلى 2024/8/13 .  
- أجريت القياسات البعديّة في الفترة من 2024/8/14 إلى 2024/8/20 .  
- أجريت القياسات البعديّة لتقييم مستوى الأداء في عروض اللياقة البدنية في الفترة من 2024/8/21 إلى 2024/8/23 .

### • المجال البشري :

تم اختيار لاعبي مراكز الشباب بمديريات الشباب والرياضة بمحافظات جمهورية مصر العربية ، وذلك بالطريقة العشوائية البسيطة .

### • منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، حيث إتبع الباحثين التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بكل محافظة .

### • عينة البحث :

طبقت الدراسة الأساسية على عينة عشوائية قوامها (100) لاعب بكل مركز شباب بمديريات الشباب والرياضة بمحافظات جمهورية مصر العربية ، بحيث بلغ إجمالي العينة (2700) لاعب ولأعبه ، حيث تم تقسيم العينة إلى مرحلتين من (9-15) سنة ، من (16-24) سنة .

### • الدراسات الاستطلاعية :

أجريت بهدف :

- 1- تحديد الإختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية .
  - 2- تصميم وإعداد البرنامج التدريبي .
  - 3- وضع استمارة لتقييم مستوى الأداء في عروض اللياقة البدنية .
- وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

- 1- تحديد الإختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية :
  - إختبار الشد لأعلى لقياس القوة العضلية . (34)
  - إختبار الكوبري لقياس المرونة . (33)
  - إختبار الجرى في المكان خمس عشرة ثانية لقياس السرعة. (34)
  - إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة . (34)
  - إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي . (34)
  - إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10ث) لقياس الرشاقة . (33)
  - إختبار الوثب بالحيل للتكور ، لقياس التوافق . (34)
  - إختبار ووقوف بمشط القدم على مكعب لقياس التوازن الثابت. (34)
- 2- تصميم وإعداد البرنامج التدريبي . (مرفق 1)
- 3- وضع استمارة لتقييم مستوى الأداء في عروض اللياقة البدنية . (مرفق 2)

### • المعالجات الإحصائية :

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (0.95) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) 0.05 وهي كالتالي :

( أقل قيمة - أكبر قيمة - المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التفلطح - اختبار ( ت ) للمشاهدات المزدوجة - اختبار (ت) بين مجموعتين مختلفتين - تحليل التباين one - way ANOVA - اختبار توكي H.S.D - نسبة التحسن % - نسبة الفروق - مربع إيتا ) - المثبتات - المستويات و المثبتات .

جدول رقم (1) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث

المتغيرات		الدلالات الإحصائية				
المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	(سنة)	9.00	22.00	14.33	2.80	0.06
الطول	(سم)	102.00	190.00	157.61	13.03	-0.07
الوزن	(كجم)	23.00	95.00	51.21	12.72	-0.30

-0.20	0.25	3.07	20.34	32.87	13.79	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم
-------	------	------	-------	-------	-------	-----------------------	-----------------

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.40 إلى 0.49) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

#### جدول رقم (2) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
التشد لأعلى	(عدد)	0.00	16.00	3.64	2.94	0.78	0.34	
الكوبري	(سم)	0.00	110.00	41.58	23.28	0.09	-0.81	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	2.00	50.00	17.70	9.14	0.54	-0.14	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	60.00	232.00	140.81	33.95	-0.16	-0.55	
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	0.00	50.00	12.32	8.43	0.93	0.35	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	0.00	20.00	7.63	3.95	0.54	-0.21	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	0.00	6.00	1.90	1.32	0.68	-0.13	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	0.00	90.00	21.26	19.83	1.01	-0.32	

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.16 إلى 1.01) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

#### • التجربة الأساسية:

بدأت الدراسة بتطبيق البرنامج حيث خضعت المجموعة التجريبية لكل محافظة لبرنامج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية .

#### • البرنامج التدريبي: مرفق (1)

- تم استخدام التدريب الفترى (منخفض - مرتفع) الشدة ، التدريب التكراري ، مع مراعاة زيادة الحمل من خلال التدرج في زيادة الحمل ، الاستمرارية .
- أستمرت التجربة لمدة (8) شهور ، (32) أسبوع ، بواقع (2) وحدات تدريبيتان أسبوعيا ، (2) ساعات لكل وحدة تدريبية ، بما يعادل (4) ساعات أسبوعيا ، (128) ساعة للبرنامج .
- تم استخدام مبدأ الحمل والراحة كقاعدة للتدريب .
- زمن العرض (5-7) دقائق .
- متوسط زمن أداء التمرين (30) ثانية .
- متوسط زمن الراحة بين التمرين ات من (30) ث إلى (60) ث .
- عدد المجموعات في الوحدة التدريبية من (3) إلى (5) .
- متوسط زمن الراحة بين المجموعات في الوحدة التدريبية من (2) دقيقتان إلى (4) دقائق .
- تم حساب متوسط زمن الراحة بعد رجوع معدل النبض من 120:130 نبضة / دقيقة .

- عرض ومناقشة النتائج :
- اولاً : عرض النتائج :

### • محافظة الإسكندرية

جدول رقم (3) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 22

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	9.00	20.00	13.73	2.93	0.43	-0.53
الطول		(سم)	129.00	163.00	154.41	9.08	-1.54	1.91
الوزن		(كجم)	29.00	66.00	47.68	10.96	-0.15	-0.92
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.22	24.84	19.74	2.89	-0.04	-0.78

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.54 إلى 0.43) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (4) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 22

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى		(عدد)	0.00	1.00	0.05	0.21	0.64	22.00
الكوبرى		(سم)	15.00	73.00	42.23	15.38	0.30	-0.11
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	10.00	33.00	20.18	5.10	0.31	1.24
الوثب العريض من الثبات		(سم)	100.00	175.00	131.32	21.19	0.74	0.36
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	0.00	25.00	10.05	7.88	0.32	-1.13
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى		(درجة)	3.00	17.00	11.59	3.14	-0.49	1.56
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	0.00	5.00	1.45	1.37	0.78	0.34
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	1.00	9.00	3.73	2.86	0.57	-1.23

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.49 إلى 0.78) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (5) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 22

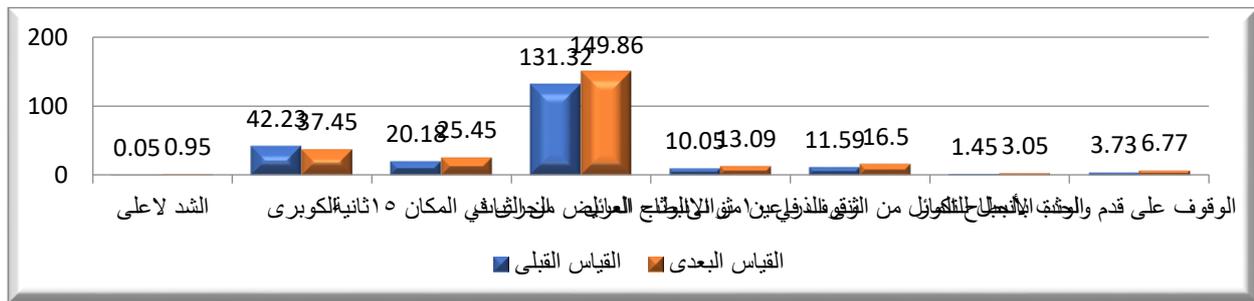
المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			س	±ع	س	±ع	س	±ع				
الشد لاعلى		(عدد)	0.05	0.21	0.95	0.58	0.91	0.43	*10.00	0.00	2000.00%	0.83
الكوبرى		(سم)	42.23	15.38	37.45	15.33	4.77	0.97	*23.02	0.00	11.30%	0.96
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	20.18	5.10	25.45	5.47	5.27	2.41	*10.25	0.00	26.13%	0.83

0.91	%14.12	0.00	*14.41	6.04	18.55	22.44	149.86	21.19	131.32	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.81	%30.32	0.00	*9.55	1.50	3.05	9.10	13.09	7.88	10.05	(عدد)	ثنى الزراعين من الأنبطاح المائل
0.76	%42.35	0.00	*8.05	2.86	4.91	2.43	16.50	3.14	11.59	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.86	%109.38	0.00	*11.20	0.67	1.59	1.91	3.05	1.37	1.45	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.74	%81.71	0.00	*7.66	1.86	3.05	4.58	6.77	2.86	3.73	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.08)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (1) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.66 ، 23.02) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.08)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (11.30%، 2000.00%) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.74 ، 0.96) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (1) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (6) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية ن

22 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=8		المرحلة السنية (9-15) ن=14		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
—	0.46	0.75	0.07	0.00	0.00	0.27	0.07	(عدد)	الشد لاعلى
19.26	0.18	1.39	9.27	15.25	48.13	14.95	38.86	(سم)	الكوبرى
15.45	0.22	1.28	2.84	6.23	18.38	4.23	21.21	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
10.63	0.17	1.43	13.07	23.22	123.00	19.19	136.07	(سم)	الوثب العريض من الثبات
33.33	0.23	1.23	4.25	7.17	12.75	8.09	8.50	(عدد)	ثنى الزراعين من الأنبطاح المائل
2.13	0.86	0.18	0.25	2.12	11.75	3.67	11.50	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
208.57	0.03	*2.37	1.30	0.74	0.63	1.44	1.93	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور

10.71	0.74	0.33	0.43	3.38	4.00	2.65	3.57	(ث)	الوقوف على قدم واحدة
-------	------	------	------	------	------	------	------	-----	----------------------

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.09)

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في متغير (الوثب بالحيل للتكور) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.09) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.13% ، 208.57%)

جدول رقم (7) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية

22 =

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنوية (15-9)		المرحلة السنوية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشدة لاعلى	(عدد)	1.07	0.62	0.75	0.46	0.32	1.28	0.22	42.86	
الكوبرى	(سم)	34.14	14.61	43.25	15.75	9.11	1.37	0.19	21.06	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	26.79	4.71	23.13	6.22	3.66	1.56	0.13	15.83	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	155.79	20.65	139.50	22.92	16.29	1.71	0.10	11.67	
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	11.36	9.38	16.13	8.29	4.77	1.19	0.25	29.57	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	16.79	2.55	16.00	2.27	0.79	0.72	0.48	4.91	
الوثب بالحيل للتكور	(عدد)	3.71	1.98	1.88	1.13	1.84	*2.40	0.03	98.10	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	6.43	3.99	7.38	5.71	0.95	0.46	0.65	12.83	

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.09)

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في متغير (الوثب بالحيل للتكور) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.40) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.09) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (4.91% ، 98.10%)

### ● محافظة الاسماعلية

جدول رقم (8) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 44

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل النفلطح
السن	(سنة)	10.00	19.00	13.77	2.16	0.50	-0.30	
الطول	(سم)	136.00	175.00	155.75	9.74	-0.16	-0.69	
الوزن	(كجم)	28.00	67.00	46.32	10.04	-0.05	-0.74	
مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م <sup>2</sup> )	14.29	27.53	18.92	2.93	0.75	0.73	

يتضح من الجدول رقم (8) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.16 إلى 0.75) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (9) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 44

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لأعلى	(عدد)	1.00	7.00	2.61	1.32	-0.88	2.24	
الكوبري	(سم)	0.00	6.00	2.86	1.50	0.29	-0.45	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	2.00	10.00	4.68	2.10	0.90	0.31	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	85.00	200.00	150.68	29.52	-0.28	-0.79	
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	2.00	16.00	7.82	4.00	0.38	-0.93	
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	0.00	2.00	0.84	0.68	0.21	-0.76	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	0.00	3.00	2.07	1.09	-0.82	-0.66	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	0.00	3.00	1.23	1.01	0.23	-1.06	

يتضح من الجدول رقم (9) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.88 إلى 0.90) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (10) الدالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 44

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			س	ع	س	ع	س	ع				
الشد لأعلى	(عدد)	2.61	1.32	7.43	1.91	4.82	0.99	32.13*	0.00	184.35%	0.96	
الكوبري	(سم)	2.86	1.50	4.77	1.67	1.91	0.42	30.05*	0.00	66.67%	0.95	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	4.68	2.10	12.75	2.58	8.07	1.39	38.57*	0.00	172.33%	0.97	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	150.68	29.52	191.59	29.09	40.91	11.17	24.30*	0.00	27.15%	0.93	
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	7.82	4.00	26.98	8.65	19.16	5.45	23.31*	0.00	245.06%	0.93	
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	0.84	0.68	4.00	0.86	3.16	0.68	30.81*	0.00	375.68%	0.96	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	2.07	1.09	4.20	1.00	2.14	0.55	25.59*	0.00	103.30%	0.94	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	1.23	1.01	4.91	0.96	3.68	1.18	20.75*	0.00	300.00%	0.91	

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.02)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1  
يتضح من الجدول رقم (10) والشكل البياني رقم (2) الخاص بالدالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة

(ت) المحسوبة ما بين (20.75 ، 38.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (66.67%، 375.68%) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.91 ، 0.97) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (2) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم (11) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية

44 = ن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنوية (15-9) ن=34		المرحلة السنوية (24-16) ن=10		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)		2.56	1.42	2.80	0.92	0.24	0.51	0.62	8.61
الكوبرى	(سم)		2.91	1.46	2.70	1.70	0.21	0.39	0.70	7.84
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)		4.79	2.06	4.30	2.31	0.49	0.65	0.52	11.49
الوثب العريض من الثبات	(سم)		148.38	29.53	158.50	29.63	10.12	0.95	0.35	6.38
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)		7.71	3.79	8.20	4.87	0.49	0.34	0.74	6.03
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)		0.79	0.69	1.00	0.67	0.21	0.84	0.41	20.59
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)		2.06	1.13	2.10	0.99	0.04	0.10	0.92	1.96
الوقوف على قدم واحدة	(ث)		1.06	0.95	1.80	1.03	0.74	*2.12	0.04	41.18

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (11) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.12) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.96% ، 41.18%)  
جدول رقم (12) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية

44 = ن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنوية (15-9) ن=34		المرحلة السنوية (24-16) ن=10		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				

9.19	0.29	1.07	0.74	1.63	8.00	1.97	7.26	(عدد)	الشد لاعلى
2.00	0.88	0.16	0.09	2.00	4.70	1.59	4.79	(سم)	الكوبرى
5.35	0.45	0.76	0.71	2.50	13.30	2.62	12.59	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
7.57	0.14	1.49	15.41	27.29	203.50	29.05	188.09	(سم)	الوثب العريض من الثبات
3.33	0.78	0.28	0.88	9.66	26.30	8.47	27.18	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
9.03	0.21	1.26	0.39	1.34	4.30	0.67	3.91	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
0.14	0.99	0.02	0.01	1.03	4.20	1.01	4.21	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
13.90	0.02	*2.32	0.76	0.71	5.50	0.96	4.74	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (12) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.32) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.14% ، 13.90%)

### • محافظة اسوان

جدول رقم (13) التوصيف الإحصائى فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 17

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	(سنة)	10.00	16.00	14.29	1.53	-1.38	2.92	
الطول	(سم)	155.00	177.00	169.29	6.35	-0.94	0.60	
الوزن	(كجم)	34.00	75.00	48.76	10.02	0.23	1.64	
مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م <sup>2</sup> )	13.79	24.49	16.90	2.65	0.64	3.05	

يتضح من الجدول رقم (13) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.38 إلى 0.64) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (14) التوصيف الإحصائى فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 17

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى	(عدد)	0.00	4.00	2.65	1.41	-0.79	-0.60	
الكوبرى	(سم)	32.00	50.00	38.24	4.44	0.16	1.88	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	6.00	39.00	29.94	7.15	-0.02	8.19	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	160.00	200.00	182.65	12.76	0.06	-1.11	
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	6.00	17.00	11.76	3.09	-0.14	-0.83	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى	(درجة)	5.00	10.00	6.76	1.44	0.61	0.16	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	1.00	4.00	2.12	0.86	0.43	-0.08	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	39.00	66.00	49.94	7.92	0.75	-0.21	

يتضح من الجدول رقم (14) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي

للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.79 إلى 0.75) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (15) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 17

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
0.74	%62.22	0.00	*6.82	1.00	1.65	1.40	4.29	1.41	2.65	(عدد)	الشد لاعلى
0.69	%17.54	0.00	*5.95	4.65	6.71	6.07	44.94	4.44	38.24	(سم)	الكوبرى
0.50	%17.29	0.00	*4.00	5.33	5.18	3.77	35.12	7.15	29.94	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.64	%2.29	0.00	*5.31	3.24	4.18	12.35	186.82	12.76	182.65	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.80	%31.00	0.00	*8.05	1.87	3.65	2.79	15.41	3.09	11.76	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.78	%26.09	0.00	*7.50	0.97	1.76	1.66	8.53	1.44	6.76	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.91	%88.89	0.00	*12.93	0.60	1.88	0.61	4.00	0.86	2.12	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.87	%21.67	0.00	*10.30	4.33	10.82	7.34	60.76	7.92	49.94	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.12)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (3) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.00 ، 12.93) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.12)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (2.29%، 88.89%) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.50 ، 0.91) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (3) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

## جدول رقم (16) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 17

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=3		المرحلة السنية (9-15) ن=14		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
33.77	0.18	1.42	1.24	0.58	3.67	1.45	2.43	(عدد)	الشد لاعلى
18.25	0.00	*4.11	8.21	5.00	45.00	2.75	36.79	(سم)	الكوبرى
17.55	0.18	1.39	6.14	0.00	35.00	7.46	28.86	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
10.54	0.00	*3.30	21.07	0.00	200.00	10.77	178.93	(سم)	الوثب العريض من الثبات
24.03	0.07	1.94	3.52	0.58	14.67	3.06	11.14	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
22.86	0.03	*2.36	1.90	1.53	8.33	1.22	6.43	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
7.14	0.80	0.25	0.14	1.00	2.00	0.86	2.14	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
10.50	0.27	1.15	5.74	6.81	54.67	7.99	48.93	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.13)

يتضح من الجدول رقم (16) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في كل من (الكوبرى - الوثب العريض من الثبات - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.36، 4.11) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.13)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (7.14%، 33.77%)

## جدول رقم (17) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 17

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=3		المرحلة السنية (9-15) ن=14		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
23.66	0.16	1.46	1.26	1.53	5.33	1.33	4.07	(عدد)	الشد لاعلى
17.81	0.01	*2.96	9.38	2.52	52.67	5.25	43.29	(سم)	الكوبرى
11.15	0.07	1.95	4.31	1.53	38.67	3.69	34.36	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
8.94	0.02	*2.71	18.02	2.89	201.67	11.16	183.64	(سم)	الوثب العريض من الثبات
17.46	0.07	1.92	3.14	1.00	18.00	2.74	14.86	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
17.86	0.09	1.80	1.79	1.73	10.00	1.53	8.21	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
9.34	0.31	1.04	0.40	0.58	4.33	0.62	3.93	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
13.97	0.03	*2.32	9.60	5.51	68.67	6.64	59.07	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.13)

يتضح من الجدول رقم (17) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الكوبرى - الوثب العريض من الثبات - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.32، 2.96) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.13)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (8.94% ، 23.66%)

### ● محافظة الاقصر

جدول رقم (18) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 50

المتغيرات		الدلالات الإحصائية					وحدة القياس
أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقطح		
10.00	17.00	12.78	2.20	0.44	-1.17	(سنة)	
135.00	179.00	150.88	14.26	0.52	-1.44	(سم)	
33.00	77.00	49.50	13.97	0.53	-1.39	(كجم)	
16.40	24.91	21.23	2.05	-0.07	-1.00	(كجم/م <sup>2</sup> )	

يتضح من الجدول رقم (18) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.07 إلى 0.53) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (19) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 50

المتغيرات		الدلالات الإحصائية					وحدة القياس
أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقطح		
3.00	9.00	6.00	1.50	0.34	-0.22	(عدد)	
16.00	56.00	25.70	8.90	1.25	1.34	(سم)	
8.00	28.00	13.80	6.26	1.06	-0.32	(عدد)	
82.00	166.00	124.44	21.73	-0.18	-0.33	(سم)	
5.00	30.00	11.50	7.29	1.23	0.26	(عدد)	
5.00	16.00	11.38	2.36	0.01	-0.27	(درجة)	
1.00	5.00	3.10	0.91	-0.20	-0.17	(عدد)	
5.00	21.00	11.84	4.40	0.47	-0.96	(ث)	

يتضح من الجدول رقم (19) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.20 إلى 1.25) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (20) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 50

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
		س	±ع	س	±ع					
الشد لاعلى	(عدد)	6.00	1.50	8.66	2.20	2.66	*10.57	0.00	%44.33	0.70
الكوبرى	(سم)	25.70	8.90	31.28	12.29	5.58	*6.36	0.00	%21.71	0.45
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	13.80	6.26	18.28	7.61	4.48	*10.71	0.00	%32.46	0.70

0.88	%12.76	0.00	*19.14	5.87	15.88	22.67	140.32	21.73	124.44	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.64	%37.74	0.00	*9.25	3.32	4.34	9.20	15.84	7.29	11.50	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
0.74	%29.53	0.00	*11.89	2.00	3.36	2.49	14.74	2.36	11.38	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.37	%29.68	0.00	*5.38	1.21	0.92	0.74	4.02	0.91	3.10	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.82	%23.99	0.00	*15.10	1.33	2.84	4.45	14.68	4.40	11.84	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.01)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (20) والشكل البياني رقم (4) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.38 ، 19.14) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (%12.76، %44.33) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لكل من (الشد لاعلى- الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبساط المائل - الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوقوف على قدم واحدة) حيث تراوحت ما بين (0.64 ، 0.88) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (4) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

جدول رقم (21) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية ن = 50

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (15-9)		المرحلة السنية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=41	س±ع	ن=9	س±ع				
الشد لاعلى	(عدد)		5.76	1.37	7.11	1.62	1.36	*2.60	0.01	19.05
الكوبرى	(سم)		23.68	8.20	34.89	5.75	11.21	*3.88	0.00	32.12
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)		12.80	6.05	18.33	5.39	5.53	*2.53	0.01	30.16
الوثب العريض من الثبات	(سم)		119.85	20.68	145.33	12.47	25.48	*3.54	0.00	17.53
ثنى الذراعين من الانبساط المائل	(عدد)		10.07	6.62	18.00	6.96	7.93	*3.23	0.00	44.04
الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)		10.98	2.33	13.22	1.48	2.25	*2.76	0.01	16.99

8.54	0.40	0.85	0.28	1.12	3.33	0.86	3.05	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
41.73	0.00	*6.13	7.51	2.35	18.00	3.49	10.49	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (21) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.53 ، 6.13) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.85) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (8.54% ، 44.04%)

جدول رقم (22) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية

ن = 50

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنوية (15-9)		المرحلة السنوية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=41	س±	ن=9	س±				
الشد لاعلى	(عدد)	2.00	8.27	2.30	10.44	2.18	*2.88	0.01	20.84	
الكوبرى	(سم)	10.98	28.22	7.45	45.22	17.00	*4.41	0.00	37.60	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	7.43	17.12	6.39	23.56	6.43	*2.41	0.02	27.31	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	20.92	135.32	15.74	163.11	27.79	*3.75	0.00	17.04	
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	7.59	13.78	10.45	25.22	11.44	*3.82	0.00	45.36	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	2.44	14.27	1.36	16.89	2.62	*3.10	0.00	15.52	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	0.74	4.00	0.78	4.11	0.11	0.40	0.69	2.70	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	3.64	13.41	3.05	20.44	7.03	*5.38	0.00	34.38	

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (22) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.41 ، 5.38) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.40) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.70% ، 45.36%)

### ● محافظة البحر الاحمر

جدول رقم (23) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 6

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتواء	معامل التفاضل
-----------	--------------------	-------------	----------	-----------	-----------------	-------------------	----------------	---------------

0.10	0.70	3.93	15.67	22.00	11.00	(سنة)	السن
-0.85	0.15	1.94	167.17	170.00	165.00	(سم)	الطول
-0.71	-0.71	5.39	66.33	72.00	58.00	(كجم)	الوزن
-1.51	-0.52	1.68	23.72	25.51	21.30	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (23) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.71 إلى 0.70) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (24) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 6

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
الشد لاعلى	(عدد)	4.00	9.00	6.50	1.87	0.00	-1.20	
الكوبرى	(سم)	2.00	54.00	42.17	19.98	-1.18	5.35	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	25.00	38.00	30.67	5.57	0.29	-2.03	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	104.00	120.00	108.17	6.18	1.54	3.47	
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	5.00	11.00	8.17	2.56	0.05	-2.13	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى	(درجة)	1.00	3.00	2.17	0.75	-0.31	-0.10	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	1.00	2.00	1.33	0.52	0.97	-1.88	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	30.00	43.00	37.00	4.60	-0.33	-0.29	

يتضح من الجدول رقم (24) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.18 إلى 1.54) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (25) الدالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 6

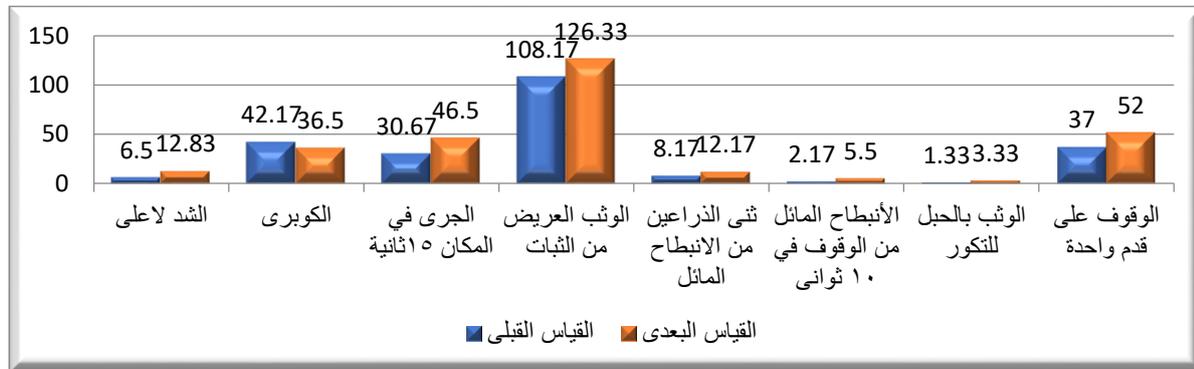
المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			س	±ع	س	±ع	س	±ع				
الشد لاعلى	(عدد)	6.50	1.87	12.83	1.94	12.83	1.94	6.33	30.04*	0.00	97.44%	0.99
الكوبرى	(سم)	42.17	19.98	36.50	4.93	36.50	4.93	5.67	0.57	0.59	13.44%	0.06
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	30.67	5.57	46.50	4.37	46.50	4.37	15.83	5.61*	0.00	51.63%	0.86
الوثب العريض من الثبات	(سم)	108.17	6.18	126.33	9.48	126.33	9.48	18.17	11.82*	0.00	16.80%	0.97
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	8.17	2.56	12.17	6.27	12.17	6.27	4.00	1.65	0.16	48.98%	0.35
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى	(درجة)	2.17	0.75	5.50	2.43	5.50	2.43	3.33	3.95*	0.01	153.85%	0.76
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	1.33	0.52	3.33	0.52	3.33	0.52	2.00	—	—	—	—
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	37.00	4.60	52.00	5.66	52.00	5.66	15.00	7.26*	0.00	40.54%	0.91

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.57)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (25) والشكل البياني رقم (5) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من (الشد لاعلى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.95 ، 30.04) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.57)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الكوبرى - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.57 ، 1.65) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.57) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (13.44%، 153.85%) ، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير لكل من (الشد لاعلى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوقوف على قدم واحدة) حيث تراوحت ما بين (0.76 ، 0.99) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (5) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (26) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية

ن = 6

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=3		المرحلة السنوية (9-15) ن=3		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
43.75	0.13	1.87	2.33	1.53	5.33	1.53	7.67	(عدد)	الشد لاعلى
38.68	0.46	0.81	13.67	28.94	35.33	4.58	49.00	(سم)	الكوبرى
16.47	0.36	1.03	4.67	3.51	28.33	7.00	33.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
2.81	0.61	0.55	3.00	2.89	106.67	8.96	109.67	(سم)	الوثب العريض من الثبات
22.73	0.49	0.76	1.67	1.53	7.33	3.46	9.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
16.67	0.64	0.50	0.33	1.00	2.00	0.58	2.33	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.00	1.00	0.00	0.00	0.58	1.33	0.58	1.33	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
3.67	0.76	0.32	1.33	5.51	36.33	4.62	37.67	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.78)

يتضح من الجدول رقم (26) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.00 ، 1.87) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.78) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.00% ، 43.75%)

جدول رقم (27) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنية

ن = 6

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (9-15)		المرحلة السنية (16-24)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشدة لاعلى	(عدد)	14.00	11.67	1.73	11.67	2.33	1.75	0.16	20.00	
الكوبرى	(سم)	34.67	38.33	4.16	38.33	3.67	0.89	0.42	9.57	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	45.33	47.67	1.53	47.67	2.33	0.61	0.57	4.90	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	130.00	122.67	13.23	122.67	7.33	0.94	0.40	5.98	
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	15.67	8.67	4.16	8.67	7.00	1.54	0.20	80.77	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	7.00	4.00	2.65	4.00	3.00	1.84	0.14	75.00	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	3.33	3.33	0.58	3.33	0.00	0.00	1.00	0.00	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	56.67	47.33	2.89	47.33	9.33	4.22*	0.01	19.72	

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.78)

يتضح من الجدول رقم (27) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.22) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.78) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.00 ، 1.84) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.78) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.00% ، 80.77%)

### ● محافظة البحيرة

جدول رقم (28) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 47

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السن	(سنة)	9.00	17.00	13.13	1.76	-0.03	-0.38	
الطول	(سم)	146.00	168.00	156.32	5.83	0.05	-0.64	
الوزن	(كجم)	39.00	67.00	54.06	5.43	-0.25	0.54	
مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م <sup>2</sup> )	17.57	27.18	22.12	1.83	0.10	0.53	

يتضح من الجدول رقم (28) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.25 إلى 0.10) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (29) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 47

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-1.16	0.06	1.75	3.34	6.00	0.00	(عدد)	الشد لاعلى
-0.66	0.00	3.71	27.66	35.00	21.00	(سم)	الكوبرى
-0.13	-0.73	2.48	25.21	29.00	19.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
-0.50	-0.39	5.60	156.66	168.00	145.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
-0.86	-0.28	1.40	4.15	6.00	1.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
-1.07	0.07	1.21	6.60	9.00	5.00	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثوانى
-1.26	-0.04	0.77	1.02	2.00	0.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
-0.15	-0.39	1.62	5.62	8.00	2.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (29) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.73 إلى 0.07) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (30) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 47

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.77	%27.39	0.00	*12.46	0.50	0.91	1.63	4.26	1.75	3.34	(عدد)	الشد لاعلى
0.66	%6.46	0.00	*9.54	1.28	1.79	3.40	25.87	3.71	27.66	(سم)	الكوبرى
0.65	%5.32	0.00	*9.34	0.98	1.34	1.78	26.55	2.48	25.21	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.30	%0.69	0.00	*4.43	1.68	1.09	4.40	157.74	5.60	156.66	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.81	%19.49	0.00	*13.94	0.40	0.81	1.32	4.96	1.40	4.15	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
0.44	%12.26	0.00	*6.00	0.92	0.81	0.90	7.40	1.21	6.60	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثوانى
0.26	%70.83	0.00	*4.04	1.23	0.72	1.15	1.74	0.77	1.02	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.51	%21.97	0.00	*6.94	1.22	1.23	1.23	6.85	1.62	5.62	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

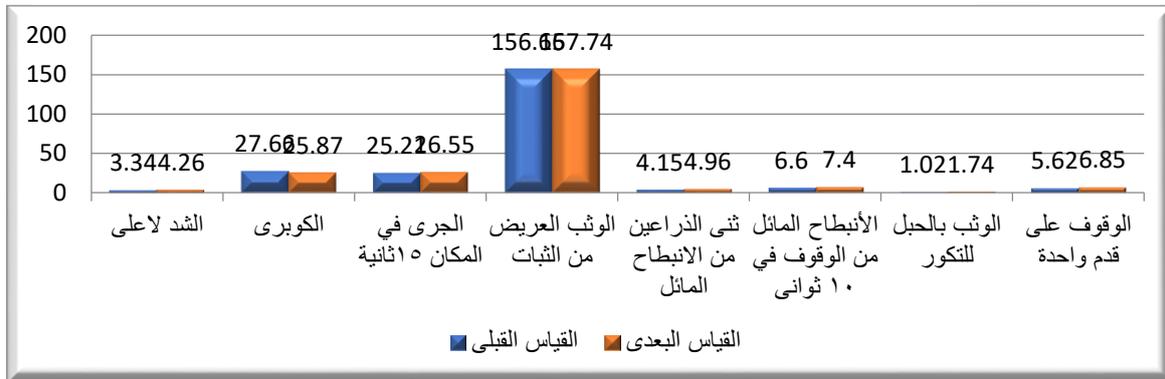
\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (30) والشكل البياني رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.04 ، 13.94) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.69%، 70.83%) ، كما يتضح جميع حجم التأثير لكل من (الشد

لاعلى - الكوبرى - الجرى في المكان 15 ثانية - ثنى الزراعين من الانبطاح المائل - الوقوف على قدم واحدة ( حيث تراوحت ما بين (0.51 ، 0.81) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (6) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم (31) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

47 = ن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (15-9) ن=43		المرحلة السنية (24-16) ن=4		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)	3.28	1.75	4.00	1.83	0.72	0.79	0.44	18.02	
الكوبرى	(سم)	27.88	3.67	25.25	3.77	2.63	1.37	0.18	10.43	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	25.35	2.51	23.75	1.71	1.60	1.24	0.22	6.73	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	156.60	5.82	157.25	2.36	0.65	0.22	0.83	0.41	
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	4.07	1.40	5.00	1.15	0.93	1.28	0.21	18.60	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	6.70	1.19	5.50	1.00	1.20	1.95	0.06	21.78	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	1.02	0.77	1.00	0.82	0.02	0.06	0.95	2.33	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	5.56	1.59	6.25	2.06	0.69	0.81	0.42	11.07	

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (31) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.06 ، 1.95) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.01) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.41% ، 21.78%)  
جدول رقم (32) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

47 = ن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (15-9) ن=43		المرحلة السنية (24-16) ن=4		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)	4.21	1.66	4.75	1.50	0.54	0.63	0.53	11.38	
الكوبرى	(سم)	26.14	3.39	23.00	2.16	3.14	1.81	0.08	13.65	

3.41	0.35	0.94	0.88	1.50	25.75	1.80	26.63	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.35	0.81	0.24	0.55	2.36	158.25	4.56	157.70	(سم)	الوثب العريض من الثبات
10.78	0.40	0.86	0.59	0.58	5.50	1.36	4.91	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
15.21	0.03	*2.18	0.99	0.58	6.50	0.88	7.49	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
33.02	0.17	1.39	0.83	1.00	2.50	1.15	1.67	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
6.01	0.50	0.67	0.44	0.96	7.25	1.26	6.81	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (32) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.01)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.24)، (1.81) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.01)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.35%، 33.02%)

### ● محافظة بنى سويف

جدول رقم (33) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 31

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
0.04	0.07	1.72	18.35	22.00	15.00	(سنة)	السن
-0.06	-0.83	5.72	163.13	170.00	150.00	(سم)	الطول
-1.29	-0.46	6.47	59.23	68.00	48.00	(كجم)	الوزن
-0.35	-0.01	1.53	22.20	25.32	19.14	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (33) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.83 إلى 0.07) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (34) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 31

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أعلى قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.21	0.06	0.77	5.55	7.00	4.00	(عدد)	الشد لاعلى
-0.92	0.13	3.22	79.97	85.00	75.00	(سم)	الكوبرى
5.95	-1.11	0.87	8.68	12.00	8.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
1.18	0.60	6.45	86.29	105.00	80.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.07	0.56	2.53	18.68	25.00	15.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
-1.78	-0.13	0.89	16.06	17.00	15.00	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
-0.59	0.06	0.88	3.39	5.00	2.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.42	0.33	0.92	6.61	9.00	5.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (34) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.11 إلى 0.60) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (35) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 31

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.87	%40.12	0.00	*14.03	0.88	2.23	1.06	7.77	0.77	5.55	(عدد)	الشد لاعلى
0.70	%7.42	0.00	*8.32	3.97	5.94	3.96	74.03	3.22	79.97	(سم)	الكوبرى
0.86	%14.13	0.00	*13.72	0.50	1.23	0.65	9.90	0.87	8.68	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.84	%6.54	0.00	*12.59	2.50	5.65	5.87	91.94	6.45	86.29	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.76	%14.34	0.00	*9.71	1.54	2.68	2.78	21.35	2.53	18.68	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.86	%13.05	0.00	*13.42	0.87	2.10	1.19	18.16	0.89	16.06	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.54	%28.57	0.00	*5.91	0.91	0.97	0.49	4.35	0.88	3.39	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.81	%23.41	0.00	*11.23	0.77	1.55	0.73	8.16	0.92	6.61	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.04)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (35) والشكل البياني رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.91 ، 14.03) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.04)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (6.54%، 40.12%) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.54 ، 0.87) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (7) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

## جدول رقم (36) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 31

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=29		المرحلة السنية (9-15) ن=2		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
0.93	0.93	0.09	0.05	0.78	5.55	0.71	5.50	(عدد)	الشد لاعلى
3.29	0.27	1.13	2.64	3.24	80.14	2.12	77.50	(سم)	الكوبرى
3.98	0.60	0.53	0.34	0.90	8.66	0.00	9.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
4.68	0.40	0.86	4.05	6.56	86.55	3.54	82.50	(سم)	الوثب العريض من الثبات
1.01	0.92	0.10	0.19	2.62	18.69	0.71	18.50	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
2.90	0.48	0.71	0.47	0.91	16.03	0.71	16.50	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
3.57	0.86	0.18	0.12	0.90	3.38	0.71	3.50	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
6.28	0.55	0.61	0.41	0.95	6.59	0.00	7.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.05)

يتضح من الجدول رقم (36) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.09 ، 1.13) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.93% ، 6.28%)

## جدول رقم (37) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 31

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=29		المرحلة السنية (9-15) ن=2		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
3.76	0.71	0.37	0.29	1.08	7.79	0.71	7.50	(عدد)	الشد لاعلى
2.21	0.58	0.56	1.64	4.02	74.14	3.54	72.50	(سم)	الكوبرى
1.05	0.83	0.21	0.10	0.67	9.90	0.00	10.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
5.14	0.28	1.11	4.74	5.91	92.24	3.54	87.50	(سم)	الوثب العريض من الثبات
10.81	0.27	1.14	2.29	2.81	21.21	0.71	23.50	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
2.00	0.68	0.41	0.36	1.22	18.14	0.71	18.50	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
8.66	0.29	1.07	0.38	0.49	4.38	0.00	4.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
11.06	0.10	1.72	0.90	0.72	8.10	0.00	9.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.05)

يتضح من الجدول رقم (37) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05)

في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.21 ، 1.72) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.05% ، 11.06%)

### ● محافظة بورسعيد

جدول رقم (38) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 38

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	9.00	16.00	13.26	2.25	-0.63	-0.90
الطول		(سم)	132.00	176.00	155.74	12.72	-0.20	-1.09
الوزن		(كجم)	27.00	80.00	48.97	14.84	0.33	-0.93
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.47	29.03	19.73	3.60	0.51	-0.44

يتضح من الجدول رقم (38) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.63 إلى 0.51) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (39) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 38

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لأعلى		(عدد)	0.00	6.00	1.79	1.80	0.65	-0.66
الكوبرى		(سم)	30.00	80.00	56.34	10.50	-0.09	0.14
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	11.00	35.00	18.55	4.98	0.33	2.38
الوثب العريض من الثبات		(سم)	106.00	220.00	158.13	25.75	-0.01	0.41
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	6.00	31.00	15.18	7.30	0.54	-0.65
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	4.00	12.00	6.29	1.59	0.55	3.03
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	0.00	5.00	3.39	1.82	-0.82	-0.74
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	13.00	86.00	39.21	20.91	0.35	-0.87

يتضح من الجدول رقم (39) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.82 إلى 0.65) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (40) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 38

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			س	ع	س	ع	س	ع				
الشد لأعلى		(عدد)	1.79	1.80	1.92	1.88	0.13	0.34	*2.37	0.02	7.35%	0.13
الكوبرى		(سم)	56.34	10.50	51.61	8.79	4.74	3.04	*9.61	0.00	8.41%	0.71
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	18.55	4.98	19.68	4.53	1.13	1.04	*6.68	0.00	6.10%	0.55
الوثب العريض من الثبات		(سم)	158.13	25.75	161.87	25.60	3.74	2.67	*8.63	0.00	2.36%	0.67
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	15.18	7.30	16.89	6.42	1.71	1.35	*7.79	0.00	11.27%	0.62

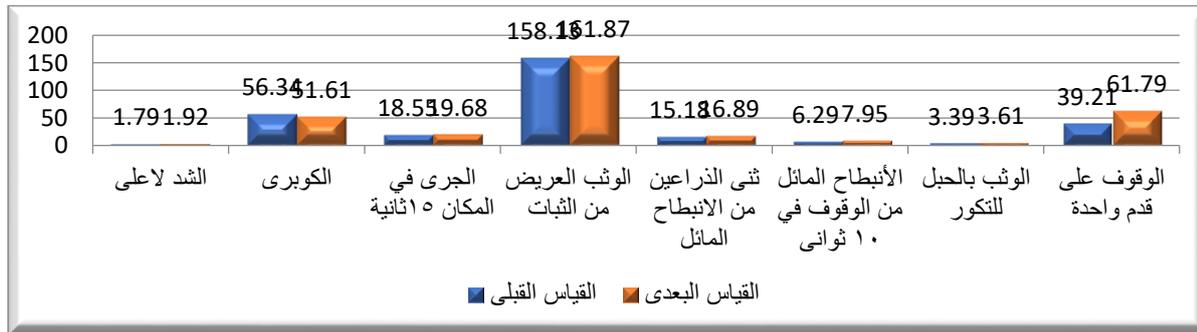
0.75	%26.36	0.00	*10.58	0.97	1.66	1.49	7.95	1.59	6.29	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.12	%6.20	0.03	*2.25	0.58	0.21	1.57	3.61	1.82	3.39	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.84	%57.58	0.00	*13.91	10.00	22.58	16.38	61.79	20.91	39.21	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.03)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (40) والشكل البياني رقم (8) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.25 ، 13.91) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.03)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (2.36%، 57.58%) ، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير في كل من (الكوبري - الجري في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - ثني الذراعين من الانبطاح المائل - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوقوف على قدم واحدة) حيث تراوحت ما بين (0.55 ، 0.84) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (8) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (41) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 38

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (15-9)		المرحلة السنية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=33	±ع	ن=5	±ع				
الشد لاعلى	(عدد)	1.67	1.63	2.60	2.79	0.93	1.08	0.29	35.90	
الكوبري	(سم)	56.15	10.95	57.60	7.70	1.45	0.28	0.78	2.51	
الجري في المكان 15 ثانية	(عدد)	18.45	5.18	19.20	3.77	0.75	0.31	0.76	3.88	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	155.00	22.43	178.80	38.66	23.80	2.00	0.05	13.31	
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	14.58	7.04	19.20	8.53	4.62	1.33	0.19	24.08	
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	6.30	1.70	6.20	0.45	0.10	0.13	0.89	1.66	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	3.24	1.89	4.40	0.89	1.16	1.34	0.19	26.31	

31.54	0.09	1.74	17.03	24.11	54.00	19.84	36.97	(ث)	الوقوف على قدم واحدة
-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	----------------------

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.03)

يتضح من الجدول رقم (41) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.13 ، 2.00) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.03) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.66% ، 35.90%)

جدول رقم (42) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية

ن = 38

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنوية (15-9)		المرحلة السنوية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)	1.79	1.65	2.80	3.11	1.01	1.13	0.27	36.15	
الكوبرى	(سم)	51.24	9.01	54.00	7.58	2.76	0.65	0.52	5.11	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	19.55	4.76	20.60	2.70	1.05	0.48	0.63	5.12	
الوثب العربي من الثبات	(سم)	158.97	22.44	181.00	38.81	22.03	1.85	0.07	12.17	
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	16.36	6.24	20.40	7.23	4.04	1.32	0.19	19.79	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	8.03	1.57	7.40	0.55	0.63	0.88	0.38	8.52	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	3.48	1.62	4.40	0.89	0.92	1.22	0.23	20.80	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	60.67	14.93	69.20	24.91	8.53	1.09	0.28	12.33	

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.03)

يتضح من الجدول رقم (42) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.48 ، 1.85) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.03) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (5.11% ، 36.15%)

### ● محافظة جنوب سيناء

جدول رقم (43) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 12

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	معامل التقلطح
السن	(سنة)	10.00	10.00	20.00	14.08	2.78	0.39	0.81
الطول	(سم)	140.00	140.00	174.00	157.50	11.28	-0.38	-0.91
الوزن	(كجم)	35.00	35.00	65.00	49.83	8.81	-0.32	0.22
مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م <sup>2</sup> )	17.86	17.86	22.77	19.94	1.63	0.48	-0.67

يتضح من الجدول رقم (43) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الارتباط فيها ما بين (-0.38 إلى 0.48) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (44) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 12

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.86	0.94	1.28	1.00	3.00	0.00	(عدد)	الشدة لاعلى
2.00	-0.93	20.15	41.75	60.00	0.00	(سم)	الكوبرى
-1.11	0.42	5.14	17.58	25.00	12.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
-1.33	0.36	22.47	138.75	170.00	110.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
-0.62	-0.39	4.88	9.00	15.00	1.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
-0.65	0.15	1.73	5.58	8.00	3.00	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثوانى
-1.80	0.36	2.22	2.00	5.00	0.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
-0.68	0.91	11.32	26.25	44.00	14.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (44) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.93 إلى 0.94) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (45) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 12

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.44	333.33	0.01	*2.91	3.96	3.33	3.63	4.33	1.28	1.00	(عدد)	الشدة لاعلى
0.44	39.72	0.01	*2.94	19.55	16.58	9.37	58.33	20.15	41.75	(سم)	الكوبرى
0.54	36.02	0.00	*3.62	6.07	6.33	3.99	23.92	5.14	17.58	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.89	43.30	0.00	*9.28	22.43	60.08	17.92	198.83	22.47	138.75	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.50	129.63	0.01	*3.30	12.24	11.67	11.77	20.67	4.88	9.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
0.21	17.91	0.12	1.69	2.04	1.00	1.51	6.58	1.73	5.58	(درجة)	الوقوف في 10 ثوانى
0.47	112.50	0.01	*3.13	2.49	2.25	1.29	4.25	2.22	2.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.42	45.08	0.02	*2.83	14.48	11.83	8.62	14.42	11.32	26.25	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

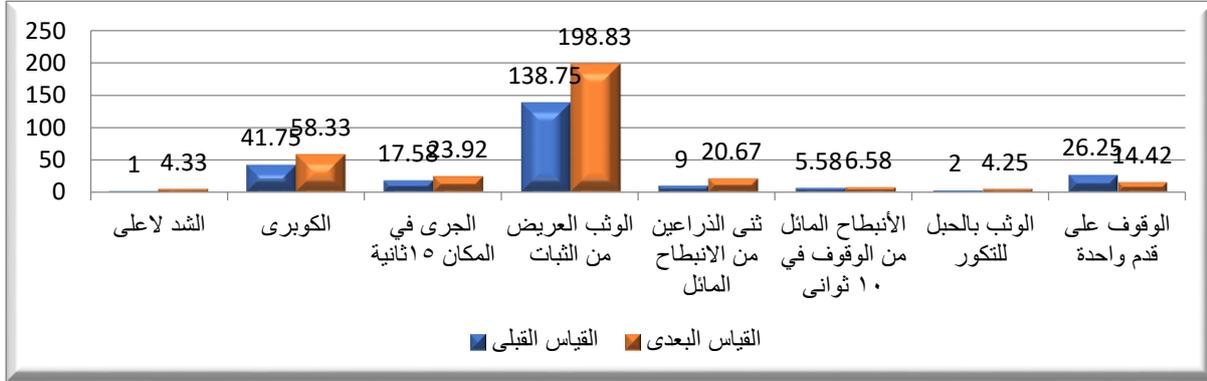
\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.20)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (45) والشكل البياني رقم (9) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.83 ، 9.28) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.20)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى متغير (الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثوانى) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.69) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند

مستوى (0.05)(2.20) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (17.91%، 333.33%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لكل من (الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) حيث تراوحت ما بين (0.50 ، 0.89) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (9) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

جدول رقم (46) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن = 12

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=3		المرحلة السنوية (9-15) ن=9		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
53.33	0.32	1.05	0.89	1.15	1.67	1.30	0.78	(عدد)	الشدة لاعلى
14.05	0.65	0.47	6.56	2.89	46.67	23.33	40.11	(سم)	الكوبرى
29.90	0.04	*2.35	6.78	4.04	22.67	4.40	15.89	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
13.98	0.16	1.53	21.67	25.98	155.00	19.84	133.33	(سم)	الوثب العريض من الثبات
41.03	0.10	1.80	5.33	3.46	13.00	4.66	7.67	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
9.26	0.65	0.46	0.56	1.73	6.00	1.81	5.44	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
71.79	0.03	*2.60	3.11	1.15	4.33	1.92	1.22	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
40.41	0.04	*2.42	15.22	10.97	37.67	9.00	22.44	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.23)

يتضح من الجدول رقم (46) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في كل من (الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب بالحبل للتكور - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.35 ، 2.60) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.23) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.46 ، 1.80) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.23) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (9.26% ، 71.79%)

جدول رقم (47) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن = 12

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين	المرحلة السنوية (16-24) ن=3		المرحلة السنوية (9-15) ن=9		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
				ع±	س	ع±	س		

المتغيرات	س	ع	س	ع	المتوسطين				
الشد لاعلى	(عدد)	3.67	2.92	6.33	5.51	2.67	1.12	0.29	42.11
الكوبرى	(سم)	57.78	9.72	60.00	10.00	2.22	0.34	0.74	3.70
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	22.78	3.80	27.33	2.52	4.56	1.91	0.09	16.67
الوثب العريض من الثبات	(سم)	194.56	16.79	211.67	17.56	17.11	1.51	0.16	8.08
ثنى الذراعين من الانبساط المائل	(عدد)	16.11	8.27	34.33	10.69	18.22	*3.10	0.01	53.07
الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	6.78	1.09	6.00	2.65	0.78	0.76	0.46	12.96
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	4.22	1.39	4.33	1.15	0.11	0.12	0.90	2.56
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	13.11	9.28	18.33	5.77	5.22	0.90	0.39	28.48

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.23)

يتضح من الجدول رقم (47) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (ثنى الذراعين من الانبساط المائل) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.23)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.12 ، 1.91) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.23)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (56.2% ، 53.07%)

### ● محافظة الجيزة

جدول رقم (48) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 52

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الطول		(سم)	102.00	185.00	150.10	16.74	-0.42	0.07
الوزن		(كجم)	23.00	95.00	48.84	15.09	0.98	1.81
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.84	32.87	21.33	3.95	0.82	0.61

يتضح من الجدول رقم (48) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.42 إلى 0.98) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (49) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 52

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى		(عدد)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00
الكوبرى		(سم)	0.00	87.00	54.08	15.76	-0.75	1.73
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	12.00	40.00	25.85	5.03	-0.25	0.91
الوثب العريض من الثبات		(سم)	100.00	220.00	157.67	34.93	0.02	-1.30
ثنى الذراعين من الانبساط المائل		(عدد)	2.00	50.00	24.35	8.78	0.31	1.27
الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	2.00	20.00	6.08	4.76	1.31	2.14

-0.27	-0.62	0.48	0.75	2.00	0.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
-0.73	0.17	7.13	12.00	30.00	0.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (49) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.75 إلى 1.31) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (50) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 52

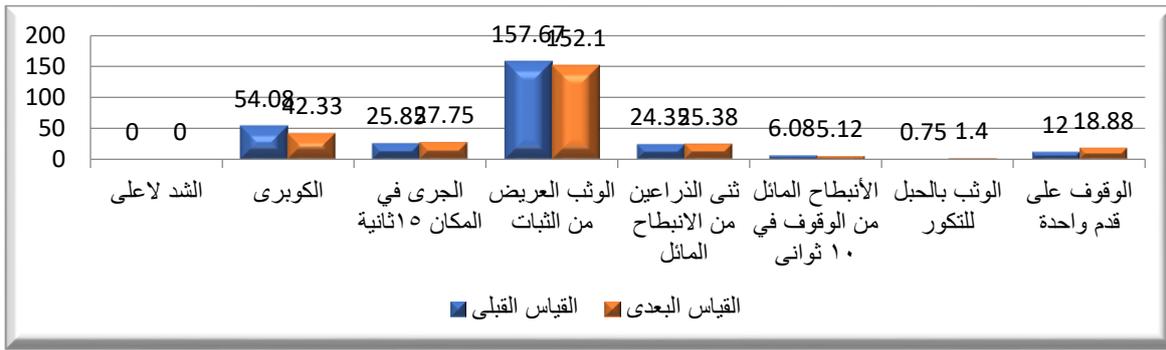
مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				س	ع	س	ع	س	ع		
0.00	%0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	(عدد)	الشد لا على
0.55	%21.73	0.00	*7.84	10.81	11.75	16.16	42.33	15.76	54.08	(سم)	الكوبري
0.16	%7.37	0.00	*3.08	4.46	1.90	5.21	27.75	5.03	25.85	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.01	%3.54	0.42	0.82	49.02	5.58	34.37	152.10	34.93	157.67	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.01	%4.27	0.43	0.79	9.50	1.04	9.26	25.38	8.78	24.35	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
0.04	%15.82	0.13	1.54	4.49	0.96	1.44	5.12	4.76	6.08	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.31	%87.18	0.00	*4.77	0.99	0.65	1.16	1.40	0.48	0.75	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.30	%57.37	0.00	*4.71	10.54	6.88	12.29	18.88	7.13	12.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (50) والشكل البياني رقم (10) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من (الكوبري - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب بالحبل للتكور - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.08 ، 7.84) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في باقي المتغيرات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.00 ، 1.54) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.00%، 87.18%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لمتغير (الكوبري) حيث بلغت (0.55) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (10) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

### ● محافظة الدقهلية

جدول رقم (51) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 13

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكثر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	9.00	21.00	15.23	3.37	0.06	0.01
الطول		(سم)	131.00	170.00	161.08	10.67	-1.38	5.06
الوزن		(كجم)	25.00	75.00	50.08	12.86	0.11	0.47
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.57	27.22	19.05	3.61	0.90	0.71

يتضح من الجدول رقم (51) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.38 إلى 0.90) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (52) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 13

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكثر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى		(عدد)	0.00	7.00	1.38	2.36	1.56	1.42
الكوبرى		(سم)	10.00	30.00	21.54	6.25	-0.39	-0.84
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	20.00	35.00	27.62	5.04	0.38	-1.00
الوثب العريض من الثبات		(سم)	100.00	170.00	124.23	23.79	0.53	0.36
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	0.00	30.00	9.15	9.38	1.01	0.63
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	2.00	6.00	4.31	1.11	-0.72	0.06
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	1.00	5.00	2.77	1.17	0.53	-0.68
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	4.00	60.00	24.62	17.49	0.68	-0.45

يتضح من الجدول رقم (52) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.72 إلى 1.56) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (53) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 13

الدلالات الإحصائية	القياس القبلى	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"

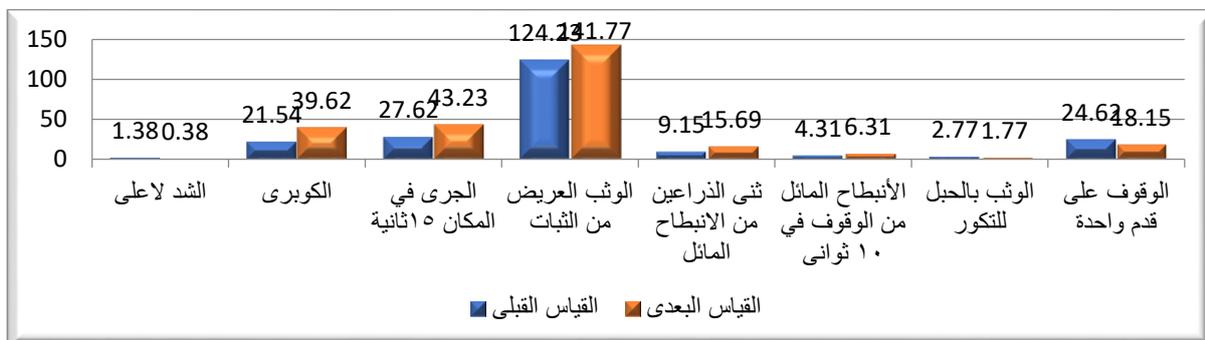
مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة		±ع	س	±ع	س	±ع	س	وحدة القياس	المتغيرات
0.24	%72.22	0.08	1.93	1.87	1.00	0.87	0.38	2.36	1.38	(عدد)	الشدة لاعلى
0.42	%83.93	0.01	*2.93	22.22	18.08	21.91	39.62	6.25	21.54	(سم)	الكوبرى
0.77	%56.55	0.00	*6.32	8.91	15.62	7.27	43.23	5.04	27.62	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.46	%14.12	0.01	*3.18	19.89	17.54	20.21	141.77	23.79	124.23	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.33	%71.43	0.03	*2.42	9.76	6.54	4.31	15.69	9.38	9.15	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.34	%46.43	0.03	*2.47	2.92	2.00	2.72	6.31	1.11	4.31	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.28	%36.11	0.05	2.14	1.68	1.00	1.17	1.77	1.17	2.77	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.10	%26.25	0.28	1.13	20.57	6.46	9.60	18.15	17.49	24.62	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.18)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (53) والشكل البياني رقم (11) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من (الكوبرى- الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني ( قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.42 ، 6.32) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.18)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى باقى المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.13 ، 2.14) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.18) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (%14.12، %83.93) ، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير لمتغير (الجرى في المكان 15 ثانية) حيث بلغت (0.77) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (11) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (54) الدلالات الإحصائية فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن

13 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=5		المرحلة السنية (9-15) ن=8		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
25.00	0.83	0.21	0.30	1.64	1.20	2.83	1.50	(عدد)	الشد لاعلى
22.50	0.12	1.70	5.63	6.12	25.00	5.63	19.38	(سم)	الكوبرى
6.20	0.59	0.56	1.65	5.50	26.60	5.01	28.25	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
6.01	0.59	0.55	7.75	26.08	129.00	23.57	121.25	(سم)	الوثب العريض من الثبات
4.26	0.94	0.07	0.40	10.78	9.40	9.18	9.00	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
43.38	0.01	*3.02	1.48	1.14	3.40	0.64	4.88	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
25.00	0.39	0.90	0.60	1.14	2.40	1.20	3.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
2.50	0.95	0.06	0.63	13.98	25.00	20.30	24.38	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.20)

يتضح من الجدول رقم (54) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في متغير (الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.02) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.20)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.06 ، 1.70) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.20)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.50% ، 43.38%)

جدول رقم (55) الدلالات الإحصائية فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 13

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=5		المرحلة السنية (9-15) ن=8		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
150.00	0.57	0.59	0.30	0.45	0.20	1.07	0.50	(عدد)	الشد لاعلى
32.19	0.22	1.31	15.90	19.54	49.40	22.22	33.50	(سم)	الكوبرى
1.38	0.89	0.14	0.60	2.61	43.60	9.30	43.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
8.51	0.29	1.12	12.73	11.44	149.60	23.54	136.88	(سم)	الوثب العريض من الثبات
20.83	0.13	1.63	3.75	2.74	18.00	4.62	14.25	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
14.22	0.62	0.52	0.83	1.10	5.80	3.42	6.63	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
42.86	0.39	0.90	0.60	0.55	1.40	1.41	2.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
29.06	0.44	0.81	4.48	2.07	15.40	12.11	19.88	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.20)

يتضح من الجدول رقم (55) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05)

في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( 0.14 ، 1.63) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.20) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.38% ، 150.00%)

### ● محافظة سوهاج

جدول رقم (56) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 55

المتغيرات		الدلالات الإحصائية						
المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	(سنة)	12.00	20.00	16.36	2.13	0.38	-0.87	
الطول	(سم)	155.00	182.00	165.47	7.15	0.46	-0.92	
الوزن	(كجم)	52.00	78.00	64.62	7.68	0.01	-1.21	
مؤشر كتلة الجسم	(كجم/م <sup>2</sup> )	19.72	29.14	23.56	1.97	0.53	0.24	

يتضح من الجدول رقم (56) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.01 إلى 0.53) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (57) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 55

المتغيرات		الدلالات الإحصائية						
المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى	(عدد)	2.00	6.00	3.16	1.01	0.54	-0.26	
الكوبرى	(سم)	15.00	42.00	24.05	5.32	0.89	1.44	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	7.00	12.00	8.98	1.43	0.39	-0.67	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	100.00	190.00	162.27	19.11	0.36	1.70	
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	9.00	33.00	17.98	6.76	0.96	-0.29	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى	(درجة)	4.00	9.00	6.05	1.33	0.19	-0.65	
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	1.00	5.00	2.93	1.10	0.15	-0.56	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	5.00	13.00	8.80	1.79	0.45	-0.24	

يتضح من الجدول رقم (57) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.15 إلى 0.96) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (58) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 55

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
		س	±ع	س	±ع	س	±ع				
الشد لاعلى	(عدد)	3.16	1.01	4.64	0.93	1.47	1.27	*8.57	0.00	46.55%	0.58
الكوبرى	(سم)	24.05	5.32	17.27	3.17	6.78	6.12	*8.22	0.00	28.19%	0.56
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	8.98	1.43	11.00	1.11	2.02	1.43	*10.44	0.00	22.47%	0.67
الوثب العريض من الثبات	(سم)	162.27	19.11	185.31	12.63	23.04	15.14	*11.28	0.00	14.20%	0.70

0.61	%25.68	0.00	*9.16	3.74	4.62	7.14	22.60	6.76	17.98	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.56	%28.23	0.00	*8.25	1.54	1.71	1.55	7.76	1.33	6.05	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.31	%26.09	0.00	*4.91	1.15	0.76	0.86	3.69	1.10	2.93	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.42	%13.02	0.00	*6.28	1.35	1.15	1.54	9.95	1.79	8.80	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

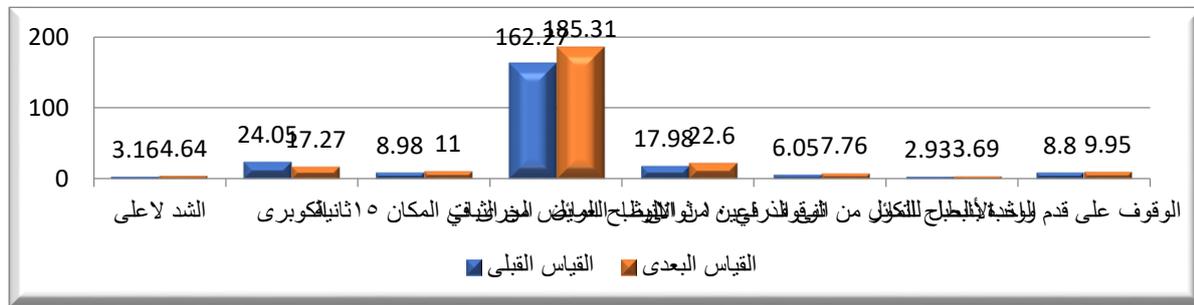
\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.00)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (58) والشكل البياني رقم (12) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.91 ، 11.28) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.00)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (13.02%، 46.55%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لكل من (الشد لاعلى - الكوبرى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني) حيث تراوحت ما بين (0.56 ، 0.70) وهي أكبر من

0.5



الشكل البياني رقم (12) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (59) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن

55 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24)		المرحلة السنوية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
				±ع	س	±ع	س		
16.94	0.04	*2.10	0.57	1.07	3.38	0.81	2.81	(عدد)	الشد لاعلى
5.99	0.32	1.00	1.47	4.92	24.62	5.92	23.14	(سم)	الكوبرى
6.37	0.14	1.49	0.59	1.49	9.21	1.28	8.62	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
7.14	0.02	*2.34	11.92	18.40	166.82	18.31	154.90	(سم)	الوثب العريض من الثبات
28.83	0.00	*3.39	5.82	7.58	20.21	2.60	14.38	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
9.97	0.09	1.74	0.63	1.17	6.29	1.49	5.67	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني

22.76	0.02	*2.50	0.73	1.17	3.21	0.81	2.48	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
13.14	0.01	*2.58	1.22	1.83	9.26	1.47	8.05	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (59) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الوثب بالحبل للتكور - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.10 ، 2.58) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (5.99% ، 28.83%)

جدول رقم (60) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية

ن = 55

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=34		المرحلة السنوية (9-15) ن=21		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
7.05	0.20	1.31	0.34	0.92	4.76	0.93	4.43	(عدد)	الشد لاعلى
6.99	0.18	1.35	1.18	2.54	16.82	3.95	18.00	(سم)	الكوبرى
8.80	0.00	*3.61	1.00	1.07	11.38	0.86	10.38	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
4.55	0.01	*2.57	8.59	12.74	188.59	10.72	180.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
21.75	0.01	*2.88	5.36	8.08	24.65	3.36	19.29	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
11.42	0.03	*2.23	0.93	1.49	8.12	1.50	7.19	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
11.01	0.07	1.82	0.42	0.96	3.85	0.60	3.43	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
10.31	0.01	*2.62	1.07	1.59	10.35	1.23	9.29	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (60) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.23 ، 3.61) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الكوبرى - الوثب بالحبل للتكور) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.31 ، 1.82) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (4.55% ، 21.75%)

### ● محافظة السويس

جدول رقم (61) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 30

معامل التقلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أكثر قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.47	-0.32	1.94	14.23	10.00	18.00	(سنة)	السن
0.21	-0.11	11.39	160.80	132.00	181.00	(سم)	الطول

-0.07	0.34	14.37	55.53	85.00	25.00	(كجم)	الوزن
-0.65	0.07	3.26	21.12	27.12	14.35	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم ( 61 ) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.32 إلى 0.34) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم ( 62 ) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 30

المتغيرات		الدلالات الإحصائية					
المتغيرات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى	(عدد)	0.00	3.00	0.30	0.70	1.28	7.59
الكوبرى	(سم)	54.00	88.00	68.83	7.64	0.54	0.79
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	8.00	19.00	14.27	2.78	-0.52	-0.43
الوثب العريض من الثبات	(سم)	60.00	162.00	95.30	21.83	0.38	3.28
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	0.00	20.00	2.57	3.88	0.44	14.18
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	0.00	16.00	8.60	3.54	-0.41	0.14
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	0.00	2.00	0.43	0.63	1.17	0.43
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	5.00	43.00	18.57	8.84	0.74	0.64

يتضح من الجدول رقم ( 62 ) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.52 إلى 1.28) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم ( 63 ) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 30

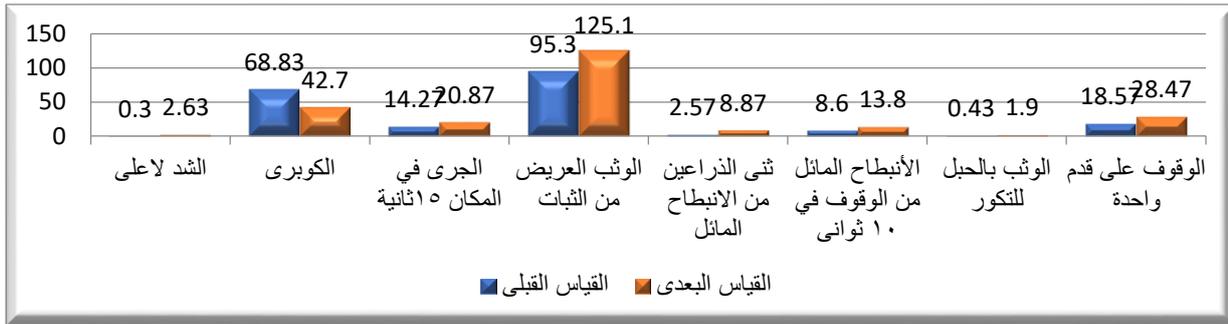
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
		س	ع	س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)	0.30	0.70	2.63	2.71	2.33	2.25	*5.68	0.00	777.78%	0.53
الكوبرى	(سم)	68.83	7.64	42.70	9.16	26.13	8.96	*15.98	0.00	37.97%	0.90
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	14.27	2.78	20.87	3.89	6.60	1.99	*18.14	0.00	46.26%	0.92
الوثب العريض من الثبات	(سم)	95.30	21.83	125.10	21.91	29.80	8.92	*18.30	0.00	31.27%	0.92
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	2.57	3.88	8.87	5.86	6.30	2.48	*13.92	0.00	245.45%	0.87
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	8.60	3.54	13.80	4.16	5.20	1.32	*21.52	0.00	60.47%	0.94
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)	0.43	0.63	1.90	0.88	1.47	0.63	*12.78	0.00	338.46%	0.85
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	18.57	8.84	28.47	12.59	9.90	5.27	*10.28	0.00	53.32%	0.78

\*معنوى عند مستوى ( 0.05 ) ( 2.05 )

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم ( 63 ) والشكل البياني رقم (13) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.68 ، 21.52) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (31.27%، 777.78%) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.53 ، 0.94) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم ( 13 ) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم ( 64 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن

30 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=10		المرحلة السنوية (9-15) ن=20		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
75.00	0.10	1.71	0.45	0.97	0.60	0.49	0.15	(عدد)	الشد لاعلى
0.58	0.90	0.13	0.40	8.80	69.10	7.24	68.70	(سم)	الكوبرى
4.42	0.56	0.60	0.65	1.83	14.70	3.17	14.05	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
18.13	0.02	*2.53	19.65	29.08	108.40	13.84	88.75	(سم)	الوثب العريض من الثبات
56.10	0.13	1.57	2.30	5.84	4.10	2.24	1.80	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
19.70	0.16	1.45	1.95	3.51	9.90	3.46	7.95	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
41.67	0.31	1.03	0.25	0.70	0.60	0.59	0.35	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
24.55	0.11	1.64	5.45	10.43	22.20	7.57	16.75	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.05)

يتضح من الجدول رقم (64) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوثب العريض من الثبات) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.53) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.13 ، 1.71) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05) كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.58% ، 75.00%)

جدول رقم (65) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 30

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24)		المرحلة السنية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
55.95	0.02	*2.42	2.35	3.36	4.20	1.98	1.85	(عدد)	الشد لاعلى
3.10	0.71	0.37	1.35	11.29	43.60	8.19	42.25	(سم)	الكوبرى
6.42	0.36	0.93	1.40	2.57	21.80	4.39	20.40	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
13.53	0.03	*2.36	18.60	28.31	137.50	15.22	118.90	(سم)	الوثب العريض من الثبات
37.29	0.05	2.04	4.40	7.25	11.80	4.56	7.40	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
13.82	0.20	1.32	2.10	3.77	15.20	4.25	13.10	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
14.29	0.39	0.87	0.30	0.57	2.10	1.01	1.80	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
27.30	0.05	2.05	9.50	14.35	34.80	10.62	25.30	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.05)

يتضح من الجدول رقم (65) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الوثب العريض من الثبات) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.36 ، 2.42) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.37 ، 2.05) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.05) كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (3.10% ، 55.95%)

### ● محافظة الشرقية

جدول رقم (66) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 11

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أكثر قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.11	0.72	1.81	14.55	12.00	18.00	(سنة)	السن
-0.01	-0.35	9.18	161.09	144.00	175.00	(سم)	الطول
-0.56	0.44	9.53	49.73	37.00	66.00	(كجم)	الوزن
-1.25	0.02	2.16	19.02	15.63	22.05	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (66) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.35 إلى 0.72) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (67) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 11

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أكثر قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.30	1.07	1.60	3.18	2.00	6.00	(عدد)	الشد لاعلى

0.68	-0.83	15.06	82.27	100.00	50.00	(سم)	الكوبرى
1.81	1.17	3.72	37.45	46.00	33.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.09	-0.53	23.27	183.18	220.00	140.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.10	-0.47	9.27	23.55	33.00	6.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
0.41	-0.03	0.60	6.18	7.00	5.00	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
-1.96	0.66	0.50	1.36	2.00	1.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
-0.67	-0.25	14.91	50.45	70.00	25.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم ( 67 ) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.83 إلى 1.17) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (68) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 11

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±		
0.86	%77.14	0.00	*7.86	1.04	2.45	1.96	5.64	1.60	3.18	(عدد)	الشد لاعلى
0.51	%11.93	0.01	*3.20	10.17	9.82	15.63	72.45	15.06	82.27	(سم)	الكوبرى
0.75	%9.71	0.00	*5.47	2.20	3.64	2.51	41.09	3.72	37.45	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.63	%5.01	0.00	*4.09	7.44	9.18	19.99	192.36	23.27	183.18	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.69	%25.10	0.00	*4.69	4.18	5.91	10.48	29.45	9.27	23.55	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
0.67	%19.12	0.00	*4.49	0.87	1.18	1.21	7.36	0.60	6.18	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.28	%86.67	0.08	1.97	1.99	1.18	1.81	2.55	0.50	1.36	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.74	%41.98	0.00	*5.38	13.05	21.18	17.28	71.64	14.91	50.45	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى ( 0.05 ) ( 2.23 )

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم ( 68 ) والشكل البياني رقم ( 14 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( 3.20 ، 7.86 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.23)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.97) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.23) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (5.01%، 86.67%) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.51 ، 0.86) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم ( 14 ) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم ( 69 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية ن

11 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=3		المرحلة السنية (9-15) ن=8		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
26.56	0.54	0.63	0.71	1.15	2.67	1.77	3.38	(عدد)	الشد لاعلى
9.43	0.44	0.80	8.33	7.64	88.33	16.90	80.00	(سم)	الكوبرى
0.45	0.95	0.06	0.17	4.04	37.33	3.89	37.50	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
7.81	0.42	0.85	13.54	30.55	173.33	21.20	186.88	(سم)	الوثب العريض من الثبات
69.15	0.08	1.96	10.83	15.04	15.67	4.63	26.50	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
12.50	0.08	1.97	0.71	0.58	5.67	0.52	6.38	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
3.13	0.91	0.12	0.04	0.58	1.33	0.52	1.38	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
29.00	0.25	1.23	12.08	24.66	41.67	9.91	53.75	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.26)

يتضح من الجدول رقم (69) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.06 ، 1.97) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.26) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.45% ، 69.15%)

جدول رقم ( 70 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

11 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=3		المرحلة السنية (9-15) ن=8		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
7.81	0.77	0.30	0.42	2.31	5.33	1.98	5.75	(عدد)	الشد لاعلى
16.50	0.22	1.33	13.58	13.28	82.33	15.53	68.75	(سم)	الكوبرى
0.30	0.95	0.07	0.13	3.00	41.00	2.53	41.13	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
2.69	0.73	0.36	5.08	30.01	188.67	17.47	193.75	(سم)	الوثب العريض من الثبات
75.66	0.03	*2.50	14.38	15.59	19.00	4.81	33.38	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل

22.37	0.08	1.97	1.42	1.53	6.33	0.89	7.75	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
37.50	0.57	0.59	0.75	1.73	2.00	1.91	2.75	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
18.03	0.36	0.97	11.42	25.17	63.33	14.31	74.75	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.26)

يتضح من الجدول رقم (70) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.50) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.26)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.07 ، 1.97) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (2.26)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (30.0% ، 75.66%)

### ● محافظة الغربية

جدول رقم (71) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 21

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	10.00	18.00	13.10	2.39	0.66	-0.16
الطول		(سم)	126.00	177.00	148.31	13.13	0.58	0.45
الوزن		(كجم)	28.50	79.00	48.12	13.77	0.76	0.53
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	17.11	26.22	21.41	2.88	0.07	-1.07

يتضح من الجدول رقم (71) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.07 إلى 0.76) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (72) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 21

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لأعلى		(عدد)	0.00	3.00	1.29	0.72	1.20	1.83
الكوبري		(سم)	5.00	25.00	17.05	5.43	-0.44	-0.26
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	10.00	15.00	12.10	1.81	0.40	-1.28
الوثب العريض من الثبات		(سم)	140.00	170.00	153.10	8.87	0.47	-0.57
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	3.00	12.00	7.57	2.56	-0.02	-0.75
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	3.00	6.00	4.29	0.85	-0.07	-0.64
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	15.00	40.00	23.29	7.75	0.55	-0.81

يتضح من الجدول رقم (72) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.44 إلى 1.20) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (73) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 21

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
				س	ع	س	ع	س	ع		
0.90	%529.63	0.00	*13.73	2.27	6.81	2.79	8.10	0.72	1.29	(عدد)	الشد لاعلى
0.85	%47.77	0.00	*10.58	3.53	8.14	5.49	8.90	5.43	17.05	(سم)	الكوبرى
0.91	%64.17	0.00	*14.07	2.53	7.76	3.75	19.86	1.81	12.10	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.92	%20.00	0.00	*14.75	9.52	30.62	14.53	183.71	8.87	153.10	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.89	%243.40	0.00	*12.62	6.69	18.43	8.21	26.00	2.56	7.57	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.94	%54.44	0.00	*18.52	0.58	2.33	0.80	6.62	0.85	4.29	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.62	—	0.00	*5.75	1.82	2.29	1.82	2.29	0.00	0.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.74	%104.29	0.00	*7.61	14.63	24.29	18.40	47.57	7.75	23.29	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.09)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (73) والشكل البياني رقم (15) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.75 ، 18.52) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.09)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (20.00%، %529.63) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.62 ، 0.94) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (15) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (74) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن = 21

نسبة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24)		المرحلة السنوية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
				س	ع	س	ع		

41.67	0.06	2.00	0.83	1.00	2.00	0.62	1.17	(عدد)	الشد لاعلى
31.43	0.03	*2.41	7.33	2.89	23.33	5.05	16.00	(سم)	الكوبرى
11.62	0.27	1.14	1.28	1.00	11.00	1.87	12.28	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.18	0.96	0.05	0.28	5.77	153.33	9.42	153.06	(سم)	الوثب العريض من الثبات
25.29	0.13	1.59	2.44	4.04	9.67	2.21	7.22	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبساط المائل
1.28	0.92	0.10	0.06	0.58	4.33	0.89	4.28	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثوانى
0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
26.11	0.11	1.70	7.83	10.00	30.00	7.04	22.17	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.10)

يتضح من الجدول رقم (74) والشكل البياني رقم (15) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) في متغير (الكوبرى) قيد البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.41) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.10)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.00 ، 2.00) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.10) كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.00% ، 41.67%)

جدول رقم (75) الدلالات الإحصائية فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 21

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (15-9)		المرحلة السنية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=18	ن=9	ن=3	ن=16				
الشد لاعلى	(عدد)		7.94	2.86	9.00	2.65	1.06	0.60	0.56	11.73
الكوبرى	(سم)		7.89	4.99	15.00	5.00	7.11	*2.28	0.03	47.41
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)		19.94	4.04	19.33	1.15	0.61	0.26	0.80	3.16
الوثب العريض من الثبات	(سم)		182.39	14.92	191.67	10.41	9.28	1.02	0.32	4.84
ثنى الزراعين من الانبساط المائل	(عدد)		25.06	7.74	31.67	10.41	6.61	1.31	0.20	20.88
الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثوانى	(درجة)		6.61	0.85	6.67	0.58	0.06	0.11	0.92	0.83
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)		2.39	1.91	1.67	1.15	0.72	0.63	0.54	43.33
الوقوف على قدم واحدة	(ث)		42.44	10.12	78.33	29.30	35.89	*4.27	0.00	45.82

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.10)

يتضح من الجدول رقم (75) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) في كل من (الكوبرى - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.28 ، 4.27) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.10)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.11 ، 1.31) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.10) كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.83% ، 45.82%)

## ● محافظة الفيوم

جدول رقم (76) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 10

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	11.00	21.00	17.20	4.52	-0.50	-2.13
الطول		(سم)	140.00	180.00	159.00	15.04	0.30	-1.67
الوزن		(كجم)	31.00	72.00	51.70	15.09	-0.03	-1.63
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	15.82	24.06	19.96	2.77	-0.12	-0.84

يتضح من الجدول رقم (76) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.50 إلى 0.30) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (77) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 10

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى		(عدد)	5.00	11.00	8.80	1.87	-1.03	0.29
الكوبرى		(سم)	15.00	45.00	34.30	10.46	-1.01	-0.49
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	18.00	25.00	22.10	2.33	-0.48	-0.41
الوثب العريض من الثبات		(سم)	75.00	170.00	113.00	27.34	0.93	0.97
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	4.00	20.00	10.50	5.34	0.56	0.61
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	5.00	11.00	8.00	1.94	0.11	-1.07
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	2.00	3.00	2.40	0.52	0.48	-2.28
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	32.00	60.00	47.20	11.56	0.16	-1.98

يتضح من الجدول رقم (77) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.03 إلى 0.93) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (78) الدالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 10

المتغيرات	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			س	ع	س	ع	س	ع				
الشد لاعلى		(عدد)	8.80	1.87	6.00	3.13	2.80	3.55	*2.49	0.03	%31.82	0.41
الكوبرى		(سم)	34.30	10.46	46.20	18.16	11.90	24.16	1.56	0.15	%34.69	0.21
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	22.10	2.33	43.40	10.33	21.30	12.24	*5.50	0.00	%96.38	0.77
الوثب العريض من الثبات		(سم)	113.00	27.34	170.30	35.68	57.30	40.45	*4.48	0.00	%50.71	0.69
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	10.50	5.34	20.10	10.02	9.60	13.63	2.23	0.05	%91.43	0.36
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	8.00	1.94	6.80	1.48	1.20	1.99	1.91	0.09	%15.00	0.29
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	2.40	0.52	2.90	0.99	0.50	1.27	1.25	0.24	%20.83	0.15

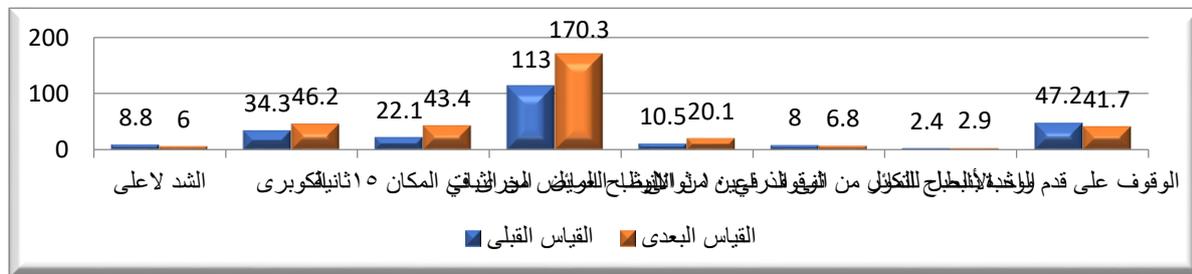
0.06	%11.65	0.49	0.73	23.98	5.50	13.94	41.70	11.56	47.20	(ث)	الوقوف على قدم واحدة
------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-----	----------------------

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.26)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (78) والشكل البياني رقم (17) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من (الشد لاعلى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.49، 5.50) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.26)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.73، 2.23) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.26)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (11.65%، 96.38%)، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لكل من (الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات) حيث تراوحت ما بين (0.69، 0.77) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (17) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (79) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية ن

10 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24) ن=6		المرحلة السنية (9-15) ن=4		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
0.94	0.95	0.06	0.08	1.47	8.83	2.63	8.75	(عدد)	الشد لاعلى
23.67	0.30	1.11	7.42	12.91	31.33	2.50	38.75	(سم)	الكوبرى
6.98	0.35	1.00	1.50	2.74	21.50	1.41	23.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
22.51	0.20	1.39	23.33	22.06	103.67	31.56	127.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
31.25	0.43	0.83	2.92	5.57	9.33	5.19	12.25	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
14.71	0.35	1.00	1.25	2.26	8.50	1.26	7.25	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
26.92	0.08	2.03	0.58	0.41	2.17	0.50	2.75	(عدد)	الوثب بالحبل للتكرور
3.76	0.83	0.22	1.75	11.31	46.50	13.62	48.25	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.31)

يتضح من الجدول رقم (79) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.06، 2.03) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.31)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.94%، 31.25%)

جدول رقم (80) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 10

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنية (16-24)		المرحلة السنية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
				ع±	س	ع±	س		
58.51	0.01	*3.28	4.58	2.23	7.83	2.06	3.25	(عدد)	الشدة لاعلى
38.07	0.07	2.07	20.75	13.55	54.50	18.41	33.75	(سم)	الكوبرى
13.27	0.39	0.90	6.08	13.20	45.83	0.50	39.75	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
13.03	0.34	1.02	23.42	34.85	179.67	36.83	156.25	(سم)	الوثب العريض من الثبات
37.68	0.18	1.46	8.92	10.50	23.67	7.32	14.75	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
18.42	0.24	1.26	1.17	1.21	6.33	1.73	7.50	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
42.86	0.01	*3.51	1.50	0.55	3.50	0.82	2.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
2.22	0.93	0.10	0.92	4.97	41.33	23.26	42.25	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.31)

يتضح من الجدول رقم (80) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشدة لاعلى- الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.28 ، 3.51) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.31) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.10 ، 2.07) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.31) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.22% ، 58.51%)

### ● محافظة القاهرة

جدول رقم (81) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 50

معامل التقلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أكثر قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
0.01	0.35	2.32	15.38	11.00	21.00	(سنة)	السن
-0.12	0.27	9.07	168.64	150.00	190.00	(سم)	الطول
-0.27	0.70	10.18	57.14	43.00	80.00	(كجم)	الوزن
1.10	1.09	2.70	20.02	16.65	29.02	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (81) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.35 إلى 1.09) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (82) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 50

معامل التقلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أقل قيمة	أكثر قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
2.81	0.41	1.76	2.24	1.00	8.00	(عدد)	الشدة لاعلى
0.92	-0.73	8.41	52.22	30.00	70.00	(سم)	الكوبرى
0.53	-0.49	4.44	22.66	10.00	32.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
-0.06	0.00	23.42	166.02	100.00	205.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات

-0.62	-0.02	7.00	16.62	30.00	1.00	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
-1.34	0.20	1.13	6.44	8.00	5.00	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
15.06	0.24	0.25	1.02	2.00	0.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
3.11	-0.81	16.45	43.54	60.00	1.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم ( 82 ) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.81 إلى 0.41) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (83) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 50

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.53	%55.36	0.00	*7.38	1.19	1.24	1.76	3.48	1.76	2.24	(عدد)	الشد لاعلى
0.24	%6.82	0.00	*3.90	6.45	3.56	7.14	55.78	8.41	52.22	(سم)	الكوبرى
0.27	%13.77	0.00	*4.24	5.20	3.12	2.67	25.78	4.44	22.66	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثنائية
0.01	%0.84	0.55	0.60	16.38	1.40	22.99	167.42	23.42	166.02	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.31	%24.31	0.00	*4.72	6.06	4.04	6.05	20.66	7.00	16.62	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
0.09	%5.59	0.03	*2.24	1.14	0.36	0.93	6.80	1.13	6.44	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.93	%282.35	0.00	*26.34	0.77	2.88	0.76	3.90	0.25	1.02	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.48	%24.94	0.00	*6.79	11.31	10.86	14.34	54.40	16.45	43.54	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى ( 0.05 ) ( 2.01 )

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم ( 83 ) والشكل البياني رقم ( 18 ) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.24 ، 26.34) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في متغير (الوثب العريض من الثبات) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.60) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.84%، 282.35%) ، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير لمتغير (الشد لاعلى - الوثب بالحبل للتكور ) حيث تراوحت ما بين (0.53 ، 0.93) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (18) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم (84) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية ن

50 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=23		المرحلة السنوية (9-15) ن=27		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
42.79	0.01	*2.65	1.25	2.15	2.91	1.07	1.67	(عدد)	الشد لاعلى
1.82	0.69	0.40	0.96	8.73	52.74	8.27	51.78	(سم)	الكوبرى
10.34	0.05	2.03	2.48	4.29	24.00	4.33	21.52	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
11.02	0.00	*3.19	19.45	23.47	176.52	19.67	157.07	(سم)	الوثب العريض من الثبات
9.09	0.43	0.80	1.59	6.69	17.48	7.30	15.89	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
2.32	0.64	0.47	0.15	1.20	6.52	1.08	6.37	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
4.17	0.54	0.62	0.04	0.37	1.04	0.00	1.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
28.46	0.02	*2.41	10.74	20.13	37.74	10.59	48.48	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (84) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الوثب العريض من الثبات - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.41 ، 3.19) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.40 ، 2.03) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.82% ، 42.79%)

جدول رقم (85) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية

50 =

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=23		المرحلة السنوية (9-15) ن=27		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
27.50	0.02	*2.35	1.12	2.15	4.09	1.16	2.96	(عدد)	الشد لاعلى
1.01	0.79	0.27	0.56	8.22	55.48	6.22	56.04	(سم)	الكوبرى
2.18	0.46	0.75	0.57	2.25	26.09	2.99	25.52	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
12.73	0.00	*4.02	22.89	20.42	179.78	19.81	156.89	(سم)	الوثب العريض من الثبات

12.56	0.16	1.43	2.43	6.49	19.35	5.54	21.78	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
2.89	0.47	0.73	0.19	0.93	6.70	0.93	6.89	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
7.97	0.17	1.39	0.30	1.01	3.74	0.44	4.04	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
7.90	0.32	1.01	4.12	18.39	52.17	9.67	56.30	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.01)

يتضح من الجدول رقم (85) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى- الوثب العريض من الثبات) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.35 ، 4.02) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.27 ، 1.43) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.01% ، 27.50%)

### ● محافظة قنا

جدول رقم (86) التوصيف الإحصائي فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 85

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السن		(سنة)	12.00	22.00	16.12	3.01	0.88	-0.50
الطول		(سم)	149.00	185.00	163.72	8.31	0.15	-0.72
الوزن		(كجم)	34.00	82.00	53.04	10.91	0.52	-0.48
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.52	27.72	19.68	3.15	0.39	-0.48

يتضح من الجدول رقم (86) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.15 إلى 0.88) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (87) التوصيف الإحصائي فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 85

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التقلطح
الشد لاعلى		(عدد)	1.00	16.00	4.24	3.87	1.26	0.59
الكوبرى		(سم)	15.00	83.00	53.49	16.34	-0.28	-0.66
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	10.00	50.00	19.95	6.65	-0.02	4.92
الوثب العريض من الثبات		(سم)	100.00	232.00	148.75	31.35	0.45	-0.46
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	4.00	15.00	7.16	2.42	0.98	1.04
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	4.00	15.00	9.60	2.25	-0.53	0.23
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	1.00	5.00	1.88	1.29	1.34	0.56
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	3.00	27.00	8.05	4.91	0.64	2.73

يتضح من الجدول رقم (87) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.53 إلى 1.34) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (88) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 85

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.36	%24.17	0.00	*6.88	1.37	1.02	4.54	5.26	3.87	4.24	(عدد)	الشد لاعلى
0.15	%3.43	0.00	*3.88	4.36	1.84	16.41	55.33	16.34	53.49	(سم)	الكوبرى
0.29	%10.02	0.00	*5.81	3.17	2.00	7.04	21.95	6.65	19.95	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثنائية
0.10	%1.44	0.00	*3.13	6.31	2.14	31.33	150.89	31.35	148.75	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.60	%21.84	0.00	*11.22	1.29	1.56	2.44	8.73	2.42	7.16	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.55	%15.20	0.00	*10.16	1.32	1.46	2.35	11.06	2.25	9.60	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
0.33	%28.13	0.00	*6.38	0.77	0.53	1.48	2.41	1.29	1.88	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.45	%22.81	0.00	*8.22	2.06	1.84	5.92	9.88	4.91	8.05	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (1.99)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى أقل من

0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (88) والشكل البياني رقم (19) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.13 ، 11.22) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.99)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (1.44%، 28.13%) ، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير لكل من (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى) حيث تراوحت ما بين (0.55 ، 0.60) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (19) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (89) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية ن = 85

نسبة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24)		المرحلة السنوية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
57.97	0.00	*4.91	3.69	4.56	6.36	2.26	2.67	(عدد)	الشد لاعلى

2.15	0.75	0.32	1.17	14.90	54.17	17.46	53.00	(سم)	الكوبرى
4.40	0.54	0.61	0.90	7.19	20.47	6.27	19.57	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
14.02	0.00	*3.51	22.69	31.56	161.83	27.78	139.14	(سم)	الوثب العريض من الثبات
25.31	0.00	*4.41	2.12	2.74	8.39	1.69	6.27	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبساط المائل
12.71	0.02	*2.36	1.14	2.62	8.94	1.82	10.08	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
7.90	0.59	0.55	0.16	1.21	1.97	1.36	1.82	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
41.22	0.00	*4.47	4.35	6.31	10.56	2.23	6.20	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (1.99)

يتضح من الجدول رقم (89) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.36 ، 4.91) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.99) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في كل من (الكوبرى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.32 ، 0.61) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.99) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.15% ، 57.97%)

جدول رقم (90) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية

ن = 85

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24)		المرحلة السنوية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
58.64	0.00	*5.40	4.66	5.33	7.94	2.43	3.29	(عدد)	الشد لاعلى
5.41	0.39	0.86	3.09	14.69	57.11	17.60	54.02	(سم)	الكوبرى
7.90	0.24	1.18	1.82	8.06	23.00	6.15	21.18	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
14.02	0.00	*3.57	23.02	31.91	164.17	27.32	141.14	(سم)	الوثب العريض من الثبات
19.04	0.00	*3.75	1.87	2.92	9.81	1.64	7.94	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبساط المائل
11.68	0.02	*2.41	1.21	2.81	10.36	1.81	11.57	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
19.78	0.10	1.67	0.54	1.47	2.72	1.47	2.18	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
45.70	0.00	*5.47	6.13	7.48	13.42	2.06	7.29	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (1.99)

يتضح من الجدول رقم (90) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.41 ، 5.47) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.99) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في كل من (الكوبرى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين

وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.99) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (5.41% ، 58.64%)

### • محافظة كفر الشيخ

جدول رقم (91) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 37

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	10.00	15.00	11.43	1.30	0.95	1.18
الطول		(سم)	125.00	180.00	150.32	11.60	0.49	-0.01
الوزن		(كجم)	30.00	65.00	42.19	7.62	0.68	0.79
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.87	25.00	18.63	2.34	0.51	-0.18

يتضح من الجدول رقم (91) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.49 إلى 0.95) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (92) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 37

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لاعلى		(عدد)	2.00	7.00	4.73	1.30	-0.34	-0.58
الكوبرى		(سم)	55.00	86.00	72.38	7.93	-0.22	-0.57
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	7.00	13.00	8.95	1.39	0.82	0.92
الوثب العريض من الثبات		(سم)	65.00	110.00	80.41	10.10	0.72	0.56
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	5.00	14.00	8.76	1.82	0.71	1.19
الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	11.09	15.49	13.16	0.92	0.19	0.12
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	1.00	4.00	2.05	1.39	0.68	-1.53
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	5.99	19.66	15.18	3.92	-1.12	0.21

يتضح من الجدول رقم (92) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.12 إلى 0.82) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (93) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 37

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	مربع إيتا
			س	±ع	س	±ع	س	±ع				
الشد لاعلى		(عدد)	4.73	1.30	11.89	2.20	7.16	1.85	*23.57	0.00	151.43%	0.94
الكوبرى		(سم)	72.38	7.93	84.05	8.49	11.68	4.47	*15.90	0.00	16.13%	0.88
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	8.95	1.39	25.30	4.14	16.35	3.74	*26.57	0.00	182.78%	0.95
الوثب العريض من الثبات		(سم)	80.41	10.10	168.41	18.99	88.00	19.52	*27.42	0.00	109.45%	0.95
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	8.76	1.82	24.92	5.51	16.16	4.94	*19.90	0.00	184.57%	0.92

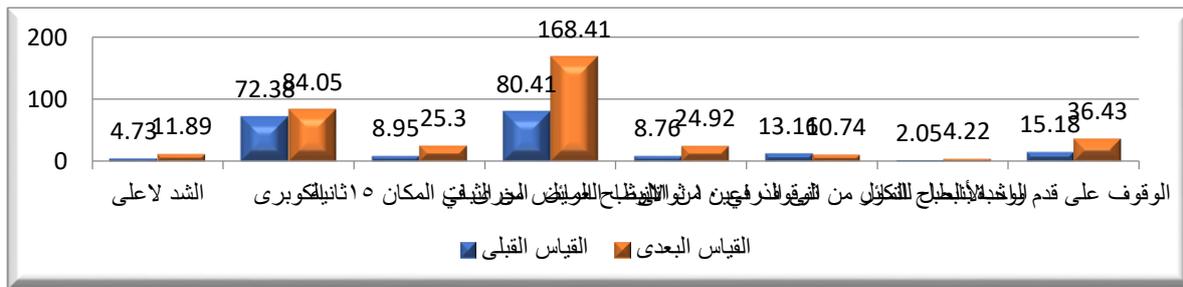
0.89	%18.37	0.00	*17.33	0.85	2.42	0.41	10.74	0.92	13.16	(درجة)	الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.70	%105.26	0.00	*9.11	1.44	2.16	0.58	4.22	1.39	2.05	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.78	%140.04	0.00	*11.29	11.45	21.25	9.84	36.43	3.92	15.18	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.03)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (93) والشكل البياني رقم (20) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (9.11 ، 27.42) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.03)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (16.13%، 184.57%) ، كما يتضح إرتفاع جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.70 ، 0.95) وهي أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (20) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

## • محافظة مطروح

جدول رقم (94) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 61

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السن		(سنة)	9.00	22.00	13.25	2.98	0.84	0.80
الطول		(سم)	126.00	185.00	148.10	14.55	0.21	-0.62
الوزن		(كجم)	25.00	77.00	43.67	13.43	0.60	-0.46
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.29	27.28	19.44	3.02	0.32	-0.72

يتضح من الجدول رقم (94) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.21 إلى 0.84) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (95) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 61

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التقلطح
السن		(سنة)	9.00	22.00	13.25	2.98	0.84	0.80
الطول		(سم)	126.00	185.00	148.10	14.55	0.21	-0.62
الوزن		(كجم)	25.00	77.00	43.67	13.43	0.60	-0.46
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.29	27.28	19.44	3.02	0.32	-0.72

-0.63	0.65	2.95	4.90	12.00	1.00	(عدد)	الشد لاعلى
0.55	0.10	12.51	50.84	85.00	23.00	(سم)	الكوبرى
0.10	0.76	4.87	8.13	22.00	2.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.03	0.75	26.61	131.93	210.00	100.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
-0.50	0.67	3.13	4.98	13.00	1.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.10	0.90	3.50	6.51	15.00	1.00	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
1.15	1.35	0.74	1.51	4.00	1.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
-0.52	0.42	5.28	11.33	23.00	2.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (95) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (0.10 إلى 1.35) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (96) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 61

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				س	ع ±	س	ع ±	س	ع ±		
0.69	%96.99	0.00	*11.69	3.18	4.75	3.81	9.66	2.95	4.90	(عدد)	الشد لاعلى
0.01	%0.87	0.48	0.71	4.87	0.44	11.96	51.28	12.51	50.84	(سم)	الكوبرى
0.47	%60.48	0.00	*7.26	5.29	4.92	5.76	13.05	4.87	8.13	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.07	%4.06	0.04	*2.14	19.52	5.36	29.09	137.30	26.61	131.93	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.48	%74.34	0.00	*7.43	3.90	3.70	3.39	8.69	3.13	4.98	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.15	%14.11	0.00	*3.21	2.23	0.92	3.58	7.43	3.50	6.51	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.11	%7.61	0.01	*2.79	0.32	0.11	0.84	1.62	0.74	1.51	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.14	%13.31	0.00	*3.11	3.79	1.51	5.27	12.84	5.28	11.33	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.00)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (96) والشكل البياني رقم (21) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.14 ، 11.69) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.00)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير (الكوبرى) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.71) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.00) كما

تراوحت نسب التحسن ما بين (0.87، 96.99%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لمتغير (الشد لاعلى) حيث بلغت (0.69) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم ( 21) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة

جدول رقم ( 97) الدلالات الإحصائية فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية ن

61 =

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (9-15)		المرحلة السنية (16-24)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=50	ع±	س±	ن=11				
الشد لاعلى	(عدد)	2.29	4.04	2.40	8.82	4.78	*6.20	0.00	54.19	
الكوبرى	(سم)	12.31	52.66	10.18	42.55	10.11	*2.54	0.01	23.77	
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)	4.40	7.34	5.52	11.73	4.39	*2.86	0.01	37.41	
الوثب العريض من الثبات	(سم)	23.38	127.46	31.89	152.27	24.81	*2.98	0.00	16.29	
ثنى الزراعين من الانبطاح المائل	(عدد)	2.75	4.38	3.41	7.73	3.35	*3.50	0.00	43.32	
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)	2.75	5.82	4.80	9.64	3.82	*3.59	0.00	39.60	
الوثب بالحبل للتكرور	(عدد)	0.51	1.32	1.03	2.36	1.04	*4.97	0.00	44.15	
الوقوف على قدم واحدة	(ث)	4.97	10.46	5.08	15.27	4.81	*2.90	0.01	31.51	

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.00)

يتضح من الجدول رقم (97) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.54 ، 6.20) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.00) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (16.29% ، 54.19%)

جدول رقم ( 98) الدلالات الإحصائية فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

61 = ن

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (9-15)		المرحلة السنية (16-24)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=50	ع±	س±	ن=11				
الشد لاعلى	(عدد)	3.92	9.12	2.02	12.09	2.97	*2.43	0.02	24.57	
الكوبرى	(سم)	12.56	52.32	7.41	46.55	5.77	1.46	0.15	12.41	

18.99	0.13	1.55	2.93	5.75	15.45	5.68	12.52	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
20.20	0.00	*3.80	33.25	35.88	164.55	23.88	131.30	(سم)	الوثب العريض من الثبات
20.61	0.06	1.95	2.15	2.58	10.45	3.45	8.30	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
33.81	0.00	*3.11	3.47	3.98	10.27	3.21	6.80	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
49.40	0.00	*6.10	1.35	1.01	2.73	0.57	1.38	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
26.30	0.01	*2.57	4.30	4.80	16.36	5.08	12.06	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.00)

يتضح من الجدول رقم (98) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشدة لآعلى- الوثب العريض من الثبات - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوثب بالحبل للتكور - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.43 ، 6.10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.00) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.46) ، (1.95) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.00) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (12.41% ، 49.40%)

### ● محافظة المنوفية

جدول رقم (99) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 45

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.78	0.06	2.32	12.80	18.00	9.00	(سنة)	السن
2.89	0.43	6.35	157.91	178.00	148.00	(سم)	الطول
1.03	0.92	6.89	54.87	74.00	44.00	(كجم)	الوزن
-0.96	-0.10	1.28	21.91	24.39	19.40	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (99) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.10 إلى 0.92) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (100) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 45

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-1.38	0.21	1.58	5.76	8.00	4.00	(عدد)	الشدة لآعلى
2.49	-0.93	5.13	43.78	50.00	25.00	(سم)	الكوبرى
-1.08	-0.21	1.38	14.31	16.00	11.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
2.09	0.40	8.74	141.16	172.00	130.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
11.73	0.87	1.75	11.51	20.00	10.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
-1.56	0.31	0.85	5.84	7.00	5.00	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
-0.17	-0.21	0.53	1.76	3.00	1.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
-1.62	-0.39	6.19	8.93	18.00	1.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (100) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.93 إلى 0.87) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (101) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 45

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.20	%22.01	0.00	*3.34	2.54	1.27	2.21	7.02	1.58	5.76	(عدد)	الشد لاعلى
0.79	%29.44	0.00	*12.78	6.76	12.89	3.79	30.89	5.13	43.78	(سم)	الكوبرى
0.00	%0.93	0.78	0.28	3.22	0.13	3.17	14.44	1.38	14.31	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.71	%18.34	0.00	*10.40	16.71	25.89	12.72	167.04	8.74	141.16	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.13	%22.78	0.01	*2.61	6.74	2.62	6.99	14.13	1.75	11.51	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.16	%12.17	0.01	*2.92	1.63	0.71	1.39	6.56	0.85	5.84	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
0.49	%58.23	0.00	*6.50	1.06	1.02	0.95	2.78	0.53	1.76	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.35	%53.98	0.00	*4.85	6.66	4.82	2.80	13.76	6.19	8.93	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (101) والشكل البياني رقم (22) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في معظم المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.61 ، 12.78) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في متغير (الجرى في المكان 15 ثانية) قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.28) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.93%، 58.23%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير لكل من (الكوبرى - الوثب العريض من الثبات) حيث تراوحت ما بين (0.71 ، 0.79) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم ( 22 ) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم ( 102 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية  
ن = 45

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=7		المرحلة السنوية (9-15) ن=38		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
4.82	0.66	0.44	0.29	2.00	6.00	1.52	5.71	(عدد)	الشد لاعلى
11.18	0.03	*2.21	4.47	7.07	40.00	4.47	44.47	(سم)	الكوبرى
3.88	0.35	0.95	0.54	1.21	13.86	1.41	14.39	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.98	0.71	0.38	1.37	9.57	140.00	8.70	141.37	(سم)	الوثب العريض من الثبات
12.40	0.03	*2.32	1.59	3.39	12.86	1.18	11.26	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
5.80	0.36	0.92	0.32	0.53	5.57	0.89	5.89	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
14.47	0.19	1.34	0.29	0.58	2.00	0.52	1.71	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
11.10	0.67	0.43	1.09	6.54	9.86	6.20	8.76	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (102) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الكوبرى - ثنى الزراعين من الانبطاح المائل) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.21 ، 2.32) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.38 ، 1.34) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.98% ، 14.47%)

جدول رقم ( 103 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية  
ن = 45

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=7		المرحلة السنوية (9-15) ن=38		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
36.43	0.00	*5.08	3.70	2.91	10.14	1.50	6.45	(عدد)	الشد لاعلى
9.46	0.04	*2.12	3.18	2.44	33.57	3.81	30.39	(سم)	الكوبرى
24.14	0.00	*3.86	4.38	3.24	18.14	2.68	13.76	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية

11.08	0.00	*4.77	20.42	12.30	184.29	10.06	163.87	(سم)	الوثب العريض من الثبات
51.09	0.00	*5.85	12.70	9.06	24.86	4.36	12.16	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
11.87	0.13	1.53	0.86	1.25	7.29	1.39	6.42	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
26.32	0.01	*2.55	0.94	0.79	3.57	0.91	2.63	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
8.78	0.26	1.14	1.30	3.39	14.86	2.68	13.55	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوي عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (103) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في معظم المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.12، 5.85) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في كل من (الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.14 ، 1.53) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (8.78% ، 51.09%)

## ● محافظة المنيا

جدول رقم (104) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 44

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-1.11	-0.14	1.96	15.32	18.00	12.00	(سنة)	السن
-1.10	-0.23	15.15	161.11	190.00	132.00	(سم)	الطول
-0.65	0.50	14.46	52.36	87.00	32.00	(كجم)	الوزن
0.28	0.95	2.72	19.79	26.85	16.10	(كجم/م <sup>2</sup> )	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من الجدول رقم (104) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.23 إلى 0.95) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (105) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 44

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
0.07	1.05	2.34	6.98	12.00	4.00	(عدد)	الشد لاعلى
-1.53	-0.41	1.22	3.89	5.00	2.00	(سم)	الكوبرى
0.28	-0.25	6.10	24.77	40.00	10.00	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
-0.65	-0.16	18.12	166.77	200.00	130.00	(سم)	الوثب العريض من الثبات
-1.53	-0.16	7.76	21.14	32.00	9.00	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل

-0.41	-0.86	1.50	8.61	10.00	5.00	(درجة)	الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
-0.49	0.20	0.61	1.75	3.00	1.00	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
7.18	-0.85	2.87	59.18	65.00	49.00	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

يتضح من الجدول رقم (105) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.86 إلى 1.05) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (106) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 44

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.02	%4.23	0.31	1.03	1.90	0.30	2.45	7.27	2.34	6.98	(عدد)	الشد لاعلى
0.35	%18.13	0.00	*4.78	0.98	0.70	0.76	4.59	1.22	3.89	(سم)	الكوبرى
0.11	%4.95	0.03	*2.26	3.60	1.23	6.70	26.00	6.10	24.77	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.12	%4.21	0.02	*2.43	19.18	7.02	21.49	159.75	18.12	166.77	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.00	%0.22	0.97	0.04	7.61	0.05	8.66	21.09	7.76	21.14	(عدد)	ثنى الزراعين من الأنبساط المائل
0.01	%1.58	0.61	0.51	1.77	0.14	1.74	8.75	1.50	8.61	(درجة)	الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.92	%172.73	0.00	*22.23	0.90	3.02	0.60	4.77	0.61	1.75	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.27	%15.09	0.00	*3.94	15.03	8.93	15.66	68.11	2.87	59.18	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

\* دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (106) والشكل البياني رقم (23) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من (الكوبرى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب العريض من الثبات - الوثب بالحبل للتكور - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.26 ، 22.23) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) فى باقى المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.04 ، 1.03) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.22%، %172.73) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير فى متغير (الوثب بالحبل للتكور) حيث بلغت (0.92) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم ( 23 ) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم ( 107 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 44

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (9-15)		المرحلة السنية (16-24)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)		6.61	2.15	7.38	2.52	0.77	1.10	0.28	10.46
الكوبرى	(سم)		4.09	1.20	3.67	1.24	0.42	1.14	0.26	11.46
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)		24.00	6.49	25.62	5.66	1.62	0.88	0.39	6.32
الوثب العريض من الثبات	(سم)		161.48	18.09	172.57	16.68	11.09	*2.11	0.04	6.43
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	(عدد)		18.39	7.46	24.14	7.07	5.75	*2.62	0.01	23.82
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)		8.39	1.64	8.86	1.31	0.47	1.03	0.31	5.26
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)		1.74	0.54	1.76	0.70	0.02	0.12	0.90	1.29
الوقوف على قدم واحدة	(ث)		58.43	3.55	60.00	1.58	1.57	1.86	0.07	2.61

\*معنوى عند مستوى (0.05) (0.02)

يتضح من الجدول رقم (107) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في كل من (الوثب العريض من الثبات- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.11 ، 2.62) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.12 ، 1.86) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(0.22) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (1.29% ، 23.82%)

جدول رقم ( 108 ) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنية

ن = 44

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنية (9-15)		المرحلة السنية (16-24)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			س	ع	س	ع				
الشد لاعلى	(عدد)		6.48	1.56	8.14	2.95	1.66	*2.37	0.02	20.44
الكوبرى	(سم)		4.65	0.78	4.52	0.75	0.13	0.56	0.58	2.84
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)		23.87	7.03	28.33	5.57	4.46	*2.32	0.03	15.75

13.62	0.00	*4.28	23.43	18.79	172.00	17.55	148.57	(سم)	الوثب العريض من الثبات
43.17	0.00	*6.11	11.76	7.32	27.24	5.37	15.48	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
11.96	0.03	*2.22	1.12	1.39	9.33	1.88	8.22	(درجة)	الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
3.32	0.38	0.88	0.16	0.48	4.86	0.70	4.70	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
7.53	0.26	1.13	5.34	17.51	70.90	13.65	65.57	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (108) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الجرى في المكان 15 ثانية- الوثب العريض من الثبات- ثنى الذراعين من الانبساط المائل - الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.22 ، 6.11) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقى المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.56 ، 1.13) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.84% ، 43.17%)

#### ● محافظة الوادى الجديد

جدول رقم (109) التوصيف الإحصائي فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 46

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقطح
السن		(سنة)	11.00	18.00	14.28	1.73	-0.14	-0.28
الطول		(سم)	130.00	188.00	151.59	16.02	0.49	-0.76
الوزن		(كجم)	25.00	62.00	43.15	9.54	-0.16	-0.62
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	14.69	25.68	18.64	2.34	0.44	0.39

يتضح من الجدول رقم (109) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.16 إلى 0.49) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (110) التوصيف الإحصائي فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 46

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقطح
الشد لاعلى		(عدد)	2.00	10.00	5.41	1.98	0.39	-0.50
الكوبرى		(سم)	19.00	36.00	28.37	4.87	-0.29	-0.88
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	10.00	39.00	22.63	7.15	0.16	-0.73
الوثب العريض من الثبات		(سم)	110.00	195.00	138.74	19.22	0.70	0.67
ثنى الذراعين من الانبساط المائل		(عدد)	5.00	33.00	19.52	8.91	-0.20	-1.28
الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	5.00	8.00	6.17	0.90	0.40	-0.51
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	2.00	3.00	2.11	0.31	1.04	4.97
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	40.00	60.00	57.02	4.59	-1.77	3.19

يتضح من الجدول رقم (110) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-1.77 إلى 0.70) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (111) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 46

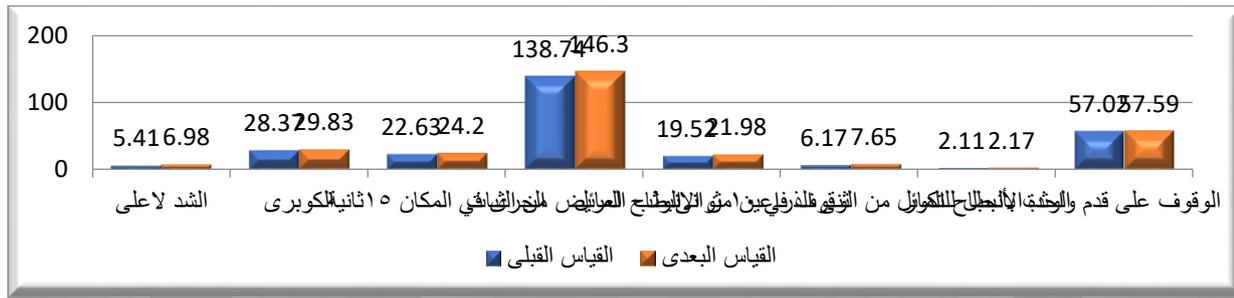
مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				ع ±	س ±	ع ±	س ±	ع ±	س ±		
0.76	%28.92	0.00	*11.99	0.89	1.57	2.10	6.98	1.98	5.41	(عدد)	الشد لاعلى
0.62	%5.13	0.00	*8.60	1.15	1.46	4.60	29.83	4.87	28.37	(سم)	الكوبرى
0.66	%6.92	0.00	*9.41	1.13	1.57	6.70	24.20	7.15	22.63	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.05	%5.45	0.11	1.61	31.80	7.57	23.99	146.30	19.22	138.74	(سم)	الوثب العريض من التبات
0.21	%12.58	0.00	*3.49	4.78	2.46	8.87	21.98	8.91	19.52	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.67	%23.94	0.00	*9.56	1.05	1.48	1.22	7.65	0.90	6.17	(درجة)	الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى
0.03	%3.09	0.26	1.14	0.39	0.07	0.49	2.17	0.31	2.11	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.13	%0.99	0.01	*2.58	1.49	0.57	4.06	57.59	4.59	57.02	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.01)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (111) والشكل البياني رقم (24) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من (الشد لاعلى - الكوبرى - الجرى في المكان 15 ثانية - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوانى - الوقوف على قدم واحدة) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.58 ، 11.99) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) فى باقى المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.14 ، 1.61) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.01)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (0.99%، %28.92) ، كما يتضح إرتفاع معظم حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.62 ، 0.76) وهى أكبر من 0.5



الشكل البياني رقم (24) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة  
جدول رقم (112) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية  
ن = 46

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=10		المرحلة السنوية (9-15) ن=36		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
26.06	0.01	*2.66	1.77	1.48	6.80	1.95	5.03	(عدد)	الشد لاعلى
10.08	0.07	1.83	3.11	3.49	30.80	5.02	27.69	(سم)	الكوبرى
22.63	0.01	*2.58	6.22	6.96	27.50	6.68	21.28	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
7.59	0.10	1.66	11.19	28.01	147.50	15.66	136.31	(سم)	الوثب العريض من الثبات
2.14	0.90	0.13	0.41	10.85	19.20	8.47	19.61	(عدد)	ثنى الزراعين من الانبطاح المائل
5.93	0.28	1.09	0.35	0.74	5.90	0.94	6.25	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
5.30	0.30	1.04	0.12	0.42	2.20	0.28	2.08	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
0.40	0.89	0.14	0.23	4.34	57.20	4.71	56.97	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (112) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الجرى في المكان 15 ثانية) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.58، 2.66) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02)، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.14، 1.83) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02)، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.40%، 26.06%)

جدول رقم (113) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية  
ن = 46

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24) ن=10		المرحلة السنوية (9-15) ن=36		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
20.35	0.02	*2.36	1.69	1.83	8.30	2.05	6.61	(عدد)	الشد لاعلى
7.55	0.15	1.47	2.39	3.37	31.70	4.80	29.31	(سم)	الكوبرى
20.80	0.01	*2.68	6.01	6.52	28.90	6.22	22.89	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية

9.16	0.09	1.72	14.43	12.60	157.60	25.55	143.17	(سم)	الوثب العريض من الثبات
14.08	0.28	1.10	3.48	11.98	24.70	7.84	21.22	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.79	0.89	0.14	0.06	0.82	7.70	1.31	7.64	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
16.67	0.01	*2.54	0.42	0.85	2.50	0.28	2.08	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
1.35	0.60	0.53	0.78	3.77	58.20	4.18	57.42	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (2.02)

يتضح من الجدول رقم (113) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لأعلى - الجرى في المكان 15 ثانية - الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.36 ، 2.68) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.14 ، 1.72) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(2.02) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (0.79% ، 20.80%)

### • العينة ككل

جدول رقم (114) التوصيف الإحصائي في المتغيرات الأساسية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 827

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن		(سنة)	9.00	22.00	14.39	2.83	0.47	0.04
الطول		(سم)	102.00	190.00	157.56	13.01	-0.41	-0.01
الوزن		(كجم)	23.00	95.00	51.34	12.60	0.22	-0.26
مؤشر كتلة الجسم		(كجم/م <sup>2</sup> )	13.79	32.87	20.41	3.07	0.23	-0.15

يتضح من الجدول رقم (114) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.41 إلى 0.47) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (113) التوصيف الإحصائي في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لمجموعة البحث قبل التجربة ن = 827

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الشد لأعلى		(عدد)	0.00	16.00	3.65	2.88	0.75	0.42
الكوبري		(سم)	0.00	100.00	41.27	22.96	0.07	-0.82
الجرى في المكان 15 ثانية		(عدد)	2.00	50.00	17.35	8.72	0.38	-0.47
الوثب العريض من الثبات		(سم)	60.00	232.00	141.72	33.47	-0.17	-0.52
ثنى الذراعين من الانبطاح المائل		(عدد)	0.00	50.00	12.38	8.47	0.92	0.35
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني		(درجة)	0.00	20.00	7.56	3.82	0.56	0.00
الوثب بالحبل للتكور		(عدد)	0.00	5.00	1.87	1.29	0.67	-0.13
الوقوف على قدم واحدة		(ث)	0.00	86.00	20.94	20.12	1.03	-0.38

يتضح من الجدول رقم (115) والخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تتراوح قيم معامل الالتواء فيها ما بين (-0.17 إلى 1.03) وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

جدول رقم (116) الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة ن = 827

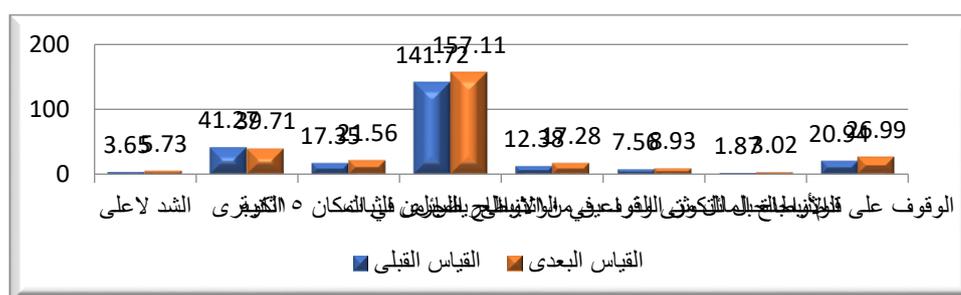
مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	±ع	س		
0.38	%56.74	0.00	*22.37	2.66	2.07	3.91	5.73	2.88	3.65	(عدد)	الشدة لاعلى
0.02	%3.79	0.00	*4.10	10.97	1.56	22.93	39.71	22.96	41.27	(سم)	الكويرى
0.36	%24.31	0.00	*21.38	5.67	4.22	9.19	21.56	8.72	17.35	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
0.22	%10.86	0.00	*15.38	28.77	15.39	31.80	157.11	33.47	141.72	(سم)	الوثب العريض من الثبات
0.30	%39.63	0.00	*18.95	7.45	4.91	9.60	17.28	8.47	12.38	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
0.24	%18.13	0.00	*16.12	2.45	1.37	3.99	8.93	3.82	7.56	(درجة)	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
0.41	%61.30	0.00	*24.14	1.37	1.15	1.50	3.02	1.29	1.87	(عدد)	الوثب بالحبيل للتكور
0.23	%28.89	0.00	*15.79	11.02	6.05	23.70	26.99	20.12	20.94	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (1.96)

\*دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا \* (التأثير منخفض) أقل من 0.30 \* (التأثير متوسط) من 0.30 إلى

أقل من 0.50 \* (التأثير مرتفع) من 0.50 إلى 1

يتضح من الجدول رقم (116) والشكل البياني رقم (25) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للمجموعة البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.10 ، 24.14) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.96)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (%3.79، %61.30) ، كما يتضح إنخفاض جميع حجم التأثير حيث تراوحت ما بين (0.02 ، 0.41) وهى أقل من 0.5



الشكل البياني رقم (25) الخاص بالمتوسطات الحسابية لمتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة جدول رقم (117) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمرحلة السنوية

نسبة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المرحلة السنوية (16-24)		المرحلة السنوية (9-15)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / المتغيرات
				±ع	س	±ع	س		
27.33	0.00	*6.17	1.31	3.25	4.80	2.48	3.49	(عدد)	الشدة لاعلى
6.67	0.11	1.58	2.83	24.57	42.35	22.39	39.53	(سم)	الكويرى

5.94	0.12	1.56	1.04	8.75	17.49	8.55	16.45	(عدد)	الجرى في المكان 15 ثانية
7.13	0.00	*4.16	10.55	37.16	147.89	30.58	137.35	(سم)	الوثب العريض من الثبات
31.68	0.00	*8.05	4.68	8.31	14.79	7.13	10.11	(عدد)	ثنى الذراعين من الانبساط المائل
14.25	0.00	*4.23	1.21	4.15	8.49	3.47	7.28	(درجة)	الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني
18.27	0.00	*4.12	0.41	1.32	2.23	1.25	1.82	(عدد)	الوثب بالحبل للتكور
8.47	0.22	1.22	1.94	21.05	22.87	20.33	20.93	(ث)	الوقوف على قدم واحدة

\*معنوى عند مستوى (0.05) (1.96)

يتضح من الجدول رقم (117) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبساط المائل - الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.12 ، 8.05) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.96) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.22 ، 1.58) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.96) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (5.94% ، 31.68%)

جدول رقم (118) الدلالات الإحصائية في متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المرحلة السنوية (15-9)		المرحلة السنوية (24-16)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة الفروق
			ن=532	س	ن=243	ع				
الشد لاعلى	(عدد)		5.81	3.67	6.76	3.82	0.94	*3.28	0.00	13.96
الكوبرى	(سم)		38.55	22.99	41.69	23.89	3.14	1.74	0.08	7.52
الجرى في المكان 15 ثانية	(عدد)		20.94	8.64	21.61	10.48	0.68	0.94	0.35	3.12
الوثب العريض من الثبات	(سم)		155.07	28.26	162.66	37.48	7.60	*3.12	0.00	4.67
ثنى الذراعين من الانبساط المائل	(عدد)		15.39	9.02	19.70	9.49	4.31	*6.08	0.00	21.89
الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني	(درجة)		8.74	3.58	10.16	4.57	1.43	*4.70	0.00	14.02
الوثب بالحبل للتكور	(عدد)		2.97	1.50	3.48	1.31	0.52	*4.63	0.00	14.80
الوقوف على قدم واحدة	(ث)		27.33	23.60	27.98	25.46	0.65	0.35	0.73	2.33

\*معنوى عند مستوى (0.05) (1.96)

يتضح من الجدول رقم (118) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقاً للمرحلة السنوية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من (الشد لاعلى - الوثب العريض من الثبات - ثنى الذراعين من الانبساط المائل - الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني - الوثب بالحبل للتكور) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.12 ، 6.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.96) ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في باقي المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة

ما بين (0.35 ، 1.74) وهى أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(1.96) ، كما تراوحت نسبة الفروق ما بين (2.33% ، 21.89%)

جدول (119) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمحافظة

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الشدلاعلى	الاسكندرية	22	0.05	0.21	0.00	1.00	*40.49	0.00
	الاسماعلية	44	2.61	1.32	1.00	7.00		
	اسوان	17	2.65	1.41	0.00	4.00		
	الاقصر	50	6.00	1.50	3.00	9.00		
	البحر الأحمر	6	6.50	1.87	4.00	9.00		
	البحيرة	47	3.34	1.75	0.00	6.00		
	بنى سويف	31	5.55	0.77	4.00	7.00		
	بورسعيد	38	1.79	1.80	0.00	6.00		
	جنوب سيناء	12	1.00	1.28	0.00	3.00		
	الجيزة	52	0.00	0.00	0.00	0.00		
	الدقهلية	13	1.38	2.36	0.00	7.00		
	سوهاج	55	3.16	1.01	2.00	6.00		
	السويس	30	0.30	0.70	0.00	3.00		
	الشرقية	11	3.18	1.60	2.00	6.00		
	الغربية	21	1.29	0.72	0.00	3.00		
	الفيوم	10	8.80	1.87	5.00	11.00		
	القاهرة	50	2.24	1.76	1.00	8.00		
	قنا	85	4.24	3.87	1.00	16.00		
	كفر الشيخ	37	4.73	1.30	2.00	7.00		
	مطروح	61	4.90	2.95	1.00	12.00		
المنوفية	45	5.76	1.58	4.00	8.00			
المنيا	44	6.98	2.34	4.00	12.00			
الوادى الجديد	46	5.41	1.98	2.00	10.00			
المجموع	827	3.65	2.88	0.00	16.00			
الكوبرى	الاسكندرية	22	42.23	15.38	15.00	73.00	*160.35	0.00
	الاسماعلية	44	2.86	1.50	0.00	6.00		
	اسوان	17	38.24	4.44	32.00	50.00		
	الاقصر	50	25.70	8.90	16.00	56.00		
	البحر الأحمر	6	42.17	19.98	2.00	54.00		
	البحيرة	47	27.66	3.71	21.00	35.00		
	بنى سويف	31	79.97	3.22	75.00	85.00		
	بورسعيد	38	56.34	10.50	30.00	80.00		
	جنوب سيناء	12	41.75	20.15	0.00	60.00		
	الجيزة	52	54.08	15.76	0.00	87.00		
	الدقهلية	13	21.54	6.25	10.00	30.00		
	سوهاج	55	24.05	5.32	15.00	42.00		
	السويس	30	68.83	7.64	54.00	88.00		
	الشرقية	11	82.27	15.06	50.00	100.00		
	الغربية	21	17.05	5.43	5.00	25.00		
	الفيوم	10	34.30	10.46	15.00	45.00		
	القاهرة	50	52.22	8.41	30.00	70.00		
	قنا	85	53.49	16.34	15.00	83.00		
	كفر الشيخ	37	72.38	7.93	55.00	86.00		
	مطروح	61	50.84	12.51	23.00	85.00		

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	المنوفية	45	43.78	5.13	25.00	50.00		
	المنيا	44	3.89	1.22	2.00	5.00		
	الوادى الجديد	46	28.37	4.87	19.00	36.00		
	المجموع	827	41.27	22.96	0.00	100.00		
الجرى في المكان 15 ثانية	الاسكندرية	22	20.18	5.10	10.00	33.00	*94.74	0.00
	الاسماعلية	44	4.68	2.10	2.00	10.00		
	اسوان	17	29.94	7.15	6.00	39.00		
	الاقصر	50	13.80	6.26	8.00	28.00		
	البحر الأحمر	6	30.67	5.57	25.00	38.00		
	البحيرة	47	25.21	2.48	19.00	29.00		
	بنى سويف	31	8.68	0.87	8.00	12.00		
	بورسعيد	38	18.55	4.98	11.00	35.00		
	جنوب سيناء	12	17.58	5.14	12.00	25.00		
	الجيزة	52	25.85	5.03	12.00	40.00		
	الدقهلية	13	27.62	5.04	20.00	35.00		
	سوهاج	55	8.98	1.43	7.00	12.00		
	السويس	30	14.27	2.78	8.00	19.00		
	الشرقية	11	37.45	3.72	33.00	46.00		
	الغربية	21	12.10	1.81	10.00	15.00		
	الفيوم	10	22.10	2.33	18.00	25.00		
	القاهرة	50	22.66	4.44	10.00	32.00		
	قنا	85	19.95	6.65	10.00	50.00		
	كفر الشيخ	37	8.95	1.39	7.00	13.00		
	مطروح	61	8.13	4.87	2.00	22.00		
المنوفية	45	14.31	1.38	11.00	16.00			
المنيا	44	24.77	6.10	10.00	40.00			
الوادى الجديد	46	22.63	7.15	10.00	39.00			
المجموع	827	17.35	8.72	2.00	50.00			
الوثب العريض من الثبات	الاسكندرية	22	131.32	21.19	100.00	175.00	*45.62	0.00
	الاسماعلية	44	150.68	29.52	85.00	200.00		
	اسوان	17	182.65	12.76	160.00	200.00		
	الاقصر	50	124.44	21.73	82.00	166.00		
	البحر الأحمر	6	108.17	6.18	104.00	120.00		
	البحيرة	47	156.66	5.60	145.00	168.00		
	بنى سويف	31	86.29	6.45	80.00	105.00		
	بورسعيد	38	158.13	25.75	106.00	220.00		
	جنوب سيناء	12	138.75	22.47	110.00	170.00		
	الجيزة	52	157.67	34.93	100.00	220.00		
	الدقهلية	13	124.23	23.79	100.00	170.00		
	سوهاج	55	162.27	19.11	100.00	190.00		
	السويس	30	95.30	21.83	60.00	162.00		
	الشرقية	11	183.18	23.27	140.00	220.00		
	الغربية	21	153.10	8.87	140.00	170.00		
	الفيوم	10	113.00	27.34	75.00	170.00		
	القاهرة	50	166.02	23.42	100.00	205.00		
	قنا	85	148.75	31.35	100.00	232.00		
	كفر الشيخ	37	80.41	10.10	65.00	110.00		
	مطروح	61	131.93	26.61	100.00	210.00		
المنوفية	45	141.16	8.74	130.00	172.00			

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	المنيا	44	166.77	18.12	130.00	200.00		
	الوادي الجديد	46	138.74	19.22	110.00	195.00		
	المجموع	827	141.72	33.47	60.00	232.00		
ثنى الزراعين من الانبساط المائل	الاسكندرية	22	10.05	7.88	0.00	25.00	*45.57	0.00
	الاسماعلية	44	7.82	4.00	2.00	16.00		
	اسوان	17	11.76	3.09	6.00	17.00		
	الاقصر	50	11.50	7.29	5.00	30.00		
	البحر الأحمر	6	8.17	2.56	5.00	11.00		
	البحيرة	47	4.15	1.40	1.00	6.00		
	بنى سويف	31	18.68	2.53	15.00	25.00		
	بورسعيد	38	15.18	7.30	6.00	31.00		
	جنوب سيناء	12	9.00	4.88	1.00	15.00		
	الجيزة	52	24.35	8.78	2.00	50.00		
	الدقهلية	13	9.15	9.38	0.00	30.00		
	سوهاج	55	17.98	6.76	9.00	33.00		
	السويس	30	2.57	3.88	0.00	20.00		
	الشرقية	11	23.55	9.27	6.00	33.00		
	الغربية	21	7.57	2.56	3.00	12.00		
	الفيوم	10	10.50	5.34	4.00	20.00		
	القاهرة	50	16.62	7.00	1.00	30.00		
	قنا	85	7.16	2.42	4.00	15.00		
	كفر الشيخ	37	8.76	1.82	5.00	14.00		
	مطروح	61	4.98	3.13	1.00	13.00		
المنوفية	45	11.51	1.75	10.00	20.00			
المنيا	44	21.14	7.76	9.00	32.00			
الوادي الجديد	46	19.52	8.91	5.00	33.00			
المجموع	827	12.38	8.47	0.00	50.00			
الانبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني	الاسكندرية	22	11.59	3.14	3.00	17.00	*78.08	0.00
	الاسماعلية	44	0.84	0.68	0.00	2.00		
	اسوان	17	6.76	1.44	5.00	10.00		
	الاقصر	50	11.38	2.36	5.00	16.00		
	البحر الأحمر	6	2.17	0.75	1.00	3.00		
	البحيرة	47	6.60	1.21	5.00	9.00		
	بنى سويف	31	16.06	0.89	15.00	17.00		
	بورسعيد	38	6.29	1.59	4.00	12.00		
	جنوب سيناء	12	5.58	1.73	3.00	8.00		
	الجيزة	52	6.08	4.76	2.00	20.00		
	الدقهلية	13	4.31	1.11	2.00	6.00		
	سوهاج	55	6.05	1.33	4.00	9.00		
	السويس	30	8.60	3.54	0.00	16.00		
	الشرقية	11	6.18	0.60	5.00	7.00		
	الغربية	21	4.29	0.85	3.00	6.00		
	الفيوم	10	8.00	1.94	5.00	11.00		
	القاهرة	50	6.44	1.13	5.00	8.00		
	قنا	85	9.60	2.25	4.00	15.00		
	كفر الشيخ	37	13.16	0.92	11.09	15.49		
	مطروح	61	6.51	3.50	1.00	15.00		
المنوفية	45	5.84	0.85	5.00	7.00			
المنيا	44	8.61	1.50	5.00	10.00			

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة			
	الوادي الجديد	46	6.17	0.90	5.00	8.00					
	المجموع	827	7.56	3.82	0.00	20.00					
الوثب بالحبل للتكور	الاسكندرية	22	1.45	1.37	0.00	5.00	*29.05	0.00			
	الاسماعلية	44	2.07	1.09	0.00	3.00					
	اسوان	17	2.12	0.86	1.00	4.00					
	الاقصر	50	3.10	0.91	1.00	5.00					
	البحر الأحمر	6	1.33	0.52	1.00	2.00					
	البحيرة	47	1.02	0.77	0.00	2.00					
	بنى سويف	31	3.39	0.88	2.00	5.00					
	بورسعيد	38	3.39	1.82	0.00	5.00					
	جنوب سيناء	12	2.00	2.22	0.00	5.00					
	الجيزة	52	0.75	0.48	0.00	2.00					
	الدقهلية	13	2.77	1.17	1.00	5.00					
	سوهاج	55	2.93	1.10	1.00	5.00					
	السويس	30	0.43	0.63	0.00	2.00					
	الشرقية	11	1.36	0.50	1.00	2.00					
	الغربية	21	0.00	0.00	0.00	0.00					
	الفيوم	10	2.40	0.52	2.00	3.00					
	القاهرة	50	1.02	0.25	0.00	2.00					
	قنا	85	1.88	1.29	1.00	5.00					
	كفر الشيخ	37	2.05	1.39	1.00	4.00					
	مطروح	61	1.51	0.74	1.00	4.00					
	المنوفية	45	1.76	0.53	1.00	3.00					
	المنيا	44	1.75	0.61	1.00	3.00					
	الوادي الجديد	46	2.11	0.31	2.00	3.00					
	المجموع	827	1.87	1.29	0.00	5.00					
	الوقوف على قدم واحدة	الاسكندرية	22	3.73	2.86	1.00			9.00	*190.38	0.00
		الاسماعلية	44	1.23	1.01	0.00			3.00		
اسوان		17	49.94	7.92	39.00	66.00					
الاقصر		50	11.84	4.40	5.00	21.00					
البحر الأحمر		6	37.00	4.60	30.00	43.00					
البحيرة		47	5.62	1.62	2.00	8.00					
بنى سويف		31	6.61	0.92	5.00	9.00					
بورسعيد		38	39.21	20.91	13.00	86.00					
جنوب سيناء		12	26.25	11.32	14.00	44.00					
الجيزة		52	12.00	7.13	0.00	30.00					
الدقهلية		13	24.62	17.49	4.00	60.00					
سوهاج		55	8.80	1.79	5.00	13.00					
السويس		30	18.57	8.84	5.00	43.00					
الشرقية		11	50.45	14.91	25.00	70.00					
الغربية		21	23.29	7.75	15.00	40.00					
الفيوم		10	47.20	11.56	32.00	60.00					
القاهرة		50	43.54	16.45	1.00	60.00					
قنا		85	8.05	4.91	3.00	27.00					
كفر الشيخ		37	15.18	3.92	5.99	19.66					
مطروح		61	11.33	5.28	2.00	23.00					
المنوفية		45	8.93	6.19	1.00	18.00					
المنيا		44	59.18	2.87	49.00	65.00					
الوادي الجديد		46	57.02	4.59	40.00	60.00					

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	المجموع	827	20.94	20.12	0.00	86.00		

\* قيمة ( ف ) الجدولية معنوي عند مستوى 0.05

يتضح من جدول ( 119 ) الخاص بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس القبلي لمجموعة البحث طبقا للمحافظة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 في جميع المتغيرات حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 وقيمة مستوى المعنوية أقل من 0.05 .

جدول ( 120 ) يوضح اختبار توكي H.S.D عند مستوى 0.05 لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد.

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبري		الشد لاعلى				
0.143	19.364	0.000	15.500	0.000	39.364	0.000	2.568	الاسماعلية
1.000	51.329	0.000	9.759	1.000	3.992	0.013	2.602	اسوان
1.000	6.878	0.000	6.382	0.000	16.527	0.000	5.955	الاقصر
0.843	23.152	0.000	10.485	1.000	0.061	0.000	6.455	البحر الأحمر
0.004	25.341	0.007	5.031	0.000	14.568	0.000	3.295	البحيرة
0.000	45.028	0.000	11.504	0.000	37.740	0.000	5.503	بنى سويف
0.002	26.813	1.000	1.629	0.000	14.115	0.158	1.744	بورسعيد
1.000	7.432	0.997	2.598	1.000	0.477	1.000	0.955	جنوب سيناء
0.001	26.355	0.000	5.664	0.001	11.850	1.000	0.045	الجيزة
1.000	7.087	0.001	7.434	0.000	20.689	0.962	1.339	الدقهلية
0.000	30.955	0.000	11.200	0.000	18.173	0.000	3.118	سوهاج
0.000	36.018	0.002	5.915	0.000	26.606	1.000	0.255	السويس
0.000	51.864	0.000	17.273	0.000	40.045	0.006	3.136	الشرقية
0.196	21.777	0.000	8.087	0.000	25.180	0.930	1.240	الغربية
0.892	18.318	1.000	1.918	0.912	7.927	0.000	8.755	الفيوم
0.000	34.702	0.911	2.478	0.020	9.993	0.005	2.195	القاهرة
0.166	17.435	1.000	0.229	0.001	11.267	0.000	4.190	قنا
0.000	50.913	0.000	11.236	0.000	30.151	0.000	4.684	كفر الشيخ
1.000	0.616	0.000	12.051	0.086	8.609	0.000	4.856	مطروح
0.992	9.837	0.000	5.871	1.000	1.551	0.000	5.710	المنوفية
0.000	35.455	0.031	4.591	0.000	38.341	0.000	6.932	المنيا
1.000	7.421	0.929	2.449	0.000	13.858	0.000	5.368	الوادى الجديد
0.000	31.965	0.000	25.259	0.000	35.372	1.000	0.033	اسوان
0.000	26.242	0.000	9.118	0.000	22.836	0.000	3.386	الاقصر
0.004	42.515	0.000	25.985	0.000	39.303	0.002	3.886	البحر الأحمر
1.000	5.978	0.000	20.531	0.000	24.796	0.988	0.727	البحيرة
0.000	64.392	0.046	3.996	0.000	77.104	0.000	2.935	بنى سويف
0.998	7.450	0.000	13.871	0.000	53.478	0.972	0.824	بورسعيد
0.994	11.932	0.000	12.902	0.000	38.886	0.681	1.614	جنوب سيناء
0.998	6.991	0.000	21.164	0.000	51.213	0.000	2.614	الجيزة
0.039	26.451	0.000	22.934	0.000	18.675	0.954	1.229	الدقهلية
0.629	11.591	0.001	4.300	0.000	21.191	1.000	0.550	سوهاج
0.000	55.382	0.000	9.585	0.000	65.970	0.000	2.314	السويس
0.005	32.500	0.000	32.773	0.000	79.409	1.000	0.568	الشرقية
1.000	2.413	0.000	7.413	0.000	14.184	0.661	1.328	الغربية
0.001	37.682	0.000	17.418	0.000	31.436	0.000	6.186	الفيوم
0.142	15.338	0.000	17.978	0.000	49.356	1.000	0.374	القاهرة
1.000	1.929	0.000	15.271	0.000	50.630	0.003	1.622	قنا
0.000	70.276	0.009	4.264	0.000	69.515	0.001	2.116	كفر الشيخ
0.006	18.747	0.034	3.449	0.000	47.972	0.000	2.288	مطروح
0.941	9.526	0.000	9.629	0.000	40.914	0.000	3.142	المنوفية
0.122	16.091	0.000	20.091	1.000	1.023	0.000	4.364	المنيا
0.652	11.943	0.000	17.949	0.000	25.506	0.000	2.799	الوادى الجديد
0.000	58.207	0.000	16.141	0.002	12.535	0.000	3.353	الاقصر

معنوية الفروق بين المتوسطات							المحافظات	
الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشدة لاعلى					
0.000	74.480	1.000	0.725	1.000	3.931	0.012	3.853	البحر الأحمر
0.011	25.987	0.058	4.728	0.036	10.576	1.000	0.693	البحيرة
0.000	96.357	0.000	21.264	0.000	41.732	0.000	2.901	بنى سويف
0.038	24.515	0.000	11.389	0.000	18.107	0.999	0.858	بورسعيد
0.000	43.897	0.000	12.358	1.000	3.515	0.868	1.647	جنوب سيناء
0.016	24.974	0.202	4.095	0.000	15.842	0.001	2.647	الجيزة
0.000	58.416	1.000	2.326	0.002	16.697	0.989	1.262	الدقهلية
0.156	20.374	0.000	20.959	0.000	14.181	1.000	0.517	سوهاج
0.000	87.347	0.000	15.675	0.000	30.598	0.024	2.347	السويس
1.000	0.535	0.007	7.513	0.000	44.037	1.000	0.535	الشرقية
0.013	29.552	0.000	17.846	0.000	21.188	0.911	1.361	الغربية
0.000	69.647	0.006	7.841	1.000	3.935	0.000	6.153	الفيوم
0.562	16.627	0.000	7.281	0.000	13.985	1.000	0.407	القاهرة
0.000	33.894	0.000	9.988	0.000	15.259	0.297	1.588	قنا
0.000	102.242	0.000	20.995	0.000	34.143	0.067	2.083	كفر الشيخ
0.000	50.713	0.000	21.810	0.001	12.601	0.009	2.255	مطروح
0.000	41.492	0.000	15.630	0.953	5.542	0.000	3.109	المنوفية
0.688	15.874	0.021	5.168	0.000	34.349	0.000	4.330	المنيا
0.000	43.908	0.000	7.311	0.083	9.866	0.000	2.766	الوادى الجديد
0.992	16.273	0.000	16.867	0.028	16.467	1.000	0.500	البحر الأحمر
0.000	32.220	0.000	11.413	1.000	1.960	0.000	2.660	البحيرة
0.000	38.150	0.000	5.123	0.000	54.268	1.000	0.452	بنى سويف
0.000	33.692	0.001	4.753	0.000	30.642	0.000	4.211	بورسعيد
0.947	14.310	0.636	3.783	0.000	16.050	0.000	5.000	جنوب سيناء
0.000	33.233	0.000	12.046	0.000	28.377	0.000	6.000	الجيزة
1.000	0.209	0.000	13.815	1.000	4.162	0.000	4.615	الدقهلية
0.000	37.833	0.000	4.818	1.000	1.645	0.000	2.836	سوهاج
0.000	29.140	1.000	0.467	0.000	43.133	0.000	5.700	السويس
0.000	58.742	0.000	23.655	0.000	56.573	0.006	2.818	الشرقية
0.000	28.655	0.999	1.705	0.127	8.652	0.000	4.714	الغربية
0.999	11.440	0.000	8.300	0.673	8.600	0.012	2.800	الفيوم
0.000	41.580	0.000	8.860	0.000	26.520	0.000	3.760	القاهرة
0.000	24.313	0.000	6.153	0.000	27.794	0.000	1.765	قنا
0.000	44.035	0.000	4.854	0.000	46.678	0.337	1.270	كفر الشيخ
0.987	7.494	0.000	5.669	0.000	25.136	0.371	1.098	مطروح
0.056	16.716	1.000	0.511	0.000	18.078	1.000	0.244	المنوفية
0.000	42.333	0.000	10.973	0.000	21.814	0.762	0.977	المنيا
0.227	14.299	0.000	8.830	1.000	2.670	0.999	0.587	الوادى الجديد
0.000	48.493	0.498	5.454	0.121	14.507	0.050	3.160	البحيرة
0.871	21.876	0.000	21.989	0.000	37.801	1.000	0.952	بنى سويف
0.000	49.965	0.000	12.114	0.166	14.175	0.000	4.711	بورسعيد
0.494	30.583	0.000	13.083	1.000	0.417	0.000	5.500	جنوب سيناء
0.000	49.506	0.731	4.821	0.453	11.910	0.000	6.500	الجيزة
0.999	16.064	1.000	3.051	0.007	20.628	0.000	5.115	الدقهلية
0.000	54.106	0.000	21.685	0.006	18.112	0.022	3.336	سوهاج
1.000	12.867	0.000	16.400	0.000	26.667	0.000	6.200	السويس
0.000	75.015	0.369	6.788	0.000	40.106	0.152	3.318	الشرقية
0.004	44.929	0.000	18.571	0.000	25.119	0.000	5.214	الغربية
1.000	4.833	0.063	8.567	0.998	7.867	0.846	2.300	الفيوم
0.000	57.853	0.015	8.007	0.783	10.053	0.000	4.260	القاهرة
0.005	40.586	0.000	10.714	0.516	11.327	0.522	2.265	قنا
0.428	27.761	0.000	21.721	0.000	30.212	0.937	1.770	كفر الشيخ
0.689	23.768	0.000	22.536	0.931	8.669	0.970	1.598	مطروح
0.115	32.989	0.000	16.356	1.000	1.611	1.000	0.744	المنوفية
0.000	58.606	0.344	5.894	0.000	38.280	1.000	0.477	المنيا
0.217	30.572	0.015	8.036	0.188	13.797	1.000	1.087	الوادى الجديد
0.000	70.369	0.000	16.535	0.000	52.308	0.001	2.208	بنى سويف
1.000	1.472	0.000	6.660	0.000	28.683	0.067	1.551	بورسعيد
0.695	17.910	0.000	7.629	0.003	14.090	0.055	2.340	جنوب سيناء

معنوية الفروق بين المتوسطات							المحافظات	
الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشدة لاعلى	الكوبرى	الجرى في المكان 15 ثانية	الوثب العريض من الثبات		
1.000	1.014	1.000	0.633	0.000	26.417	0.000	3.340	الجيزة
0.001	32.429	0.993	2.403	0.952	6.121	0.221	1.956	الدقهلية
1.000	5.613	0.000	16.231	0.978	3.605	1.000	0.177	سوهاج
0.000	61.360	0.000	10.946	0.000	41.174	0.000	3.040	السويس
0.075	26.522	0.000	12.242	0.000	54.613	1.000	0.159	الشرقية
1.000	3.564	0.000	13.118	0.012	10.612	0.020	2.055	الغربية
0.000	43.660	0.959	3.113	0.962	6.640	0.000	5.460	الفيوم
0.926	9.360	0.501	2.553	0.000	24.560	0.500	1.100	القاهرة
0.958	7.907	0.000	5.260	0.000	25.835	0.693	0.895	قنا
0.000	76.254	0.000	16.267	0.000	44.719	0.201	1.389	كفر الشيخ
0.000	24.725	0.000	17.082	0.000	23.176	0.013	1.561	مطروح
0.140	15.504	0.000	10.902	0.000	16.118	0.000	2.415	المنوفية
0.888	10.113	1.000	0.440	0.000	23.773	0.000	3.637	المنيا
0.026	17.920	0.520	2.582	1.000	0.710	0.000	2.073	الوادى الجديد
0.000	71.841	0.000	9.875	0.000	23.626	0.000	3.759	بورسعيد
0.000	52.460	0.000	8.906	0.000	38.218	0.000	4.548	جنوب سيناء
0.000	71.383	0.000	17.169	0.000	25.891	0.000	5.548	الجيزة
0.000	37.940	0.000	18.938	0.000	58.429	0.000	4.164	الدقهلية
0.000	75.982	1.000	0.304	0.000	55.913	0.000	2.385	سوهاج
0.997	9.010	0.001	5.589	0.003	11.134	0.000	5.248	السويس
0.000	96.892	0.000	28.777	1.000	2.305	0.115	2.367	الشرقية
0.000	66.805	0.581	3.418	0.000	62.920	0.000	4.263	الغربية
0.155	26.710	0.000	13.423	0.000	45.668	0.002	3.252	الفيوم
0.000	79.730	0.000	13.983	0.000	27.748	0.000	3.308	القاهرة
0.000	62.463	0.000	11.276	0.000	26.474	0.216	1.313	قنا
1.000	5.885	1.000	0.269	0.219	7.589	0.991	0.819	كفر الشيخ
0.000	45.644	1.000	0.546	0.000	29.132	0.999	0.647	مطروح
0.000	54.865	0.000	5.634	0.000	36.190	1.000	0.207	المنوفية
0.000	80.482	0.000	16.095	0.000	76.081	0.262	1.429	المنيا
0.000	52.449	0.000	13.953	0.000	51.598	1.000	0.135	الوادى الجديد
0.586	19.382	1.000	0.969	0.003	14.592	1.000	0.789	جنوب سيناء
1.000	0.459	0.000	7.294	1.000	2.265	0.007	1.789	الجيزة
0.001	33.901	0.000	9.063	0.000	34.804	1.000	0.405	الدقهلية
1.000	4.141	0.000	9.571	0.000	32.288	0.157	1.374	سوهاج
0.000	62.832	0.032	4.286	0.000	12.491	0.260	1.489	السويس
0.160	25.050	0.000	18.902	0.000	25.931	0.930	1.392	الشرقية
1.000	5.036	0.000	6.457	0.000	39.294	1.000	0.504	الغربية
0.000	45.132	0.884	3.547	0.000	22.042	0.000	7.011	الفيوم
0.994	7.888	0.009	4.107	0.960	4.122	1.000	0.451	القاهرة
0.891	9.379	0.997	1.400	0.999	2.848	0.000	2.446	قنا
0.000	77.726	0.000	9.607	0.000	16.036	0.000	2.940	كفر الشيخ
0.000	26.197	0.000	10.421	0.530	5.506	0.000	3.112	مطروح
0.100	16.976	0.008	4.242	0.000	12.564	0.000	3.966	المنوفية
0.988	8.641	0.000	6.220	0.000	52.456	0.000	5.188	المنيا
0.019	19.392	0.014	4.078	0.000	27.973	0.000	3.624	الوادى الجديد
0.567	18.923	0.000	8.263	0.024	12.327	0.997	1.000	الجيزة
0.995	14.519	0.000	10.032	0.000	20.212	1.000	0.385	الدقهلية
0.148	23.523	0.000	8.602	0.000	17.695	0.108	2.164	سوهاج
0.000	43.450	0.909	3.317	0.000	27.083	1.000	0.700	السويس
0.001	44.432	0.000	19.871	0.000	40.523	0.575	2.182	الشرقية
0.985	14.345	0.153	5.488	0.000	24.702	1.000	0.286	الغربية
0.530	25.750	0.820	4.517	0.987	7.450	0.000	7.800	الفيوم
0.033	27.270	0.105	5.077	0.154	10.470	0.958	1.240	القاهرة
0.999	10.003	0.993	2.370	0.028	11.744	0.000	3.235	قنا
0.000	58.345	0.000	8.637	0.000	30.628	0.000	3.730	كفر الشيخ
1.000	6.816	0.000	9.452	0.368	9.086	0.000	3.902	مطروح
1.000	2.406	0.875	3.272	1.000	2.028	0.000	4.756	المنوفية
0.028	28.023	0.001	7.189	0.000	37.864	0.000	5.977	المنيا
1.000	0.011	0.121	5.047	0.009	13.380	0.000	4.413	الوادى الجديد

معنوية الفروق بين المتوسطات							المحافظات	
الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشد لاعلى					
0.001	33.442	1.000	1.769	0.000	32.538	0.843	1.385	الدقهلية
1.000	4.600	0.000	16.864	0.000	30.022	0.000	3.164	سوهاج
0.000	62.373	0.000	11.579	0.000	14.756	1.000	0.300	السويس
0.102	25.509	0.000	11.608	0.000	28.196	0.001	3.182	الشرقية
1.000	4.578	0.000	13.751	0.000	37.029	0.674	1.286	الغربية
0.000	44.673	0.780	3.746	0.000	19.777	0.000	8.800	الفيوم
0.970	8.347	0.088	3.186	1.000	1.857	0.000	2.240	القاهرة
0.833	8.920	0.000	5.893	1.000	0.583	0.000	4.235	قنا
0.000	77.268	0.000	16.900	0.000	18.301	0.000	4.730	كفر الشيخ
0.000	25.739	0.000	17.715	0.989	3.241	0.000	4.902	مطروح
0.057	16.518	0.000	11.535	0.000	10.299	0.000	5.756	المنوفية
0.948	9.100	1.000	1.073	0.000	50.191	0.000	6.977	المنيا
0.008	18.934	0.099	3.216	0.000	25.707	0.000	5.413	الوادى الجديد
0.000	38.042	0.000	18.634	1.000	2.516	0.367	1.779	سوهاج
0.023	28.931	0.000	13.349	0.000	47.295	0.994	1.085	السويس
0.000	58.951	0.000	9.839	0.000	60.734	0.863	1.797	الشرقية
0.052	28.864	0.000	15.520	1.000	4.491	1.000	0.099	الغربية
1.000	11.231	0.410	5.515	0.265	12.762	0.000	7.415	الفيوم
0.000	41.789	0.097	4.955	0.000	30.682	0.999	0.855	القاهرة
0.048	24.522	0.000	7.662	0.000	31.956	0.001	2.851	قنا
0.000	43.825	0.000	18.669	0.000	50.840	0.000	3.345	كفر الشيخ
1.000	7.704	0.000	19.484	0.000	29.298	0.000	3.517	مطروح
0.747	16.925	0.000	13.304	0.000	22.239	0.000	4.371	المنوفية
0.000	42.542	0.956	2.843	0.000	17.652	0.000	5.593	المنيا
0.924	14.508	0.100	4.985	0.870	6.831	0.000	4.028	الوادى الجديد
0.000	66.973	0.000	5.285	0.000	44.779	0.000	2.864	السويس
0.421	20.909	0.000	28.473	0.000	58.218	1.000	0.018	الشرقية
0.996	9.177	0.574	3.113	0.477	7.007	0.048	1.878	الغربية
0.000	49.273	0.000	13.118	0.298	10.245	0.000	5.636	الفيوم
1.000	3.747	0.000	13.678	0.000	28.165	0.763	0.924	القاهرة
0.087	13.520	0.000	10.971	0.000	29.440	0.234	1.072	قنا
0.000	81.867	1.000	0.036	0.000	48.324	0.044	1.566	كفر الشيخ
0.000	30.338	1.000	0.851	0.000	26.782	0.001	1.738	مطروح
0.001	21.117	0.000	5.329	0.000	19.723	0.000	2.592	المنوفية
1.000	4.500	0.000	15.791	0.000	20.168	0.000	3.814	المنيا
0.000	23.534	0.000	13.649	0.877	4.315	0.000	2.249	الوادى الجديد
0.000	87.882	0.000	23.188	0.028	13.439	0.010	2.882	الشرقية
0.000	57.795	0.994	2.171	0.000	51.786	0.988	0.986	الغربية
0.883	17.700	0.001	7.833	0.000	34.533	0.000	8.500	الفيوم
0.000	70.720	0.000	8.393	0.000	16.613	0.007	1.940	القاهرة
0.000	53.453	0.000	5.686	0.000	15.339	0.000	3.935	قنا
0.513	14.895	0.001	5.321	0.999	3.545	0.000	4.430	كفر الشيخ
0.000	36.634	0.000	6.136	0.000	17.997	0.000	4.602	مطروح
0.000	45.856	1.000	0.044	0.000	25.056	0.000	5.456	المنوفية
0.000	71.473	0.000	10.506	0.000	64.947	0.000	6.677	المنيا
0.000	43.439	0.000	8.364	0.000	40.464	0.000	5.113	الوادى الجديد
0.060	30.087	0.000	25.359	0.000	65.225	0.627	1.896	الغربية
0.000	70.182	0.000	15.355	0.000	47.973	0.000	5.618	الفيوم
0.811	17.162	0.000	14.795	0.000	30.053	0.999	0.942	القاهرة
0.001	34.429	0.000	17.502	0.000	28.779	0.994	1.053	قنا
0.000	102.776	0.000	28.509	0.365	9.894	0.831	1.548	كفر الشيخ
0.000	51.247	0.000	29.323	0.000	31.437	0.566	1.720	مطروح
0.000	42.026	0.000	23.143	0.000	38.495	0.027	2.574	المنوفية
0.879	16.409	0.000	12.682	0.000	78.386	0.000	3.795	المنيا
0.000	44.443	0.000	14.824	0.000	53.903	0.131	2.231	الوادى الجديد
0.001	40.095	0.000	10.005	0.002	17.252	0.000	7.514	الفيوم
0.856	12.925	0.000	10.565	0.000	35.172	0.976	0.954	القاهرة
1.000	4.342	0.000	7.858	0.000	36.447	0.000	2.950	قنا
0.000	72.690	0.676	3.149	0.000	55.331	0.000	3.444	كفر الشيخ

معنوية الفروق بين المتوسطات							المحافظات	
الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشدة لاعلى	الكوبرى	الجرى في المكان 15 ثانية	الوثب العريض من الثبات		
0.040	21.161	0.114	3.964	0.000	33.788	0.000	3.616	مطروح
0.938	11.940	0.980	2.216	0.000	26.730	0.000	4.470	المنوفية
0.810	13.677	0.000	12.677	0.000	13.161	0.000	5.692	المنيا
0.723	14.356	0.000	10.535	0.004	11.322	0.000	4.127	الوادى الجديد
0.000	53.020	1.000	0.560	0.000	17.920	0.000	6.560	القاهرة
0.001	35.753	0.999	2.147	0.000	19.194	0.000	4.565	قنا
0.011	32.595	0.000	13.154	0.000	38.078	0.000	4.070	كفر الشيخ
0.691	18.934	0.000	13.969	0.000	16.536	0.000	3.898	مطروح
0.062	28.156	0.000	7.789	0.493	9.478	0.004	3.044	المنوفية
0.000	53.773	0.994	2.673	0.000	30.414	0.585	1.823	المنيا
0.149	25.739	1.000	0.530	0.990	5.930	0.000	3.387	الوادى الجديد
0.004	17.267	0.151	2.707	1.000	1.274	0.000	1.995	قنا
0.000	85.615	0.000	13.714	0.000	20.158	0.000	2.490	كفر الشيخ
0.000	34.086	0.000	14.529	1.000	1.384	0.000	2.662	مطروح
0.000	24.864	0.000	8.349	0.009	8.442	0.000	3.516	المنوفية
1.000	0.753	0.859	2.113	0.000	48.334	0.000	4.737	المنيا
0.000	27.281	1.000	0.030	0.000	23.850	0.000	3.173	الوادى الجديد
0.000	68.348	0.000	11.007	0.000	18.884	1.000	0.494	كفر الشيخ
0.002	16.819	0.000	11.822	0.996	2.658	0.944	0.666	مطروح
0.976	7.597	0.000	5.642	0.000	9.716	0.009	1.520	المنوفية
0.004	18.020	0.000	4.820	0.000	49.608	0.000	2.742	المنيا
0.716	10.014	0.205	2.677	0.000	25.125	0.174	1.178	الوادى الجديد
0.000	51.529	1.000	0.815	0.000	21.542	1.000	0.172	مطروح
0.000	60.750	0.000	5.365	0.000	28.601	0.797	1.026	المنوفية
0.000	86.367	0.000	15.827	0.000	68.492	0.000	2.248	المنيا
0.000	58.334	0.000	13.684	0.000	44.009	0.997	0.683	الوادى الجديد
0.912	9.221	0.000	6.180	0.058	7.058	0.874	0.854	المنوفية
0.000	34.838	0.000	16.642	0.000	46.950	0.000	2.076	المنيا
0.997	6.805	0.000	14.499	0.000	22.467	1.000	0.511	الوادى الجديد
0.000	25.617	0.000	10.462	0.000	39.891	0.370	1.222	المنيا
1.000	2.416	0.000	8.319	0.000	15.408	1.000	0.343	الوادى الجديد
0.000	28.034	0.866	2.142	0.000	24.483	0.041	1.564	المنيا

تابع جدول ( 120 ) يوضح اختبار توكي H.S.D عند مستوى 0.05 لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد.

ن = 827

معنوية الفروق بين المتوسطات						المحافظات		
الوقوف على قدم واحدة	الوثب بالحبل للتكور	الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني	ثنى الذراعين من الانبساط المائل	الوقوف على قدم واحدة	الوثب بالحبل للتكور			
1.000	2.500	0.718	0.614	0.000	10.750	0.998	2.227	الاسماعلية
0.000	46.214	0.897	0.663	0.000	4.826	1.000	1.719	اسوان
0.021	8.113	0.000	1.645	1.000	0.211	1.000	1.455	الاقصر
0.000	33.273	1.000	0.121	0.000	9.424	1.000	1.879	البحر الأحمر
1.000	1.890	0.988	0.433	0.000	4.995	0.014	5.897	البحيرة
1.000	2.886	0.000	1.933	0.000	4.474	0.000	8.632	بنى سويف
0.000	35.483	0.000	1.940	0.000	5.301	0.116	5.139	بورسعيد
0.000	22.523	0.997	0.545	0.000	6.008	1.000	1.045	جنوب سيناء
0.015	8.273	0.384	0.705	0.000	5.514	0.000	14.301	الجيزة
0.000	20.888	0.022	1.315	0.000	7.283	1.000	0.892	الدقهلية
0.687	5.073	0.000	1.473	0.000	5.536	0.000	7.936	سوهاج
0.000	14.839	0.035	1.021	0.000	2.991	0.001	7.479	السويس
0.000	46.727	1.000	0.091	0.000	5.409	0.000	13.500	الشرقية
0.000	19.558	0.000	1.455	0.000	7.305	0.999	2.474	الغربية
0.000	43.473	0.617	0.945	0.004	3.591	1.000	0.455	الفيوم
0.000	39.813	0.986	0.435	0.000	5.151	0.002	6.575	القاهرة
0.851	4.320	0.974	0.428	0.028	1.991	0.900	2.881	قنا

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.000	11.449	0.804	0.600	0.531	1.565	1.000	1.289	كفر الشيخ
0.035	7.601	1.000	0.054	0.000	5.083	0.063	5.062	مطروح
0.696	5.206	1.000	0.301	0.000	5.746	1.000	1.466	المنوفية
0.000	55.455	1.000	0.295	0.000	2.977	0.000	11.091	المنيا
0.000	53.294	0.581	0.654	0.000	5.417	0.000	9.476	الوادى الجديد
0.000	48.714	1.000	0.049	0.000	5.924	0.719	3.947	اسوان
0.000	10.613	0.000	1.032	0.000	10.539	0.218	3.682	الاقصر
0.000	35.773	0.987	0.735	0.999	1.326	1.000	0.348	البحر الأحمر
0.610	4.390	0.000	1.047	0.000	5.755	0.248	3.669	البحيرة
0.414	5.386	0.000	1.319	0.000	15.224	0.000	10.859	بنى سويف
0.000	37.983	0.000	1.327	0.000	5.449	0.000	7.366	بورسعيد
0.000	25.023	1.000	0.068	0.000	4.742	1.000	1.182	جنوب سيناء
0.000	10.773	0.000	1.318	0.000	5.236	0.000	16.528	الجيزة
0.000	23.388	0.808	0.701	0.000	3.467	1.000	1.336	الدقهلية
0.001	7.573	0.003	0.859	0.000	5.214	0.000	10.164	سوهاج
0.000	17.339	0.000	1.635	0.000	7.759	0.021	5.252	السويس
0.000	49.227	0.881	0.705	0.000	5.341	0.000	15.727	الشرقية
0.000	22.058	0.000	2.068	0.000	3.445	1.000	0.247	الغربية
0.000	45.973	1.000	0.332	0.000	7.159	1.000	2.682	الفيوم
0.000	42.313	0.000	1.048	0.000	5.599	0.000	8.802	القاهرة
0.002	6.820	1.000	0.186	0.000	8.759	1.000	0.653	قنا
0.000	13.949	1.000	0.014	0.000	12.315	1.000	0.939	كفر الشيخ
0.000	10.101	0.340	0.560	0.000	5.667	0.652	2.835	مطروح
0.002	7.706	0.998	0.313	0.000	5.004	0.255	3.693	المنوفية
0.000	57.955	0.997	0.318	0.000	7.773	0.000	13.318	المنيا
0.000	55.794	1.000	0.041	0.000	5.333	0.000	11.704	الوادى الجديد
0.000	38.101	0.056	0.982	0.000	4.615	1.000	0.265	الاقصر
0.123	12.941	0.990	0.784	0.002	4.598	1.000	3.598	البحر الأحمر
0.000	44.324	0.014	1.096	1.000	0.169	0.001	7.616	البحيرة
0.000	43.328	0.004	1.269	0.000	9.300	0.013	6.913	بنى سويف
0.002	10.731	0.002	1.277	1.000	0.475	0.922	3.420	بورسعيد
0.000	23.691	1.000	0.118	0.999	1.181	1.000	2.765	جنوب سيناء
0.000	37.941	0.000	1.368	1.000	0.688	0.000	12.581	الجيزة
0.000	25.326	0.977	0.652	0.253	2.457	1.000	2.611	الدقهلية
0.000	41.141	0.282	0.810	1.000	0.710	0.019	6.217	سوهاج
0.000	31.375	0.000	1.684	0.447	1.835	0.000	9.198	السويس
1.000	0.513	0.937	0.754	1.000	0.583	0.000	11.781	الشرقية
0.000	26.655	0.000	2.118	0.082	2.479	0.830	4.193	الغربية
1.000	2.741	1.000	0.282	0.999	1.235	1.000	1.265	الفيوم
0.429	6.401	0.013	1.098	1.000	0.325	0.268	4.855	القاهرة
0.000	41.894	1.000	0.235	0.000	2.835	0.266	4.600	قنا
0.000	34.765	1.000	0.064	0.000	6.391	0.980	3.008	كفر الشيخ
0.000	38.613	0.807	0.609	1.000	0.257	0.004	6.781	مطروح
0.000	41.008	1.000	0.362	0.998	0.920	1.000	0.254	المنوفية
0.016	9.241	1.000	0.368	0.307	1.849	0.000	9.372	المنيا
0.252	7.081	1.000	0.009	1.000	0.591	0.000	7.757	الوادى الجديد
0.000	25.160	0.006	1.767	0.000	9.213	1.000	3.333	البحر الأحمر
0.034	6.223	0.000	2.079	0.000	4.784	0.000	7.351	البحيرة
0.423	5.227	1.000	0.287	0.000	4.685	0.000	7.177	بنى سويف
0.000	27.371	0.999	0.295	0.000	5.091	0.287	3.684	بورسعيد
0.000	14.410	0.071	1.100	0.000	5.797	1.000	2.500	جنوب سيناء
1.000	0.160	0.000	2.350	0.000	5.303	0.000	12.846	الجيزة
0.000	12.775	1.000	0.331	0.000	7.072	1.000	2.346	الدقهلية
0.962	3.040	1.000	0.173	0.000	5.325	0.000	6.482	سوهاج
0.062	6.727	0.000	2.667	0.000	2.780	0.000	8.933	السويس
0.000	38.615	0.000	1.736	0.000	5.198	0.000	12.045	الشرقية
0.000	11.446	0.000	3.100	0.000	7.094	0.544	3.929	الغربية

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.000	35.360	0.911	0.700	0.002	3.380	1.000	1.000	الفيوم
0.000	31.700	0.000	2.080	0.000	4.940	0.002	5.120	القاهرة
0.575	3.793	0.000	1.218	0.001	1.780	0.005	4.335	قنا
0.967	3.336	0.000	1.046	0.034	1.776	0.849	2.743	كفر الشيخ
1.000	0.512	0.000	1.592	0.000	4.872	0.000	6.516	مطروح
0.987	2.907	0.000	1.344	0.000	5.536	1.000	0.011	المنوفية
0.000	47.342	0.000	1.350	0.000	2.766	0.000	9.636	المنيا
0.000	45.182	0.000	0.991	0.000	5.206	0.000	8.022	الوادى الجديد
0.000	31.383	1.000	0.312	0.001	4.429	0.994	4.018	البحيرة
0.000	30.387	0.001	2.054	0.000	13.898	0.009	10.511	بنى سويف
1.000	2.211	0.000	2.061	0.004	4.123	0.426	7.018	بورسعيد
0.554	10.750	0.999	0.667	0.212	3.417	1.000	0.833	جنوب سيناء
0.000	25.000	0.999	0.583	0.008	3.910	0.000	16.179	الجيزة
0.242	12.385	0.288	1.436	0.942	2.141	1.000	0.987	الدقهلية
0.000	28.200	0.027	1.594	0.008	3.888	0.014	9.815	سوهاج
0.000	18.433	0.914	0.900	0.000	6.433	0.861	5.600	السويس
0.158	13.455	1.000	0.030	0.052	4.015	0.000	15.379	الشرقية
0.051	13.714	0.307	1.333	0.905	2.119	1.000	0.595	الغربية
0.719	10.200	0.892	1.067	0.000	5.833	1.000	2.333	الفيوم
0.972	6.540	1.000	0.313	0.002	4.273	0.096	8.453	القاهرة
0.000	28.953	1.000	0.549	0.000	7.433	1.000	1.002	قنا
0.000	21.824	0.991	0.721	0.000	10.989	1.000	0.590	كفر الشيخ
0.000	25.672	1.000	0.175	0.001	4.342	1.000	3.183	مطروح
0.000	28.067	1.000	0.422	0.022	3.678	1.000	3.344	المنوفية
0.000	22.182	1.000	0.417	0.000	6.447	0.000	12.970	المنيا
0.000	20.022	0.974	0.775	0.006	4.007	0.001	11.355	الوادى الجديد
1.000	0.996	0.000	2.366	0.000	9.469	0.000	14.528	بنى سويف
0.000	33.594	0.000	2.373	1.000	0.306	0.000	11.035	بورسعيد
0.000	20.633	0.219	0.979	0.999	1.012	0.560	4.851	جنوب سيناء
0.021	6.383	0.999	0.271	1.000	0.519	0.000	20.197	الجيزة
0.000	18.998	0.000	1.748	0.121	2.288	0.426	5.005	الدقهلية
0.949	3.183	0.000	1.906	1.000	0.541	0.000	13.833	سوهاج
0.000	12.950	0.587	0.588	0.018	2.004	1.000	1.582	السويس
0.000	44.838	1.000	0.342	1.000	0.414	0.000	19.397	الشرقية
0.000	17.669	0.014	1.021	0.012	2.310	0.810	3.422	الغربية
0.000	41.583	0.010	1.379	0.973	1.404	0.181	6.351	الفيوم
0.000	37.923	1.000	0.001	1.000	0.156	0.000	12.471	القاهرة
0.994	2.430	0.000	0.861	0.000	3.004	0.348	3.016	قنا
0.000	9.559	0.000	1.033	0.000	6.560	0.045	4.608	كفر الشيخ
0.056	5.711	0.593	0.487	1.000	0.088	1.000	0.835	مطروح
0.953	3.316	0.052	0.734	0.993	0.751	0.000	7.362	المنوفية
0.000	53.565	0.060	0.729	0.003	2.018	0.000	16.987	المنيا
0.000	51.405	0.000	1.087	1.000	0.422	0.000	15.373	الوادى الجديد
0.000	32.598	1.000	0.008	0.000	9.775	0.638	3.493	بورسعيد
0.000	19.637	0.006	1.387	0.000	10.481	0.000	9.677	جنوب سيناء
0.346	5.387	0.000	2.637	0.000	9.988	0.003	5.669	الجيزة
0.000	18.002	0.958	0.618	0.000	11.757	0.000	9.524	الدقهلية
1.000	2.187	0.900	0.460	0.000	10.010	1.000	0.696	سوهاج
0.000	11.954	0.000	2.954	0.000	7.465	0.000	16.111	السويس
0.000	43.842	0.000	2.023	0.000	9.883	0.712	4.868	الشرقية
0.000	16.673	0.000	3.387	0.000	11.779	0.000	11.106	الغربية
0.000	40.587	0.427	0.987	0.000	8.065	0.018	8.177	الفيوم
0.000	36.927	0.000	2.367	0.000	9.625	0.996	2.057	القاهرة
1.000	1.434	0.000	1.505	0.000	6.465	0.000	11.513	قنا
0.004	8.563	0.000	1.333	0.000	2.909	0.000	9.921	كفر الشيخ
0.566	4.715	0.000	1.879	0.000	9.556	0.000	13.694	مطروح
1.000	2.320	0.000	1.632	0.000	10.220	0.000	7.166	المنوفية

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.000	52.569	0.000	1.637	0.000	7.451	0.975	2.459	المنيا
0.000	50.409	0.000	1.278	0.000	9.891	1.000	0.844	الوادى الجديد
0.000	12.961	0.004	1.395	1.000	0.706	0.148	6.184	جنوب سيناء
0.000	27.211	0.000	2.645	1.000	0.213	0.000	9.162	الجيزة
0.000	14.595	0.937	0.626	0.405	1.982	0.142	6.030	الدقهلية
0.000	30.411	0.811	0.467	1.000	0.235	0.786	2.798	سوهاج
0.000	20.644	0.000	2.961	0.004	2.311	0.000	12.618	السويس
0.013	11.244	0.000	2.031	1.000	0.108	0.005	8.361	الشرقية
0.000	15.925	0.000	3.395	0.111	2.004	0.000	7.613	الغربية
0.459	7.989	0.363	0.995	0.855	1.711	0.795	4.684	الفيوم
0.686	4.329	0.000	2.375	1.000	0.151	1.000	1.436	القاهرة
0.000	31.163	0.000	1.512	0.000	3.311	0.000	8.020	قنا
0.000	24.035	0.000	1.341	0.000	6.866	0.000	6.427	كفر الشيخ
0.000	27.883	0.000	1.887	1.000	0.219	0.000	10.201	مطروح
0.000	30.277	0.000	1.639	1.000	0.445	0.338	3.673	المنوفية
0.000	19.971	0.000	1.645	0.000	2.324	0.001	5.952	المنيا
0.000	17.811	0.000	1.286	1.000	0.116	0.086	4.338	الوادى الجديد
0.000	14.250	0.013	1.250	1.000	0.494	0.000	15.346	الجيزة
1.000	1.635	0.945	0.769	0.999	1.276	1.000	0.154	الدقهلية
0.000	17.450	0.287	0.927	1.000	0.471	0.000	8.982	سوهاج
0.458	7.683	0.001	1.567	0.012	3.017	0.138	6.433	السويس
0.000	24.205	0.996	0.636	1.000	0.598	0.000	14.545	الشرقية
1.000	2.964	0.000	2.000	0.993	1.298	1.000	1.429	الغربية
0.000	20.950	1.000	0.400	0.592	2.417	1.000	1.500	الفيوم
0.000	17.290	0.207	0.980	1.000	0.857	0.008	7.620	القاهرة
0.000	18.203	1.000	0.118	0.000	4.017	1.000	1.835	قنا
0.010	11.074	1.000	0.054	0.000	7.572	1.000	0.243	كفر الشيخ
0.000	14.922	0.995	0.492	1.000	0.925	0.843	4.016	مطروح
0.000	17.317	1.000	0.244	1.000	0.261	1.000	2.511	المنوفية
0.000	32.932	1.000	0.250	0.005	3.030	0.000	12.136	المنيا
0.000	30.772	1.000	0.109	1.000	0.591	0.000	10.522	الوادى الجديد
0.000	12.615	0.000	2.019	0.570	1.769	0.000	15.192	الدقهلية
0.930	3.200	0.000	2.177	1.000	0.022	0.000	6.364	سوهاج
0.075	6.567	0.999	0.317	0.000	2.523	0.000	21.779	السويس
0.000	38.455	0.963	0.614	1.000	0.105	1.000	0.801	الشرقية
0.000	11.286	0.293	0.750	0.190	1.791	0.000	16.775	الغربية
0.000	35.200	0.000	1.650	0.619	1.923	0.000	13.846	الفيوم
0.000	31.540	0.999	0.270	1.000	0.363	0.000	7.726	القاهرة
0.462	3.953	0.000	1.132	0.000	3.523	0.000	17.181	قنا
0.979	3.176	0.000	1.304	0.000	7.079	0.000	15.589	كفر الشيخ
1.000	0.672	0.008	0.758	1.000	0.431	0.000	19.363	مطروح
0.974	3.067	0.000	1.006	1.000	0.232	0.000	12.835	المنوفية
0.000	47.182	0.000	1.000	0.000	2.537	0.467	3.210	المنيا
0.000	45.022	0.000	1.359	1.000	0.097	0.007	4.824	الوادى الجديد
0.000	15.815	1.000	0.158	0.585	1.747	0.000	8.828	سوهاج
0.841	6.049	0.000	2.336	0.000	4.292	0.083	6.587	السويس
0.000	25.839	0.069	1.406	0.905	1.874	0.000	14.392	الشرقية
1.000	1.330	0.000	2.769	1.000	0.022	1.000	1.582	الغربية
0.000	22.585	1.000	0.369	0.013	3.692	1.000	1.346	الفيوم
0.000	18.925	0.000	1.749	0.208	2.132	0.006	7.466	القاهرة
0.000	16.568	0.246	0.887	0.000	5.292	1.000	1.989	قنا
0.059	9.439	0.809	0.715	0.000	8.848	1.000	0.397	كفر الشيخ
0.000	13.288	0.005	1.261	0.137	2.201	0.740	4.170	مطروح
0.000	15.682	0.131	1.014	0.838	1.537	1.000	2.357	المنوفية
0.000	34.566	0.128	1.019	0.000	4.306	0.000	11.983	المنيا
0.000	32.406	0.874	0.661	0.484	1.866	0.000	10.368	الوادى الجديد
0.000	9.767	0.000	2.494	0.000	2.545	0.000	15.415	السويس

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.000	41.655	0.000	1.564	1.000	0.127	0.318	5.564	الشرقية
0.000	14.486	0.000	2.927	0.197	1.769	0.000	10.410	الغربية
0.000	38.400	0.996	0.527	0.587	1.945	0.028	7.482	الفيوم
0.000	34.740	0.000	1.907	1.000	0.385	1.000	1.362	القاهرة
1.000	0.753	0.000	1.045	0.000	3.545	0.000	10.817	قنا
0.044	6.376	0.006	0.873	0.000	7.101	0.000	9.225	كفر الشيخ
0.992	2.528	0.000	1.419	1.000	0.454	0.000	12.998	مطروح
1.000	0.133	0.000	1.172	1.000	0.210	0.000	6.471	المنوفية
0.000	50.382	0.000	1.177	0.000	2.559	0.477	3.155	المنيا
0.000	48.222	0.006	0.819	1.000	0.119	1.000	1.540	الوادى الجديد
0.000	31.888	0.487	0.930	0.205	2.418	0.000	20.979	الشرقية
0.929	4.719	0.996	0.433	0.000	4.314	0.238	5.005	الغربية
0.000	28.633	0.000	1.967	1.000	0.600	0.028	7.933	الفيوم
0.000	24.973	0.567	0.587	0.005	2.160	0.000	14.053	القاهرة
0.000	10.520	0.000	1.449	0.878	1.000	0.030	4.598	قنا
0.991	3.391	0.000	1.621	0.000	4.556	0.003	6.190	كفر الشيخ
0.015	7.239	0.000	1.075	0.004	2.092	0.964	2.417	مطروح
0.000	9.633	0.000	1.322	0.000	2.756	0.000	8.944	المنوفية
0.000	40.615	0.000	1.317	1.000	0.014	0.000	18.570	المنيا
0.000	38.455	0.000	1.675	0.001	2.426	0.000	16.955	الوادى الجديد
0.000	27.169	0.032	1.364	0.778	1.896	0.000	15.974	الغربية
1.000	3.255	0.702	1.036	0.962	1.818	0.000	13.045	الفيوم
0.626	6.915	1.000	0.344	1.000	0.258	0.049	6.925	القاهرة
0.000	42.407	0.992	0.519	0.000	3.418	0.000	16.381	قنا
0.000	35.279	0.915	0.690	0.000	6.974	0.000	14.789	كفر الشيخ
0.000	39.127	1.000	0.145	1.000	0.326	0.000	18.562	مطروح
0.000	41.521	1.000	0.392	1.000	0.337	0.000	12.034	المنوفية
0.192	8.727	1.000	0.386	0.135	2.432	1.000	2.409	المنيا
0.736	6.567	0.808	0.745	1.000	0.008	0.904	4.024	الوادى الجديد
0.000	23.914	0.000	2.400	0.002	3.714	1.000	2.929	الفيوم
0.000	20.254	0.012	1.020	0.029	2.154	0.000	9.049	القاهرة
0.000	15.239	0.000	1.882	0.000	5.314	1.000	0.407	قنا
0.050	8.110	0.000	2.054	0.000	8.870	1.000	1.185	كفر الشيخ
0.000	11.958	0.000	1.508	0.013	2.222	0.981	2.588	مطروح
0.000	14.352	0.000	1.756	0.500	1.559	0.572	3.940	المنوفية
0.000	35.896	0.000	1.750	0.000	4.328	0.000	13.565	المنيا
0.000	33.736	0.000	2.109	0.143	1.888	0.000	11.950	الوادى الجديد
1.000	3.660	0.009	1.380	0.918	1.560	0.231	6.120	القاهرة
0.000	39.153	0.996	0.518	0.861	1.600	0.986	3.335	قنا
0.000	32.024	1.000	0.346	0.000	5.156	1.000	1.743	كفر الشيخ
0.000	35.872	0.507	0.892	0.938	1.492	0.400	5.516	مطروح
0.000	38.267	0.964	0.644	0.405	2.156	1.000	1.011	المنوفية
0.007	11.982	0.961	0.650	1.000	0.614	0.000	10.636	المنيا
0.090	9.822	1.000	0.291	0.735	1.826	0.002	9.022	الوادى الجديد
0.000	35.493	0.000	0.862	0.000	3.160	0.000	9.455	قنا
0.000	28.364	0.000	1.034	0.000	6.716	0.000	7.863	كفر الشيخ
0.000	32.212	0.552	0.488	1.000	0.068	0.000	11.636	مطروح
0.000	34.607	0.042	0.736	1.000	0.596	0.003	5.109	المنوفية
0.000	15.642	0.050	0.730	0.000	2.174	0.026	4.516	المنيا
0.000	13.482	0.000	1.089	1.000	0.266	0.669	2.902	الوادى الجديد
0.002	7.129	1.000	0.172	0.000	3.556	0.999	1.592	كفر الشيخ
0.737	3.281	0.802	0.374	0.000	3.092	0.815	2.181	مطروح
1.000	0.886	1.000	0.127	0.000	3.756	0.008	4.346	المنوفية
0.000	51.135	1.000	0.132	0.709	0.986	0.000	13.972	المنيا
0.000	48.975	1.000	0.226	0.000	3.426	0.000	12.357	الوادى الجديد
0.823	3.848	0.503	0.546	0.000	6.647	0.192	3.773	مطروح
0.091	6.243	0.999	0.298	0.000	7.311	0.871	2.754	المنوفية

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات	
الوقوف على قدم واحدة	الوثب بالحبل للتكور	الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل					
0.000	44.006	0.999	0.304	0.000	4.542	0.000	12.380	المنيا	
0.000	41.846	1.000	0.055	0.000	6.982	0.000	10.765	الوادى الجديد	
0.998	2.395	1.000	0.247	0.997	0.664	0.000	6.528	المنوفية	
0.000	47.854	1.000	0.242	0.000	2.105	0.000	16.153	المنيا	مطروح
0.000	45.694	0.193	0.600	1.000	0.334	0.000	14.538	الوادى الجديد	
0.000	50.248	1.000	0.006	0.000	2.769	0.000	9.625	المنيا	
0.000	48.088	0.987	0.353	1.000	0.329	0.000	8.011	الوادى الجديد	المنوفية
1.000	2.160	0.985	0.359	0.000	2.440	1.000	1.615	الوادى الجديد	المنيا

\*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

يتضح من جدول ( 120 ) الخاص بوضوح اختبار توكى H.S.D عند مستوى 0.05 لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد أنه توجد فروق بين المحافظات حيث كانت على النحو التالي :

- الشد لاعلى (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الكوبرى (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الجرى فى المكان 15 ثانية(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الوثب العريض من الثبات(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- ثنى الذراعين من الانبساط المائل(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الوثب بالحبل للتكور(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الوقوف على قدم واحدة(هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).

جدول ( 121 ) يوضح الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدى لمجموعة البحث طبقا للمحافظة

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الشد لاعلى	الاسكندرية	22	0.95	0.58	0.00	3.00	*55.32	0.00
	الاسماعلية	44	7.43	1.91	5.00	12.00		
	اسوان	17	4.29	1.40	2.00	7.00		
	الاقصر	50	8.66	2.20	5.00	14.00		
	البحر الأحمر	6	12.83	1.94	10.00	15.00		
	البحيرة	47	4.26	1.63	1.00	7.00		
	بنى سويف	31	7.77	1.06	6.00	10.00		
	بورسعيد	38	1.92	1.88	0.00	7.00		
	جنوب سيناء	12	4.33	3.63	0.00	12.00		
	الجيزة	52	0.00	0.00	0.00	0.00		
	الدقهلية	13	0.38	0.87	0.00	3.00		
	سوهاج	55	4.64	0.93	3.00	6.00		
	السويس	30	2.63	2.71	0.00	10.00		
	الشرقية	11	5.64	1.96	4.00	10.00		
الغربية	21	8.10	2.79	5.00	15.00			

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	الفيوم	10	6.00	3.13	1.00	10.00	0.00	*152.47
	القاهرة	50	3.48	1.76	1.00	10.00		
	قنا	85	5.26	4.54	1.00	18.00		
	كفر الشيخ	37	11.89	2.20	8.00	16.00		
	مطروح	61	9.66	3.81	1.00	16.00		
	المنوفية	45	7.02	2.21	4.00	15.00		
	المنيا	44	7.27	2.45	5.00	15.00		
	الوادى الجديد	46	6.98	2.10	4.00	13.00		
	المجموع	827	5.73	3.91	0.00	18.00		
الكوبرى	الاسكندرية	22	37.45	15.33	12.00	69.00	0.00	*152.47
	الاسماعلية	44	4.77	1.67	1.00	8.00		
	اسوان	17	44.94	6.07	35.00	55.00		
	الاقصر	50	31.28	12.29	18.00	56.00		
	البحر الأحمر	6	36.50	4.93	30.00	45.00		
	البحيرة	47	25.87	3.40	20.00	33.00		
	بنى سويف	31	74.03	3.96	70.00	80.00		
	بورسعيد	38	51.61	8.79	30.00	66.00		
	جنوب سيناء	12	58.33	9.37	40.00	70.00		
	الجيزة	52	42.33	16.16	0.00	80.00		
	الدقهلية	13	39.62	21.91	0.00	80.00		
	سوهاج	55	17.27	3.17	14.00	26.00		
	السويس	30	42.70	9.16	25.00	60.00		
	الشرقية	11	72.45	15.63	50.00	90.00		
	الغربية	21	8.90	5.49	0.00	20.00		
	الفيوم	10	46.20	18.16	20.00	70.00		
	القاهرة	50	55.78	7.14	40.00	70.00		
	قنا	85	55.33	16.41	15.00	85.00		
	كفر الشيخ	37	84.05	8.49	70.00	100.00		
	مطروح	61	51.28	11.96	23.00	85.00		
	المنوفية	45	30.89	3.79	25.00	38.00		
	المنيا	44	4.59	0.76	2.00	6.00		
الوادى الجديد	46	29.83	4.60	21.00	36.00			
المجموع	827	39.71	22.93	0.00	100.00			
الجرى في المكان 15 ثانية	الاسكندرية	22	25.45	5.47	15.00	37.00	0.00	*87.90
	الاسماعلية	44	12.75	2.58	8.00	19.00		
	اسوان	17	35.12	3.77	29.00	40.00		
	الاقصر	50	18.28	7.61	11.00	40.00		
	البحر الأحمر	6	46.50	4.37	43.00	55.00		
	البحيرة	47	26.55	1.78	22.00	29.00		
	بنى سويف	31	9.90	0.65	9.00	12.00		
	بورسعيد	38	19.68	4.53	11.00	35.00		
	جنوب سيناء	12	23.92	3.99	15.00	30.00		
	الجيزة	52	27.75	5.21	12.00	40.00		
	الدقهلية	13	43.23	7.27	28.00	62.00		
	سوهاج	55	11.00	1.11	9.00	13.00		
	السويس	30	20.87	3.89	10.00	29.00		
	الشرقية	11	41.09	2.51	38.00	47.00		
	الغربية	21	19.86	3.75	14.00	28.00		
الفيوم	10	43.40	10.33	25.00	60.00			

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	القاهرة	50	25.78	2.67	20.00	32.00		
	قنا	85	21.95	7.04	11.00	53.00		
	كفر الشيخ	37	25.30	4.14	18.00	35.00		
	مطروح	61	13.05	5.76	2.00	31.00		
	المنوفية	45	14.44	3.17	8.00	22.00		
	المنيا	44	26.00	6.70	11.00	40.00		
	الوادي الجديد	46	24.20	6.70	13.00	40.00		
	المجموع	827	21.56	9.19	2.00	62.00		
الوثب العريض من الثبات	الاسكندرية	22	149.86	22.44	110.00	191.00	*33.30	0.00
	الاسماعلية	44	191.59	29.09	125.00	235.00		
	اسوان	17	186.82	12.35	165.00	208.00		
	الاقصر	50	140.32	22.67	99.00	188.00		
	البحر الأحمر	6	126.33	9.48	120.00	145.00		
	البحيرة	47	157.74	4.40	147.00	165.00		
	بنى سويف	31	91.94	5.87	85.00	110.00		
	بورسعيد	38	161.87	25.60	108.00	223.00		
	جنوب سيناء	12	198.83	17.92	170.00	230.00		
	الجيزة	52	152.10	34.37	84.00	240.00		
	الدقهلية	13	141.77	20.21	110.00	170.00		
	سوهاج	55	185.31	12.63	160.00	210.00		
	السويس	30	125.10	21.91	90.00	185.00		
	الشرقية	11	192.36	19.99	156.00	220.00		
	الغربية	21	183.71	14.53	160.00	210.00		
	الفيوم	10	170.30	35.68	120.00	210.00		
	القاهرة	50	167.42	22.99	100.00	205.00		
	قنا	85	150.89	31.33	100.00	235.00		
	كفر الشيخ	37	168.41	18.99	125.00	200.00		
	مطروح	61	137.30	29.09	100.00	220.00		
	المنوفية	45	167.04	12.72	140.00	198.00		
	المنيا	44	159.75	21.49	115.00	200.00		
	الوادي الجديد	46	146.30	23.99	110.00	200.00		
	المجموع	827	157.11	31.80	84.00	240.00		
ثنى الذراعين من الانبساط المائل	الاسكندرية	22	13.09	9.10	0.00	29.00	*37.67	0.00
	الاسماعلية	44	26.98	8.65	16.00	40.00		
	اسوان	17	15.41	2.79	9.00	19.00		
	الاقصر	50	15.84	9.20	9.00	40.00		
	البحر الأحمر	6	12.17	6.27	1.00	19.00		
	البحيرة	47	4.96	1.32	2.00	7.00		
	بنى سويف	31	21.35	2.78	17.00	25.00		
	بورسعيد	38	16.89	6.42	7.00	31.00		
	جنوب سيناء	12	20.67	11.77	7.00	41.00		
	الجيزة	52	25.38	9.26	5.00	45.00		
	الدقهلية	13	15.69	4.31	5.00	21.00		
	سوهاج	55	22.60	7.14	11.00	40.00		
	السويس	30	8.87	5.86	2.00	30.00		
	الشرقية	11	29.45	10.48	10.00	39.00		
	الغربية	21	26.00	8.21	15.00	44.00		
	الفيوم	10	20.10	10.02	9.00	41.00		
	القاهرة	50	20.66	6.05	10.00	35.00		

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	قنا	85	8.73	2.44	5.00	17.00		
	كفر الشيخ	37	24.92	5.51	14.00	40.00		
	مطروح	61	8.69	3.39	3.00	15.00		
	المنوفية	45	14.13	6.99	7.00	40.00		
	المنيا	44	21.09	8.66	10.00	36.00		
	الوادي الجديد	46	21.98	8.87	7.00	37.00		
	المجموع	827	17.28	9.60	0.00	45.00		
الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني	الاسكندرية	22	16.50	2.43	12.00	20.00	*115.36	0.00
	الاسماعلية	44	4.00	0.86	2.00	6.00		
	اسوان	17	8.53	1.66	6.00	12.00		
	الاقصر	50	14.74	2.49	11.00	20.00		
	البحر الأحمر	6	5.50	2.43	3.00	9.00		
	البحيرة	47	7.40	0.90	6.00	9.00		
	بنى سويف	31	18.16	1.19	15.00	20.00		
	بورسعيد	38	7.95	1.49	6.00	13.00		
	جنوب سيناء	12	6.58	1.51	3.00	9.00		
	الجيزة	52	5.12	1.44	3.00	12.00		
	الدقهلية	13	6.31	2.72	3.00	14.00		
	سوهاج	55	7.76	1.55	4.00	10.00		
	السويس	30	13.80	4.16	4.00	20.00		
	الشرقية	11	7.36	1.21	5.00	9.00		
	الغربية	21	6.62	0.80	5.00	8.00		
	الفيوم	10	6.80	1.48	5.00	10.00		
	القاهرة	50	6.80	0.93	5.00	8.00		
	قنا	85	11.06	2.35	5.00	15.00		
	كفر الشيخ	37	10.74	0.41	10.02	11.54		
	مطروح	61	7.43	3.58	1.00	16.00		
المنوفية	45	6.56	1.39	4.00	10.00			
المنيا	44	8.75	1.74	5.00	10.00			
الوادي الجديد	46	7.65	1.22	6.00	11.00			
المجموع	827	8.93	3.99	1.00	20.00			
الوثب بالحبل للتكور	الاسكندرية	22	3.05	1.91	0.00	7.00	*37.19	0.00
	الاسماعلية	44	4.20	1.00	2.00	5.00		
	اسوان	17	4.00	0.61	3.00	5.00		
	الاقصر	50	4.02	0.74	2.00	5.00		
	البحر الأحمر	6	3.33	0.52	3.00	4.00		
	البحيرة	47	1.74	1.15	0.00	3.00		
	بنى سويف	31	4.35	0.49	4.00	5.00		
	بورسعيد	38	3.61	1.57	0.00	5.00		
	جنوب سيناء	12	4.25	1.29	1.00	5.00		
	الجيزة	52	1.40	1.16	0.00	4.00		
	الدقهلية	13	1.77	1.17	0.00	4.00		
	سوهاج	55	3.69	0.86	2.00	5.00		
	السويس	30	1.90	0.88	1.00	4.00		
	الشرقية	11	2.55	1.81	1.00	5.00		
	الغربية	21	2.29	1.82	1.00	7.00		
	الفيوم	10	2.90	0.99	1.00	4.00		
	القاهرة	50	3.90	0.76	2.00	5.00		
	قنا	85	2.41	1.48	1.00	5.00		

المتغيرات	المحافظات	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
	كفر الشيخ	37	4.22	0.58	3.00	5.00	0.00	*212.32
	مطروح	61	1.62	0.84	1.00	4.00		
	المنوفية	45	2.78	0.95	1.00	5.00		
	المنيا	44	4.77	0.60	3.00	5.00		
	الوادي الجديد	46	2.17	0.49	2.00	4.00		
	المجموع	827	3.02	1.50	0.00	7.00		
الوقوف على قدم واحدة	الاسكندرية	22	6.77	4.58	2.00	15.00	0.00	*212.32
	الاسماعلية	44	4.91	0.96	3.00	6.00		
	اسوان	17	60.76	7.34	50.00	75.00		
	الاقصر	50	14.68	4.45	7.00	25.00		
	البحر الأحمر	6	52.00	5.66	45.00	60.00		
	البحيرة	47	6.85	1.23	5.00	9.00		
	بنى سويف	31	8.16	0.73	7.00	9.00		
	بورسعيد	38	61.79	16.38	38.00	110.00		
	جنوب سيناء	12	14.42	8.62	4.00	35.00		
	الجيزة	52	18.88	12.29	0.00	65.00		
	الدقهلية	13	18.15	9.60	5.00	40.00		
	سوهاج	55	9.95	1.54	8.00	13.00		
	السويس	30	28.47	12.59	8.00	60.00		
	الشرقية	11	71.64	17.28	40.00	95.00		
	الغربية	21	47.57	18.40	30.00	100.00		
	الفيوم	10	41.70	13.94	12.00	65.00		
	القاهرة	50	54.40	14.34	5.00	70.00		
	قنا	85	9.88	5.92	5.00	29.00		
	كفر الشيخ	37	36.43	9.84	25.18	65.32		
	مطروح	61	12.84	5.27	2.00	23.00		
	المنوفية	45	13.76	2.80	10.00	20.00		
	المنيا	44	68.11	15.66	60.00	120.00		
	الوادي الجديد	46	57.59	4.06	45.00	63.00		
	المجموع	827	26.99	23.70	0.00	120.00		

\* قيمة ( ف ) الجدولية معنوى عند مستوى 0.05

يتضح من جدول ( 121 ) الخاص بمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث للقياس البعدي لمجموعة البحث طبقا للمحافظة لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 فى جميع المتغيرات حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 وقيمة مستوى المعنوية أقل من 0.05 .

جدول ( 122 ) يوضح اختبار توكي H.S.D عند مستوى 0.05 لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد.

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات	
الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشد لاعلى						
0.000	41.727	0.000	12.705	0.000	32.682	0.000	6.477	الإسماعلية	الإسكندرية
0.000	36.960	0.000	9.663	0.816	7.487	0.008	3.340	أسوان	
0.995	9.544	0.000	7.175	0.756	6.175	0.000	7.705	الإقصر	
0.859	23.530	0.000	21.045	1.000	0.955	0.000	11.879	البحر الأحمر	
1.000	7.881	1.000	1.099	0.003	11.582	0.000	3.301	البحيرة	
0.000	57.928	0.000	15.551	0.000	36.578	0.000	6.820	بنى سويف	
0.958	12.005	0.005	5.770	0.000	14.151	0.999	0.967	بورسعيد	
0.000	48.970	1.000	1.538	0.000	20.879	0.032	3.379	جنوب سيناء	
1.000	2.233	0.981	2.295	0.968	4.872	0.998	0.955	الحيزة	
1.000	8.094	0.000	17.776	1.000	2.161	1.000	0.570	الدقهلية	
0.000	35.445	0.000	14.455	0.000	20.182	0.000	3.682	سوهاج	
0.030	24.764	0.159	4.588	0.975	5.245	0.736	1.679	السويس	
0.000	42.500	0.000	15.636	0.000	35.000	0.000	4.682	الشرقية	
0.001	33.851	0.049	5.597	0.000	28.550	0.000	7.141	الغربية	
0.798	20.436	0.000	17.945	0.830	8.745	0.000	5.045	الفيوم	
0.318	17.556	1.000	0.325	0.000	18.325	0.017	2.525	القاهرة	
1.000	1.030	0.347	3.502	0.000	17.875	0.000	4.304	قنا	
0.311	18.542	1.000	0.157	0.000	46.600	0.000	10.937	كفر الشيخ	
0.871	12.569	0.000	12.405	0.000	13.824	0.000	8.701	مطروح	
0.395	17.181	0.000	11.010	0.678	6.566	0.000	6.068	المنوفية	
0.994	9.886	1.000	0.545	0.000	32.864	0.000	6.318	المنيا	
1.000	3.559	1.000	1.259	0.361	7.628	0.000	6.024	الوادى الجديد	
1.000	4.767	0.000	22.368	0.000	40.168	0.003	3.138	أسوان	
0.000	51.271	0.000	5.530	0.000	26.507	0.747	1.228	الإقصر	
0.000	65.258	0.000	33.750	0.000	31.727	0.000	5.402	البحر الأحمر	
0.000	33.846	0.000	13.803	0.000	21.100	0.000	3.177	البحيرة	
0.000	99.655	0.726	2.847	0.000	69.260	1.000	0.342	بنى سويف	
0.000	29.722	0.000	6.934	0.000	46.833	0.000	5.511	بورسعيد	
1.000	7.242	0.000	11.167	0.000	53.561	0.028	3.098	جنوب سيناء	
0.000	39.495	0.000	15.000	0.000	37.554	0.000	7.432	الحيزة	
0.000	49.822	0.000	30.481	0.000	34.843	0.000	7.047	الدقهلية	
1.000	6.282	0.989	1.750	0.000	12.500	0.000	2.795	سوهاج	
0.000	66.491	0.000	8.117	0.000	37.927	0.000	4.798	السويس	
1.000	0.773	0.000	28.341	0.000	67.682	0.889	1.795	الشرقية	
1.000	7.877	0.000	7.107	0.998	4.132	1.000	0.663	الغربية	
0.571	21.291	0.000	30.650	0.000	41.427	0.994	1.432	الفيوم	
0.000	24.171	0.000	13.030	0.000	51.007	0.000	3.952	القاهرة	
0.000	40.697	0.000	9.203	0.000	50.557	0.001	2.173	قنا	
0.002	23.186	0.000	12.547	0.000	79.281	0.000	4.460	كفر الشيخ	
0.000	54.296	1.000	0.299	0.000	46.506	0.002	2.224	مطروح	
0.000	24.546	0.996	1.694	0.000	26.116	1.000	0.410	المنوفية	
0.000	31.841	0.000	13.250	1.000	0.182	1.000	0.159	المنيا	
0.000	45.287	0.000	11.446	0.000	25.053	1.000	0.454	الوادى الجديد	
0.000	46.504	0.000	16.838	0.001	13.661	0.000	4.366	الإقصر	
0.000	60.490	0.001	11.382	0.986	8.441	0.000	8.539	البحر الأحمر	
0.003	29.079	0.000	8.564	0.000	19.069	1.000	0.039	البحيرة	
0.000	94.888	0.000	25.214	0.000	29.091	0.001	3.480	بنى سويف	
0.044	24.955	0.000	15.433	0.836	6.664	0.154	2.373	بورسعيد	
1.000	12.010	0.000	11.201	0.081	13.392	1.000	0.039	جنوب سيناء	
0.000	34.727	0.000	7.368	1.000	2.614	0.000	4.294	الحيزة	
0.000	45.054	0.003	8.113	0.999	5.326	0.005	3.910	الدقهلية	
1.000	1.514	0.000	24.118	0.000	27.668	1.000	0.342	سوهاج	
0.000	61.724	0.000	14.251	1.000	2.241	0.862	1.661	السويس	
1.000	5.540	0.247	5.973	0.000	27.513	0.999	1.342	الشرقية	
1.000	3.109	0.000	15.261	0.000	36.036	0.001	3.801	الغربية	
0.982	16.524	0.009	8.282	1.000	1.259	0.989	1.706	الفيوم	

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوثب العريض من الثبات	الجري في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشد لاعلى					
0.304	19.404	0.000	9.338	0.030	10.839	1.000	0.814	القاهرة
0.000	35.929	0.000	13.165	0.025	10.388	0.999	0.965	قنا
0.499	18.418	0.000	9.820	0.000	39.113	0.000	7.598	كفر الشيخ
0.000	49.528	0.000	22.068	0.820	6.338	0.000	5.362	مطروح
0.294	19.779	0.000	20.673	0.000	14.052	0.025	2.728	المنوفية
0.010	27.074	0.000	9.118	0.000	40.350	0.007	2.979	المنيا
0.000	40.519	0.000	10.922	0.000	15.115	0.030	2.684	الوادى الجديد
0.999	13.987	0.000	28.220	1.000	5.220	0.023	4.173	البحر الأحمر
0.042	17.425	0.000	8.273	0.572	5.408	0.000	4.405	البحيرة
0.000	48.385	0.000	8.377	0.000	42.752	0.997	0.886	بنى سويف
0.004	21.548	1.000	1.404	0.000	20.325	0.000	6.739	بورسعيد
0.000	58.513	0.082	5.637	0.000	27.053	0.000	4.327	جنوب سيناء
0.616	11.776	0.000	9.470	0.000	11.047	0.000	8.660	الجيزة
1.000	1.449	0.000	24.951	0.560	8.335	0.000	8.275	الدقهلية
0.000	44.989	0.000	7.280	0.000	14.007	0.000	4.024	سوهاج
0.399	15.220	0.845	2.587	0.000	11.420	0.000	6.027	السويس
0.000	52.044	0.000	22.811	0.000	41.175	0.050	3.024	الشرقية
0.000	43.394	1.000	1.577	0.000	22.375	1.000	0.565	الغربية
0.038	29.980	0.000	25.120	0.006	14.920	0.241	2.660	الفيوم
0.000	27.100	0.000	7.500	0.000	24.500	0.000	5.180	القاهرة
0.620	10.574	0.010	3.673	0.000	24.049	0.000	3.401	قنا
0.000	28.085	0.000	7.017	0.000	52.774	0.000	3.232	كفر الشيخ
1.000	3.025	0.000	5.231	0.000	19.999	0.907	0.996	مطروح
0.000	26.724	0.040	3.836	1.000	0.391	0.182	1.638	المنوفية
0.012	19.430	0.000	7.720	0.000	26.689	0.511	1.387	المنيا
1.000	5.984	0.000	5.916	1.000	1.454	0.138	1.682	الوادى الجديد
0.220	31.411	0.000	19.947	0.730	10.628	0.000	8.578	البحيرة
0.131	34.398	0.000	36.597	0.000	37.532	0.001	5.059	بنى سويف
0.082	35.535	0.000	26.816	0.112	15.105	0.000	10.912	بورسعيد
0.000	72.500	0.000	22.583	0.005	21.833	0.000	8.500	جنوب سيناء
0.606	25.763	0.000	18.750	1.000	5.827	0.000	12.833	الجيزة
1.000	15.436	1.000	3.269	1.000	3.115	0.000	12.449	الدقهلية
0.000	58.976	0.000	35.500	0.003	19.227	0.000	8.197	سوهاج
1.000	1.233	0.000	25.633	1.000	6.200	0.000	10.200	السويس
0.000	66.030	0.897	5.409	0.000	35.955	0.000	7.197	الشرقية
0.000	57.381	0.000	26.643	0.000	27.595	0.010	4.738	الغربية
0.046	43.967	1.000	3.100	0.974	9.700	0.000	6.833	الفيوم
0.010	41.087	0.000	20.720	0.003	19.280	0.000	9.353	القاهرة
0.659	24.561	0.000	24.547	0.003	18.829	0.000	7.575	قنا
0.009	42.072	0.000	21.203	0.000	47.554	1.000	0.941	كفر الشيخ
1.000	10.962	0.000	33.451	0.107	14.779	0.302	3.178	مطروح
0.013	40.711	0.000	32.056	1.000	5.611	0.000	5.811	المنوفية
0.137	33.417	0.000	20.500	0.000	31.909	0.000	5.561	المنيا
0.945	19.971	0.000	22.304	0.998	6.674	0.000	5.855	الوادى الجديد
0.000	65.809	0.000	16.650	0.000	48.160	0.000	3.519	بنى سويف
1.000	4.124	0.000	6.869	0.000	25.733	0.005	2.334	بورسعيد
0.000	41.089	0.995	2.637	0.000	32.461	1.000	0.078	جنوب سيناء
1.000	5.649	1.000	1.197	0.000	16.455	0.000	4.255	الجيزة
0.862	15.975	0.000	16.678	0.004	13.743	0.000	3.871	الدقهلية
0.000	27.564	0.000	15.553	0.005	8.600	1.000	0.381	سوهاج
0.000	32.645	0.000	5.687	0.000	16.828	0.439	1.622	السويس
0.002	34.619	0.000	14.538	0.000	46.582	0.993	1.381	الشرقية
0.005	25.970	0.000	6.696	0.000	16.968	0.000	3.840	الغربية
0.997	12.555	0.000	16.847	0.000	20.328	0.937	1.745	الفيوم
0.923	9.675	1.000	0.773	0.000	29.908	0.998	0.775	القاهرة
0.995	6.851	0.000	4.600	0.000	29.457	0.851	1.004	قنا
0.909	10.661	1.000	1.256	0.000	58.182	0.000	7.637	كفر الشيخ
0.002	20.450	0.000	13.504	0.000	25.406	0.000	5.400	مطروح

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوثب العريض من الثبات	الجري في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشد لاعلى					
0.960	9.300	0.000	12.109	0.761	5.017	0.000	2.767	المنوفية
1.000	2.005	1.000	0.553	0.000	21.281	0.000	3.017	المنيا
0.753	11.440	0.826	2.358	0.969	3.954	0.000	2.723	الوادى الجديد
0.000	69.933	0.000	9.781	0.000	22.427	0.000	5.853	بورسعيد
0.000	106.898	0.000	14.013	0.002	15.699	0.011	3.441	جنوب سيناء
0.000	60.161	0.000	17.847	0.000	31.705	0.000	7.774	الحيزة
0.000	49.834	0.000	33.328	0.000	34.417	0.000	7.390	الدقهلية
0.000	93.374	1.000	1.097	0.000	56.760	0.000	3.138	سوهاج
0.000	33.165	0.000	10.963	0.000	31.332	0.000	5.141	السويس
0.000	100.428	0.000	31.188	1.000	1.578	0.704	2.138	الشرقية
0.000	91.779	0.000	9.954	0.000	65.128	1.000	0.321	الغربية
0.000	78.365	0.000	33.497	0.000	27.832	0.951	1.774	الفيوم
0.000	75.485	0.000	15.877	0.000	18.252	0.000	4.294	القاهرة
0.000	58.959	0.000	12.050	0.000	18.703	0.000	2.515	قنا
0.000	76.470	0.000	15.394	0.012	10.022	0.000	4.118	كفر الشيخ
0.000	45.360	0.401	3.146	0.000	22.754	0.099	1.882	مطروح
0.000	75.109	0.023	4.541	0.000	43.143	1.000	0.752	المنوفية
0.000	67.815	0.000	16.097	0.000	69.441	1.000	0.501	المنيا
0.000	54.369	0.000	14.292	0.000	44.206	0.999	0.796	الوادى الجديد
0.000	36.965	0.630	4.232	0.941	6.728	0.339	2.412	جنوب سيناء
0.948	9.772	0.000	8.066	0.005	9.278	0.055	1.921	الحيزة
0.510	20.099	0.000	23.547	0.046	11.990	0.960	1.536	الدقهلية
0.001	23.441	0.000	8.684	0.000	34.333	0.000	2.715	سوهاج
0.000	36.768	1.000	1.182	0.061	8.905	1.000	0.712	السويس
0.026	30.495	0.000	21.407	0.000	20.849	0.004	3.715	الشرقية
0.088	21.846	1.000	0.173	0.000	42.701	0.000	6.174	الغربية
1.000	8.432	0.000	23.716	0.998	5.405	0.001	4.079	الفيوم
1.000	5.552	0.000	6.096	0.963	4.175	0.350	1.559	القاهرة
0.721	10.974	0.795	2.269	0.969	3.724	0.000	3.338	قنا
1.000	6.537	0.000	5.613	0.000	32.449	0.000	9.971	كفر الشيخ
0.000	24.573	0.000	6.635	1.000	0.327	0.000	7.735	مطروح
1.000	5.176	0.001	5.240	0.000	20.716	0.000	5.101	المنوفية
1.000	2.118	0.000	6.316	0.000	47.014	0.000	5.352	المنيا
0.254	15.564	0.010	4.511	0.000	21.779	0.000	5.057	الوادى الجديد
0.000	46.737	0.750	3.833	0.000	16.006	0.000	4.333	الحيزة
0.000	57.064	0.000	19.314	0.001	18.718	0.017	3.949	الدقهلية
0.977	13.524	0.000	12.917	0.000	41.061	1.000	0.303	سوهاج
0.000	73.733	0.983	3.050	0.002	15.633	0.941	1.700	السويس
1.000	6.470	0.000	17.174	0.130	14.121	1.000	1.303	الشرقية
0.980	15.119	0.843	4.060	0.000	49.429	0.007	3.762	الغربية
0.376	28.533	0.000	19.483	0.439	12.133	0.997	1.667	الفيوم
0.006	31.413	1.000	1.863	1.000	2.553	1.000	0.853	القاهرة
0.000	47.939	1.000	1.964	1.000	3.004	1.000	0.925	قنا
0.018	30.428	1.000	1.381	0.000	25.721	0.000	7.559	كفر الشيخ
0.000	61.538	0.000	10.867	0.862	7.055	0.000	5.322	مطروح
0.006	31.789	0.000	9.472	0.000	27.444	0.132	2.689	المنوفية
0.000	39.083	1.000	2.083	0.000	53.742	0.054	2.939	المنيا
0.000	52.529	1.000	0.279	0.000	28.507	0.149	2.645	الوادى الجديد
0.999	10.327	0.000	15.481	1.000	2.712	1.000	0.385	الدقهلية
0.000	33.213	0.000	16.750	0.000	25.054	0.000	4.636	سوهاج
0.000	26.996	0.000	6.883	1.000	0.373	0.001	2.633	السويس
0.000	40.267	0.000	13.341	0.000	30.128	0.000	5.636	الشرقية
0.000	31.618	0.000	7.893	0.000	33.422	0.000	8.095	الغربية
0.821	18.204	0.000	15.650	1.000	3.873	0.000	6.000	الفيوم
0.128	15.324	0.946	1.970	0.000	13.453	0.000	3.480	القاهرة
1.000	1.202	0.000	5.797	0.000	13.002	0.000	5.259	قنا
0.153	16.309	0.822	2.453	0.000	41.727	0.000	11.892	كفر الشيخ
0.112	14.801	0.000	14.701	0.001	8.952	0.000	9.656	مطروح

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوثب العريض من الثبات	الوثب العريض من الثبات	الجرى في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشد لاعلى	الشد لاعلى	الشد لاعلى	الشد لاعلى	
0.199	14.948	0.000	13.306	0.000	11.438	0.000	7.022	المنوفية
0.995	7.654	0.990	1.750	0.000	37.736	0.000	7.273	المنيا
1.000	5.792	0.080	3.554	0.000	12.501	0.000	6.978	الوادى الجديد
0.000	43.540	0.000	32.231	0.000	22.343	0.000	4.252	سوهاج
0.878	16.669	0.000	22.364	1.000	3.085	0.491	2.249	السويس
0.000	50.594	1.000	2.140	0.000	32.839	0.000	5.252	الشرقية
0.000	41.945	0.000	23.374	0.000	30.711	0.000	7.711	الغربية
0.340	28.531	1.000	0.169	0.997	6.585	0.000	5.615	الفيوم
0.068	25.651	0.000	17.451	0.000	16.165	0.015	3.095	القاهرة
1.000	9.125	0.000	21.278	0.000	15.714	0.000	4.874	قنا
0.066	26.636	0.000	17.933	0.000	44.439	0.000	11.507	كفر الشيخ
1.000	4.474	0.000	30.182	0.035	11.663	0.000	9.271	مطروح
0.089	25.275	0.000	28.786	0.487	8.726	0.000	6.638	المنوفية
0.698	17.981	0.000	17.231	0.000	35.024	0.000	6.888	المنيا
1.000	4.535	0.000	19.035	0.252	9.789	0.000	6.594	الوادى الجديد
0.000	60.209	0.000	9.867	0.000	25.427	0.069	2.003	السويس
1.000	7.055	0.000	30.091	0.000	55.182	1.000	1.000	الشرقية
1.000	1.595	0.000	8.857	0.178	8.368	0.000	3.459	الغربية
0.968	15.009	0.000	32.400	0.000	28.927	0.996	1.364	الفيوم
0.018	17.889	0.000	14.780	0.000	38.507	0.754	1.156	القاهرة
0.000	34.415	0.000	10.953	0.000	38.057	0.999	0.622	قنا
0.098	16.904	0.000	14.297	0.000	66.781	0.000	7.256	كفر الشيخ
0.000	48.014	0.864	2.049	0.000	34.006	0.000	5.019	مطروح
0.020	18.265	0.103	3.444	0.000	13.616	0.001	2.386	المنوفية
0.000	25.559	0.000	15.000	0.000	12.682	0.000	2.636	المنيا
0.000	39.005	0.000	13.196	0.000	12.553	0.001	2.342	الوادى الجديد
0.000	67.264	0.000	20.224	0.000	29.755	0.100	3.003	الشرقية
0.000	58.614	1.000	1.010	0.000	33.795	0.000	5.462	الغربية
0.000	45.200	0.000	22.533	1.000	3.500	0.042	3.367	الفيوم
0.000	42.320	0.006	4.913	0.000	13.080	0.999	0.847	القاهرة
0.000	25.794	1.000	1.086	0.000	12.629	0.000	2.625	قنا
0.000	43.305	0.060	4.431	0.000	41.354	0.000	9.259	كفر الشيخ
0.767	12.195	0.000	7.817	0.032	8.579	0.000	7.022	مطروح
0.000	41.944	0.000	6.422	0.000	11.811	0.000	4.389	المنوفية
0.000	34.650	0.004	5.133	0.000	38.109	0.000	4.639	المنيا
0.021	21.204	0.412	3.329	0.000	12.874	0.000	4.345	الوادى الجديد
1.000	8.649	0.000	21.234	0.000	63.550	0.544	2.459	الغربية
0.872	22.064	1.000	2.309	0.000	26.255	1.000	0.364	الفيوم
0.169	24.944	0.000	15.311	0.000	16.675	0.586	2.156	القاهرة
0.000	41.470	0.000	19.138	0.000	17.125	1.000	0.378	قنا
0.286	23.958	0.000	15.794	0.132	11.600	0.000	6.256	كفر الشيخ
0.000	55.069	0.000	28.042	0.000	21.176	0.000	4.019	مطروح
0.162	25.319	0.000	26.646	0.000	41.566	0.993	1.386	المنوفية
0.008	32.614	0.000	15.091	0.000	67.864	0.954	1.636	المنيا
0.000	46.059	0.000	16.895	0.000	42.628	0.995	1.342	الوادى الجديد
0.998	13.414	0.000	23.543	0.000	37.295	0.865	2.095	الفيوم
0.506	16.294	0.002	5.923	0.000	46.875	0.000	4.615	القاهرة
0.000	32.820	0.989	2.096	0.000	46.425	0.001	2.836	قنا
0.727	15.309	0.017	5.440	0.000	75.149	0.000	3.797	كفر الشيخ
0.000	46.419	0.000	6.808	0.000	42.374	0.682	1.560	مطروح
0.492	16.670	0.011	5.413	0.000	21.984	0.994	1.073	المنوفية
0.021	23.964	0.001	6.143	0.996	4.314	1.000	0.823	المنيا
0.000	37.410	0.148	4.339	0.000	20.921	0.990	1.117	الوادى الجديد
1.000	2.880	0.000	17.620	0.491	9.580	0.342	2.520	القاهرة
0.663	19.406	0.000	21.447	0.518	9.129	1.000	0.741	قنا
1.000	1.895	0.000	18.103	0.000	37.854	0.000	5.892	كفر الشيخ
0.008	33.005	0.000	30.351	0.999	5.079	0.004	3.656	مطروح
1.000	3.256	0.000	28.956	0.004	15.311	1.000	1.022	المنوفية

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوثب العريض من الثبات	الوثب في المكان 15 ثانية	الكوبرى	الشد لاعلى					
1.000	10.550	0.000	17.400	0.000	41.609	0.999	1.273	المنيا
0.313	23.996	0.000	19.204	0.001	16.374	1.000	0.978	الوادى الجديد
0.015	16.526	0.005	3.827	1.000	0.451	0.014	1.779	قنا
1.000	0.985	1.000	0.483	0.000	28.274	0.000	8.412	كفر الشيخ
0.000	30.125	0.000	12.731	0.791	4.501	0.000	6.176	مطروح
1.000	0.376	0.000	11.336	0.000	24.891	0.000	3.542	المنوفية
0.996	7.670	1.000	0.220	0.000	51.189	0.000	3.793	المنيا
0.002	21.116	0.997	1.584	0.000	25.954	0.000	3.498	الوادى الجديد
0.027	17.511	0.113	3.344	0.000	28.725	0.000	6.633	كفر الشيخ
0.081	13.599	0.000	8.904	0.756	4.051	0.000	4.397	مطروح
0.032	16.150	0.000	7.509	0.000	24.441	0.026	1.763	المنوفية
0.923	8.856	0.004	4.047	0.000	50.739	0.004	2.014	المنيا
1.000	4.590	0.710	2.243	0.000	25.503	0.033	1.719	الوادى الجديد
0.000	31.110	0.000	12.248	0.000	32.775	0.004	2.236	مطروح
1.000	1.361	0.000	10.853	0.000	53.165	0.000	4.870	المنوفية
0.992	8.655	1.000	0.703	0.000	79.463	0.000	4.619	المنيا
0.004	22.101	1.000	1.102	0.000	54.228	0.000	4.914	الوادى الجديد
0.000	29.749	0.999	1.395	0.000	20.390	0.000	2.634	المنوفية
0.000	22.455	0.000	12.951	0.000	46.688	0.000	2.383	المنيا
0.943	9.009	0.000	11.146	0.000	21.453	0.000	2.677	الوادى الجديد
0.998	7.294	0.000	11.556	0.000	26.298	1.000	0.251	المنيا
0.005	20.740	0.000	9.751	1.000	1.063	1.000	0.044	الوادى الجديد
0.469	13.446	0.990	1.804	0.000	25.235	1.000	0.294	الوادى الجديد

تابع جدول ( 122 ) يوضح اختبار توكى H.S.D عند مستوى 0.05 لتحديد معنوية واتجاه الفروق فى المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين فى اتجاه واحد.

ن = 827

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة	الوثب بالحبل للتكور	الأنبساط المائل من الوقوف فى 10 ثواني	ثنى الذراعين من الانبساط المائل					
1.000	1.864	0.008	1.159	0.000	12.500	0.000	13.886	الاسماعلية
0.000	53.992	0.448	0.955	0.000	7.971	1.000	2.321	اسوان
0.114	7.907	0.062	0.975	0.082	1.760	0.996	2.749	الاقصر
0.000	45.227	1.000	0.288	0.000	11.000	1.000	0.924	البحر الأحمر
1.000	0.078	0.001	1.301	0.000	9.096	0.001	8.133	البحيرة
1.000	1.389	0.003	1.309	0.277	1.661	0.003	8.264	بنى سويف
0.000	55.017	0.950	0.560	0.000	8.553	0.910	3.804	بورسعيد
0.788	7.644	0.205	1.205	0.000	9.917	0.228	7.576	جنوب سيناء
0.000	12.112	0.000	1.642	0.000	11.385	0.000	12.294	الجيزة
0.068	11.381	0.099	1.276	0.000	10.192	1.000	2.601	الدقهلية
1.000	3.173	0.736	0.645	0.000	8.736	0.000	9.509	سوهاج
0.000	21.694	0.027	1.145	0.000	2.700	0.852	4.224	السويس
0.000	64.864	1.000	0.500	0.000	9.136	0.000	16.364	الشرقية
0.000	40.799	0.779	0.760	0.000	9.881	0.000	12.909	الغربية
0.000	34.927	1.000	0.145	0.000	9.700	0.502	7.009	الفيوم
0.000	47.627	0.213	0.855	0.000	9.700	0.004	7.569	القاهرة
0.999	3.110	0.673	0.634	0.000	5.441	0.519	4.361	قنا
0.000	29.655	0.011	1.171	0.000	5.761	0.000	11.828	كفر الشيخ
0.537	6.063	0.000	1.423	0.000	9.074	0.581	4.402	مطروح
0.336	6.983	1.000	0.268	0.000	9.944	1.000	1.042	المنوفية
0.000	61.341	0.000	1.727	0.000	7.750	0.002	8.000	المنيا
0.000	50.814	0.202	0.872	0.000	8.848	0.000	8.887	الوادى الجديد
0.000	55.856	1.000	0.205	0.000	4.529	0.000	11.566	اسوان
0.000	9.771	1.000	0.185	0.000	10.740	0.000	11.137	الاقصر
0.000	47.091	0.968	0.871	0.986	1.500	0.000	14.811	البحر الأحمر
1.000	1.942	0.000	2.460	0.000	3.404	0.000	22.020	البحيرة
0.998	3.252	1.000	0.150	0.000	14.161	0.072	5.622	بنى سويف

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.000	56.880	0.632	0.599	0.000	3.947	0.000	10.083	بورسعيد
0.188	9.508	1.000	0.045	0.013	2.583	0.390	6.311	جنوب سيناء
0.000	13.976	0.000	2.801	0.459	1.115	1.000	1.593	الجيزة
0.001	13.245	0.000	2.435	0.041	2.308	0.000	11.285	الدقهلية
0.493	5.036	0.748	0.514	0.000	3.764	0.188	4.377	سوهاج
0.000	23.558	0.000	2.305	0.000	9.800	0.000	18.111	السويس
0.000	66.727	0.001	1.659	0.000	3.364	1.000	2.477	الشرقية
0.000	42.662	0.000	1.919	0.000	2.619	1.000	0.977	الغربية
0.000	36.791	0.080	1.305	0.012	2.800	0.364	6.877	الفيوم
0.000	49.491	0.999	0.305	0.000	2.800	0.002	6.317	القاهرة
0.341	4.973	0.000	1.793	0.000	7.059	0.000	18.248	قنا
0.000	31.519	1.000	0.012	0.000	6.739	1.000	2.058	كفر الشيخ
0.003	7.927	0.000	2.582	0.000	3.426	0.000	18.289	مطروح
0.002	8.846	0.000	1.427	0.000	2.556	0.000	12.844	المنوفية
0.000	63.205	0.662	0.568	0.000	4.750	0.011	5.886	المنيا
0.000	52.678	0.000	2.031	0.000	3.652	0.082	4.999	الوادى الجديد
0.000	46.085	1.000	0.020	0.000	6.211	1.000	0.428	الأقصر
0.936	8.765	1.000	0.667	0.166	3.029	1.000	3.245	البحر الأحمر
0.000	53.914	0.000	2.255	0.935	1.125	0.000	10.454	البحيرة
0.000	52.603	1.000	0.355	0.000	9.632	0.357	5.943	بنى سويف
1.000	1.025	1.000	0.395	1.000	0.582	1.000	1.483	بورسعيد
0.000	46.348	1.000	0.250	0.572	1.946	0.924	5.255	جنوب سيناء
0.000	41.880	0.000	2.596	0.000	3.414	0.000	9.973	الجيزة
0.000	42.611	0.000	2.231	0.255	2.222	1.000	0.281	الدقهلية
0.000	50.819	1.000	0.309	0.999	0.766	0.028	7.188	سوهاج
0.000	32.298	0.000	2.100	0.000	5.271	0.194	6.545	السويس
0.250	10.872	0.072	1.455	0.998	1.166	0.000	14.043	الشرقية
0.003	13.193	0.000	1.714	0.310	1.910	0.001	10.588	الغربية
0.000	19.065	0.592	1.100	0.860	1.729	0.988	4.688	الفيوم
0.683	6.365	1.000	0.100	0.219	1.729	0.466	5.248	القاهرة
0.000	50.882	0.000	1.588	0.000	2.529	0.042	6.682	قنا
0.000	24.337	1.000	0.216	0.027	2.210	0.001	9.507	كفر الشيخ
0.000	47.929	0.000	2.377	0.928	1.103	0.056	6.723	مطروح
0.000	47.009	0.013	1.222	0.075	1.974	1.000	1.278	المنوفية
0.423	7.349	0.632	0.773	1.000	0.221	0.338	5.679	المنيا
1.000	3.178	0.000	1.826	0.997	0.877	0.104	6.566	الوادى الجديد
0.000	37.320	0.998	0.687	0.000	9.240	1.000	3.673	البحر الأحمر
0.007	7.829	0.000	2.275	0.000	7.336	0.000	10.883	البحيرة
0.225	6.519	0.999	0.335	0.000	3.421	0.068	5.515	بنى سويف
0.000	47.109	0.979	0.415	0.000	6.793	1.000	1.055	بورسعيد
1.000	0.263	1.000	0.230	0.000	8.157	0.855	4.827	جنوب سيناء
0.793	4.205	0.000	2.616	0.000	9.625	0.000	9.545	الجيزة
1.000	3.474	0.000	2.251	0.000	8.432	1.000	0.148	الدقهلية
0.550	4.735	0.996	0.329	0.000	6.976	0.000	6.760	سوهاج
0.000	13.787	0.000	2.120	0.919	0.940	0.002	6.973	السويس
0.000	56.956	0.008	1.475	0.000	7.376	0.000	13.615	الشرقية
0.000	32.891	0.000	1.734	0.000	8.121	0.000	10.160	الغربية
0.000	27.020	0.268	1.120	0.000	7.940	0.979	4.260	الفيوم
0.000	39.720	1.000	0.120	0.000	7.940	0.068	4.820	القاهرة
0.330	4.798	0.000	1.608	0.000	3.681	0.000	7.111	قنا
0.000	21.748	1.000	0.196	0.000	4.001	0.000	9.079	كفر الشيخ
1.000	1.844	0.000	2.397	0.000	7.314	0.000	7.151	مطروح
1.000	0.924	0.000	1.242	0.000	8.184	1.000	1.707	المنوفية
0.000	53.434	0.100	0.753	0.000	5.990	0.037	5.251	المنيا
0.000	42.907	0.000	1.846	0.000	7.088	0.003	6.138	الوادى الجديد
0.000	45.149	0.094	1.589	0.846	1.904	0.703	7.209	البحيرة
0.000	43.839	0.884	1.022	0.000	12.661	0.270	9.188	بنى سويف

اسوان

الأقصر

البحر الأحمر

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.714	9.789	1.000	0.272	0.410	2.447	0.996	4.728	بورسعيد
0.000	37.583	0.989	0.917	1.000	1.083	0.662	8.500	جنوب سيناء
0.000	33.115	0.007	1.929	1.000	0.385	0.002	13.218	الجيزة
0.000	33.846	0.306	1.564	1.000	0.808	1.000	3.526	الدقهلية
0.000	42.055	1.000	0.358	0.530	2.264	0.063	10.433	سوهاج
0.000	23.533	0.284	1.433	0.000	8.300	1.000	3.300	السويس
0.006	19.636	0.999	0.788	0.971	1.864	0.000	17.288	الشرقية
1.000	4.429	0.895	1.048	1.000	1.119	0.003	13.833	الغربية
0.872	10.300	1.000	0.433	1.000	1.300	0.827	7.933	الفيوم
1.000	2.400	1.000	0.567	0.998	1.300	0.361	8.493	القاهرة
0.000	42.118	0.925	0.922	0.000	5.559	1.000	3.437	قنا
0.024	15.572	0.968	0.883	0.000	5.239	0.005	12.752	كفر الشيخ
0.000	39.164	0.035	1.710	0.814	1.926	1.000	3.478	مطروح
0.000	38.244	1.000	0.556	1.000	1.056	1.000	1.967	المنوفية
0.012	16.114	0.229	1.439	0.031	3.250	0.279	8.924	المنيا
0.999	5.587	0.658	1.159	0.653	2.152	0.130	9.812	الوادى الجديد
1.000	1.310	0.000	2.610	0.000	10.757	0.000	16.397	بنى سويف
0.000	54.938	0.000	1.861	1.000	0.543	0.000	11.937	بورسعيد
0.623	7.566	0.000	2.505	1.000	0.821	0.000	15.709	جنوب سيناء
0.000	12.034	0.996	0.341	0.000	2.289	0.000	20.427	الجيزة
0.018	11.303	1.000	0.025	0.983	1.097	0.000	10.735	الدقهلية
0.990	3.094	0.000	1.946	1.000	0.359	0.000	17.643	سوهاج
0.000	21.616	1.000	0.155	0.000	6.396	0.692	3.909	السويس
0.000	64.785	0.836	0.801	1.000	0.041	0.000	24.497	الشرقية
0.000	40.720	0.957	0.541	0.998	0.785	0.000	21.043	الغربية
0.000	34.849	0.224	1.155	1.000	0.604	0.000	15.143	الفيوم
0.000	47.549	0.000	2.155	0.998	0.604	0.000	15.703	القاهرة
0.978	3.031	0.093	0.667	0.000	3.655	0.257	3.772	قنا
0.000	29.577	0.000	2.472	0.000	3.335	0.000	19.961	كفر الشيخ
0.117	5.985	1.000	0.122	1.000	0.022	0.407	3.731	مطروح
0.056	6.904	0.001	1.033	0.919	0.849	0.000	9.176	المنوفية
0.000	61.263	0.000	3.028	0.159	1.346	0.000	16.133	المنيا
0.000	50.736	0.955	0.429	1.000	0.248	0.000	17.021	الوادى الجديد
0.000	53.628	0.351	0.750	0.000	10.214	0.497	4.460	بورسعيد
0.938	6.255	1.000	0.105	0.000	11.578	1.000	0.688	جنوب سيناء
0.000	10.723	0.000	2.951	0.000	13.046	0.575	4.030	الجيزة
0.140	9.993	0.000	2.586	0.000	11.854	0.647	5.663	الدقهلية
1.000	1.784	0.448	0.664	0.000	10.398	1.000	1.245	سوهاج
0.000	20.305	0.000	2.455	0.000	4.361	0.000	12.488	السويس
0.000	63.475	0.000	1.809	0.000	10.798	0.107	8.100	الشرقية
0.000	39.410	0.000	2.069	0.000	11.542	0.724	4.645	الغربية
0.000	33.539	0.035	1.455	0.000	11.361	1.000	1.255	الفيوم
0.000	46.239	0.970	0.455	0.000	11.361	1.000	0.695	القاهرة
1.000	1.721	0.000	1.943	0.000	7.102	0.000	12.625	قنا
0.000	28.267	1.000	0.139	0.000	7.422	0.882	3.564	كفر الشيخ
0.795	4.675	0.000	2.732	0.000	10.735	0.000	12.666	مطروح
0.573	5.594	0.000	1.577	0.000	11.606	0.002	7.222	المنوفية
0.000	59.952	0.992	0.418	0.000	9.411	1.000	0.264	المنيا
0.000	49.426	0.000	2.181	0.000	10.509	1.000	0.623	الوادى الجديد
0.000	47.373	0.977	0.645	0.910	1.364	0.992	3.772	جنوب سيناء
0.000	42.905	0.000	2.201	0.000	2.832	0.000	8.490	الجيزة
0.000	43.636	0.000	1.836	0.595	1.640	1.000	1.202	الدقهلية
0.000	51.844	1.000	0.086	1.000	0.184	0.016	5.705	سوهاج
0.000	33.323	0.000	1.705	0.000	5.853	0.000	8.028	السويس
0.211	9.847	0.352	1.060	1.000	0.584	0.000	12.560	الشرقية
0.000	14.218	0.001	1.320	0.681	1.328	0.000	9.105	الغربية
0.000	20.089	0.971	0.705	0.994	1.147	1.000	3.205	الفيوم

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل		
0.036	7.389	1.000	0.295	0.504	1.147	0.605	3.765	القاهرة
0.000	51.907	0.000	1.194	0.000	3.111	0.000	8.165	قنا
0.000	25.361	0.676	0.611	0.000	2.792	0.000	8.024	كفر الشيخ
0.000	48.953	0.000	1.982	1.000	0.521	0.000	8.206	مطروح
0.000	48.034	0.073	0.827	0.180	1.392	0.974	2.761	المنوفية
0.223	6.324	0.000	1.167	0.975	0.803	0.437	4.196	المنيا
0.909	4.203	0.000	1.431	1.000	0.295	0.102	5.084	الوادى الجديد
0.998	4.468	0.000	2.846	0.788	1.468	0.876	4.718	الجيزة
1.000	3.737	0.000	2.481	1.000	0.276	0.977	4.974	الدقهلية
0.998	4.471	0.993	0.559	0.969	1.180	1.000	1.933	سوهاج
0.002	14.050	0.000	2.350	0.000	7.217	0.000	11.800	السويس
0.000	57.220	0.026	1.705	1.000	0.780	0.232	8.788	الشرقية
0.000	33.155	0.000	1.964	1.000	0.036	0.875	5.333	الغربية
0.000	27.283	0.316	1.350	1.000	0.217	1.000	0.567	الفيوم
0.000	39.983	1.000	0.350	1.000	0.217	1.000	0.007	القاهرة
0.995	4.534	0.000	1.838	0.000	4.475	0.000	11.937	قنا
0.000	22.011	1.000	0.034	0.000	4.156	0.968	4.252	كفر الشيخ
1.000	1.581	0.000	2.627	1.000	0.843	0.000	11.978	مطروح
1.000	0.661	0.005	1.472	1.000	0.028	0.316	6.533	المنوفية
0.000	53.697	0.998	0.523	0.114	2.167	1.000	0.424	المنيا
0.000	43.170	0.000	2.076	0.992	1.069	1.000	1.312	الوادى الجديد
1.000	0.731	1.000	0.365	0.954	1.192	0.001	9.692	الدقهلية
0.000	8.939	0.000	2.287	0.000	2.648	0.898	2.785	سوهاج
0.001	9.582	0.930	0.496	0.000	8.685	0.000	16.518	السويس
0.000	52.752	0.168	1.142	0.096	2.248	0.980	4.070	الشرقية
0.000	28.687	0.181	0.882	0.323	1.504	1.000	0.615	الغربية
0.000	22.815	0.011	1.496	0.683	1.685	0.832	5.285	الفيوم
0.000	35.515	0.000	2.496	0.004	1.685	0.076	4.725	القاهرة
0.000	9.002	0.000	1.008	0.000	5.943	0.000	16.655	قنا
0.000	17.543	0.000	2.812	0.000	5.624	1.000	0.466	كفر الشيخ
0.080	6.049	1.000	0.219	0.000	2.311	0.000	16.696	مطروح
0.468	5.129	0.000	1.374	0.060	1.440	0.000	11.251	المنوفية
0.000	49.229	0.000	3.369	0.000	3.635	0.240	4.294	المنيا
0.000	38.702	0.063	0.770	0.000	2.537	0.681	3.406	الوادى الجديد
0.353	8.208	0.000	1.922	0.742	1.456	0.141	6.908	سوهاج
0.109	10.313	1.000	0.131	0.000	7.492	0.274	6.826	السويس
0.000	53.483	0.983	0.776	1.000	1.056	0.000	13.762	الشرقية
0.000	29.418	0.999	0.516	1.000	0.311	0.004	10.308	الغربية
0.000	23.546	0.645	1.131	1.000	0.492	0.997	4.408	الفيوم
0.000	36.246	0.000	2.131	1.000	0.492	0.772	4.968	القاهرة
0.271	8.271	0.932	0.643	0.000	4.751	0.094	6.963	قنا
0.000	18.274	0.000	2.447	0.000	4.432	0.006	9.227	كفر الشيخ
0.965	5.318	1.000	0.146	0.972	1.119	0.114	7.004	مطروح
0.998	4.398	0.286	1.009	1.000	0.248	1.000	1.559	المنوفية
0.000	49.960	0.000	3.004	0.019	2.442	0.651	5.399	المنيا
0.000	39.433	1.000	0.405	0.875	1.344	0.325	6.286	الوادى الجديد
0.000	18.521	0.000	1.791	0.000	6.036	0.000	13.733	السويس
0.000	61.691	0.157	1.145	1.000	0.400	0.257	6.855	الشرقية
0.000	37.626	0.000	1.405	0.826	1.145	0.953	3.400	الغربية
0.000	31.755	0.880	0.791	0.999	0.964	1.000	2.500	الفيوم
0.000	44.455	1.000	0.209	0.663	0.964	0.999	1.940	القاهرة
1.000	0.063	0.000	1.279	0.000	3.295	0.000	13.871	قنا
0.000	26.483	0.791	0.525	0.000	2.976	0.995	2.319	كفر الشيخ
0.990	2.891	0.000	2.068	1.000	0.337	0.000	13.911	مطروح
0.918	3.810	0.005	0.913	0.261	1.208	0.000	8.467	المنوفية
0.000	58.168	0.000	1.082	0.684	0.986	1.000	1.509	المنيا
0.000	47.642	0.000	1.517	1.000	0.111	1.000	0.622	الوادى الجديد

معنوية الفروق بين المتوسطات								المحافظات	
الوقوف على قدم واحدة		الوثب بالحبل للتكور		الأنبساط المائل من الوقوف في 10 ثواني		ثنى الذراعين من الانبساط المائل			
0.000	43.170	0.989	0.645	0.000	6.436	0.000	20.588	الشرقية	السويس
0.000	19.105	1.000	0.386	0.000	7.181	0.000	17.133	الغربية	
0.017	13.233	0.608	1.000	0.000	7.000	0.002	11.233	الفيوم	
0.000	25.933	0.000	2.000	0.000	7.000	0.000	11.793	القاهرة	
0.000	18.584	0.826	0.512	0.000	2.741	1.000	0.137	قنا	
0.071	7.961	0.000	2.316	0.000	3.061	0.000	16.052	كفر الشيخ	
0.000	15.631	1.000	0.277	0.000	6.374	1.000	0.178	مطروح	
0.000	14.711	0.080	0.878	0.000	7.244	0.144	5.267	المنوفية	
0.000	39.647	0.000	2.873	0.000	5.050	0.000	12.224	المنيا	
0.000	29.120	1.000	0.274	0.000	6.148	0.000	13.112	الوادى الجديد	
0.000	24.065	1.000	0.260	1.000	0.745	1.000	3.455	الغربية	الشرقية
0.000	29.936	1.000	0.355	1.000	0.564	0.205	9.355	الفيوم	
0.000	17.236	0.028	1.355	1.000	0.564	0.022	8.795	القاهرة	
0.000	61.754	1.000	0.134	0.000	3.695	0.000	20.725	قنا	
0.000	35.208	0.001	1.671	0.000	3.376	0.955	4.536	كفر الشيخ	
0.000	58.800	0.551	0.923	1.000	0.063	0.000	20.766	مطروح	
0.000	57.881	1.000	0.232	1.000	0.808	0.000	15.321	المنوفية	
1.000	3.523	0.000	2.227	0.911	1.386	0.049	8.364	المنيا	
0.001	14.049	1.000	0.372	1.000	0.289	0.148	7.476	الوادى الجديد	
0.992	5.871	0.998	0.614	1.000	0.181	0.827	5.900	الفيوم	
0.380	6.829	0.000	1.614	1.000	0.181	0.276	5.340	القاهرة	الغربية
0.000	37.689	1.000	0.126	0.000	4.440	0.000	17.271	قنا	
0.002	11.143	0.000	1.931	0.000	4.120	1.000	1.081	كفر الشيخ	
0.000	34.735	0.694	0.663	0.995	0.807	0.000	17.311	مطروح	
0.000	33.816	0.986	0.492	1.000	0.063	0.000	11.867	المنوفية	
0.000	20.542	0.000	2.487	0.011	2.131	0.487	4.909	المنيا	
0.008	10.016	1.000	0.112	0.943	1.033	0.834	4.022	الوادى الجديد	
0.014	12.700	0.498	1.000	1.000	0.000	1.000	0.560	القاهرة	
0.000	31.818	1.000	0.488	0.000	4.259	0.000	11.371	قنا	
0.995	5.272	0.087	1.316	0.000	3.939	0.943	4.819	كفر الشيخ	
0.000	28.864	0.076	1.277	1.000	0.626	0.000	11.411	مطروح	الفيوم
0.000	27.944	1.000	0.122	1.000	0.244	0.654	5.967	المنوفية	
0.000	26.414	0.000	1.873	0.412	1.950	1.000	0.991	المنيا	
0.000	15.887	0.953	0.726	1.000	0.852	1.000	1.878	الوادى الجديد	
0.000	44.518	0.000	1.488	0.000	4.259	0.000	11.931	قنا	
0.000	17.972	1.000	0.316	0.000	3.939	0.363	4.259	كفر الشيخ	
0.000	41.564	0.000	2.277	0.992	0.626	0.000	11.971	مطروح	
0.000	40.644	0.000	1.122	1.000	0.244	0.001	6.527	المنوفية	
0.000	13.714	0.017	0.873	0.001	1.950	1.000	0.431	المنيا	
0.990	3.187	0.000	1.726	0.899	0.852	1.000	1.318	الوادى الجديد	
0.000	26.546	0.000	1.804	1.000	0.319	0.000	16.190	كفر الشيخ	القاهرة
0.960	2.954	0.003	0.789	0.000	3.633	1.000	0.041	مطروح	
0.808	3.873	0.971	0.366	0.000	4.503	0.004	5.404	المنوفية	
0.000	58.231	0.000	2.361	0.000	2.309	0.000	12.362	المنيا	
0.000	47.705	1.000	0.238	0.000	3.407	0.000	13.249	الوادى الجديد	
0.000	23.592	0.000	2.593	0.000	3.313	0.000	16.230	مطروح	
0.000	22.673	0.000	1.438	0.000	4.184	0.000	10.786	المنوفية	
0.000	31.686	0.777	0.557	0.002	1.989	0.644	3.828	المنيا	
0.000	21.159	0.000	2.042	0.000	3.087	0.951	2.941	الوادى الجديد	
1.000	0.919	0.000	1.155	0.835	0.871	0.011	5.445	المنوفية	
0.000	55.278	0.000	3.150	0.108	1.324	0.000	12.402	المنيا	مطروح
0.000	44.751	0.547	0.551	1.000	0.226	0.000	13.290	الوادى الجديد	
0.000	54.358	0.000	1.995	0.000	2.194	0.000	6.958	المنيا	
0.000	43.831	0.503	0.604	0.544	1.097	0.000	7.845	الوادى الجديد	
0.000	10.527	0.000	2.599	0.554	1.098	1.000	0.887	الوادى الجديد	

\*معنوى عند مستوى دلالة أقل من 0.05

يتضح من جدول (122) الخاص بوضوح اختبار توكي H.S.D عند مستوى 0.05 لتحديد معنوية واتجاه الفروق في المتغيرات المعنوية المستخلصة من تحليل التباين في اتجاه واحد أنه توجد فروق بين المحافظات حيث كانت على النحو التالي:

- الشد لاعلى (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الكوبرى (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الجرى في المكان 15 ثانية (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الوثب العريض من الثبات (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- ثني الذراعين من الانبطاح المائل (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الأنبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الوثب بالحبل للتكور (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).
- الوقوف على قدم واحدة (هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المحافظات وبعضها البعض).

## جدول رقم (123) الترتيب المنبني لمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لعينة الدراسة

المئينيات																			الوسيط	الوسط الحسابي	المتغيرات	
95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5				
9.00	8.00	7.00	6.00	6.00	5.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	3.00	3.64	الشد لاعلى
3.00	5.00	18.00	20.00	24.00	26.00	30.00	34.00	39.35	40.00	45.00	50.00	50.00	55.00	60.00	65.00	69.00	74.70	80.00	80.00	40.00	41.58	الكوبرى
33.00	30.00	27.00	25.40	25.00	23.00	21.00	20.00	18.00	16.00	15.00	14.00	12.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.30	5.00	5.00	16.00	17.70	الجرى في المكان 15 ثانية
200.00	183.40	175.00	170.00	162.00	160.00	158.00	151.80	150.00	145.00	140.00	135.00	130.00	121.90	117.75	110.00	100.00	90.00	80.00	80.00	145.00	140.81	الوثب العريض من الثبات
30.00	25.00	22.00	20.00	17.00	15.00	14.00	12.00	11.00	10.00	9.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.00	2.00	10.00	12.32	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
15.00	13.64	12.00	11.00	10.00	9.00	8.00	8.00	7.00	7.00	6.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	4.00	3.00	2.00	2.00	7.00	7.63	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني
5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.90	الوثب بالجل للتكور
60.00	58.00	50.00	44.40	35.00	24.10	19.00	17.00	15.00	13.00	11.00	10.00	8.00	7.00	7.00	6.00	5.00	3.00	1.00	1.00	13.00	21.26	الوقوف على قدم واحدة

## جدول رقم (124) المستويات والمئينيات لمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث لعينة الدراسة

المستويات والمئينيات																			الوسيط	الوسط الحسابي	المتغيرات	
ممتاز			جيد جدا				جيد				مقبول				ضعيف							
95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5				
9.00	8.00	7.00	6.00	6.00	5.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	3.00	3.64	الشد لاعلى	
3.00	5.00	18.00	20.00	24.00	26.00	30.00	34.00	39.35	40.00	45.00	50.00	50.00	55.00	60.00	65.00	69.00	74.70	80.00	40.00	41.58	الكوبرى	
33.00	30.00	27.00	25.40	25.00	23.00	21.00	20.00	18.00	16.00	15.00	14.00	12.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.30	5.00	5.00	16.00	17.70	الجرى في المكان 15 ثانية
200.00	183.40	175.00	170.00	162.00	160.00	158.00	151.80	150.00	145.00	140.00	135.00	130.00	121.90	117.75	110.00	100.00	90.00	80.00	80.00	145.00	140.81	الوثب العريض من الثبات
30.00	25.00	22.00	20.00	17.00	15.00	14.00	12.00	11.00	10.00	9.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.00	2.00	10.00	12.32	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
15.00	13.64	12.00	11.00	10.00	9.00	8.00	8.00	7.00	7.00	6.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	4.00	3.00	2.00	2.00	7.00	7.63	الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني

المستويات والمئينيات																			الوسيط	الوسيط الحسابي	المتغيرات
ممتاز			جيد جدا				جيد				مقبول				ضعيف						
95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5			
5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.00	0.00	2.00	1.90	الوثب بالحبل للتكور
60.00	58.00	50.00	44.40	35.00	24.10	19.00	17.00	15.00	13.00	11.00	10.00	8.00	7.00	7.00	6.00	5.00	3.00	1.00	13.00	21.26	الوقوف على قدم واحدة

- يتضح من خلال الجدول رقم ( 123 ) والجدول رقم ( 124 ) الخاص بالترتيب المئيني والمستويات والمئينيات لمتغيرات اللياقة البدنية قيد البحث أن مستويات العينة قيد البحث في متغيرات البحث حيث كانت على النحو التالي
- بلغت قيمة درجة متغير (الشد لاعلى) عند مئينين 50 (3.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (9.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (0.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (الكوبرى) عند مئينين 50 (40.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (3.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (80.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (الجرى في المكان 15 ثانية) عند مئينين 50 (16.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (33.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (5.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (الوثب العريض من الثبات) عند مئينين 50 (145.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (200.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (80.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (ثنى الذراعين من الانبطاح المائل) عند مئينين 50 (10.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (30.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (2.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثواني) عند مئينين 50 (7.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (15.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (2.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (الوثب بالحب للتكور) عند مئينين 50 (2.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (5.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (0.00).
- بلغت قيمة درجة متغير (الوقوف على قدم واحدة) عند مئينين 50 (13.00) وبلغت قيمة أعلى مئينين 95 (60.00) وبلغت قيمة أقل مئينين 5 (1.00).

#### • ثانيا : مناقشة النتائج :

ترجع الفروق ذات الدلالات الإحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لكل محافظة على حدى ، لصالح القياس البعدي نظراً لطبيعة البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والحمل المقنن في التدريب علي عروض اللياقة البدنية ، فالتدريب المنتظم يساعد اللاعب للوصول لأعلى مستوى لقدراته المتعددة ، حيث تتطور الصفات البدنية نتيجة الإثارات التي تسببها الحركات أو التمرينات الرياضية ، وعلى ذلك فإن الشدة والحجم لحمل التدريب تؤثر في مقدار تطوير الصفات البدنية . (43 : 42) .

وهذا يتفق مع نتائج دراسات (هبة محمود 2004) ، صلاح قادوس (1993) ، السيد عيسى (1995) ، أسامة عبد الرحمن (1999) ومروان على (2002) حيث ان التدريب المقنن والمبنى علي أساس علمي سليم يعمل على تحسين اللياقة البدنية والحركية للاعبين ، والقيام بأداء المتطلبات الخاصة بفاعلية وكفاءة عالية . (42) ، (17 : 17) ، (10 : 74) ، (7 : 121) ، (38 : 95) .

وفي هذا الصدد يشير عصام حلمي ومحمد بريقع (1997) إلي أن استخدام التدريبات المقننة والمناسبة لقدرات اللاعبين ، تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية ، وتحسن من مستوى الأداء ، وذلك بوضوح الهدف من التدريب ، وتحديد الواجبات الخاصة . (23 : 74) فالتدريب على الأحمال البدنية يؤدي إلى الإرتقاء بمستوى عناصر اللياقة من خلال عمليات التكيف الناتجة عن الخضوع لضغوط هذه الأحمال . (35 : 121 ، 122) والتدريب على عروض اللياقة البدنية يهدف في الأساس إلى رفع المستوى الفني والمهارى للمجموعة المشاركة مع التركيز على تنمية الصفات البدنية والنفسية . (20 : 104) وفي هذا الصدد يتفق كل من ويلمور وكوستيل Wilmore & Costill (1994) ، وموريتاني Moritani (1999) ، على أن التدريب البدني الذي يشتمل على تمرينات اللياقة البدنية يؤدي الي

تحسين نتائج اختبارات الأداء البدني ، ويعرف ذلك بانتقال الأثر الإيجابي للتدريب (51: 269) (48: 254)

وذلك يتفق ونتائج دراسات كل من (إبراهيم فاروق 2015) ، (أحمد أبو الوفا 2016) ، (سمية إبراهيم 2017) ، (أحمد يونس 2017) ، (أمل منير 2018) ، (علاء الشرقاوي 2018) ، (لمياء خليل 2018) ، (نادية صالح 2019) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لعروض اللياقة البدنية في تحسين عناصر اللياقة البدنية ( القوة المميزة بالسرعة - المرونة - الرشاقة - السرعة ) . (1) ، (5) ، (16) ، (3) ، (12) ، (1) ، (27) ، (30) ، (41) .

كما تؤكد عطيات خطاب (1997) على التأثيرات الإيجابية للتمرينات حيث يمكن الأرتقاء بمستوى اللياقة البدنية كالقدررة العضلية ، المدى الحركي ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والتي تتناسب مع مرحلة الشباب من ثبات نسبي في تطوير الصفات البدنية والحركية من خلال اتباع قواعد التدريب . (24: 217)

ويضيف بارتيك Barteck (1999) ان برامج التمرينات البدنية تهدف أساساً لتطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية كالقدررة والتوافق والسرعة الحركية. (44: 206)

كما ان تصميم التمرينات وتوجيهها الى تنمية عناصر اللياقة البدنية ساعد من رفع مستوى اللاعبين ، وفي هذا الصدد يشير ثودين Thoden (1991) الى أن احتواء برنامج التمرينات على تمرينات تتضمن المجموعات العضلية المختلفة بالجسم يساهم في ترقية الوظائف الحركية للعضلات وارتفاع نتائج الأختبارات للقدرات البدنية. (50: 118)

وتستخدم الأدوات في التمرينات بهدف تحسين المستوى البدني والمهاري ، وذلك يتفق أيضاً وما أورده كل من عبد المنعم برهم ، محمد ابو نمره (1995) ، عطيات خطاب (1997) ، مكارم حلمي وآخرون (2000) وأحمد الشاذلي ويوسف بوعباس (2001) في أن التمرينات البدنية باستخدام الأدوات لها أهمية كبيرة في تحسين المستوى الرياضي ، حيث تساعد في عملية التهينة البدنية والنفسية لتقبل المزيد من الجهد وتزيد من درجة الحماس والإقبال على الممارسة والأداء ، كما أنها تضيف جو من السرور والمرح ، وتزيد من التشويق والإثارة . (19: 25-26) (24: 23-25) ، (40: 54) ، (4: 14-15)

وفي هذا الصدد يشير أحمد خاطر وعلى البيك (1996) الي أن الكثير من البحوث في القدرات الحركية أوضحت تداخل العديد من القدرات وتأثرها ببعض من سرعة وقوة ومرونة ورشاقة وتحمل . (6: 197)

ونتيجة للتدريب ، والعمل بروح الجماعة تزداد الثقة بالنفس ويتحسن مستوى الأداء ، فملائمة المناخ النفسي للفرد داخل الجماعة يساعد على الإستقرار والتماسك الداخلي للجماعة . (47: 317)

فالثقة بالنفس تساعد على تركيز الإنتباه وإستثارة القدرات الكامنة ، مما يجعل الأداء يتميز بالقوة والإنسيابية مع الإحتفاظ بالهدوء في المواقف التنافسية ، والشعور بالرضا النفسي مما يكون دافعا إيجابيا لتحسين مستوى الأداء ، فالنجاح يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس ، بينما الفشل يؤدي إلى التفكير السلبي ، حيث يرتبط مستوى الإنجاز بمحددات الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز ومواجهة الضغوط . (49: 23) ، (46: 6)

كما أن إستخدام الموسيقى أثناء الأداء البدني له تأثير فعال كوسيلة للتنظيم والتحكم السلوكي والإنفعالي وإضفاء المتعة والإثارة على العمل مما يساعد على تأخير ظهور التعب (11 : 135) ، فالتدريب باستخدام الموسيقى له تأثيره الإيجابي في سرعة التعلم والتقدم في الأداء الفني للطلاب . (8 : 121)

وذلك ما يحقق نتائج الفرض الأول ( توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبيلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لكل محافظة على حدى بجمهورية مصر العربية في عناصر اللياقة البدنية ، ولصالح القياسات البعدية ) .

أما عن الإختلاف في مستوى عناصر اللياقة البدنية لكل عنصر على حدى بين المحافظات بالرغم من إتباع البرنامج التدريبي ، فإن ذلك يرجع إلى الإختلاف في الفروق الفردية والسمات

الشخصية والسن والجنس وطبيعة المناخ فى تلك المحافظات ، وذلك ما يحقق نتائج الفرض الثانى ( يوجد تباين بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية بمحافظات جمهورية مصر العربية فى عناصر اللياقة البدنية ) .

#### • الاستنتاجات :

فى حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ، وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للبيانات من نتائج ، تم التوصل إلى :

- حققت المجموعات التجريبية تفوقا فى القياس البعدى على القياس القبلى فى نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لكل محافظة على حدى .
- يوجد تباين بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية بمحافظات جمهورية مصر العربية فى عناصر اللياقة البدنية أسفرت عن :
- فى عنصر القوة تفوقت محافظات ( البحر الأحمر - كفر الشيخ - مطروح - الأقصر - بنى سويف - الاسماعيلية - المنيا - المنوفية ) على التوالى .
- فى عنصر المرونة تفوقت محافظات ( المنيا - الاسماعيلية - الغربية - أسوان - البحيرة - المنوفية - الأقصر - البحر الأحمر ) على التوالى .
- فى عنصر السرعة تفوقت محافظات ( الفيوم - البحر الأحمر - الدقهلية - الشرقية - أسوان - الجيزة - البحيرة - المنيا ) على التوالى .
- فى عنصر القدرة تفوقت محافظات ( جنوب سيناء - الشرقية - الاسماعيلية - أسوان - سوهاج - الغربية - الفيوم - كفر الشيخ ) على التوالى .
- فى عنصر التحمل تفوقت محافظات ( الشرقية - الاسماعيلية - الغربية - الجيزة - كفر الشيخ - سوهاج - الوادى الجديد - بنى سويف ) على التوالى .
- فى عنصر الرشاقة تفوقت محافظات ( بنى سويف - الاسكندرية - الأقصر - السويس - قنا - كفر الشيخ - المنيا - أسوان ) على التوالى .
- فى عنصر التوافق تفوقت محافظات ( المنيا - جنوب سيناء - بنى سويف - كفر الشيخ - الاسماعيلية - الأقصر - أسوان - الوادى الجديد ) على التوالى .
- فى عنصر التوازن تفوقت محافظات ( الشرقية - المنيا - بورسعيد - أسوان - الوادى الجديد - القاهرة - البحر الأحمر - الغربية ) على التوالى .

#### • التوصيات :

- تطبيق البرامج التدريبية بتقنين الأحمال التدريبية المناسبة لكل مرحلة سنوية بمراكز الشباب بجمهورية مصر العربية لرفع مستوى اللياقة البدنية .
- توجية الأطفال والشباب للإشتراك فى مراكز الشباب والتي تسهم فى تحسين مستوى اللياقة البدنية .
- إجراء دراسات أخرى لإنتقاء اللاعبين من مراكز الشباب وتوجيههم إلى الإتحادات الرياضية وتقديم الرعاية لهم .

## • قائمة المراجع :

### أولاً: المراجع العربية:

- 1- إبراهيم محمد فاروق : تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2015 .
- 2- أحمد أمين العكور: التحليل العاملى لاختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، المجلد 23 ، العدد الأول ، جامعة ال البيت -عمادة البحث العلمى ، الأردن ، 2017 .
- 3- أحمد عبدالله يونس: التنبؤ بمستوى أداء العروض الرياضية بدلالة بعض الإدراكات الحس حركية والقدرات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2017 .
- 4- أحمد فؤاد الشاذلى ، يوسف عبد الرسول بوعباس : الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ، مكتبة ذات السلاسل ، الكويت ، 2001 .
- 5- أحمد محمد أبو الوفا : تأثير برنامج للقدرات البدنية باستخدام برنامج سبير ثلاثى الأبعاد على تحسين مستوى العرض الرياضى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
- 6- أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1996 .
- 7- أسامة عبد الرحمن : تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت 17 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1999 .
- 8- إسلام محمد سالم ، سمير عبد النبى شعبان : تأثير التدريب بالتنوع فى سرعة الإيقاع الموسيقى على مستوى الأداء فى العروض الرياضية ، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية - أبو قير ، جامعة الإسكندرية - مصر ، 2008 .
- 9- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- 10- السيد محمد عيسى : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1995 .
- 11- إلهام عبد العظيم فرج (2002) : فاعلية عرض رياضى للتمرينات على الخجل والثقة بالنفس وبعض مكونات الصحة البدنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثانى - النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الزقازيق ، 2002 .
- 12- أمل محمد منير : تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية وتركيز الإنتباه لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2018 .
- 13- دينا عماد الدين نوفل : تأثير إستخدام التمرينات بالأدوات فى تحسين بعض القدرات التوافقية والسمات النفسية لدى الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضى بجامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2016 .
- 14- سامية أحمد الهجرسى : الجمباز الإيقاعى - المفاهيم العلمية والفنية ، مطبعة الغد ، القاهرة ، 2004 .

- 15- **سمير عبد النبي شعبان** : تأثير التمرينات النوعية على ديناميكية تطوير متغيرات الأداء الحس - حركي الخاصة ببعض المهارات الحركية للاعبين الجميز للجميع ، مجلة نظريات وتطبيقات - مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد التاسع والسبعون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2013 .
- 16- **سمية جمعة إبراهيم** : تأثير العروض الرياضية على حالة التدفق النفسي وتحسين مستويات الأداء لدى اللاعبات تحت 15 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2017 .
- 17- **صلاح السيد قادوس** : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1993 .
- 18- **صالح مسعود فرج** : البناء العاملي لبعض القدرات التوافقية والحس حركي لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 2015 .
- 19- **عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره** : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1995 .
- 20- **عزت محمود الكاشف** : دليلك في المهرجانات والعروض الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2014 .
- 21- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى** : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2005 .
- 22- **عصام حلمي ، محمد بريقع** : التدريب الرياضي ( أسس - مفاهيم - اتجاهات ) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1997 .
- 23- **عصام محمد أمين ، محمد جابر بريقع** : التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997 .
- 24- **عطيات محمد خطاب** : التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة 1997 .
- 25- **عطيات محمد خطاب ، مها محمد فكري ، شهيرة عبدالوهاب يوسف** : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب ، القاهرة ، 2006 .
- 26- **عنايات محمد فرج ، فاتن طه البطل** : التمرينات الإيقاعية - (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
- 27- **علاء محمد الشرقاوي** : تأثير ممارسة العروض الرياضية المدرسية على بعض مظاهر التوافق النفسي والكفاءة الإجتماعية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2018 .
- 28- **عويس الجبالي** : التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، المكتبة الرياضية العربية الشاملة ، القاهرة ، 2003 .
- 29- **فتحي أحمد إبراهيم** : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دارالوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2010 .
- 30- **لمياء خليل حسن** : فاعلية العروض الرياضية على القيم الجمالية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2018 .
- 31- **ليلى السيد فرحات** : القياس والإختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
- 32- **محروس محمد قنديل** : عناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لانتقاء المشتركات في العروض الرياضية بكليات التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والراضية ، العدد الواحد والثلاثون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2018 .

- 33- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2001 .
- 34- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة السادسة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 2005 .
- 35- محمد عثمان : اللياقة البدنية وتقنين الأحمال التدريبيه ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2021 .
- 36- محمد مفتاح جابر: أثر تنمية بعض القدرات التوافقية بإستخدام أدوات التمرينات على الأداء المهارى لجمباز المرحلة الإبتدائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، 2015.
- 37- محمود إسماعيل الهاشمى : التمرينات والعروض الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2018 .
- 38- مروان على محمد : تأثير جملة تمرينات مقننة بالحبل علي تنمية بعض القدرات الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، 2002.
- 39- مروة مدحت عثمان : برنامج تدريبي نوعى وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز تحت عشر سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2010.
- 40- مكارم حلمى أبو هرجه ، محمد سعد زغلول ، رضوان محمد رضوان : موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
- 41- نادية صالح على : تأثير عروض التعبير الحركى على بعض القدرات البدنية وتعزيز الإلتزام الوطنى لدى تلميذات المرحلة الإبتدائية بدولة الكويت ، مجلد خاص بالمؤتمر العلمى الدولى الأول ( التربية البدنية والرياضة من الكفاية إلى الكفاءة ) ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، 2019 .
- 42- هبة الله عبد المنعم محمود : أثر استخدام العروض الرياضية علي الجانب الوجداني لتلاميذ الحلقة الأولى بمنطقة شرق طنطا التعليمية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية 2004 .
- 43- وجدى مصطفى الفاتح : نظريات وتطبيقات الإعداد البدنى للناشئين في المجال الرياضى - سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضى ، الجزء الرابع ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة ، 2016 .

## ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 44- **Barteck , O.** : All around Fitness, Knoeman, Germany 1999.
- 45- **Cross fit, inc-fonder** : the crossfit , Coach Greg glassman training guide isa, level 1, jornal article , 2002 .
- 46- **Haglund, D.** : Coping with success and failure-A qualitative study on athletes and coaches in track and field, (essay in sport psychology) school of social and health science. Halmstad University, PP 41-60 , 2004 .
- 47- **Lefkowitz, J. , McDuff,D., & Riisman, C.** : Mental toughness training manual for soccer , Article sports Dynamics , United Kingdom , 2003 .
- 48- **Moritani , T.** : Time course of adaptation during strength and power in sport Blakwell scientific publishers, London, 1999.
- 49- **Salim , E. (2022)** : The effect of sports shows in improving some elements of physical fitness and self-concept on students of the Arab Academy for Science and Technology , Journal of Applied Sports Science, Faculty of Sport Education For Men , Abu Qir, Alexandria University , June - 2022 .
- 50- **Thoden, J.** : Testing aerobic power, physiological testing of sport sciences, human kinetics, U.S.A. 1991.
- 51- **Wilmore, H., & Costill, L.** : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, Champion, U.S.A., 1994.

## ملخص البحث باللغة العربية:

### التأثيرات التدريبية لتمرينات عروض اللياقة البدنية فى تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركين بالمشروع القومى للياقة البدنية

أ.د/ أشرف صبحى عامر<sup>6</sup>      أ.د/ إسلام محمد محمود سالم<sup>7</sup>      د/ عمرو أحمد مصطفى الحداد<sup>8</sup>  
د/ تامر عبد العظيم عبد الموجود<sup>9</sup>      د/ غادة نبيل محمد جمال الدين<sup>10</sup>

يهدف هذا البحث إلى التعرف على التأثيرات التدريبية لتمرينات عروض اللياقة البدنية فى تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركين بالمشروع القومى للياقة البدنية ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ، وطبقت الدراسة الأساسية على عينة عشوائية قوامها (100) لاعب بكل مركز شباب بمديريات الشباب والرياضة بمحافظات جمهورية مصر العربية ، بحيث بلغ إجمالى العينة (2700) لاعب ولاعبه ، حيث تم تقسيم العينة إلى مرحلتين من (9-15) سنة ، من (16-24) سنة ، حيث خضعت المجموعات التجريبية لبرنامج تدريبي للتمرينات باستخدام التدريب الفترى بنوعيه (منخفض - مرتفع ) الشدة ، التدريب التكرارى ، وانتظمت المجموعات فى التدريب لمدة (8) شهور، (32) أسبوع ، بواقع (2) وحدتان تدريبيتان أسبوعيا ، (2) ساعتان لكل وحدة تدريبية ، بما يعادل (4) ساعات أسبوعيا ، (128) ساعة للبرنامج .

#### وكانت أهم النتائج :

- حققت المجموعات التجريبية تفوقا فى القياس البعدى على القياس القبلى فى نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لكل محافظة على حدى .  
- يوجد تباين بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية بمحافظات جمهورية مصر العربية فى عناصر اللياقة البدنية .

#### ومن خلال تلك النتائج يوصى الباحثين بما يلى :

- تطبيق البرامج التدريبية بتقنين الأحمال التدريبية المناسبة لكل مرحلة سنوية بمراكز الشباب بجمهورية مصر العربية لرفع مستوى اللياقة البدنية .  
- إجراء دراسات أخرى لإنتقاء اللاعبين من مراكز الشباب وتوجيههم إلى الإتحادات الرياضية وتقديم الرعاية لهم .

<sup>6</sup> أستاذ الادارة بقسم الادارة الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة حلوان - وزير الشباب والرياضة .

<sup>7</sup> أستاذ تدريب التمرينات والعروض الرياضية بقسم اللياقة البدنية والجمبار والعروض الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة الإسكندرية .

<sup>8</sup> دكتوراه الفلسفة فى علوم الرياضة - وكيل وزارة - رئيس الإدارة المركزية للتنمية الرياضية - وزارة الشباب والرياضة .

<sup>9</sup> دكتوراه الفلسفة فى علوم الرياضة - مدير عام برامج الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة .

<sup>10</sup> دكتوراه الفلسفة فى علوم الرياضة - مدير عام الإدارة العامة للقاعدة الشعبية - وزارة الشباب والرياضة .

## ملخص البحث باللغة الانجليزية:

**Abstract****The training effects of fitness Shows exercises in improving the physical fitness elements of participants in the national fitness project**

This research aims to identify the training effects of fitness shows exercises in improving the physical fitness elements of participants in the national fitness project, where the experimental method was used to suit the nature of the study, and the basic study was applied to a random sample of (100) players in each youth center in the youth and sports directorates in the governorates of the Arab Republic of Egypt, so that the total sample reached (2700) male and female players, where the sample was divided into two stages from (9-15) years, from (16-24) years, where the experimental groups underwent a training program for exercises using periodic training of its types (low - high) intensity, repetitive training, and the groups were regularly trained for a period of (8) months, (32) weeks, at a rate of (2) training units per week, (2) hours for each training unit, equivalent to (4) hours per week, (128) hours for the program.

**The most important results :**

- The experimental groups achieved superiority in the post-measurement over the pre-measurement in the results of the physical fitness elements tests for each governorate separately.
- There is a discrepancy between the post-measurements of the experimental groups in the governorates of the Arab Republic of Egypt in the elements of physical fitness.

**Based on these results, the researchers recommend the following:**

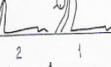
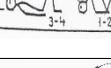
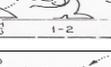
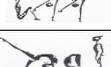
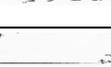
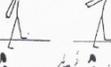
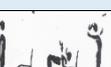
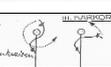
- Implementing training programs by standardizing appropriate training loads for each age group in youth centers in the Arab Republic of Egypt to raise the level of physical fitness .
- Conducting other studies to select players from youth centers and direct them to sports federations and provide care for them .

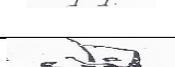
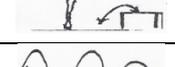
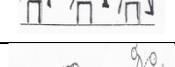
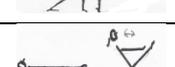
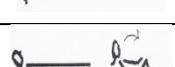
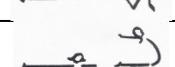
## مرفق (1)

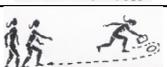
## البرنامج التدريبي

- تمارينات البرنامج
- أولاً : تمارينات الإحماء :
- 1- [وقوف] الجري أماماً .
- 2- [وقوف] الجري أماماً مع تبادل رفع الركبتين عالياً .
- 3- [وقوف] الجري أماماً مع تبادل لمس العقبين للمقعدة .
- 4- [وقوف] الجري جانباً .
- 5- [وقوف مواجهه] محاولة لمس قدم الزميل .
- 6- [وقوف فتحة ظهراً لظهر الزميل أ مسك كرة باليدين] تبادل لف الجذع جانباً لتتمرير الكرة للزميل ب.
- 7- [وقوف] ثني الجذع أماماً أسفل والضغط 4 مرات ثم مد الجذع عالياً والضغط باليدين خلفاً 4 مرات .
- 8- [وقوف] الجري المتعرج .
- 9- [وقوف] مسك طرفي الحبل باليدين ، الحبل أمام الجسم] الوثب في المكان مع دوران الحبل خلفاً .
- 10- [وقوف] مسك طرفي الحبل باليدين . الحبل خلف الجسم] الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً .
- ثانيا : تمارينات الإعداد البدني :

م	تمارين الإعداد البدني	الشكل
	• المرونة	
1	[وقوف مواجهه مسك البار باليدين تقاطع الرجلين] مرجحة الرجل الأمامية جانباً عالياً .	
2	[وقوف الجنب مواجهه مسك البار] مرجحة الرجل خلفاً مع رفع الذراعين جانباً .	
3	[وقوف الجنب مواجهه مسك البار] مرجحة الرجل أماماً مع رفع الذراع جانباً .	
4	[وقوف الجنب مواجهه مسك البار] رفع الرجل جانباً عالياً فتركهما خلفاً .	
5	[وقوف فتحة الجنب مواجهه مسك البار باليد] دفع الرجل أماماً فتحريكها جانباً خلفاً .	
6	[جلوس فتحة مقاطع عالي الذراعين جانباً] ضغط الحوض أسفل.	
7	[جلوس فتحة مقاطع] رفع الركبة الأمامية عالياً .	
8	[جلوس فتحة مقاطع عالي] ضغط الحوض أسفل مع ثني الذراعين خلفاً .	
9	[جلوس فتحة مقاطع] ثني الركبة الخلفية مع تقوس الجذع لمس المشط باليدين.	
10	[وقوف مواجهه مسك عقل الحائط] رفع الرجل اليمنى جانباً عالياً لسند القدم والثبات.	

	11 [وقوف مواجه الرجل اليمنى أماماً عالياً ، الذراعان أماماً مسك العقل ] ضغط الحوض أماماً مع ثني الذراعين.
	12 [وقوف على أربع الظهر مواجه عقل الحائط] رفع الرجل اليسرى لسند على العقل مع ضغط الحوض لأسفل.
	13 [الوقوف على اليدين الصدر مواجه عقل الحائط] سقوط الصدر أسفل لتقوس الظهر.
	14 [وقوف على اليدين. الظهر مواجه عقل الحائط] خفض الرجل اليمنى أماماً أسفل مع تقوس الجذع.
	15 [وقوف. الظهر مواجه عقل الحائط] ثني الجذع خلفاً لوضع اليدين على العقلة الأولى مع رفع الرجل اليسرى عالياً.
	16 [جلوس طويل] تقوس الجذع خلفاً
	17 [رقود قرفصاء] دفع الصدر عالياً بالارتكاز على الساعدين.
	18 [جلوس الجثو. الذراعان عالياً] خفض الذراعين أماماً أسفل مع ميل الجذع أماماً فرعهما خلفاً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً.
	19 [جلوس الجثو. الذراعان خلفاً] مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً.
	20 [جثو الجنب مواجه مسك البار باليد الذراع أماماً] مرجح البار أسفل خلفاً مع تقوس الجذع خلفاً.
	21 [وقوف نصفاً الجنب مواجه مسك البار باليد. الذراع عالياً] ثني الجذع خلفاً أسفل.
	22 [وقوف نصفاً الرجل أماماً الجنب مواجه مسك البار باليد الذراع أماماً] ثني الجذع خلفاً أسفل.
	23 [جلوس قرفصاء الظهر مواجه الذراعان عالياً مسك البار] دفع الحوض عالياً مع رفع الرجل عالياً ثني الركب كاملاً.
	24 [وقوف] ثني الجذع أماماً أسفل فمد الجذع عالياً فتقوس الجذع خلفاً لوضع الكفين على الأرض مع دفع الرجل أماماً عالياً.
	25 [جلوس طويل] تبادل مد المشطين أماماً.
	26 [وقوف قرفصاء مواجه الذراعين أماماً مسك البار] مد الركبتين كاملاً مع تقوس الجذع خلفاً.
	27 [جثو الظهر مواجه. الذراعان خلفاً. مسك عقل الحائط] دفع الركبتين عالياً للوقوف مع تقوس الجذع خلفاً.
	28 [وقوف فتحاً. حلقة خلف الجسم] ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين خلفاً عالياً.
	29 [وقوف فتحاً حلق خلف الجسم] ميل الجذع أماماً مع مرجحة الذراعين خلفاً عالياً.
	30 [وقوف الذراعان خلفاً. مسك الحبل الذراعين باتساع الصدر] ثني الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين خلفاً عالياً.
	31 [وقوف الذراع أماماً والأخرى خلفاً مسك الحبل باليدين] تبادل رفع الذراع أماماً.
	<b>• قوة - قوة مميزة بالسرعة</b>
	32 [وقوف مواجه كرسى] ثني الجذع أسفل لدفع الكرسى باليدين.
	33 [انبطاح مائل عالي] ثني الذراعين.
	34 [وقوف ثبات الوسط. الذراع الأخرى عالياً] تبادل رفع الذراعين عالياً (ثقل بالرسم)

	35 [انبطاح مائل الحوض على الأرض] تقوس الجذع ثم ثنى الذراعين.
	36 [وقوف الذراعان جانباً] رفع اليدين جانباً فدوران الذراع لأسفل.
	37 [وقوف الذراعان عالياً لمس ثقل الرسغ] تبادل خفض الذراعين
	38 [وقوف نصفاً مواجهه الرجل اليمنى أعلى العقل مسك العقل باليدين] ثنى الركبة كاملاً.
	39 [وقوف مواجهه مسك بار] ثنى الركبتين كاملاً مع دورانها للخارج.
	40 [وقوف الجنب مواجهه مسك البار] ثنى الركبتين نصفاً مع رفع العقبين عن الأرض.
	41 [وقوف الجنب مواجهه مسك بار] رفع الرجل الخارجية عالياً والثبات.
	42 [وقوف مواجهه مسك البار باليدين] رفع الرجل اليمنى خلفاً عالياً مع تقوس الجذع خلفاً.
	43 [وقوف مواجهه مسك البار باليدين] رفع الرجل اليمنى خلفاً عالياً مع ثنى الركبة.
	44 [وقوف الوضع أماماً ثنى الركبة الخلفية] مد الركبة الخلفية مع مرجحة الرجل الأمامية خلفاً عالياً مع رفع الذراع اليمنى عالياً.
	45 [وقوف الجنب مواجهه مسك البار] ثنى الركب خارجاً لوضع القدم على الركبة الأخرى فمدهما أماماً عالياً.
	46 [وقف مواجهه عقل حائط الذراعان أماماً مسك العقل باليدين ثقل في الرجلين] رفع العقبين عن الأرض للوقوف على المشطين.
	47 [وقوف فتحاً مواجهه عارضة توازن الذراعان مائلاً أماماً أسفل مسك العارضة باليدين] ثنى الركبتين نصفاً مع رفع العقبين على الأرض.
	48 [وقوف مواجهه عارضة توازن الذراعان مائلاً أماماً أسفل مسك العارضة باليدين] تبادل رفع الرجلين جانباً
	49 [وقوف على المشطين] ثنى الركبة نصفاً لرفع الساق خلفاً ثم رفع الفخذ أماماً.
	50 [وقوف على المشطين الذراعان جانباً مواجهه صندوق] الوثب أماماً عالياً فوق الصندوق.
	51 [وقوف مواجهه صناديق على مساف مناسبة] الوثب أماماً عالياً من فوق الصناديق.
	52 [جلوس طويل. ثبات الوسط] ميل الجذع أماماً ثم خفض الجذع خلفاً للرقود.
	53 [انبطاح . انثناء الركبة خلفاً الذراعان خلفاً مسك الساعد باليدان] تقوس الجذع خلفاً.
	54 [وقوف الجنب مواجهه عارضة توازن مسك العارضة باليد . الذراع مائلاً أماماً عالياً] تقوس الجذع خلفاً
	55 [وقوف نصفاً قرصاء الرجل الأخرى عالياً الجنب مواجهه عارضة توازن . مسك العارضة باليد] مد الركبة كاملاً مع تقوس الجذع خلفاً لوضع اليد على الأرض.
	56 [رقود] رفع الرجلين بزاوية 45° مع رفع الجذع أماماً عالياً.
	57 [رقود] ثنى الركبتين نصفاً مع رفع الجذع أماماً عالياً.
	58 [انبطاح الذراعان أماماً] تقوس الجذع خلفاً.
	59 [انبطاح أفقى الذراعان على صندوق ثبات الوسط. الظهر مواجهه عقل حائط باستناد القدمين على العقل] تقوس الجذع خلفاً.

• الرشاقة		
	60	[وقوف] الجرى أماماً لمسك الزميل.
	61	[وقوف] الجرى أماماً لمسك الزميل.
	62	[وقوف] مواجه على مسافة مناسبة] الجرى أماماً لتسليم الزميل الأداة الوقوف مكانه.
	63	[وقوف] مواجه علامة على الأرض على مساف 5م] الجرى أماماً ثم الدوران حول العلامة.
	64	[وقوف على أربع مواجه علامة على الأرض على مسافة 5م] المشى أماماً والدوران حول العلامة.
	65	[وقوف الظهر مواجه علامة على الأرض على مساف 5م] الجرى أماماً ثم الدوران بعد العلامة.
	66	[وقوف في قطار] الجرى أماماً لوضع الأداة على الأرض.
	67	[وقوف في قطار ذراع أماماً والأخرى خلفاً تشبيك اليدين مع الزميل] الجرى أماماً.
	68	[وقوف في قطار الذراعان مائلاً أماماً أسفل مسك وسط الزميل] الوثب أماماً.
• التوافق		
	69	[وقوف الوضع أماماً الذراع مائلاً أماماً أسفل مسك كرة باليد . الذراع الأخرى مائلاً أماماً عالياً] المشى أماماً مع تبادل مسك الكرة باليدين ودورانهما أمام الجسم.
	70	[وقوف مسك الكرة بإحدى اليدين] المشى أماماً مع تبادل مسك الكرة باليدين مع دورانها خلفاً أسفل أماماً.
	71	[وقوف جنباً لجنب مسك كرة أمام الجسم باليدين] تبادل الطعن جانباً مع رفع الذراعين عالياً لتبديل الكرة مع الزميل .
	72	[وقف ظهر الظهر . مسك كرة باليدين] الذراعان مائلاً خلفاً أسفل رفع العقبين عالياً مع رفع الذراعين عالياً.
	73	[وقوف الذراعان مائلاً أماماً أسفل . مسك عصا أفقية باليدين] تبادل ثنى الركبتين ثم مد الرجل أماماً من فوق العصا.
	74	[وقوف الذراعان عالياً مسك عصا أفقية باليدين] ضغط الذراعين خلفاً.
	75	[وقوف] ثنى الذراعين على الصدر ثم تبادل مد الذراع عالياً والأخرى أسفل.
	76	[وقوف] ثنى الذراعين على الرأس ثم تبادل لف الجذع جانباً مع مد الذراعين خلفاً.
• التوازن		
	77	[وقوف مواجه مسك البار] رفع الركبة جانباً مع الوقوف على قدم واحدة.
	78	[وقوف الجنب مواجه الجنب مسك البار] رفع الركبة جانباً فمدهما أماماً.
	79	[وقوف الجنب مواجه مسك البار] سند المشط أماماً مع رفع الرجل أماماً عالياً الثبات على رجل احده (بدن مسك البار)
	80	[وقوف الجنب مواجه مسك البار] رفع الركبة جانباً فمدهما عالياً بدون مسك البار .
	81	[وقوف الجنب مواجه البار الرجل خلفاً] ثنى الركبة نصفاً.
	82	[وقوف الجنب مواجه مسك البار جانباً واليد الأخرى عالياً] ترك البار ثم ثنى الجذع خلفاً مع رفع الكفين عالياً .
	83	[وقوف نصفاً الركبة جانباً . ذراع ثبات الوسط والأخرى مسك البار] ترك البار مع مد الركبة أماماً.
	84	[وقوف على عارضة توازن . الذراعان جانباً] المشى أماماً.
	85	[وقوف على عارضة توازن الذراع أماماً والأخرى خلفاً] المشى أماماً مع تبادل رفع الذراع عالياً.



الشهر	الأسبوع	الوحدة	أرقام تمارينات الاعداد البدني								الشدّة %	متوسط التكرار	الراحة بين التمرينات ث	المجموعات	الراحة بين المجموعات ث	
			1	2	3	4	5	6	7	8						
			1	2	3	4	5	6	7	8						
2	5	8	15	46	67	91	16	47	76	92	70	-14 17	-30 60	3	-120 180	
		9	17	48	68	77	18	49	69	78	75	-15 18	-30 60	3	-120 180	
	6	10	19	50	60	79	20	51	70	80	70	-14 17	-30 60	3	120 - 180	
		11	21	52	61	81	22	53	71	82	75	-15 18	-30 60	3	120 - 180	
	7	12	23	54	62	83	24	55	72	84	70	-14 17	-30 60	3	120 - 180	
		13	25	56	63	85	26	57	73	86	75	-15 18	-30 60	3	120 - 180	
	8	14	27	58	64	87	28	59	74	88	65	-13 16	-30 60	3	120 - 180	
		15	29	32	65	89	30	33	75	90	75	-15 18	-30 60	3	120 - 180	
			16	31	34	66	91	1	35	76	92	70	-14 17	-30 60	3	120 - 180
الشهر	الأسبوع	الوحدة	أرقام تمارينات الاعداد البدني								الشدّة %	متوسط التكرار	الراحة بين التمرينات ث	المجموعات	الراحة بين المجموعات ث	
			1	2	3	4	5	6	7	8						
			1	2	3	4	5	6	7	8						

120 - 180	3	-30 60	-15 18	75	78	69	37	3	77	67	36	2	17	9	3	
120 - 180	3	-45 60	-16 19	80	80	70	39	5	79	68	38	4	18			
120 - 180	3	-45 60	-15 18	75	82	71	41	7	81	60	40	6	19	10		
180 - 240	4	-45 60	-16 19	80	84	72	43	9	83	61	42	8	20			
180 - 240	4	-45 60	-17 20	85	86	73	45	11	85	62	44	10	21	11		
180 - 240	4	-45 60	-15 18	75	88	74	47	13	87	63	46	12	22			
180 - 240	4	-45 60	-16 19	80	90	75	49	15	89	64	48	14	23	12		
180 - 240	4	-45 60	-14 17	70	92	76	51	17	91	65	50	16	24			
الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	متوسط التكرار	الشدّة %	أرقام تمرينات الاعداد البدني								الوحدة	الاسبوع		الشهر
					8	7	6	5	4	3	2	1				
180 - 240	4	-45 60	-16 19	80	78	69	53	19	77	66	52	18	25	13	4	
180 - 240	4	-45 60	-15 18	75	80	70	55	21	79	67	54	20	26			

180 – 240	4	- 45 60	-17 20	85	82	71	57	23	81	68	56	22	27	14
180 – 240	4	- 45 60	-16 19	80	84	72	59	25	83	60	58	24	28	
180 – 240	4	- 45 60	-17 20	85	86	73	33	27	85	61	32	26	29	15
180 – 240	4	- 45 60	-18 21	90	88	74	35	29	87	62	34	28	30	
180 – 240	4	- 45 60	-19 22	95	90	75	37	31	89	63	36	30	31	16
180 – 240	4	- 45 60	-18 21	90	92	76	39	2	91	64	38	1	32	

## استمارة تقييم عروض المشروع القومى للياقة البدنية موسم 2023-2024

العدد:

محافظة:

ملاحظات	درجة الحكم	الدرجة العظمى	عناصر التقييم	المحاور
		15	فكرة او هدف العرض	المحور الأول التصميم الفنى والإخراج درجة (30)
		15	الإخراج العام للعرض	
		10	حركات الجسم (الصعوبات)	المحور الثانى الأداء الفنى للعرض درجة (30)
		10	وحدة الأداء الجماعى	
		5	مدى مناسبة التمرينات والمهارات للمرحلة السنوية	
		5	الابتكار والأداء الفائق	
		10	مناسبة الموسيقى لفكرة العرض	المحور الثالث الموسيقى درجة (25)
		10	توافق الأداء الحركى مع الموسيقى	
		5	مناسبة الموسيقى للمرحلة السنوية	
		10	التشكيلات	المحور الرابع الاستغلال الأمثل للملعب درجة (15)
		3	الدخول	
		2	الخروج	
		100	المجموع	

التوقيع:

اسم الحكم: