وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل- كلية التربية الرياضية

الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية،مؤشرلانتقاء ناشئيالجودو

أطروحة تقدم بها

ربيع لفته داخل

الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بأشراف:

أ.د بيان علي الخاقاني

1430 هـ 2009 م

بسم الله الرحمن الرحيم

وَالْعَصِرِ (1) إِنَّ الانسَانَ لَفَىِ
خُسرٍ (2) إلا الَّذِينَ
ءَاَنُمنواوَعَمِلُواْالصالِحَاتِ وتواَصوا
بِالْحَقِ وَتَوَاصوابالصْبْرِ(3)

صدق الله العظيم

سورة العصر
الآية (1-3)

اقرارالمشرف

أشهد أن إعداد هذه الاطروحة الموسومة (**الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركيةوالعقلية والمؤشرات الفسيولوجيةوالجسمية مؤشر لانتقاء ناشئي الجودو**) للطالب(ربيع لفته داخل) كانت تحت اشرافي في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل وهي جزء من متطلبات درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع:

المشرف: أ.د بيان علي الخاقاني

التاريخ: / / 2009

بناء على التوصيات ،ارشح هذه الاطروحة للمناقشة .

التوقيع:
اللقب :أ.م.د
الاسم:علي عبد الحسن
المعاون العلمي
معاون العميد الدراسات اللعليا
كلية التربية الرياضية –جامعةبابل
التاريخ: / / 2009

إقرار المقوم اللغوي

أشهد ان هذه الاطروحة الموسومة (**الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركيةوالعقلية والمؤشرات الفسيولوجيةوالجسمية مؤشر لانتقاء ناشئي الجودو**) راجعتها من الناحية اللغوية، وأصبحت باسلوب علمي خال من الاخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولاجله وقعت .

التوقيع:
اللقب: أ.م.د
الاسم: عبد الوهاب حسن حمد
التاريخ:
كلية : الدراسات القرانية
جامعة : بابل

اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم بأننا اطلعنا على الاطروحة الموسومة **(الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركيةوالعقلية والمؤشرات الفسيولوجيةوالجسمية مؤشر لانتقاء ناشئي الجودو)** وقد ناقشنا الطالب(ربيع لفته داخل) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

لجنة المناقشة

التوقيع :
الاسم :أ.م.د جمال صبري فرج
التاريخ :
عضواً

التوقيع :
الاسم : أ.م.د عامرسعيد
التاريخ :
عضواً

التوقيع :
الاسم : أ.م.دمصطفى عبد الرحمن
التاريخ :
عضواً

التوقيع :
الاسم : أ.د أيمان حسين علي
التاريخ :
عضواً

التوقيع :
رئيس اللجنة : أ.د محمد جاسم الياسري
التاريخ:

صدقت الاطروحة من مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بجلسته المنعقدة بتاريخ / /2009

التوقيع :
العميد : ا.د. بيان علي الخاقاني
عميد كلية التربيةالرياضية- جامعة بابل
التاريخ : / /2009

الأهداء

الى ....

باب مدينة علم رسول الله محمد (صلى الله عليه واله وسلم)
علي بن أبي طالب (عليه السلام)

الى ....

سيد الشهداء الامام الحسين بن علي (عليه السلام)

الى ....
سفير الامام الحسين مسلم بن عقيل (عليه السلام)

(حباً وولاءً)
اهدي ثمرة جهدي المتواضع

ربيع

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم الانبياء والمرسلين وعلى آله الطيبين الطاهرين وبعد.
فان الباحث يتقدم الى الباري عزوجل بالشكر والثناء والجميل على توفيقه لاتمام هذه الاطروحة ويحمده على الكثير من نعمائه في تيسير متطلباتها .
وانه لمن الوفاء ورد الجميل ان يتقدم الباحث بوافر الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية الرياضية- جامعة بابل لاتاحتها الفرصة لاكمال دراستي العليا .
وبكل مشاعر الاعتزاز والوفاء اسجل خالص شكري وامتناني الى الاستاذ الدكتور بيان علي الخاقاني المشرف على هذه الاطروحة لما قدمه لها من ملاحظات قيمةفأغناها برعايته العلمية ، فقد كان لتوجيهاته القيمة الاثر الكبير في اعداد البحث وفقه الله لما يحب ويرضى انه سميع الدعاء.
كما يتقدم الباحث بوافر الشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور محمد جاسم الياسري لما ابداه من رعاية علمية اغنت البحث وعززت مسيرته ، فلا املك الا الدعاء له بالصحة والعافية وحسن العاقبة وليبقيك الله منارا لطلبة العلم ولكل من اراد ان ينهل مما اعطاك الله .
ويقتضي مني واجب الاعتراف بالجميل ان اعبر عن تقديري العميق الى الاستاذ المساعدالدكتورمعاون عميد الدراسات العلياعلي عبد الحسن ،الاستاذ الدكتوره زهرة شهاب، الاستاذ الدكتورمازن عبد الهادي والاستاذ الدكتورمحمد عبد الحسن والدكتور

عدي طارق الربيعي لما ابدوه من رعاية علمية اغنت البحث وعززت مسيرته العلمية اخلاصاً للحقيقة.
ولايفوت الباحث أن يتوجه بالشكر والامتنان الى الاساتذة الذين اشرفوا على دراستي خلال السنة التحضيرية الاولى وخاصة الاستاذالمساعد الدكتورة ناهده عبد زيد ولجنة العلمية للسمينار لما أبدوه من أراء علمية رصينة رفدت البحث .
واجد من الوفاء ان اتقدم بالشكر والامتنان الى مدربي منتخبات المحافظات ورؤساء الاتحادات الفرعية ومدرب نادي الشرطة والسلام والشعلة كذلك رئيس واعضاء الاتحاد العراقي المركزي للجودو في تسهيل مهمة الباحث في تهيئة اللاعبين وقاعات التدريب ومستلزمات اللعبة فجزاهم الله خير الجزاء .
ويلزمني واجب الاعتراف بالجميل ان اتقدم بالشكر الجزيل الى فريق العمل االدكتور مهند فيصل سلمان ، حيدر شمخي ،السيد حيدر خضرحمادي ،محمد عبد كاظم ،علي حسين لما ابدوه من عون ومساعدة خلال اجراء اختبارات البحث ،كما اتقدم بوافر الامتنان الى عينة البحث .
وخالص شكري وتقديري الى زملائي في دراسة الدكتوراه حيدر شمخي ،ماجد خليل ،طالب حسين ،نعمان هادي عطية لما ابدوه من عون ومساعدة خلال مسيرتي الدراسية فجزاهم الله خير الجزاء، كما يتوجه الباحث بالشكرالى موظفات مكتبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل السيدة بشرى والانسة أفراح فلهما بالغ شكري وتقدري للمساعدة المستمرة لتوفير المصادر العلمية .
واخيراًالشكر والتقدير الى زوجتي وأطفالي أغلى شئ في الدنيا،وفي الختام اتقدم بالشكر والامتنان لكل من اسهم في المساعدة في اعداد هذا البحث واسأل الله التوفيق انه نعم المولى ونعم النصير .

الباحث

مستخلص الاطروحة

(الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركيةوالعقلية والمؤشرات الفسيولوجيةوالجسمية ،مؤشر لانتقاء ناشئي الجودو)

الباحث: **المشرف :**
ربيع لفته داخل **ا.د بيان علي الخاقاني**
جامعة بابل
1430هـ 2009 م

يعد الافراد الموهوبون في اي لعبة من الالعاب ثروة بشرية يجب أكتشافها وتنميتها، فقد ظلت عملية اكتشاف الناشئين تخضع للاساليب غير العلمية وهذا يؤدي الى ضياع الجهد والمال والوقت وبما ان لعبة الجودو من الالعاب التنافسية التي تتطلب بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية تؤهل اللاعبين لتمثيل بلادهم في المحافل الدولية والحصول على نتائج متقدمة، وتلعب الاختبارات والمقايس دوراًهاماً في انتقاء الناشئين للعبة الجودو.

تهدف الدراسة الى تحديد مجموعة قياسات واختبارات بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والموشرات الفسيولوجية والجسمية لانتقاء ناشئي الجودو،ولايجاد العلاقة مابين الاداء المهاري والمتغيرات المبحوثة، بغيةاستنباط معادلة تنبؤية اللاداء المهاري بدلالة المتغيرات المشار اليها لانتقاء ناشئي الجودوفي العراق.

يتحدد مجتمع البحث بالناشئين لعبة الجودو ،وهم المشاركون في بطولة الجمهورية والمناطق والحاصلون على المراكز المتقدمة التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي للجودو، وقد أقيمت التجربة على مراكز تدريب منتخبات المحافظات وقاعات تدريب الاندية .

اهم الوسائل والاجهزة المستخدمة هي المصادر والمراجع العلمية واستمارة استطلاع الخبراء والمختصين ودمية مصارعة(20)كغم،وجهاز القياس القوة الديناموميتروجهاز قياس نبض القلب واجهزه أخرى .

أما أهم الاستنتاجات فإن لمتغير الاداء المهاري علاقة طردية مع القدرات البدنية والقدرات العقلية والقياسات الجسمية من خلال ارتباط متعدد ،وبسيط ومن خلال العلاقة تم ايجاد معادلة تنبؤية أوتقديرية للاداء المهاري تستخدم لانتقاء الناشئين في لعبة الجودو في العراق .

واهم التوصيات أعتماد المعادلة التنبؤية لغرض انتقاء ناشئين في لعبة الجودوأجراء دراسة مشابهة لفئة الشباب.

المحتويات

ت	الموضوع	الصفحه
	العنوان	1
	الايه القرانيه	2
	اقرار المشرف	3
	اقرار المفوم اللغوي	4
	اقرار لجنه المناقشه والتقويم	5
	الاهداء	6
	شكر وتقدير	8-7
	مستخلص الاطروحه بالغه العربيه	10-9
	محتويات الاطروحه	15-11
	الجداول	17-15
	الاشكال	18
	الملاحق	20-19
	الباب الاول	21
1	التعريف بالبحث	22
1-1	المقدمه واهميه البحث	24-22
2-1	مشكله البحث	25-24
3-1	اهداف البحث	25
4-1	مجالات البحث	26
1-4-1	المجال البشري	26
2-4-1	المجال الزماني	26
3-4-1	المجال المكانى	26
5-1	المصطلحات المستخدمه فى البحث	29-27
	الباب الثانى	30
2	الدراسات النظريه والدراسات السابقه	31
1-2	الدراسات النظريه	31

1-1-2	نبذة تاريخيه عن نشوء مصارعه الجودو	32-31
2-1-2	الانتفاء في مجال لعبه الجودو	34-33
3-1-2	القدرات البدنيه الخاصه بالنشاط المهاري للجودو	36-35
ت	الموضوع	الصفحه
1-3-1-2	القوةالقصوى	38-37
2-3-1-2	القوة السريعه	38
3-3-1-2	التحمل الخاص في الجودو	39
4-3-1-2	دور التحمل في لمنازلات في الجودو	40
5-1-4-2	السرعه الحركيه	41
6-1-4-2	المرونه	42
7-1-4-2	الرشاقه	43
8-1-4-2	التوافق	44
9-1-4-2	التوزان	46-45
5-1-2	القدرات العقليه الخاصه بالاداء المهاري	47
1-5-1-2	الذكاء	47
2-5-1-2	الانتباه	48
3-5-1-2	التركيز	49
4-5-1-2	الادراك	50
5-5-1-2	التصور والخيال	51
6-1-2	القدرات الفسيولوجيه الخاصه النشاط المهاري	56-52
7-1-2	القياسات الجسميه (الانتروبومتريه)الخاصه بالنشاط المهاري	57-56
8-1-2-2	علاقه الاداء المهاري بالمتغيرات الاخرى	60-58
2-2	دراسات السابقه	61
1-2-2	دراسه خلف محمد الدسوقي احمد(1996)	62-61
2-2-2	2 دراسه سلام جبار صاحب (2006)	63-62
3-2-2	دراسه سوسن هدود (2005)	64-63
4-2-2	مناقشه الدراسات السابقه	65
3	الباب الثالث	66
3	منهجيه البحث واجراته الميدانيه	67
1-3	منهج البحث	67
2-3	مجتع وعينه البحث	78-67
3-3	الادوات والاجهزة المستخدمه بالبحث	69
1-3-3	الادوات المستخدمه بالبحث	69
2-3-3	الاجهزة المستخدمه بالبحث	69
4-3	خطوات اجراء البحث	70
1-4-3	تحديد متغيرات البحث	70

1-1-4-3	تحديد صلاحيه القياسات الجسميه والقدرات البدنيه في عمليه الانتقاء ناشئي الجودو	75-70
2-1-4-3	تحديد صلاحيه المهارات الاساسيه بلعبه الجودو	76-75
3-1-4-3	تحديد صلاحيه المتغيرات الفسيولوجيه	78-77
4-1-4-3	تحديد صلاحيه القدرات العقليه	80-79
2-4-3	تحديد صلاحيه الاختبارات الخاصه بالقدرات البدنيه لانتقاء لاعبين الجودو	84-81
1-2-4-3	تسلسل الاختبارات	89-85
5-3	التجارب الاستطلاعيه	90
1-5-3	التجربه الاستطلاعيه الاولى	90
2-5-3	التجربه الاستطلاعيه الثانيه	91
6-3	الاسس العلميه للاختبارات	91
1-6-3	صدق الاختبار	92
2-6-3	ثبات الاختبار	92
3-7-3	موضوعيه الاختبار	96-93
8-3	مستوى صعوبه الاختبار	97
9-3	القدره التميزيه للاختبارات	101-97
10-3	توصيف الاختبارات	102
1-10-3	توصيف الاختبارات البدنيه	120-102
2-10-3	توصيف الاختبارات المهاريه	125-120
3-10-3	توصيف الاختبارات الفسيولوجيه	128-125
4-10-3	توصيف الاختبارات العقليه	141-129
11-3	التجربه الرئيسيه	142
12-3	الوسائل الإحصائيه	144-142
	الباب الرابع	146-145
4	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	147
1-4	مصفوفه البيانات الاوليه لمتغيرات البحث (القدرات البدنيه والفسيولوجيه والعقلية والقياسات الجسمية والأداء المهاري)	147
ت	الموضوع	الصفحة
1-1-4	مصفوفه البيانات الاوليه لمتغيرات القياسات الجسميه	150-147
2-1-4	مصفوفه البيانات الاوليه المتغير القدرات البدنيه	154-151
3-1-4	مصفوفه البيانات الاوليه المتغير المؤشرات الفسيولوجيه	155
4-1-4	مصفوفه البيانات الاوليه المتغير القدرات العقليه	157-152
5-1-4	مصفوفه البيانات الاوليه المتغير الاداء المهاري	160-158
2-4	بناء الجداول المعيارية لمتغيرات البحث:	160
1-2-4	بناء الجداول المعيارية لمتغير القياسات الجسمية	163-161
2-2-4	بناء الجداول المعيارية لمتغير القدرات البدنيه	166-164

3-2-4	بناء الجداول المعيارية لمتغير المؤشرات الفسيولوجيه	168-167
4-2-4	بناء الجداول المعيارية لمتغير القدرات العقليه	170-169
5-2-4	بناء الجداول المعيارية لمتغير الاداء المهاري	172-171
3-4	توصيف الدرجات المعيارية المتحققة لافراد عينة البحث في متغيرات الدراسة	173
4-4	مصفوفة العلاقات الارتباطية مابين متغيرات الدراسة	177-174
5-4	نسبة مساهمة المتغيرات المبحوثة في الاداء المهاري	180-178
1-5-4	نسبةمساهمة القياسات الجسمية في الاداءالمهاري	180
2-5-4	نسبة المساهمة القدرات البدنيه في الاداء المهاري	181
3-5-4	نسبة مساهمة القدرات العقليه في الاداء المهاري	181
4-5-4	نسبة مساهمة القياس الجسمي القدرات البدنيه في الاداء المهاري	182
6-4	تطبيق معادلات الانحدار الخطي للاداء المعياري المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة	184-182
7-4	بناء الجدول المعياري للاداء المهاري في ضوء مؤشرات العينة في كل من المتغيرات	185-184
ت	الموضوع	الصفحة
	الباب الخامس	186
5	الاستنتاجات والتوصيات	187
1-5	الاستنتاجات	187
2-5	التوصيات	188
	المصادر والمراجع العربية و الاجنبية	194-189
	الملاحق	220-195
	مستخلص الاطروحه بالغة الانكليزيه ABSTRCT	

الجداول

ت الجدول	الموضوع	الصفحة
1	يبين خواص عمل أنظمة الطاقة العضلية	56
2	يبين الفرق بين الدوران والرفع أثناء أداء المهارة	59

3	يبين توزيع عينة البحث على الأندية ومنتخبات المحافظات	68
4	يبين تحديد صلاحية القياسات الجسمية (الانثروبومترية) وحسب راي(18)خبير	74-71
5	يبين تحديد صلاحية المتغيرات المهارية بلعبة الجودو وحسب رأي (12) خبير	76
6	يبين تحديد صلاحية المتغيرات الفسيولوجية بلعبة الجودوحسب رأي (14) خبير	78
7	يبين تحديد صلاحية المتغيرات القدرات العقلية بلعبة الجودو وحسب رأي (12) خبير	80
ت الجدول	الموضوع	الصفحة
8	يبين تحديد صلاحية الاختبارات البدنية للمتغيرات بلعبة الجودو وحسب رأي (22) خبير	84-82
9	يبين تسلسل الاختبارات حسب أراء(6)خبراء	89-86
10	يبين مفردات الاختبار ومعاملي الثبات والموضوعية ومعنوية الارتباطات للاختبارات	96-94
11	يبين مفردات الاختبار والقدرات التميزية للاختبارات	101-98
12	يبين الانتاج اختبارالكارلسون	117
13	يبين معدل النبض اختبار الكارلسون	118
14	يبين تقدير مستوى لياقة الجهاز الدوري التنفسي اختبار الكارلسون	119
15	يبين تقدير قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في الركض لمسافات مختلفة	128
16	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري للقياسات الجسمية	150-149
17	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية الخاصة بعينة البحث	154-152
18	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري للمؤشرات الفسيولوجية الخاصة بعينة البحث	155

19	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري القدرات العقلية الخاصة بعينة البحث	157
ت الجدول	الموضوع	الصفحة
20	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعيارية الاختبارات المهارية الخاصة بعينة البحث	160-159
21	يبين الدرجات المعيارية للقياسات الجسمية	163-162
22	يبين الدرجات المعيارية المتغير القدرات البدنية	166-165
23	يبين الدرجات المعيارية المتغير الفسيولوجية	168
24	يبين الدرجات المعيارية المتغيرالقدرات العقلية	170
25	يبين الدرجات المعيارية المتغير الاداءالمهاري	172
26	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري والمنوال المتغيرات البحث	173
27	يبين عرض جدول بالعلاقات الارتباطية البينية	174
28	يبين الانحدار الخطي مابين الأداء المهاري والمتغيرات البحث	175
29	يبين نسبة مساهمة الأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة	179
30	يبين نتائج أفراد العينة للقيمة التنبؤية للأداء المهاري	183
31	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري والمنوال نتائج عينة البحث للقيم التنبؤية للأداء المهاري	184
32	يبين الجدول المعياري الدرجات الأداء المهاري	185

الاشكال

ت	الموضوع	الصفحة
1	يوضح حركة ايبون – سيو – ناجي	27
2	يوضح حركة مهارة كنس الفخذ	28
3	يوضح حركة مهارة كنس القدم	28
4	يوضح حركة هراي-كوشي	36
5	يوضح المنازلات الجودو	40
6	يوضح كيفية اخلال التوازن	46
7	يوضح جهاز ديناموميتر	102
8	يوضح جهاز ديناموميترالذراعين الكتف	103
9	يوضح جهاز ديناموميترالظهر	104
10	يوضح الجلوس من الرقود	106
11	يوضح شد العمودي للحبل	108
12	يوضح كيفية قياس قنحه البرجل	111
13	يوضح المرونة الديناميكيه	112
14	يوضح المسافه الافقيه الكوبري	112
15	يوضح الانزان فوق لوح	113
16	يوضح الوقوف بالقدم على الكره	114
17	يوضح الانزان المقلوب بانواعه الخمس	115
18	يوضح حركة. رمينه المرني- سوي ناكه	121
19	يوضح حركة كواو نشي – جاري ... اوكي – جوشي	124
20	يوضح جهاز لقياس نبض القلب	125
21	يوضح عدد مرات التنفس في الدقيقه	126
22	يوضح جهاز الاسبيروميتر	127
23	يوضح الإحساس بمسافه الوتب	140

الملاحق

ت	الملحق	الصفحة

1	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية القياسات الجسمية والقدرات البدنية لناشئ الجودو	199-196
2	أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية القياسات الجسمية(الانثروبومترية) والقدرات البدنية	200
3	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحيةالمؤشرات الفسيولوجية لناشئي الجودو	202-201
4	أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية المؤشرات الفسيولوجية	203
5	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية المهارات الأساسية لناشئ الجودو	205-204
6	أسماءالخبراءوالمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية المهارات الاساسية	206
7	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية القدرات العقلية لناشئي الجودو	208-207
8	أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد القدرات العقلية	209
9	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لناشئي الجودو	212-210
10	أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية	213
ت	الملحق	الصفحة
11	استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها حسب الايام	218-214
12	يبين اسماء فريق العمل المساعد	219
13	يوضح أستمارة أختبار الانتباه	220

Ministry of Higher Education
& Scientific Research
University of Babylon
College of Physical Education

Skilled Performance According to Physical , Physiological , Mental ABIL and Tnthoropomtricsas an Indicator to Select Judo Junoir

A Thesis Submitted to the Council of physical Education college as a Partial Fulfillment of the Requirements for the P .H .D in Philosophy in physical Education

By :
Rabeea Lafta Dakhil

Supervised by :
Prof. Dr. : Bayan Ali Abid Ali Al-Khakani

2009 A.D. 1430 A.H.

Abstract

Skilled Performance According to Physical , Physiological , Mental Capabilities and Body Measurements as an Indicator to Select Judo Beginners

Researcher
Rabeea Lafta Dakhil

Supervisor
Prof. Dr. : Bayan Ali Abid Ali Al-Khakani
Babylon University

In any game of the games ,talented individuals are regarded human wealth that must be discovered and developed . The process of discovering beginners has been subject to unscientific styles and such a thing leads to the lost of effort , money and time . For Judo is one of the competitive games that requires physical capabilities , physiological signs , mental capabilities and body standards which rehabilitate players to represent their countries in the international competitions and getting advanced results . In addition , tests and measures play an important role in selecting beginners for the Judo game .

The study aims at defining a group of measures and tests of the physical capabilities , physiological signs , mental capabilities and body measurements to select beginners of judo , finding out the relationship between the skilled performance and the researched variable capabilities and invention of predictive balance regarding skilled performance according to the researched variable capabilities. That's to select beginners of judo in Iraq .

The society of this research is determined by the beginners of judo game participating in the republic championship and championship of areas which are held by the central Iraqi union of Judo , who obtain advanced

levels . That events have been experienced on the training centers of the governorates and training halls of clubs .

The most important means used are : scientific resources and references , the questionnaire form of experts and specialists , wrestling doll (20 kg) , apparatus of strength measurement (dynamometer) , apparatus for measuring heart pulse and other apparatuses .

The most important conclusion is that the variable change of skilled performance has got a direct relationship with the body capabilities , mental capabilities and body measurements , through a multiple and simple connection . Through that connection , a predictive balance has been found to be used for selecting the judo game beginners in Iraq .

The most important recommendation is the dependence of forecast balance for the purpose of selecting beginners of judo game and making a similar study for the group of youths .

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

1-2 مشكلة البحث

1-3 أهداف البحث

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري

1-4-2 المجال الزماني

1-4-3 المجال المكاني

1-5 تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث

الباب الأول

1-التعريف بالبحث :

1- 1 مقدمة البحث وأهمية:

إن الوصول إلى المستويات العليا في مجال التربية الرياضية بصور عامة والنشاط التخصصي بصورة خاصة يمكن تحقيقه بمستوى رفيع إذا أمكن من البداية انتقاء الناشئ المناسب وفق متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

يعد الإفراد الموهوبون في أي لعبة من الألعاب ثروة بشرية يجب اكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها ،وقد ظلت عملية اكتشاف الناشئين تخضع الى قلة استخدام

للأساليب العلمية عبر مراحل طويلة من التطور الحضاري للإنسان حيث اعتمدت على ألصدفه والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقننة أو المضبوطة علمياً .

فقد أهتم المتخصصون في المجال الرياضي بتوجيهه جهودهم إلى أنسب الطرائق والأساليب العلمية للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العليا ،وطريقتهم في ذلك تحليل كافة الجوانب المرتبطة بالأنشطة الرياضية والتي تسهم في الوصول الى تلك المستويات.

وتعد لعبة الجودو كغيرها من الألعاب الرياضية التنافسية التي تتطلب بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية التي تؤهل اللاعبين لتمثيل بلادهم في المحافل الرياضية من أهم العوامل التي تحقق الفوز والانتقاء في لعبة الجودو كعامل ضروري لتوفير المال والجهد والوقت وهذا ماشاهدناه في الدورة العربية الحاديةعشر2007 المقامة في القاهرة حيث لم يحصل أحد من اللاعبين العراقيين على ميدالية في الجودو نظراً لوجود عوامل كثيرة من بينها طريقة انتقاء اللاعبين غير جيدة،لذا يجب التحقق جيدا عند لانتقاء باستخدام الأسلوب العلمي على أساس مدى توفر مالديه من متطلبات تؤهل اللاعب للوصول إلى المستويات العليا .

وقد يرجع الباحث إلى أسباب كثيرة من بينها قلة وجود أسس علمية مقننه يبنى عليها الانتقاء السليم للناشئين ، ومما لاشك فيه أن الوصول إلى مستوى الانجاز العالي يبدأ بالانتقاء السليم للناشئين لما للانتقاء من مؤشرات مستقبلية للوصول إلى المستويات العالية.

وذلك لان لعبة الجودو كغيرها من الألعاب الأخرى يحتاج اللاعب فيها إلى بعض الخصائص والقياسات الجسمية لتكون ركيزة من ضمن الركائز أو مؤشراً لانتقاء اللاعبين الناشئين للوصول إلى المستويات العليا.

وتلعب الاختبارات والمقاييس دوراً هاما في انتقاء الناشئين في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال رياضة الجودو بصفة خاصة ففي مجال الانتقاء لابد من وجود معايير أو قيم تنبؤية تؤخذ بنظر الاعتبار ، وان لكل لعبة أو فعالية رياضية قدرات مؤشرات وقياسات جسمية يتطلب ملاحظتها في أثناء الانتقاء.

من كل ماتقدم يخلص الباحث إلى ضرورة دراسة الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية لاسيما تلك المساهمة بصورة مباشرة في مستوى الأداء المهاري كدالة لاختيار الناشئين في لعبة الجودو، لأن تركيز التدريب عليها يصل بالناشئ إلى أعلى المستويات لتحقق أفضل النتائج إذ أن الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات الكبيرة لم تعد عملية متوقفة على التدريب فقط ، إنما هي عملية الانتقاء والتي أصبحت من الأولويات كونها المرحلة التطبيقية الأولى في عملية التخطيط بعيد المدى بغية الحصول على رياضيين يتمتعون باستعدادات عالية تمكنهم من ممارسة لعبة الجودو وهم النخبة الموهوبة التي تتوسم فيها الاستمرارية وبنجاح في التأهل إلى

مستويات البطولة دون خسائر تذكر أو هدر في الجهود المبذولة ، لأن عملية الانتقاء على وفق أسس علمية وبطرائق موضوعية ستكون حتما اقتصادية في المبذول وسامية في الغرض تحقيقاً للمأمول منها .

من كل هذا تأتي أهمية البحث في تقنين عملية اختيار وانتقاء اللاعبين الناشئين في لعبة الجودو ولما للاختبارات والمقاييس من دلاله على تشخيص استعداد الفرد للوصول إلى تلكم المستويات التي ينشدها ممارسو هذه اللعبة .

1-2 مشكلة البحث

من خلال ممارسة الباحث للعبة الجودو وعمله في مجال التدريب لمنتخبات الناشئين ...لاحظ وبشكل واضح أن هناك تقدماً ملموساً في لعبة الجودو وعلى المستوى العربي والعالمي. لأن المواصفات النموذجية للاعبين يتم تحديدها عن طريق تحليل نتائجهم الرياضية وعمرهم بالسنوات ،وكذلك العمر التدريبي فضلاً عن قياس المؤشرات الخاصة بعملية وضع محددات التنبؤ واختيار أهمها لذا فان تكوين وتشكيل هذه المواصفات والقدرات والمؤشرات بشكل نموذجي سيمنح القائمين على عملية الانتقاء فرصة الحصول على اللاعب الذي لديه الصفة والقدرة والإمكانية في الوصول إلى المستويات العليا.

إن تأهيل لاعبي الجودو لا يقتصر على الاداء المهاري فعلى الرغم من أهميتها إلا أن تحسنها مرتبط بتحسن الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية عند اللاعب، فالصفات البدنية والقدرات الحركية تعد القاعدة الصلبة التي يرتكز عليها الأداء المهاري،واكتشاف القدرات العقلية يسرع في الحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة.

كما أن التعرف على استجابات الجسم للمؤشرات الفسيولوجية لانها تغيرات وظيفية وإمكانية التحكم فيها وكذالك القدرات التي يتميز بها لاعب الجودو ومدى حاجتها والعمل على تطويرها .

وفي مجال الانتقاء لابد من وجود قيم ومعاير تنبؤية تأخذ بنظر الاعتبار المؤشرات الجسمية للاعب من حيث الطول والوزن وطول الأطراف ، وان لكل لعبة وفعالية رياضية قياسات جسمية يتطلب ملاحظتها إثناء انتقاء الرياضيين للألعاب والفعاليات المختلفة .

وقد يعزو الباحث إلى أسباب كثيرة من بينها قلة وجود أسس علمية مقننه يبنى عليها الانتقاء السليم للناشئين وكذلك اعتماد الأساليب المبنية على الاجتهاد الشخصي في انتقاء الموهوبين من الناشئين كما أن الابتعاد عن الأساليب الموضوعية في تقويم القدرات والقابليات الخاصة بلعبة يعد محددا أساسياً في عملية انتقاء ناشئي الجودو .

3-1 أهداف البحث:

1- تحديد مجموعة مقاييس واختبارات البعض الصفات البدنية والقدرات الحركية العقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية والأداء المهاري لانتقاء ناشئ الجودو.
2- التعرف على واقع الاداء المهاري للاعبين الناشئين ومستوى بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية.

3-إيجاد العلاقة مابين الأداء المهاري وكل من الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية.

4 -استنباط معادلة تنبؤية الأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة .

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري :

حدد مجتمع البحث بناشئ لعبه الجودو المشاركين في بطولة الجمهورية والمناطق التي أقامها الاتحاد العراقي المركزي للجودو للموسم الرياضي 2008-2009.

1-4-2 المجال الزماني :

-المدة من 4 /3/2008- 2009/7/25.

1-4-3 المجال المكاني :

-ويشمل مراكز تدريب الأندية في بغداد ومراكز منتخبات المحافظات بالجودو.

1- 5 تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث:

1- الجودو(judo)[1]

هي مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة جهد مستخدماً الفنون المختلفة المستندة إلى قواعد وأصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم أو فاعلية عالية بمجهود قليل.

2-أيبون – سيو – ناجي [2]

ويطلق عليها الرمية (الورك) وهي إحدى مهارات فنون اللعب من أعلى باستخدام الذراعين مع الورك (تي –وازا)

شكل (1) يوضح حركة أيبون – سيو – ناجي

3-مهارة كنس الفخذ [3]

---

[1]- يحي الصاوي محمود :الجو دو ،: القاهرة ، ط1 ،جامعة الازهر،1994 ، ص6

[2]- ياسر يوسف عبد الرؤوف : أثر بعض طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان ،1994،ص30

1Blak Simith W.A.: The Effect of sustematicdes ensitization on pe-match amxiety stus among. collgiate wrestlens dissabst .1991

هي احدى الانواع الرئيسة لفنون اللعب من أعلى (نـاجي-وازا) فنـون الرمـي باستخدام الرجل (أشي وازا)

شكل (2) يوضح حركة مهارة كنس الفخذ

4-مهارة كنس القدم[1]

وهي إحدى الأنواع الرئيسة لفنون اللعب من أعلى (نـاجي – وازا) فنـون الرمـى باستخدام القدم .

شكل(3) يوضح حركة مهارة كنس القدم

5 -الا نتقاء : [2]

هو عبارة عن انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد والميل والرغبة لنشاط معين .

6-الانحدار : [3]

2- أحمد أبو الفضل : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الخصائص الميكانيكية لمهارة أو-سوتو-كاري لناشئ الجودو ،أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بور سعيد ،جامعة قناة السويس،(2002)،ص45 .

[2]- والترغالين –(ترجمة):المصارعة،المعهد الالماني للتربية الرياضية ،لايبرج ،1986 ص23

[3]- عزام صبري : الرياضيات في الاحصاء ،عمان: ط1 ،دارالصفا للنشر والتوزيع ،2002 ص92

هو ايجاد معادله تعبرعن العلاقة بين المتغيرين(س،ص) تستعمل للتنبؤ عن قيم سابقة وقيم مستقبلية لكل من (س،ص) حسب المعلوم منهما وتكون هذه المعادلة الرياضية خطية بصورتين .

7-معامل الانحدار [1]

إذ عرفنا المتغير المستقل فإننا نتعرف على المتغير التابع وكلما كانت العلاقة قوية كانت دقة القيم المقدرة في المعادلة قوية والعكس صحيح .

المعادلة يمثلها خط مستقيم (Line Regretion) وهو الخط الذي يمثل الاتجاه العام للتغير المشترك بين الظاهرتين (س،ص) التنبؤ بمتغير (ص) من خلال قيم متغير (س)

8-التنبؤ[2]

هو عملية تكهن وتوقع لما سيحدث في المستقبل والتنبؤ عادة لايتم من فراغ بل تسبقه دراسات مستفيضة يعتمد معظمها على الاختبارات والمقاييس .

9- القيمة التنبؤية [3]

عبارة عن قيمة رقمية تدلل مؤشراتها على إمكانية التنبؤ للناشئ في أداء مهاري متميز في حالة وصوله أو تجاوزه لهذه القيمة الرقمية.

---

[1]- عزام صبري :نفس المصدر السابق ،ص93

[2] -محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ج1، القاهرة : دار الفكر العربي ،1987،ص112

[3]- محمد صبحي حسانين: نفس المصدر السابق،ص113

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات ألسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 نبذة تاريخية عن نشؤ مصارعة الجودو

2-1-2 الانتقاء في مجال لعبة الجودو

2-1-3 -القدرات البدنية الخاصة بالنشاط المهاري الجودو

2-1-4 القدرات العقلية الخاصة بالأداء المهاري للجودو

2-1-5 القدرات الفسيولوجية الخاصةبالاداء المهاري للجودو

2-1-6 القياسات الجسمية الخاصة بالأداء المهاري

2-1-7 علاقة الأداء المهاري بالمتغيرات الأخرى

2-2 الدراسات السابقة

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات ألسابقة:

2- 1الدراسات النظرية:

2-1-1 نبذة تاريخية عن نشؤ مصارعة الجودو :

تعد لعبة المصارعة واحدة من أقدم الالعاب التي عرفها الإنسان البدائي حيث كانت وسيلة ضرورية لحماية الإنسان من الأعداء والحيوانات المفترسة على السواء بالإضافة إلى تامين طعامه وشرابه طمعاً في حب البقاء والاستمرار[1] .

---

[1]- فتح الله بركات : رياضة الجودو وأسلوب الفن الراقي ، ط1 : بيروت ، دار البحار ، 1985 ،ص11

عرفت لعبة الجودو لأول مرة في بلاد (التبت) ثم انتقلت إلى (الصين)ومنها إلى اليابان ،وقد عزي نقلها إلى الطالب المدعو أكيا ما أوشيتو (oshito)وهو ياباني من مدينة ناجازاكي، وكان يدرس العلوم في الصين وقد عرفت لعبة الجودو قديماً بحوالي عشرة أسماء مختلفة مثل ياوارا ، تايجوتسو ، واجو تسو ، ثوريتا، كوجسوسكي ،كيمبو ، شوباكو، وكان لها مدارس عديدة ولكل منها معالم فريدة تجعلها مختلفة عن ماسواها [1] .

وفي عام (1882) بدأ جيجورو كانوا شيهان تعديله العصري لفن المصارعة الياباني القديم، وقد أنشأ مؤسسة علمية لتعليم فنون الجودو وأطلق عليها اسم الكود وكان (Kadoka) ومعناها :

كو : تعني التعليم أو التدريب أو التدريس

دو : تعني القواعد أو الأسس أو الطريقة

كان : تعني صالة

فالمعنى الإجمالي لكلمة : كودكان الصالة التي تدرس فيها القواعد والأسس[2]

وبعد الحرب العالمية الثانية تشكلت الجمعية البريطانية للجودو عام(1948) وبدأ في الازدياد حتى بلغت في عام (1957)حوالي (450)ناديا للجودو منها(40) ناديا في لندن وحدها .وقد تشكل الاتحاد الدولي للجودو عام (1952)بواسطة موكلين من سبع دول وهذا الاتحاد عمله تنظيم رياضة الجودو في العالم وكان يضم(17) دولة وأقيمت أول بطولة للعالم(1956) واشترك فيها (21) دوله وتم انضمام لعبة الجودو إلى الألعاب الاولمبية اعتبارا من دورة طوكيو(1964). ألان ينتمي الاتحاد الدولي (177) دولة بلعبة الجودو[3] .

أما على الصعيد العربي فقد تأسس الاتحاد المصري للجودوعام (1963) وأما في عام(1977) فقد تم عقد مؤتمر في القاهرة فاصبحت المقر الدائم للاتحاد العربي بمشاركة ثماني دول عربية، وفي عام(1963) بدأت الفتاة المصرية في ممارسة الجودو للدفاع عن نفسها [4] .

أما دخول اللعبة إلى العراق عام(1972) فكان عن طريق السيد صلاح المدرس ثم تطورت وأخذت بالانتشار السريع على مستوى محافظات العراق ، وتشكل أول فريق للنساء في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد (1984) من طالبات تحت أشراف الدكتور علي بن صالح التونسي وكان يعمل أستاذاً في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد لمادة علم التدريب الرياضي وعمل الباحث مساعد مدرب في تدريب الفريق .

---

[1]- جميل حنا وسمير حنا : الجودو علم وفن : بيروت ،دار الكتب العلمية ، 1973 ،ص24

[2] -مراد إبراهيم طرفا : الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي ، 2001، ص92 .

[3]- حسن فتحي حسن محمد : فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباراة في الجودو (رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،2001 ص10) .

[4] -جميل حنا وسمير حنا : المصدر السابق،ص32 .

2-1-2 الانتقاء في مجال لعبة الجودو

وهي عملية اختيار دقيق للناشئين في مراحل الإعداد عن طريق اختبار قدراتهم البدنية والوظيفية والنفسية والذهنية مع قياس المؤشرات الجسمية الخاصة بنوع النشاط المهاري المطلوب ،وفي المجال الرياضي هناك شقان ،الأول يمثل الاستعداد الرياضي العام والثاني الاستعداد الرياضي الخاص ، فالاستعداد الرياضي العام هو امتلاك ألناشئ لأكثر من صفة بدنية تجعله متميزا عن اقرانه ، بينما الاستعداد الرياضي الخاص يتحقق في مجموعة من الاختبارات حيث تظهر إمكانات اللاعب لمزاولة نشاط معين بطريقة متميزة .[1]

كذلك يعد انتقاء أفضل اللاعبين لتمثيل بلادهم في المحافل الرياضية من أهم العوامل لتحقيق الفوز والانتقاء في لعبة الجودو ضرورية ومهم لتوفير الجهد والمال والوقت،

لذلك على المدربين التأني والحرص على عملية الانتقاء أو عند الحكم على الرياضيين فقد يفقدون بطلا كبيرا بسبب لانتقاء الخاطئ.

لانه تحديد متطلبات النشاط الرياضي الممارس هو المحور الرئيس لإيجاد المعيار والانتقاء الصحيح علمياً فهو الغاية التي يجب أن تنطلق منها عملية الانتقاء إذ تبدأ بالتعرف على الإمكانات والقدرات الخاصة بلعبة الإبطال ذوي المستوى العالي كنموذج أو موديل ووضعها كمتطلبات للعبه الرياضية للممارس والتي على أساسها نتعرف على القدرات والإمكانات الجسمانية والبدنية والحركية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها للوصول إلى المراكز المتقدمة في البطولة لتلك اللعبه والهدف من عملية الانتقاء في المجال الرياضي ومنها لعبة الجودو ينحصر بآلاتي :[2]

1- تحديد النموذج الرياضي للصفات والمتطلبات المرفولوجية والبدنية والحركية والانفعالية النموذجية التي يتطلبها النشاط الرياضي ويجب توفرها في الفرد للتفوق بالنشاط .
2- الاكتشاف المبكر لذوي الاستعداد والقدرات وإمكانية التنبؤ بما ستكون عليه هذه الاستعدادات مستقبلا لنوع من النشاط الرياضي
3- إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة وبناءاً على مراحل التدريب المختلفة
4- توجيه الناشئين الراغبين في الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم وإمكانياتهم

---

[1] -عمرو يوسف عبد الرؤوف :التحليل البيوميكانيكي لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعي في رياضة الجودو ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،2003 ،ص16

[2] -احمد أبو الفضل حجازي ؛ الجودو الأسس النظرية والتطبيقية ،ط1:(القاهرة ، عامر للطباعة والنشر ،2006 ،ص213)

5- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي لمن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا .
6- ترشيد عملية التدريب لتنمية الإمكانات والقدرات للفرد في ضوء ماينبغي تحقيقه .
7-زيادة الدافعية للممارسة الرياضية لتقارب وتجانس مستويات مجموع الإفراد والابتعاد عن التباين بينهم كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية .
8-تركيز عملية التدريب لتطوير إمكانات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والانجازات العالية، لتكون الفرق القومية للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .
9 - تكوين الفرق المختلفة في مستوياتها للاشتراك في المنافسات الرياضية باختيار أفضل الأفراد .
10 -تطوير عملية الانتقاء الرياضي ومراحله من حيث التنظيم والفاعلية بالدراسات والبحوث العملية المتواصلة.

2-**3-1 القدرات البدنية الخاصة بالنشاط المهاري للجودو**[1]

يرتبط كل نشاط رياضي بصفات وقدرات بدنية خاصة ذات تأثير ايجابي كبير على مستوى ذلك النشاط ،فعند الانتقاء ينبغي أن نختار أفضل اللاعبين الناشئين من حيث القوة العضلية – القدرة- السرعة- التحمل- الرشاقة-المرونة- التوافق- التوازن، من خلال إجراء مجموعة اختبارات بدنية شاملة للقدرات.

إن جميع القدرات البدنية مطلوبة في رياضة الجودو نظراً لان المهارة الواحدة قد تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة وان هناك عبئا كبيراً يقع على الجزء العلوي من الجسم ويتطلب القدرات البدنية كل من التحمل والقوة السريعة وأيضاً القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المنافس ،وللحفاظ على الوقفه الطبيعية (شيزن- تاي)في أثناء اللعب تتطلب من اللاعب قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة بالجسم ، وكذلك التغيرات السريعة لأجزاء الطرف السفلي وتغيير الاتجاه في التحرك على البساط للمهارة الحركية فقد أوضح بأنها تحتاج إلى مستوى عال من السرعة والرشاقة والمرونة للرجلين .

ويوكد ذلك أريك دوميني(ericdoming) لأن السرعة في التفكير والحركة هي مفتاح الأداء المهاري في رياضة الجودو والسرعة نحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليلا . وان كل حركة غير ضرورية تكلف بعض الشيء في الوقت ، لذلك لاالزام في أدائها.

---

[1] -ياسر يوسف عبد الروف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون ،ط1: (القاهرة :دار السحاب للنشر والتوزيع، 2005، ص135)

مثال مهارة (هراي جوشي)حيث تتكون من ثلاث حركات سريعة من الثبات خطوة بالرجل اليمنى للأمام ثم دوران بالرجل اليسرى ثم كنس بالوسط والرجل اليمنى ولكن نستطيع جعل هذه الحركات أسرع عن طريق واحد فقط يقوم به اللاعب حيث يناور بجسمه فيقوم بخطوة للخلف بالرجل اليسرى ثم كنس بالرجل اليمنى أي من الحركة وهكذا نختصر ثواني ثمينة وذلك سوف يخفض عدد الحركات من ثلاث إلى اثنين.

ولكن ذلك يستخدم في المنافسات لعدم إعطاء المنافس فرصة للهروب أو الهجوم المضاد ،وليس عند التعليم الأول من حيث يجب أن تتضمن ثلاث حركات . ويرى أيضا انه في أثناء الأداء المهاري يتطلب قوة مميزة بالسرعة للذراع وأيضا قوى عظمى إثناء الدفاع ضد هجوم المنافس ويشير جيوف جليسون(GeoffGlasson) إلى أن القوة العضلية والتحمل والقوة المميزة بالسرعة يظهران في كل مرحلة من المراحل الفنية (التحضيري –كوزوشي،الرئيسي – تسكوري،الختامي- كاكا) للمهارة الحركية في الجودو وهذه العناصر مهمة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

إتفق كل من أساو(isao) ونوبويوكي(nobuyki) وتوني (tong) وجيوفري (Geoffrey) وها كينين (hackney) وميلي لا (militia)و يحى الصاوي على أن القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو هي [القوة العظمى ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلي تحمل القوة والسرعة ،التحمل الدوري التنفسي(متوسط المدى يصل 5 دقائق)،سرعة رد الفعل ،المرونة،الرشاقة].[1]

شكل (4) يوضح حركة هراي-كوشي

2-1-3-1 القوة القصوى:

تعتبر القوة القصوى من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازم توفرها في لعبة الجودو لأن عدم المقدرة على أظهار القوة العظمى يؤثر في انتقاء وتطوير الاداء المهاري والخططي وعدم الوصول إلى مستوى عال،القوة القصوى هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضات عضلية واحدة كما تصنف القوة القصوى إلى نوعين هما:[2]

---

[1] - مراد إبراهيم طرفا : المصدر السابق ،ص 352

[2]- ياسر يوسف عبد ألروف : المصدر السابق،ص135

ا- القوة الثابتة (static strength)
وهي قدرة الفرد على استخدام انقباض عضلي في وضع خاص دون أن ينتج عن هذا الانقباض حدوث انتقالية من نقطة لأخرى.
ب- القوة المتحركة (dynamic strength)
وهي القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة .
ويرى الباحث أن القوة العظمى تظهر في لعبة الجودو أكثرمن خلال حركات التثبت الأرضي ،فان القوة الخاصة بلاعب الجودو هي قدرة اللاعب على بذل القدر المطلوب من القوة وذلك بغرض صد المقاومات المختلفة أوالتغلب عليها والمتمثلة في مقاومة المنافس وثقل جسمه والاحتكاك سواء بالمنافس أم بالبساط هذا الى جانب الجاذبية الارضية .
ويتفق الباحث مع كيجباري (Kingsbury)، وها كينين (hackney)أن أهمية القوة العظمى الثابتة تظهرمن خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية (شيزن تاي)للاعب في أثناء المباراة وذلك للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذ والظهر وايضاً وعند محاولة المنافس فك مسكه البدله (كومي كاتا) للاعب مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة يد اللاعب حتى لايتمكن المنافس من فك مسكته. كما أن القوة العظمى المتحركة تستخدم خلال الدفاع ضد المنافس وذلك باتخاذ الوقفة الدفاعية (جيجوتاي) وكذلك في مرحلة تنفيذ الحركة باستخدام الرفع أو الحمل (تسكوري) في أثناء اللعب من أعلى خاصة لعضلات الرجلين وفي اللعب الأرضي كمحاولة الخروج من التثبيت الأرضي (اوساي وازا).

2-1-3-2 القوة السريعة:[1]

أن الربط بين القوة العضلية والسرعة في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية في أثناء البطولة أو المنافسة وأن هذا العامل من أهم مايميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية من اجل تحقيق الأداء الفائق .
فانه نادراً ماتكون القوة البطيئة ذات أهمية للجودو، فالقوة المرتبطة بالسرعة لها أهمية كبيرة في تشتيت انتباه المنافس فلاعب الجودو الجيد هوالذي يفجر قوته عند مسك المنافس وفي اللحظة المناسبة ، ولاعب الجودو الذي ينفذ مسكاته ومناوراته بهذه الكيفية يمتلك ميزة جيدة ،فهو يمتلك القدرة على الدفاع والهجوم اللذين يتطلبان الانتظار برهة واحدة ،وقد عرفها هارا (Harra) 1979 بأنها(مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن)ينظر إليها على أنها ارتباط ،القوة × السرعة = القوة السريعة.
يتفق الباحث مع تاكا هاشي (Takahashi)في أن القوة السريعة تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية في الجودو أي في مرحلة إخلال التوازن

[1] -مراد إبراهيم : المصدر السابق ،ص 448

(كوزوشي) سواء بشد بالذراعين للأمام أم الدفع بالذراعين للخلف أو للجانبين وأيضا في مرحلة تنفيذ الحركة (تسكوري) ومرحلة الرمي (كاكا) وذلك من خلال تكملة الذراعين للأمام أو للخلف أو للجانبين وتستخدم ايضا عند محاولة الانتقال من اللعب اعلى (الوقوف) للعب الأرضي والوصول لتنفيذ مهارات الخنق (شمي وازا) ومهارات التثبيت (اوساي وازا) ومهارات حبس المفصل أي الكسر (كانسو وازا).

2-1-3-3 التحمل الخاص في الجودو [1]

يعني قدرة الفرد على أن يبذل جهداً بدنياً مستمرا في وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة.

يعد التحمل العضلي من الصفات أو المكونات الأساسية للأداء البدني للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب لفترات طويلة نسبياً مثل الملاكمة والمصارعة والجودو وغيرها من الأنشطة الرياضية ويمكن ان نجد التحمل العضلي على نوعين:

1- التحمل العضلي المتحرك (Dynamic muscularen durance)

وهذا النوع من التحمل يطلق علية الباحثون تحمل الأداء الحركي ويقصد به تحمل تكرار أداء بدني أومهارة حركية لفترات طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية . أي الأداء بصورة توافقية جيدة ،إن تكرار أداء بعض المهارات الحركية في مباراة الجودو يتطلب تحملا عضلياً متحركاً .

2- **التحمل العضلي الثابت**(Static Muscular endurance)

ويتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي لاستخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول مدة زمنية ممكنه أومدة زمنيه محددة دون أن ينتج عن ذلك انتقال للمقاومة من نقطة إلى اخرى.

ويرى الباحث أن تحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب بأداء مهارة من مهارات التثبيت (كتامي-وازا) حيث يحاول المنافس لاطول مدة تصل إلى (25)ثانية في اللعب الأرضي بينما تحمل السرعة يظهر خلال تكرار أداء المهارة الحركية(أتشي كومي) في إثناء تدريب اللاعب والمنافسة وخاصة تحركات الرجلين في (أتشي كومي) تكرار الأداء مدخل لكل مهارة حركية في لعبة الجودو .

2-1-3-4 دور التحمل في لمنازلات في الجودو[2]

---

[1]- ياسر يوسف عبد ألرؤف : المصدر السابق،ص223

[2]- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ط3: (القاهرة، دارالفكر العربي ،1995،ص322)

يعتمد على مد الخلايا بالأوكسجين والمواد الغذائية اللازمة حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب و تركيز على اشتراك اكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي .

ويعرف محمد صبحي حسنين بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مدى العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة .

أن عنصر التحمل الدوري التنفسي يظهر في لعبة الجودو من خلال أن زمن المباراة قد يصل إلى خمس دقائق كما أن اللاعب قد يلعب أكثر من ثلاث مبارايات في اليوم الواحد ولكي يمكن مقاومة التعب الناتج عن بذل الجهد خلال هذه المدة تحمل دوري تنفسي للاعب ، ويتم التدريب على التحمل الدوري التنفسي في لعبة الجودو ومن خلال وقوف اللاعب ليلعب أكثر من مباراة حيث لأتقل عن (3) مباريات لكن مراعاة التدرج في زمن المباراة الواحدة من دقيقة إلى(5)دقائق حسب المرحلة السنية وأيضا عندما تؤدي بعض المنافسات التجريبية قبل المنافسة الحقيقة.

شكل (5) يوضح المنازلات الجودو

2-1-3-5 السرعة الحركية: [1]

السرعة: هي سرعة لتبادل الاستجابة العضلية مابين الانقباض والانبساط هناك ثلاثة اشكال رئيسة للسرعة في مجال الحركة وهي كما يأتي :

1- زمن سرعة رد الفعل (speed of Reaction time) سرعة الاستجابة.
2- زمن سرعة الحركة الوحيدة (Movement time speed) سرعة الحركية.
3- سرعة التردد (Rregunce speed) سرعة الانتقالية.

السرعة هي من العوامل الرئيسة للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى ، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة ، وكما تلعب دورا كبيرا في الكثير من الأنشطة المختلفة من العاب القوى والسباحة والدراجات والألعاب والمنازلات .

[1] -مراد ابراهيم طرفا: : المصدر السابق،ص449

ويذكر يوهانس (Yohans) أن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في اقصر وقت ويتفق الباحث مع كل من اريك دوميني (Ericdoming) وكينجسباري(Kings bury) في أن السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة إخلال التوازن (الكوزشي) وذلك في إثناء اللعب من أعلى في منافسات رياضة الجودو ،ويجب تنمية سرعة رد فعل اللاعب من خلال بعض التدريبات للجري والتحرك على البساط وأيضا من خلال الألعاب الصغيرة وعند الانتقال من اللعب من أعلى اللعب الأرضي قبل أن يتخذ االمنافس الوضع الدفاع الأرضي.

6-3-1-2 المرونة :

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول أقصى لمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه . أما مصطلح مطاطية فيستخدم للدلالة على القدرة العضلية على الامتطاط أو الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية ،والمرونة هي قدرة الفرد على تحريك الجسم أو بعض أجزائه من خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة وهناك تقسيم مرتبط بالثبات والحركة[1]

1-المرونة الثابتة : المرونة الثابتة تبعاً لتسميتها تظهر عند اتخاذ الفرد لوضع بدني معين في هذا الوضع بحيث يتطلب ذلك الوصول الى أقصى مدى مما يشكل ضغطاً على العضلات المحيط.

2-المرونة المتحرك:وهي القدرة على إداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (متحرك) ويطلق عليه البعض مسمى المرونة النشطة أو المرونة الايجابية.

إن مرونة جميع المفاصل تلعب دوراً كبيراً في رياضة الجودو خصوصاً مرونة مفصل الكتف في مهارات الرمي باليدين(تي وازا) ومفصل الحوض(كوشي وازا) في مهارات الرمي بالرجل(اشي وازا) في اللعب من الوقوف(شيزن تاي) . وأيضا مرونة العمود الفقري في اللعب الأرضي(كتامي وازا) ومن الأخطاء التي يقع فيها بعض المدربين عدم إحماء مفصل الحوض والعمود الفقري والتركيز على تمرينات البطن دون تمرينات الظهر مما يساعد على حدوث الإصابة وضرورة التركيز على عضلات الظهر لأنها تفيد في مهارات التضحية مثل مهارة (تأني -أوتوشي) وبعض مهارات الوسط مثل مهارة (أوشيرو- جوشي)[2].

---

[1] قاسم حسن حسين : **علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة** ،دار الفكر العربي :عمان 1998 ص269

[2]- ياسر يوسف عبد ألرؤف : المصدر السابق،ص142

ويرى الباحث أن المرونة للاعب الجودو تلعب دورا كبيرا أثناء الأداء فيحتاج اللاعب إلى مرونة مفصل الكتف حركات الرمي بالذراعين (تي –وازا) ومرونة مفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل (أشي –وازا) وذلك خلال اللعب من أعلى كما تلعب المرونة الخاصة للعمود الفقري دوراً هاماً وأساسياً في اللعب الارضي لرياضة الجودوعن كيفية التخلص و الفلات من مسكه المنافس في حالة الدفاع والهجوم

2-1-3-7 الرشاقة:

يتفق معظم الخبراء في التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أم بجزء منه أو كان ذلك على الأرض أوفي الهواء، لان الرشاقة هي مقدرته الجسم أو أجزاء منه على تغيير ألاتجاهاتها ويشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة .

كما تعرف الرشاقة بأنها القدرة على السرعة في التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع للعمل الحركي .[1]

ويذكر محمد حسن علاوي نقلاً عن لومان (Lohman) أن الرشاقة تهتم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية والرشاقة صفة أساسية للعديد من الأنشطة الرياضية ومن ضمنها لعبة الجودو .

ويؤكد ذلك كينسجباري (Kingsbury) أن التغيرات السريعة لاتجاه حركات الرجلين في مرحلة أخلال التوازن لأي مهارة من مهارات اللعب من أعلى (شيزن –تاي)، وايظاً عند تنفيذ المهارات المركبة في لعبة الجودو.

ويرى الباحث أنه بالنظر إلى الجوانب التطبيقية في لعبة الجودو وما تتطلبه طبيعة الأداء والمنافسات على البساط من مواقف وظروف متغيرة تتسم بعنصر المفاجئة خلال المباراة وذلك للدخول في مهارة حركية معينه والخروج منها لمهارة حركية أخرى عند فشل المهارة الحركية الأولى نجد أن ذلك يتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة وقدراً من القدرات التوافقية لدى اللاعب للمحافظة على توازنه.

2-1-3-8 التوافق: [2]

يعد التوافق واحدا من المكونات الحركية وله أهمية في الأنشطة الرياضة التي يتطلب أداؤها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد كما في الجودو ، ويعتمد على الترابط السليم بين الجهازين العصبي والعضلي ، ويعرف التوافق بأنه قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد ،وعرفه لارسون ويوكم بانه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد ويعرفه بعض العلماء التوافق على انه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل أطار معين بينما البعض الأخر يعرفه بأنه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الإطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد .أنواع التوافق [3]

1- ياسر يوسف عبد الروف : المصدر السابق، ص144

3- محمد صبحي حسانين : المصدر السابق، ص391

[1] -ياسر يوسف . نفس المصدر السابق ،ص144

ا-التوافق الكلي للجسم
ب-توافق الإطراف
ج-توافق الذراعين والعينين القدمين

ويظهر التوافق الكلي للجسم في رياضة الجودو من حيث توافق الجسم في أثناء أداء المهارة الحركية ،فمثلاً في مرحلة إخلال التوازن القسم التحضيري (كوزوشي) لابد من الربط بين الشد والدفع باليدين والتحرك بالقدمين ، وفي مرحلة تنفيذ مهارة القسم الرئيسي (تسكوري) تتطلب الربط بين الدفع بالرجلين والوسط وفي مرحلة الرمي في القسم الختامي (كاكا) تتطلب تكملة الشد أو الدفع باليدين ولابد أن تظهر المهارة ككل وليس على اجزاء وان الربط بين هذه الأجزاء مهم بحيث يصبح متناسقا وبشكل انسيابي ليتحقق الهدف من المهارة وهو رمي المنافس .[1]

2-1-3-9 التوازن: [2]

يعني التوازن أن يكون لدى الفرد القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب السيطرة التامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والإبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصرأم بدونه عصبياً وذهنياً وعضلياً .

يعرف لارسون (Larsonويوكم Yocom) التوازن بكونه قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية،في إثناء الصراع واقفاً (ناجي – وازا) يظهر لنا نوعان لاخلال التوازن يمكن استخدامهما وهما يرتبطان بعامل سرعة رد الفعل فعندما لايتعامل المدافع أو يبذل جهدا لإحباط الهجوم – يتمكن المهاجم من استخدام قوته أو حركات جسمه بكل حرية لكسر توازن المنافس وتنفيذ المهارة . وهذا النوع يعرف بالكسر المباشر (70) مهارة أواكثر لقاعدة الارتكاز أمافي حالة تعامل المدافع بسرعة كبيرة – فقد لا ينجح المهاجم في تحقيق الكسر المباشر لقاعدة الارتكاز أو قد يحققه بصعوبة – وفي هذه الحالة يتطلب أن يقوم المهاجم بالضغط أو الدفع في اتجاهات مختلفة مع تغيير في القوة المستخدمة كعامل تمويه ثم التغيير المفاجئ في سير القوة حتى يستفيد المهاجم من طريقة دفاع المنافس .

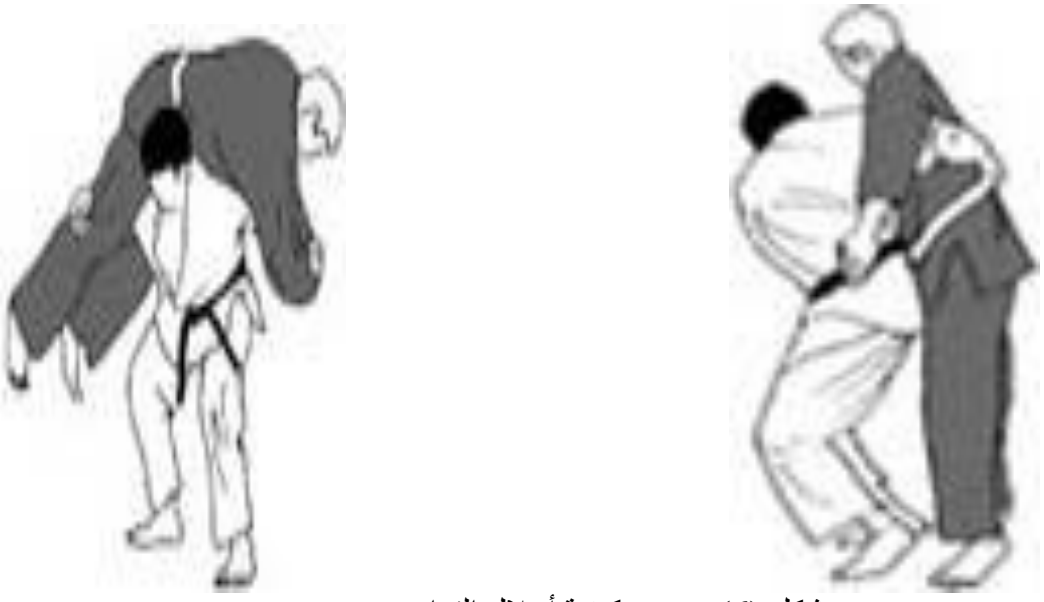
هناك أربع اتجاهات رئيسة لإخلال التوازن للإمام وللخلف وللجنب اليمين واليسار أما بالشد أو الدفع في تلك الاتجاهات أيضا أربع اتجاهات فرعية للإمام جهة اليمين واليسار أو للخلف جهة اليمين أو اليسار ،وإخلال التوازن له دور هام لأنه بدونه لايستطيع اللاعب رمي المنافس ، وان جميع مهارات الجودو في اللعب من أعلى لها اتجاهات مختلفة لإخلال التوازن ،وفقاً(للجيكونو-وازا) التي تحتوي على (40)مهارة وتوجد (11) مهارة اتجاه إخلال التوازن للإمام و(4) مهارات اتجاه إخلال التوازن للخلف مثل (سكو ناجي – أو سوتو كاري – أو ستوج روما – أو شيرو جوشي) (3) مهارات اتجاه إخلال التوازن

1-Bozhitchkov . A,:Alberte Methods for develobment of fiexibility in young judo competitors sofia 1987

1-Tony Reay :Geoffrey the judo manuall.Great. Britain. 1979

للجنب مثل (اوكوري اشي براي – يوكواوتوشي – يوكو جاكي)،وتوجد ايضاً(15) مهارة اتجاه أخلال التوازن للإمام جهة اليمين أواليسار وسبع مهارات اتجاه إخلال التوازن للخلف جهة اليمين واليسار .

ومن هنا يتضح أن هناك(62) مهارة إخلال التوازن للأمام بينما هناك (11) مهارة للخلف معنى ذلك أن تمرينات الشد لابد أن تكون ضعف تمرينات الدفع ولابد أن يتدرب اللاعب على (6) مهارات على الاقل (3) مهارات للأمام و(2) للخلف ومهارة للجنب .[1]



شكل (6) يوضح كيفية أخلال التوازن

Eric

Dominy : , Judo contest techniques and tactics Great Britan ,

2-1-4 القدرات العقلية الخاصة بالأداءالمهاري:

2-1-4-1 الذكاء :

العلاقة بين الذكاء في الألعاب الرياضية هناك عدة بحوث تشير إلى أن هناك علاقة بين ذكاء الفرد وقابليته على تعلم الألعاب الرياضية والتدريب عليها والتقدم فيها، فقد تعقدت الأساليب الفنية (التكنيكية) والخططية (التاكتيكة) في كثير من الألعاب مثل كرة السلة ،كرة الطائرة،كرة القدم بما يشير إلى تعقد الخطط الهجومية والدفاعية نتيجة التقدم والتطور الذي طرأ على هذه الألعاب .

إن البحوث العلمية الحديثة تشير إلى أن الذكاء العام والذكاء الفكري العام هما ظاهرتان مختلفتان، فان قابلية الفرد في تعلم المهارات الحركية أو الاستجابة إلى إرشادات المدرب تختلف عن قابلية الفرد في حل مسألة رياضية أو مشكلة اجتماعية فأي هذه القابليات هي قياس لدرجة ذكاء الفرد، أما العلاقة بين الذكاء والمهارات الحركية فتعتمد على نوع الاختبار المستخدم وعلى المهارة المطلوب اختبارها ، فنحن في الواقع لانقيس الذكاء مباشرة ، وإنما نقيس فروقاً في الأداء في مواقف معينة تهيؤها بنود اختبار الذكاء ، ثم نستنبط من هذه الفروق في الأداء مستوى ذكاء الفرد(مقاييس بينيه – سيمون للذكاء ، وكسلر للذكاء المتاهات) [1]

ويرى الباحث أن لاعب الجودو يحتاج الى تكنيك عالي الأداء في أثناء الدفاع والهجوم ضد المنافسين في وقت محدد او أي لحظه المناسبة خلال توازن المنافس ،أما التكتيكية أثناء المباراة وكيفية توزيع الجهد والطاقة وكيفية التركيز على نقاط الضعف الموجود لدى المنافس وحسم النزال لصالحه،وملخص كل هذا(الذكاء)هو مدى قدرة اللاعب على استغلال المنافس في أثناء المنافسة لصالحه سواء باستخدام المهارة أو العامل النفسي أو قانون اللعبة.

2-1-4-2 الانتباه:

الانتباه في المجال الحركي ،هو عندما يجتذب الفرد لشئ ما كتعبير عن حالته ويكون الانتباه مربوطاً بحاستين الأولى والتي تسمى بحاسة النظر والثانية السمع أن هاتين الحاستين مهمتان جداً في جميع الحركات وكذلك حاسة اللمس ،الانتباه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة إلى مايحدث، فالتفاعل مع الأجهزة والأدوات ولمهارات كلها عنصر انتباهي في الحركات الصعبة وهذا مانجده في حركات الاكروباتيك والمصارعة والجو دو ،يؤثر في الإنسان عادة في أية لحظة كثير من المنبهات الحسيه ولكنه يختار بعضها لينتبه أليه . يمكن أن ننظر إلى الانتباه أيضا باعتباره نوعا من التهيؤ(set) ، كذلك لاعب الجودو يكون متهيئاً لسماع توجيهات

---

[1]- نزار مجيد الطالب ، كامل طه الويس؛ علم النفس الرياضي : (بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993،ص172)

المدرب عند أداء النزال ، وهو التركيز في اللعب على حركات المنافس لكي يتخذ الدفاع أو الهجوم المضاد لصالحه،يقسم العلماء الانتباه : [1]
-الانتباه ألقسري
-الانتباه التلقائي
-الانتباه الإرادي

وتؤدي درجات الاستثارة المرتفعة إلى ظاهرة تشتت الانتباه ،ويذكر شمدت(Schmidt) (1988) أن اللاعب الذي يعاني من تشتت الانتباه قد يتعرض إلى انخفاض مفاجئ بما يؤثر على الأداء.[2]
يرى الباحث قدرة لاعب الجودو على توظيف كل من الانتباه والتركيز في أثناء المنافسة يعتبر من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على النزالات المختلفة.

2-1-4-3 التركيز:

هو تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لحظة العمل المهاري المراد تحقيقيه فان التركيز يسهل الحركة الصعبة والدقيقة وخاصة أن هذه العملية تكون مدتها قصيرة جداً،مثلا تركيز على توجيهاته المدرب في أثناء المنافسة .
يختلف التركيز من لعبة إلى أخرى ففي سلاح الشيش يتطلب استجابة سريعة وفهم وإدراك مؤثر وتوقع المنافس للتركيز على النقطة المطلوبة أصابتها بحركة ، والتركيز مهم جدا لإصابة الهدف بالبندقية إذ يتطلب هنا حصر الانتباه لفترة من الزمن لإصابة الهدف . [3]
والتركيز تجميع الأفكار وهو التفكير لخدمة الواجب الحركي حيث أن مدته الزمنية قصيرة جدا لأنه يقطع التفكير والانتباه عن المحيط الخارجي لأداء أدق التفاصيل ولايمكن أن يكون التركيز واضحاً إلا بعد أن تجري عمليات التدريب بشكل جيد على المهارات ويعمل على جمع كل العمليات العضلية لتنفيذ الهدف فالتركيز تجميع العمليات الفعلية لمدة قصيرة. [4]

---

[1]- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ،ط1:عمان، دار وائل للطباعة والنشر2001 ،ص39
[2] -محمود عبد الفتاح عنان :سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبقية والتجريب، ط1:(القاهرة،دار الفكر العربي،1995،ص35)
[3] -وجيه محجوب ؛ المصدر السابق ،ص48
[4] -وجيه محجوب ؛ نفس المصدر السابق ،ص52

4-4-1-2 الإدراك [1]

إن الإدراك هو عملية يفسر بها المخ المعلومات القادمة إليه من المستقبلات الحسية ، فمن خلاله يتم تحديد مايحدث في العالم الخارجي ومايحدث لأجسادنا بالإضافة إلى تحديد العلاقة الحالية بينهما ،فالإدراك ليس مجرد استقبال سلبي للمعلومات الحسية بل هو ايجابية يتم من خلالها تفسير وإضافة معنى الى المعلومات ،ويستقبل الجسم المعلومات عن طريق المستقبلات الحسية الموجودة في الجسم وهي ثلاثة أنواع :

1-المستقبلات الداخلية :أعضاء الجسم الداخلية
2-المستقبلات الخارجية :السمع، الرؤية
3-المستقبلات الذاتية من خلال التغيرات الميكانيكية

وهي عمليات يتم بها شعورنا بالبيئة المحيطه بنأ وبأنفسنا عن طريق تنظيم وتفسير الإحساسات المختلفة التي تمدنا بها حواسنا المختلفة .

فعلى على لاعب الجودو أن يكون متيقظاً ومتابعاً لتعليمات مدربه ومدرب المنافس والحكم كذلك يستنتج الموقف قبل حدوثه أي الإدراك في لعبة الجودو من إدراك البساط ،إدراك المنافس والمسافة ، إدراك الإحساس بالتوازن، إدراك الإحساس بوزن الجسم إدراك المنافس وطوله ووزنه ،وادراك وقت النزال ،ادراك قوة المنافس

5-4-1-2 التصور والخيال الحركي[2]

إن تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي إلى النجاح وخاصة إذا ربط هذا التصور والتخيل بالناحية الفكرية الناتجة عن الشرح والتوضيح البصري واللغوي للمهارة الحركية والمتصورة هي مكونات حركية منقولة عن طريق النظر والسمع في البداية تكون هذه الصورة عامة مع عدم التركيز على الأمور غير الواضحة ،وبعد ذلك يثبت هذا التصور من خلال الممارسة والخبرة لتؤدي الحركة من خلال كلمة لفظية فقط والتصور الذهني يكفي أن يكون لفظاً.

---

[1]- طلحة حسين حسام الدين ،وآخرون ؛التعلم والتحكم الحركي ،ط1 :القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،2006، ص61.

[2]- محمد عثمان نجاتي ؛ علم النفس في حياتنا اليومية ، ط2 :القاهرة، دار القلم للنشر والتوزيع ،1988، ص223

فالخيال الحركي هو إبداع مهاري عال جدا وهو صورة مبتكرة لتكنيك لم يسبق لهذا التكنيك من وجود ولايمكن أن تهيئ للرياضيين الابتكار الجديد إلا من خلال بناء حركي جديد يعكس إبداع المدرب على التصور الرياضي على الإبداع .إن تأهيل الرياضي للفوز يتطلب إيجاد مهارات جديدة وسهلة وسريعة.
وقابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي والنشاط الإبداعي والأفكار الحركية الكثيرة ،يعمل لاعب الجودو على اخذ تصور كامل للحركة آو المهارة قبل الأداء من مهارات تركيبية وأداء تكنيك جيد في ذهن لاعب وإعطاء أيعاز إلى الدماغ ليرسم صورة الأداء

2-1-5 المؤشرات الفسيولوجية الخاصة النشاط المهاري :

يجب أن يراعي القائمون على عملية التدريب والانتقاء الاعتماد على المقاييس الفسيولوجية التي يمكن استخدامها كمقياس موثوق بها لتحديد أفضل العناصر وهي: [1]

1-أقصى قدرة على استهلاك الأوكسجين
2-عدد مرات التنفس في الدقيقة
3-نبض القلب
4-حجم هواء التنفس في الدقيقة
5-دفعات الأوكسجين

ضرورته معرفة مصدر الطاقة الذي تتطلبه زمن المباراة حيث تعتمد العضلة في أنتاج العمل على أربعة مصادر رئيسة للطاقة هي[2]

1-ثلاثي ادينوسين الفوسفات (ATP)
2-كرياتين الفوسفات (Creating phosphate)
3-الجليكوجين (Glycogen)
4-الدهون (Fats)

يعد النظام الأول (ATP)أسرع نظام لانتاج الطاقة خلال العشر الثواني الأولى من الأداء ثم يليه نظام كرياتين الفوسفات والذي يستمر لمدة 4/1 دقيقة، حيث يتجمع حامض اللاكتيك في العضلة ويبدأ ظهور التعب وهما نظامان لا هوائيان (أي بدون استخدام الأوكسجين كتعويض خلال مدة الأداء نظراً للشدة العالية) ثم نظام الجليكوجين (الكربوهيدرات) وهو نظام هوائي يصل إلى سبع دقائق (حيث زمن

[1]-مراد إبراهيم طرفا : المصدر السابق ، ص462
[2] مراد إبراهيم طرفا : المصدر السابق ، ص462

المباراة في الجودو خمس دقائق) ثم نظام الدهون والبروتين الذي يصل من ساعة إلى ثلاث ساعات[1].

ومن خلال معرفة نظم إنتاج الطاقة يساعدنا على معرفة نسبة التمرينات ذات الشدة العالية (لاهوائية) والتمرينات ذات الشدة المتوسطة أو المنخفضة أي (هوائية)،وتعتمد رياضة الجودو في المنافسات على النظام الأول (ATP) في حالة إذا كان هد ف المباراة هو رمي المنافس في أول المباراة والحصول على النقطة الكاملة (الايبون) فعلى اللاعب بذل الجهد خلال(10)الثواني الأولى من المباراة لأنهائها لتوفير الطاقة للمباريات الأخرى .

أما إذا فشل الهدف الأول خلال (10) ثا فانه يعتمد على النظام الثاني كرياتين الفوسفاتي والذي يجتمع فيه حامض اللاكتيك في العضلة ويبدأ ظهور التعب فعلى اللاعب توزيع طاقة لعدم قدرته على الاستمرار في بذل الجهد بعد دقيقة من المباراة لذلك يجب في مابعد الاعتماد على النظام الهوائي الجليكوجين مع مراعاة انه خلال توقف المباراة بعد (ماتيه) أو(سنوماما) محاولة تنظيم التنفس وأخذ اكبر كمية من الأوكسجين والنظام الثالث إذا كان الهدف هو حصول اللاعب على أي نقطة ثم الاستمرار في اللعب لمدة خمس دقائق زمن المباراة ،يستفيد المدرب من ذلك في وضع خطة المنافسة المناسبة وفقا لمستوى المنافس أما النظام الرابع فانه يستخدم في التدريب حيث يصل اللاعب إلى أداء مجهود بدني خلال ساعتين أواكثر في الوحدة التدريبية الواحدة لذلك يحتاج لاعب الجودوالى نسبة من الكاربوهدرات اكبر من الدهون والبروتين ونظراً لاعتماد اللاعب على نظامين لاهوائين ونظام واحد هوائي في مباراة الجودو لذلك لابد أن تكون التدريبات اللاهوائية نسبتها ضعف التدريب الهوائي عند وضع البرنامج مع ملاحظة أن نبدأ بالتدريبات الهوائية في بداية الموسم بنسبة اكبر من التدريبات اللاهوائية ثم العكس كلما اتجهنا نحو المنافسات[2].

1-النظام الفوسفاتي [3]

وهو يعتمد على مخزون العضلة من(ATP ،CP) فعند انشطار جزئي من (ATP)يتحول إلى (ADT) ثنائي فوسفات الادينوسين وتنطلق كمية من الطاقة مقدارها من (7- 12) سعرة حرارية كبيرة أما فوسفات الكرياتين فينتج كمية من الطاقة تعمل على استعادة بناء جزئي من(ATP) وهو المصدر المباشر للطاقة.

خواص هذا النظام:

ا-تختزن العضلات كلا من (CP – ATP) بطريقة مباشرة .

ب-لايعتمد على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيمائية .

---

[1]- ياسر يوسف ؛ المصدر السابق ،ص145

[2]- ياسر يوسف ؛ نفس المصدر السابق ،ص145

[3]- مراد إبراهيم طرفا : نفس المصدر السابق ، ص440

ج-لايعتمد على انتظار تحويل الأوكسجين الجوي إلى العضلات .
د-يكون مخزونه المركبين قليل جداً.

2 -نظام حامض اللاكتيك[1]

يعتمد هذا النظام على إعادة بناء(ATP)لاهوائياً بواسطة عملية أكسدة الجليكوجين اللاهوائية .فعند الجليكوجين (الجلوكوز المختزن) أو الجلوكوز في عدم كفاية الأوكسجين يؤدي ذلك إلى تراكم حامض اللاكتيك . ويتميز هذا النظام بانتاج الطاقة بسرعة لإمداد العضلة بالمصدر المباشر للطاقة (ATP) ويستخدم مع نظام الفوسفات لإمداد العضلة بالطاقة اللازمة خلال (1-3) دقيقة ويفضل في الأنشطة الرياضية التي تؤدي بالسرعة العالية مثل العدو والسباحة والجمبازوالجودو.

خواص هذا النظام :
ا-يحدث التعب العضلي نتيجة تراكم حامض اللاكتيك
ب-لايحتاج إلى الأوكسجين
ج-يعتمد على الكاربوهدرات كلوكوز – جليكوجين كمصدر للطاقة
د- ينتج كمية قليلة من(ATB)عدد(2)جزء من جزء الجلوكوز .

3-نظام الأوكسجين [2]

يتميز هذا النظام عن النظامين السابقين لإنتاج الطاقة بوجود الأوكسجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لإعادة بناء (ATP)وفي وجود الأوكسجين يمكن استعادة بناء (38) جزيئاً (ATP)بواسطة التكسير الكامل الجزء الكلوكوز (الجلوكوجين) يتحول إلى ماء وثاني أوكسيد الكاربون.
ويمكن استخدام المواد الدهنية في انتاج الطاقة في وجود عنصر الأوكسجين غير أن كمية الطاقة (ATP) الناتجة تكون اقل من الناتجة في التكسير الكامل للكلوكوز،خواص النظام :

ا-عدم أنتاج حامض اللاكتيك – يقلل حدوث التعب .
ب-استخدام الأوكسجين في عمليات الأكسدة .
ج-أنتاج طاقة(ATP) اكبر تصلح لأنشطة الفترات الطويلة عدد (38)جزيئا من احتراق جزىء الكلوكوز.

---

[1]- ياسر يوسف ؛ نفس المصدر السابق ،ص145
[2]- مراد إبراهيم طرفا : نفس المصدر السابق ، ص442

جدول (1)

يبين خواص عمل أنظمة الطاقة العضلية

استخدام	نظام الفوسفاتي	حامض اللاكتيك	نظام الأكسجين
استخدام الأكسجين	لأهوائي	لأهوائي+هوائي	هوائي
سرعة أنتاج الطاقة	الأسرع	سريع	بطي
مصادر الطاقة	كرياتين الفوسفات	الجليكوجين	الجليكوجين والدهون
الفترة الزمنية	اقل من (30) ثا	من(1-30) ثا	أكثر من(3)دقائق
الأنشطة الرياضية	القوة والسرعة	تحمل القوة والسرعة	أنشطة التحمل

2-1-7 القياسات الجسمية(الانثروبومترية) الخاصة بالنشاط المهاري:

مفهوم القياسات الجسمية وفي أطار مفهومها نجد أنها تدل على الإبعاد البدنية وهي طريقة من طرائق البحث في وصف الإنسان إذ تدل على كتلة جسمه وأجزائه بصورة متناسبة ،من هذا فان مفهوم القياسات الجسمية يتضمن مصطلحات أساسية هي :

أولا – **حجم الجسم** : ويقصد به كل مايتعلق بالأطوال والأوزان والإعراض والمحيطات المعني بها الفرد (الإنسان).

ثانياً- **نمط الجسم** : جماعة من الناس امرهم واحد ، وهو الشكل العام للجسم الذي تحدده مجموعة من القياسات المعيارية المتفق عليها مثل البدين ، والعضلي ، والنحيف وكذلك أنماط أساسية وأنماط ثانوية .

ثالثاً-**تركيب الجسم**: يعتمد تركيب الجسم على مايحتوي جسم الإنسان من مكونات شحميه ومكونات لاتحوي الشحوم ، لان أجسام الأفراد تحتوي على مكونين أساسين هما : المكون ألشحمي والمكون الخالي من الشحوم ونسبة كل منهما تعتمد على عوامل عديدة وراثية وبيئية .[1]

مثل الطول والوزن فان تكوين الجسم نسب الروافع مقاييس أجزاء الجسم المختلفة إلى بعضها – وضع الجسم ،بالرغم من أن رياضة الجودو رياضة أوزان ن أي أن جميع

[1] -محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد :القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ط1:عمان ،موسسة الوراق للنشر والتوز،2003،ص247

الأنماط البدنية والمتعارف عليها يمكن أن تشاركه في النشاط وهي تنحصر في ثلاثة أنماط الأول **العضلي النحيل** وعادة هي الأوزان الثلاثة الأولى **والنمط العضلي الممتلئ** وهم عادة الأوزان الرابع والخامس والسادس أما **النمط العضلي الممتلئ** فان كان يبدو في المظهر كالبدين عادة للوزن السابع والمفتوح والمهم هنا عند الانتقاء تناسب أجزاء الجسم وخاصة الإطراف إذ أن رياضة الجودو رياضة روافع لذلك يمكن التنبؤ بطول القامة المحتمل أن يصل إليها الطفل عند اكتمال نموه وهو سن البطولة ،يمكن حساب الطول المحتمل أن يصل إليه بدرجة ثبات عالية تبعاً للمعادلة التالية[1].

البنون الطول الوالد + طول الوالدة × 1,08

2

ونظراً لان طول الجسم وشكل تكوينه وأيضاً الروافع كلها من المقاييس التي لاتتاثر بعملية التدريب إلى حد كبير يسمح بالتنبؤ ذي الدرجة العالية من الثبات بالمقاييس الانثروبومترية التي سوف يكتسبها الأطفال الذين يكون لديهم فرصة كبيرة في المستقبل للوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

6-1-2 علاقة الأداء المهاري بالمتغيرات الأخرى:

يتطلب كل نشاط رياضي أنواعاً مختلفة من القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية والقدرات العقلية والقياسات الجسمية بالأداء المهاري تختلف في نوعيتها وترتيبها من نشاط لأخر ،ولذلك قام بعض العلماء والباحثين في مجال لعبة الجودو بتحديد هذه المتغيرات تعتبر لعبة الجودو من الألعاب التي تتطلب عدة مراحل وهي : [2] (

1-المرحلة التحضيرية .
2-المرحلة التمهيدية .
3-مرحلة تعليم المبادئ الأساسية .
4-مرحلة تعليم المهارات المختلفة .
5-مرحلة تعليم الفنون المختلفة .

إن المهارات الأساسية لعبة الجودو(ربط لحزام ، التحية، التحرك على البساط، الوقفات ، مسكه البدلة ،اخلال التوازن ، السقطات).

أما فنون لعبة الجودو (فنون اللعب من أعلى ، مهارات اليدين ، مهارات الوسط ، مهارات الرجل، مهارات التضحية ، مهارات التثبيت ، مهارات الكسر ، مهارات الخنق ،فن الكاتا ،ناجي نوكاتا ، كتاني نوكاتا).

قام العالم الألماني هلوت نيكا بأبحاث لغرض إيجاد علاقة بين المهارات الفنية وبعض قوانين الميكانيكا وكان الهدف من هذه الأبحاث هو الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين

---

[1] -مراد إبراهيم طرفا : نفس المصدر السابق ، ص354

[2] - ياسر يوسف ؛ نفس المصدر السابق ،ص165

وزيادة قوة التأثير على المنافس مع تطبيق جيد لأداء الحركة حسب قوانين الميكانيكا والوصول بالحركة إلى أقصى كفاءة ممكنة[1]

الجدول (2)
يبين الفرق بين الدوران والرفع أثناء أداء المهارة

قانون الدوران	قانون الرفع
1-الخطف لحظة دوران المهاجم	1-الخطف بعد رفع المنافس
2-أن المنافس يفقد قاعدة ارتكازه لحظة بدء الرمي(تسو كوري)	2-عملية الرفع تتم بالذراع أو الرجل أوالوسط وفي نفس الوقت أوبعدها
3-باستمرار فترة الدوران يفقد المنافس قاعدة الارتكاز	3- يتم الرمي باستخدام الجسم كعائق

تقسم المهارات الفنية حسب المسار الحركي وفقا! لتقسيم مراد طرفة:
يقصد بمسار الحركي هو من لحظة بداية الرمية إلى لحظة انتهائها ،ويظهر ذلك من خلال تقسيم المهارات إلى مجموعتين هما:

1-مجموعة المهارات الفنية الكبرى .
2-مجموعة المهارات الفنية الصغرى

أ-**مجموعة المهارات الفنية الكبرى**: [2]

حيث نجد أن المهارة الكبيرة تظهر فيها بوضوح كل من الجزء الثاني من الرمية (تسكوري) وكذلك الجزء الثالث (الكاكى) أي أن جزأي وضع الرمي أسفل يستغرقان فترة سريان حركي طويل وتتميز بما يأتي:

الاستفادة من قوة اللاعب بأكبر قدر ممكن في أثناء تزايد سرعته وتعوض افتقار للدقة في الأداء حتى درجة معينه واستخدامه الجيد لثقل الجسم ، كما يمكن إجراء تصحيح طفيف في القوة المستخدمة فيما يناسب اتجاه سير الخطفة وذلك إذا ماتعرض اللاعب لمقاومة معينة منتظرة من الخصم وبذلك تكبر وتزداد فرصة اقترابه من النجاح وعيوبها:

أ- نتيجة للوقت الطويل للمهارات الكبيرة قد يتمكن المنافس من إيجاد مخرج له أي الهروب أو الهجوم المضاد .

---

[1] - مراد إبراهيم طرفا : نفس المصدر السابق ، ص356

1-Litlle .N .G. physical performance of Junior and senior women . juvenile and senio Judo.ka as . Torino .1991

ب-في حالة فشل المهارة والرجوع يمكن المنافس من الهجوم المضاد .
(أوكي جوشي- سيو ناجي—اوجوشي)

ب-مجموعة المهارات الفنية الصغرى: [1]

يمتاز هذا النوع من مهارات بقصر وقت الجزء الأول والثاني من الخطفة أي (كوزوشي وتسكورى) وغالباً ما يندمجان معاً ويصعب فصلهما عند التحليل الحركي ،وكذلك نظراً لسرعة العمل العضلي وقصر المسار الحركي للمهارة نجد أن جزأي الرمية الثانية والثالثة(تسكوري وكاكا) يتابعان خلف بعضهما في سرعة فائقة لدرجة يصعب تحديد نقطة انتهاء الجزء الثاني وبداية الجزء الثالث وتتميز بما يأتي:

نتيجة السرعة وقصر أداء المهارة تضاؤل أمكانية المنافس للقيام برد الفعل المطلوب ونتيجة لان المدة التحضيرية لاتظهر بوضوح فلا تعطى المنافس القدرة على التوقع الحركي وأيضا تستخدم للخداع ونظراً لخوف المنافس من اثر المهارات الصغيرة يجعله في حالة اضطراب وعدم استقرار مع سوء تقدير للموقف أماعيوبها فيظهر فيما ياتي:

1-أن تأثير القوة على المنافس يكون بمدة قصيرة.

2-لا تستطيع القوة أن تعوض ماقد ينقص من دقة الأداء الحركي للمهارة.

3-أثناء تنفيذ الرمية لايمكن أي تصحيح مسار القوة أذا ماتعرض اللاعب لمقاومة غير متوقعة ،ولكن نجاح وإتمام الرمية ممكن مثل:

(دي اشي براى- أوكي أشي براي- كوستو جاري)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة خلف محمود الدسوقي احمد(1996) [2]

(وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية لناشئي الجودو)

أهداف الدراسة :

- وضع بطارية لقياس بعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية(الجسمية) لناشئي الجودو للمرحلة السنية (10-12)سنة
- يمكن استخدام البطارية في اغراض إنتقاء وتدريب ناشئي الجودو

فرض البحث :

- تقيس البطارية المقترحة بعض البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية لناشئي الجودو للمرحلة السنية من(10-12)سنة

عينة البحث:

- طبق البحث على (72) إثنين وسبعون من ناشئي الجودو تتراوح أعمارهم من (10-12) سنة وثم إختيارهم بالطريقة العمدية من أندية ومراكز بور سعيد

توصل الباحث إلى الاستنتاجات آلاتية :

تم قبول ست عوامل من العوامل المستخلصة للصفات البدنية

1- Tony Reay Geoffrey Hobb op. cit .p36

2- تأمر محمد محمد جاد حسنين: بناء بطارية اختبار لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة، رسالة ماجستير،جامعة حلوان/كلية التربية الرياضية،2003،ص14

1-التحمل 2- القوة 3-تحمل سرعة 4-التوازن 5-المرونة 6- السرعة الحركية
وبناء على ماسبق تم التوصل الى تحديد مجموعة إختبارات عاملية (تمثل العوامل المستخلصة)كإطار البطارية اختبارات البدنية تقيس الصفات البنية الخاصة المستخلصة من تحليل العاملي للعينة قيد البحث كما يالي :
الجلوس من الرقود قرفصاء 30ثا.،الجلوس على المقعدوالبار الحديدي على الكتفين رمية المرتي سوي ناكة 10 ثا،التوازن الثابت ،فتحة الرجل.
تم توصل الجزء الثاني من الهدف العام تم قبول 9 عوامل من العوامل الخاصة بالقياسات الجسمية الانثروبومترية وهي كالاتي.
محيط العضد -عرض الحوضمحيط الساق -الرسغ اليسر ،محيط العضد الرسغ اليمن -الذراع -عمق الصدر -طول الرجل

2-2-2 دراسة سلام جبار صاحب (2006): [1]

(القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم)

أهداف الدراسة :

يهدف البحث إلى استنباط قاعدة علمية لاختيار اللاعب الناشئ بكرة القدم من خلال:

1- بناء معادلة تنبؤية لمستوى الأداء المهاري من خلال الصفات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية
2- معرفة نسبة بعض الصفات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية المساهمة بمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

عينة البحث:

شمل اللاعبين الناشئين من هم بأعمار(14) سنة وبلغ عددهم (100)لاعب يمثلون أندية الفرات الاوسط .

توصل الباحث إلى الاستنتاجات آلاتية :

أ- استخلاص خمسة عوامل للقياسات الجسمية وتم إهمال العامل الخامس لعدم إيفائه بشروط قبول العامل
ب-استخلاص سبعة عوامل للصفات البدنية والحركية ،وتم إهمال العامل السادس والسابع لعدم إيفائهما بشروط قبول العامل
ج-استخلاص أربعة عوامل للمؤشرات الفسيولوجية ،وتم إهمال العامل الرابع لعدم ايفائة بشروط قبول العامل

استخلاص أربعة عوامل لمهارات كرة القدم وتم إهمال العامل الثالث والرابع لعدم إيفائها بشروط قبول العامل

---

[1]- سلام جبار صاحب: القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم،أطروحة دكتوراه ،جامعة بابل /كلية التربية الرياضية،2006،ص16

د-إيجاد معادلة تنبؤية نهائية يمن من خلالها التبؤ بالأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة

هـ-هناك علاقة معنوية بين الأداء المهاري والصفات البدنية والحركية

و-لم تظهر نتائج البحث أن هناك علاقة معنوية بين الأداء المهاري والقياسات الجسمية باستثناء الطول والذي تداخل مع مؤشر القدرة ضمنا.

3-2-2 دراسة سوسن هدود (2005): [1]

(القيمة الكمية للأداء المهاري على وفق القياسات الجسمية والصفات البدنية في انتقاء الناشئين بالكرة الطائرة)

1- التعرف على القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .

2- بناء مقياس للصفات البدنية وأخر للقياسات الجسمية المعنية باللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .

3- التعرف على طبيعة العلاقة (القوة والاتجاه) بين المتغيرات المبحوثة (القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارية) الخاصة بالاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

4- استنباط المعادلات التنبؤية الخاصة بمعرفة الأداء المهاري لأفراد من خلال تقدير القياسات الجسمية والصفات البدنية لهم .

الفروض :

1- هناك علاقة طردية مابين المتغيرات المبحوثة (القياسات الجسمية والصفات البدنية والمهارية)

2- بالإمكان استخدام المعادلات المستخرجة في التنبؤ للناشئين في الطائرة .

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط وعددهم (50) لاعبا.

وبعد معاملة البيانات لغرض تحقيق أهداف البحث استنجت الباحثة مايأتي :

1- ا استخلاص (أربعة) عوامل من خلال التحليل ألعاملي للقياسات الجسمية وتم إهمال العامل الرابع لعدم إيفائه بشروط قبول العامل

1-ب استخلاص (ستة) عوامل من خلال التحليل ألعاملي للصفات البدنية وقد قبلت جميعها وذلك لإيفائها لشروط القبول .

1-ج استخلاص (خمسة) عوامل من خلال التحليل ألعاملي للاختبارات المهارية ،وتم إهمال العامل الرابع والخامس لعدم إيفائها شروط قبول العامل .

---

[1]- سوسن هدود: القيمة الكمية للأداء المهاري على وفق القياسات الجسمية والصفات البدنية في انتقاء الناشئين بالكرة الطائرة.أطروحة دكتوراه،جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية،2005،ص14

2- لقد أثبتت نتائج التحليل ألعاملي بطريقة المكونات الأساسية كفاءتها من خلال ، من خلال القيم العالية بمقدار التباين الإجمالي المفسر للعوامل المستخلصة من هذه الدراسة
3- تتجلى أهمية العوامل المستخلصة من التحليل في ترتيبها وتركيبها ، إذ أن لكل عامل أهمية خاصة به عند وصف المؤشرات المبحوثة .
4- للقياسات الجسمية والصفات البدنية علاقة طردية ومعنوية مع القدرات المهارية المستخلصة من التحليل ألعاملي (مجتمعة)
5- بالإمكان التنبؤ بالقدرات المهارية المستخلصة لناشئي الكرة الطائرة بدلالة القياسات الجسمية والصفات البدنية المستخلصة.

2-2 -4 مناقشة الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدارسات السابقة ، لقربها من موضوع الدراسة الحالية من حيث الإجراءات والمتغيرات المبحوثة والتي في توجيه الباحث لانجاز دراسته الحالية من خلال الاختبار والقياس والأجهزة المستخدمة ،وأهمية التنبؤ في عملية الانتقاء ،أما الذي يميز الدراسة الحالية عن الدارسات السابقة فهو الاتي :

1- الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية و الجسمية ولم تتطرق الدارسات إلى القدرات العقلية.
2- استنباط معادلة تنبؤية الأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة (البدنية ، والفسيولوجية ،والعقلية، والقياسات الجسمية) في الانتقاء لناشئي الجودو.
3- تحديد مجموعة من القياسات والاختبارات والمستويات والمعايير وادوات واجهزة لبعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات والفسيولوجيةو العقلية والجسميةوالاداءالمهاري لانتقاء ناشئ الجودو.
4- تحديد المتغيرات المبحوثة الخاصة والمساهمة من خلال النظام الإحصائي (S.p.S.S).

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 -1 منهج البحث
3 -2 مجتمع وعينة البحث
3- 3 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث
3- 4 خطوات أجراء البحث
3 -4-1 تحديد متغيرات البحث
3- 4-2 التجارب الاستطلاعية
3- 4-2-1 الأسس العلمية للاختبارات
3- 4 -2-2مستوى الصعوبة الاختبارات
3- 4-2-3 القدرة التميزية للاختبارات
3- 4-2-4 توصيف الاختبارات
3- 4-3 التجربة الرئيسة
3- 5 الوسائل الإحصائية

الباب الثالث
3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتي تعني (المعرفة بارتباط المتغيرات أو معرفة إلى أي حد تتفق التغيرات في عامل أخر..... والتي تعد من الطرق النافعة في التنبؤ)[1]

2-3مجتمع وعينه البحث

إن أهداف البحث تحدد طبيعة العينة التي تمثل مجتمع الدراسة وبهذا الصدد يستخدم الباحث الطريقة العشوائية في انتقاء عينة البحث إذ بلغت (102) لاعباً من أصل(150)لاعب و بنسبة(68%) من ناشئة الجودو في العراق من أندية ومنتخبات المحافظات (منتخب ذي قار، ميسان، البصرة ،المثنى، الديوانية، كربلاء ، بابل ،واسط، النجف،نادي ألشرطه، الشعلة،السلام) لاشتراك لاعبيها المستمر في بطولات المنطقة والجمهورية ولقد وقع الاختيار على هذه الأندية ومنتخبات المحافظات لحصولهم على مراكز متقدمة.

جدول (3)

ت	الأندية والمنتخبات	عدد أفراد الفريق	التجربة الاستطلاعية		التجربة الرئيسية	المجموع	النسبة من افرادالفريق
			الاولى	الثانية			
1	**ذي قار**	**20**	**.....**	**7**	**10**	**17**	**%85**
2	**ميسا ن**	**20**	**7**	**....**	**9**	**16**	**%80**
3	**البصرة**	**14**	**.....**	**....**	**9**	**9**	**%64**
4	**المثنى**	**12**	**.....**	**...**	**8**	**8**	**%66**
5	**الديوانية**	**12**	**.....**	**....**	**8**	**8**	**%66**

[1] ديبولدفاندالين ترجمة محمد نبيل(وآخرون):مناهج البحث في التربية وعلم النفس: القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ،1985،ص348

6	كربلاء	12	.....	...	8	8	%66
7	بابل	8	.....	....	4	4	%50
8	واسط	8	.....	....	4	4	%50
9	النجف	8	.....	.....	4	4	%50
10	شرطة	12	.....	.....	8	8	%66
11	السلام	12	.....	.....	8	8	%66
12	الشعلة	12	.....	.....	8	8	%66
		150	7	7	88	102	%68

يبين توزيع عينة البحث على الأندية ومنتخبات المحافظات.

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

استعان الباحث بالأدوات التالية للحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة :

-القياس والتقويم

-الملاحظة

-المقابلة الشخصية

- استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية كل من بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية التي تدعم عملية انتقاء ناشئي الجودو.

- استبيان لاستطلاع أراء الخبراء والمختصين حول تحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية التي تدعم عملية انتقاء ناشئي الجودو

3-3-2 أدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

-شريط قياس الأطوال والمحيطات (فيته صيني)

-الفرجال القياس الإعراض(صنع محلي)

-استمارة تسجيل القياسات الجسمية وأخرى لتسجيل الاختبارات للمتغيرات المبحوثة.

-استمارة تفريغ البيانات.

- ميزان طبي الكتروني صيني عدد/2

- جهاز قياس الطول صيني عدد/2

-ساعة توقيت الالكتروني صيني عدد/ 4

- جهاز طبي لقياس النبض والضغط صيني عدد/2 (Rossmax)

-جهاز الديناميتر صنع محلي عدد/2

- جهاز سبيروميتر الطبي ياباني عدد/ 1

- جهاز القياس معدل القلب صيني عدد/1

- جهاز سماعة أذن طبية هندي عدد/ 1
- آلة تصوير فديو نوع Sony عدد/1

3 -4 خطوات أجراء البحث :

3 -4-1 تحديد متغيرات البحث :

ت	القياس	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة

3-4-1-1 تحديد صلاحية القياسات الجسمية والقدرات البدنية في عملية انتقاء ناشئوا الجودو:

لغرض تحديد صلاحية المتغيرات البدنية عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية والمقابلات الشخصية* والتي من خلالها تم تحديد المتغيرات من القياسات الجسمية والقدرات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو وأدرجها في استمارة استبيان تم عرضها على (الخبراء والمختصين) *في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلا عن المختصين في لعبة الجودو لغرض استطلاع آرائهم في تحديد صلاحية القياسات الجسمية والقدرات البدنية التي ترتكز عليها اللعبة* ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم استخراج صلاحية المتغيرات إذا تم قبول وترشيح المتغيرات ذات دلالة معنوية عن طريق النسبة المئوية ومربع كاي(كا^2).

*أجرى الباحث المقابلات الشخصية الآتية في جامعة بغداد وبابل وحلوان:

1-- أ.د محمود الصاوي كلية التربية الرياضية /جامعة حلوان ،تاريخ المقابلة 11/18 / 2007
2- أ.د محمد عبد الحسن كلية التربية الرياضية /جامعة /بغداد،تاريخ المقابلة 2008/2/5
3--أ.د محمد جاسم الياسري كلية التربية الرياضية /جامعة بابل، تاريخ المقابلة2008/4/5
4--أ.د مازن عبد الهادي كلية التربية الرياضية / جامعة بابل، تاريخ المقابلة2 /2008/4
5 --أ.د زهره شهاب كلية التربية الرياضية /جامعة /بغداد ،تاريخ المقابلة4/20/ 2008
6---أ.د حمدان الكبيسي كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد،تاريخ المقابلة2008/5/5

* ينظر الملحق (1)
*ينظر الملحق (2)

جدول (4)

يبين تحديد صلاحية القياسات الجسمية (الانثروبومترية)وحسب راي(18)خبير:

1	محـيط الصـدر أقصـى زفير	16	88,9	2	11,1	10,88	معنوي
2	محيط الصدر من أقصى شهيق	14	77,8	4	22,2	5,55	معنوي
3	محـيط العضـد والـذراع مفرود	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
4	محـيط العضـد والـذراع مثني	16	88,9	2	11,1	10,88	معنوي
5	محيط الساقين	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
6	محيط الفخذين	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
7	محيط رسغ اليد اليمنى	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
8	محيط رسغ اليد اليسرى	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
9	محيط الوسط	12	66.7	6	33,3	2	غير معنوي
10	محيط الرقبة	14	77,8	4	22,2	5,55	معنوي
11	محيط الكاحل الأيمن	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
12	محيط الكاحل الأيسر	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
13	سمك الثنايا الجلدية	12	66,7	6	33,3	2	غيرمعنوي
14	ظهر اليد	13	72,8	5	27,8	3,55	غيرمعنوي
15	السطح الخلفي للعضد	8	44,4	10	55,5	0,22	غيرمعنوي
ت	القياس	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
16	السطح الأمامي للعضد	9	50	9	50	0	غيرمعنوي
17	السـاق الخلفـي لمفصـل الركبة	10	55,5	8	44,4	0,22	غيرمعنوي
18	خلف للوح الكتف	9	50	9	5	0	غيرمعنوي
19	السطح الأمامي للصدر	12	66,7	6	33,3	2	غيرمعنوي
20	علـى البطن مـن الناحيـة اليمنى	13	72,2	5	27,8	3,55	غير معنوي
21	علـــى الجوانـــب مـــن مستوى الضلع العاشر	11	61,1	7	38,8	0,88	غيرمعنوي
22	الوزن	16	88,8	2	11,1	10,88	معنوي
23	طول الجسم من الوقوف	14	77,7	4	22,2	5,55	معنوي

24	طول الجسم من الجلوس	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
25	طول الذراعين	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
26	طول العضدين	9	50	9	50	0	غيرمعنوي
27	طول الكتفين	13	72,2	5	27,8	3,55	غيرمعنوي
28	طول الساعدين	12	66,7	6	44,4	2	غيرمعنوي
29	طول الرجلين	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
30	طول الفخذين	11	61,1	7	38,8	0,88	غيرمعنوي
31	طول الساقين	13	72,2	5	27,8	3,55	غيرمعنوي
ت	القياس	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
32	طول القدمين	12	66,7	6	44,4	2	غيرمعنوي
33	عرض الكتف	16	88,8	2	11,1	10,88	معنوي
34	عرض الصدر	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
35	عرض الحوض	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
36	عرض المرفق	10	55,5	8	44,4	2	غيرمعنوي
37	عرض الركبة	12	66,7	6	33,3	2	غيرمعنوي
38	عرض رسغ اليد اليسرى	14	77,7	4	22,2	5,55	معنوي
39	عرض رسغ اليد اليمنى	16	88,8	2	11,1	10,88	معنوي
40	محيط الصدر العادي	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
ت	القدرات	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
41	القوى العظمى	13	72,2	5	27,8	3,55	غير معنوي
42	القوة السريعة	14	77,7	4	22,2	5,55	معنوي
43	القدرة الانفجارية	12	66,6	6	33,3	2	غير معنوي
44	التحمل العضلي الخاص	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
45	الرشاقة	13	72,2	5	27,8	3,55	غير معنوي
46	المرونة	15	83,3	3	16,7	8	معنوي
47	السرعة الحركية	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي
ت	القدرات	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة

48	السرعة الانتقالية	10	55,5	8	44,4	0,22	غير معنوي
49	القوة العضلية الثابتة	11	61,1	7	38,8	0,88	غير معنوي
50	التوازن	14	77,7	4	22,2	5,55	معنوي
51	التوافق	8	44,4	10	55,55	0,22	غير معنوي
52	سرعة رد الفعل	11	61,1	7	38,8	0,88	غير معنوي
53	أ لدقه	12	66,6	6	33,3	2	غير معنوي
55	القوة القصوى	16	88,8	2	11,1	10,88	معنوي
56	الجرأة وسرعة اتخاذ القرار	10	55,5	8	44,4	0,22	غير معنوي
57	التحمل الدوري التنفسي	17	94,4	1	5,6	14,22	معنوي

(*) قيمة (كا^2)الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ(3,84)

3-4-1-2 تحديد صلاحية المهارات الأساسية بلعبة الجودو:

بغية تحديد صلاحية المهارات الأساسية في لعبة الجودو عمد الباحث إلى تصميم استمارة استبيان* مستنداً على المصادر والمراجع العلمية والبحوث الخاصة في لعبة الجودو، إذ تم تحديد المهارات وعرضها على (الخبراء)* ، لغرض التعرف على صلاحية المهارات التي يفترض أن يتمتع بها لاعبو الجودو للناشئين وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ، تم قبول المهارات التي كانت ذات اتفاق عالي(معنوي)مابين الخبراء .

ت	المهارات	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة

*ينظر الملحق(5)
*ينظر الملحق(6)

جدول(5)
يبين تحديد صلاحية المتغيرات الاداء المهارية بلعبة الجودو وحسب رأي (12) خبير:

1	أوجي كاري...اوستوكاري	3	25	9	75	3	غير معنوي
2	كواو تشي جاري..اوكي 15ثا	10	83,3	2	16,6	5,33	معنوي
3	أوجي كاري..أوجي ماتا	3	25	9	75	3	غير معنوي
4	هراي جوشي..أوجي كاري	5	41,6	7	58,3	0,33	غير معنوي
5	كواوجي كاري..مرآتي	8	66,6	4	33,3	1,33	غير معنوي
6	كوشي جاري..أوجي ماتا	3	25	9	75	3	غير معنوي
7	هيزا كرومه..أكوشي	4	33,3	8	66,6	1,33	غير معنوي
8	هيزا كرومه ..هراي كوشي	7	58,3	5	41,6	0,33	غير معنوي
9	ماتي سوي .....تاي اوتوشي	6	50	6	50	0	غير معنوي
10	رميتــه المرتــي ســوي ناكــة بالشاخص15ثا	11	91,6	1	8,33	8,33	معنوي
11	رميتـــه المرتـــي ســـوي ناكةبالشاخص30ثا	11	91,6	1	8,33	8,33	معنوي
12	رميتــه المرتــي ســوي ناكــة بالشاخص10ثا	10	83,3	2	16,6	5,33	معنوي
13	رميتـــه المرتـــي ســـوي ناكةبالشاخص3ثا	10	83,3	2	16,6	5,33	معنوي
14	داشي براي ..هاني كوشي	8	66	4	33,3	1,33	غيرمعنوي
15	هــراي كوشــي ...اوجــي ماتــا اداء مهاره	11	91,6	1	8,33	8,33	معنوي

(*) قيمة ($كا^2$)الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ(3,84)

3-1-4-3 تحديد صلاحية المتغيرات الفسيولوجية

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والبحوث السابقة ،ولغرض التعرف على صلاحية المتغيرات الفسيولوجية وبعد أن أجرى الباحث مقابلات شخصية مع العديد من المختصين في الطب الرياضي والفسلجة والتدريب ، تم أعداد استمارة استبيان* لغرض تحديد أهم المؤشرات الفسيولوجية ، وتم عرضها على (الخبراء والمختصين) *،وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ، ومعاملتها إحصائياً تم قبول ترشيح المتغيرات التي تصلح العملية الانتقاء في لعبة الجودو لحصول المتغير على اتفاق أراء الخبراء(معنوي).

*ينظر الملحق (3)
* ينظر الملحق (4)

جدول (6)
يبين تحديد صلاحية المتغيرات الفسيولوجية بلعبة الجودو وحسب رأي (14) خبير :

ت	المتغيرات	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
1	**أقصى قدرة على استهلاك الأوكسجين**	**13**	**92,8**	**1**	**7,1**	**10,28**	**معنوي**
2	**معدل القلب**	**12**	**85,7**	**2**	**14,2**	**7,14**	**معنوي**
3	**عدد مرات التنفس في الدقيقة**	**11**	**78,5**	**3**	**21,4**	**4,57**	**معنوي**
4	**حجم هواء التنفس في الدقيقة**	**11**	**78,5**	**3**	**21,4**	**4,57**	**معنوي**
5	**دفعات الأوكسجين**	**12**	**85,7**	**2**	**14,2**	**7,14**	**معنوي**
6	**اختبارات اللياقة الهوائية**	**8**	**57,1**	**6**	**42,8**	**0,28**	**غيرمعنوي**
7	**كتم النفس**	**7**	**50**	**7**	**50**	**000**	**غير معنوي**
8	**قياس ضغط الدم الانبساطي**	**4**	**28,5**	**10**	**71,4**	**2,57**	**غير معنوي**
9	**قياس ضغط الدم الانقباضي**	**5**	**35,7**	**9**	**64,2**	**1,14**	**غير معنوي**
10	**اختبارات الياقة الاهوائية**	**4**	**28,5**	**10**	**71.4**	**2,57**	**غير معنوي**
11	**قياس كفاءة التنظيم العصبي للجهاز الدوري**	**5**	**35,7**	**9**	**64,2**	**1,14**	**غير معنوي**

(*) قيمة ($كا^2$)الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ(3,84)

3-4-1-4 تحديد صلاحية القدرات العقلية :

لقد اعتمد الباحث في تحديد صلاحية القدرات العقلية الخاصة بلاعبي الجودو على آراء من أساتذة التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي وعلى(الخبراء)* في لعبة المصارعة والجودو عن طريق المقابلة الشخصية .
ومن جانب اخر قام الباحث بعمل استمارة استبيان* تحتوي على(12)متغيراً من القدرات العقلية يظن الباحث بأنها مهمة في عملية انتقاء لاعبين الجودو ،تم توزيع الاستمارة على(12) من الخبراء فيما تبين تحديد صلاحية القدرات كما في الجدول الأتي:

*ينظر الملحق(8)
*ينظر الملحق (7)

جدول (7)

ت	القدرات	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
1	التركيز	3	25	9	75	3	غير معنوي
2	الانتباه	11	91,6	1	8,33	8,33	معنوي
3	الخيال والتصور	10	83,3	2	16,6	5,33	معنوي
4	الذكاء الحركي	12	100	0	0	12	معنوي
5	الإبداع والابتكار	8	66,6	4	33,3	1,33	غير معنوي
6	القدرات الخططية	3	25	9	75	3	غير معنوي
7	الأداء التحكم الذاتي	3	25	9	75	3	غير معنوي

8	معلومات خاصة	4	33,3	8	66,6	1,33	غير معنوي
9	سرعة رد الفعل	3	25	9	75	3	غير معنوي
10	سرعة الاستجابة	8	66,6	4	33,3	1,33	غير معنوي
11	التفكير ذاكرة الحركية	3	25	9	75	3	غير معنوي
12	الإدراك الحركي	11	91,6	1	8,33	8,33	معنوي

يبين تحديد صلاحية المتغيرات القدرات العقلية بلعبة الجودو وحسب رأي (12) خبير
(*) قيمة (كا^2)الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ(3,84)

3-4-2-1-5 تحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لانتقاء لاعبين الجودو:

بعد تحديد القدرات البدنية المختصة بلعبة الجودو ، كان لزاماً اختيار الاختبارات الخاصة لهذه المتغيرات ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية اعد الباحث استمارة استبيان *لاستطلاع أراء (الخبراء)* في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلا عن المدربين في لعبة الجودو، وعمل الباحث لكل قدرة بدنية من القدرات ست اختبارات ، وبعد جمع الاستمارات وتفريق البيانات واستخراج صلاحية ثلاث اختبارات لكل المتغير البدنية وتم قبول اختبارات ذات الاتفاق المعنوي في الاراء.

*ينظر الملحق(9)
*ينظر الملحق (10)

جدول (8)

يبين تحديد صلاحية الاختبارات البدنية للمتغيرات بلعبة الجودو وحسب رأي (22) خبير:

القدرات	اسم الاختبار	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
القوة القصوى	1-اختبار قوة القبضة اليمنى وليسرى	18	81,8	4	18,1	8,9	معنوي
	2- اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين	16	72,7	6	27,2	4,54	معنوي
	3- اختبار قوة عضلات الظهر الثابتة الديناميتر	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
	4- اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين	15	68,1	7	31,8	2,90	غير معنوي
	5- قياس قوة الذراعين بواسطة الدفع على المتوازي	15	68,1	7	31,8	2,90	غير معنوي
	6-االقفز العمودي من الثبات	14	63,6	8	36,3	1,6	غير معنوي
القوة السريعة	1- اختبار الوثبات المتتالية في المكان	16	72,7	6	27,2	4,54	معنوي
	2- دفع كرة طبية باليدين	15	68,1	7	31,8	2,90	غير معنوي
	3- دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين	13	59,0	9	40,9	0,72	غير معنوي
	4- استناد إمامي 10ثا (الانبطاح المائل من الوقوف)	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
القدرات	اسم الاختبار	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
	5- الجلوس من الرقود 10ثا	18	81,8	4	18,1	8,90	معنوي
	6-الوثب العريض من الثبات	14	63,6	8	36,3	1,6	غير معنوي

التحمـــــل العضلي	1- الانبطاح المائل من الرقود 30ثا	14	63,6	8	36,3	1,6	غير معنوي
	2- الجلوس من الرقود 35ثا	16	72,7	6	27,2	4,54	معنوي
	3- الشد العمودي للذراعين (شد الحبل)	16	72,7	6	27,2	4,54	معنوي
	4- اختبار الانبطاح المائل التموجي	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
	5- الشد على العقلة 30ثا	14	63,6	8	36,3	1,6	غير معنوي
	6- الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين	15	68,1	7	31,8	2,90	غير معنوي
السـرعة الحركية	1- اختبار الخطوة الجانبية (10ثا)	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
	2- اختبار الجري في المكان (15ثا)	12	54,5	10	45,4	0,18	غير معنوي
	3- سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	10	45,4	12	54,5	0,18	غير معنوي
	4- الدوران(دوران الورك) مع حركة رجلين في المكان 15	18	81,8	4	18,1	8,90	معنوي
	5- الدوران مع حركة الرجلين في المكان 15ثا	13	59,0	9	40,9	0,72	غير معنوي
	6- الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين على جانبي أقصى مدى خلال 15ثا	16	72,7	6	27,2	4,54	معنوي
المرونة	1- اختبار فتحة البرجل	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
	21-اختبار المسافة الأفقية الكوبري	16	72,7	6	27,2	4,5	معنوي
	اسم الاختبار	يصلح	%	لايصلح	%	كا2	الدلالة
	3- اختبار ثني الجذع من الوقوف	13	59,0	9	40,9	0,72	غير معنوي
	4- اختبار مرونة المنكبين	12	54,5	10	45,4	0,18	غير معنوي
	5-اختبارا لمرونة الديناميكية	18	81,8	4	18,1	8,90	معنوي
	6- اختبار ثني الجذع خلفاًمن الوقوف	14	63,6	8	36,3	1,6	غير معنوي
الاتزان	1- الاتزان فوق لوح	18	81,8	4	18,1	8,9	معنوي
	2- الوقوف بالقدم فوق الكرة	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
	3- التوازن المقلوب	16	72,7	6	27,2	4,54	معنوي
	4- الانتقال فوق العلامات	12	54,5	10	45,4	0,8	غير معنوي
	5- اختبار الوقوف بمشط القدم على المكعب	14	63,6	8	38,3	1,6	غير معنوي
	6- اختبار الشكل الثماني	15	68,1	7	31,8	2,90	غير معنوي
الدوري التنفسي	1- اختبار الركض 800م (400م× 2)	18	81,1	4	18,8	8,9	معنوي

	2-اختبار منحني التعب لكار لسون	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي
	3- اختبار الخطوة (السلم)لهارفارد	15	68,1	7	31,8	2,90	غير معنوي
	4- اختبار فوستر	14	63,6	8	38,3	1,6	غير معنوي
	5--اختبار بالك	14	63,6	8	36,3	1,6	غير معنوي
	6-اختبار ركض 8 دقائق	17	77,2	5	22,7	6,5	معنوي

(*) قيمة (كا^2)الجدولية عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ(3,84)

6-1-4-3 تسلسل الاختبارات

نظراً لكثرة الاختبارات وماتتطلبة من جهد للمختبرين عمل الباحث على تقسيم الاختبارات على ستة أيام كل ذلك تطلب تسلسلها بشكل لايؤدي إلى إجهاد المختبرين ، أو إصابتهم بالملل أو التعب ،لذا عمد الباحث الى الاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية المختصة بالتدريب الرياضي والاختبار والقياس فضلاً عن المصادر الخاصة بلعبة الجودو ،وقد تم بناء استمارة مقترحة* حول تسلسل الاختبارات ،إذ بلغت في اليوم الأول(12)اختباراً من الصفات البدنيةوفي اليوم الثاني (7)اختباراً من القدرات الحركية مع اختبار الدوري التنفسي (800م)ركض ، وفي اليوم الثالث (6) اختباراً مع اختبار التحمل الدوري التنفسي (ركض 8دقائق) ،اليوم الرابع تم اخذ القياسات الجسمية (22) مع اختبار التحمل الدوري التنفسي (التعب الكارلسون) وفي اليوم االخامس (4) فسيولوجية ،في اليوم السادس (11) اختبار عقلي وتم عرضها على (الخبراء والمختصين)* في التدريب الرياضي والاختبارات والقياس وتم بناء تسلسل الاختبارات في ضوء رأي الخبراء :

*ينظر الملحق (11)
*ينظر الملحق (11)

جدول (9)

يبين تسلسل الاختبارات حسب أراء(6)خبراء:

اليوم	ت	القدرات	اسم الاختبار
الأول	1	القوة العظمى	اختبار قوة القبضة اليمنى واليسر
	2		اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين
	3		اختبار قوة عضلات الظهر الثابت الديناميتر
	1	القوة السريعة	اختبار الوثبات المتتالية في مكان 15 ثا
	2		استناد أمامي ثني ومد ذراعين 10ثا
	3		الجلوس من الرقود 10ثا
	1	التحمل العضلي الخاص	الشد العمودي للذراعين شد الحبل
	2		اختبار الانبطاح المائل التموجي
	3		الجلوس من الرقود 35 ثا
	1	السرعة الحركية	اختبار الخطوة الجانبية 10ثا
	2		الدوران(الورك) مع حركة الرجلين 15ثا
	3		الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين 15ثا
الثاني	1	المرونة	اختبار فتحته البر جل
	2		اختبارا لمسافة الأفقية الكوبري
	3		اختبارالمرونه الديناميكية 30ثا
	1	الاتزان	الاتزان فوق الوح
	2		الوقوف بالقدم فوق الكرة
	3		التوازن المقلوب
	1	التحمل	اختبار الجري 400م (10×40)
الثالث			
			اختبار رمية مرتي سيو- ناجي يا الشاخص لقياس الرشاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 15ثا
	2		اختبار رمية مرتي – سوي –ناجي بالشاخص لقياس السعة اللاهوائية أو تحمل السرعة اكبر عد د من مرات 30 ثا
	3		اختبار رمية مرتي – سوي –ناجي بالشاخص لقياس القوة المميزة بالسرعة اكبر عدد من المرات 10ثا
	4		اختبار رمية مرتي –سوي ناجي بالشاخص لقياس السرعة الحركية

		زمن ثلاث رميات
	5	اختبار كواتشي – جاري.....اوكي –جوشي في 15 ثا ....سرعة حركية
	6	اختبار هراي –كوشي.....أوجي ماتا مهارة أداء
	7	اختبار الركض 8 دقائق اختبار تحمل الدوري التنفسي
الرابع	ت	القياسات الجسمية
	1	طول الجسم من الوقوف
	2	طول الجسم من الجلوس
	3	طول الذراعين
	4	طول الرجلين
	5	عرض الكتف
	6	عرض الحوض
	7	عرض الصدر
	8	عرض رسغ اليد اليسر
	9	عرض رسغ اليد اليمنى
	10	محيط الصدر العادي
	11	محيط الصدر من أقصى زفير
	12	محيط الصدر من أقصى شهيق
	13	محيط العضد والذراع مفرودة
	14	محيط العضد والذراع مثنى
	15	محيط الساق
	16	محيط الفخذين
الرابع	17	محيط رسغ اليد الايمنى
	18	محيط رسغ اليد الأيسر
	19	محيط الرقبة
	20	محيط الكاحل الأيمن
	21	محيط الكاحل الأيسر
	22	الوزن
	23	اختبار التعب الكارلسون

الخامس	1	اختبار وقياس نبض القلب
	2	اختبار وقياس عدد مرات التنفس في الدقيقة
	3	حجم ودفع هواء التنفس
	4	اختبار وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2mx
السادس	4	الذكاء
	5	التصور والخيال
	ا	التصور البصري
	ب	التصور السمعي
	ج	التصور الحس حركي
	د	التصور الانفعالي
	6	الانتباه
	ا	تركيز الانتباه
	ب	توزيع الانتباه
	ج	تحويل الانتباه
	7	الإدراك
	ا	الإحساس بالقوة العضلية
	ب	الإحساس بالمسافة الأفقية
	ج	الإحساس بالقدم

3 -4 -2التجارب الاستطلاعية.

تهدف الدراسات الاستطلاعية إلى التعرف على الموثوقية العلمية للاختبارات المرشحة للقياس من حيث معاملات الصدق والثبات وموضوعية الاختبارات ومناسبتها لانتقاء ناشئي الجودو.

3-2-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مكونة من (7)لاعبين يمثلون احد منتخبات محافظات الجنوب (ميسان) للفترة من 2008/6/25 لغاية 2008/6/30 هدفت التجربة للتأكد من الأتي:

-وضوح الشروط والتعليمات الخاصة بتطبيق الاختبارات.
-حساب الوقت المحدد والمناسب لإجراء الاختبارات وأساليب إخراجها اقتصاديا.
-توفير الإمكانات المطلوبة للعمل.
-التأكد من ملائمة تسلسل الاختبارات الطبيعة العمل.
-التعرف على كفاية فريق العمل المساعد*

وقد أشارت نتائج هذه التجربة الى الاتي:

-قبول وصلاحية جميع الاختبارات المجربة من حيث تمتعها بالمؤشرات المقصودة بالوقت المناسب للتنفيذ وصلاحية المكان وسهولة التنفيذ من قبل العينة ،ما عدا الاختبارات الاتية،حيث ظهرت صعوبات في تنفيذها من قبل العينة الاستطلاعية فضلاًعن استغراقها لوقت طويل لايتلائم واهداف البحث....

- ركض 800م
-ركض 8 دقائق
-اختبار التعب الكارلسون
-الحد الأقصى استهلاك الأوكسجين Vo_2MX

*ينظر الملحق (12)

3-2-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء تجربة استطلاعية ثانية على عينة مكونه من(7) لاعبين يمثلون احد منتخبات الجنوب (ذي قار) وكان لغرض استخراج الأسس العلمية للاختبارات.
وبناء على ماتقدم قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية خلال المدة من 2008/7/26 ولغاية 2008/7/31 وعلى عينة تتكون من (7) لاعبين يمثلون احد أندية المحافظات الجنوبية .

- تم إجراء الاختبارات للأيام الست الأولى وأعادتها بعد خمسة أيام.
-تم من خلال هذه التجربة استخراج الأسس العلمية الاختبارات (الثبات والموضوعية).

3-2-4-3 الأسس العلمية اللأختبارات :

إن الدور الايجابي الذي تؤديه المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق ، والثبات ، الموضوعية) فضلاً عن صلاحية الاختبارات من خلال (القدرة التميزية ،ومستوى صعوبة والسهولة للاختبارات) في النتائج التي يمكن الحصول عليها لايمكن إخفاؤها خصوصاً في مجال البحوث العلمية ولمختبريه والتي تعد الاختبارات والقياسات أدواتها الهامة والفاعلة إذا يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسة من خلال تجربتها على عينة استطلاعية الثانية من المختبرين وإذا ما تم التأكد من (الأسس العلمية)عندها فقط يمكن اجراء اختبار موثوق بثباته .

3-4-2-3-1صدق الاختبار :

يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد والاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لايمكن أن يؤدي وظيفته والصدق ليس صفة مطلقة بمعنى انه لايمكن القول إن هذا الاختبار صادق أو غير صادق باللفظ المطلق وإنما تحدده نسبة صدقه .

والصدق معناه أن يقيس الاختبار ماوضع لقياسه على أن يناسب قدرة المفحوصين أيضا وقد استخدم الباحث الصدق الظاهري من خلال تحديد جميع مكونات الاختبارات في استمارة استبيان وعرضها على (الخبراء والمختصين)* ومن خلالهم تم الحصول على صدق الاختبار (درجة الصحة التي تقيس بها الاختبار)[1].

كما في الجداول (4،5،6،7،8،9)

3-4-2-3-2 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار (هو إن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريباً آذ ما أعيد على نفس الإفراد في نفس الظروف)[2]و الثبات يعني خلو الاختبارات من الأخطاء غير المنظمة والتي يتعرض لها القياس بمعنى خلوه من الأخطاء العشوائية التي تضعف ثبات الاختبار , مثل عدم وضوح مفردات الاختبار وانخفاض دافعية المختبرين فضلا عن التخلص من الأخطاء المنظمة ولغرض معرفة نقاء الاختبارات من الخطأ عمد الباحث إلى اختبار عينة التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم السبت المصادف 2008/7/26 لغاية يوم الخميس المصادف2008 /7/31 ومن ثم إعادة لاختبارات عليهم يوم الاثلاثاء المصادف 2008 /8/5 لغاية يوم السبت المصادف 2008/8/10 ومن ثم معالجة بيانات

1- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة , دار الكتب لطباعة والنشر,جامعة الموصل،1981, ص142

2 -محمد حسن علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان: المصدر السابق,ص254

*ينظر الملحق(2،10،8،6،4)

الاختبارين إحصائيا من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكذلك استخراج قيمة(ت) للمعاملات الارتباطية،والجدول (10) يبين النتائج التي حصل عليها الباحث.

3-3-2-4-3 موضوعية الاختبار :

الموضوعية تعني (عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين)[1]،ولغرض التأكد من موضوعية الاختبارات عمل الباحث على الاستعانة بمحكمين* عند إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجريت على (7 لاعبين) من منتخبات المحافظات الجنوبية لناشئة الجودو ثم استخرج معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات الحكمين (الأول والثاني) واستخراج قيمة(ت) للمعاملات الارتباطية حيث كانت قيمها أعلى من القيمة الجد ولية آذ يدل على موضوعية الاختبارالجدول (10) يبين النتائج التي حصل عليها الباحث.

جدول (10)

يبين مفردات الاختبار ومعاملي الثبات والموضوعية ومعنوية الارتباطات للاختبارات

---

[1]- مصطفى حسين باهي ؛المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق –الثبات- الصدق –الموضوعية-المعايير ،ط1: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1999،ص64)

*المحكمان اللذان استعان بهما الباحث ،هما :

1-علي صكيان كاظم حكم دولي اتحاد الجودو العراقي

2- حيدر عبد الرزاق حكم دولي اتحاد الجودو العراقي

ت	الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبه	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	المحسوبة (ت)	لدلالةالحصائية
1	اختبار قوة القبضة اليمنى وليسرى	0,90	4,61	معنوي	0,90	4,61	معنوي
		0,90	4,61	معنوي	0,90	4,61	معنوي
2	اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين	0,98	11,01	معنوي	0,97	8,85	معنوي
3	اختبار قوة عضلات الظهر الثابت الديناميتر	0,98	11,01	معنوي	0,97	8,85	معنوي
4	اختبار الوثبات المتتالية في مكان 15 ثا	0,87	3,90	معنوي	0,82	3,20	معنوي
5	استناد أمامي ثني ومد ذراعين 10ثا	0,78	2,78	معنوي	0,78	2,78	معنوي
6	الجلوس من الرقود 10ثا	0,80	2,98	معنوي	0,80	2,98	معنوي
7	الشد العمودي للذراعين شد الحبل	0,98	11,01	معنوي	0,98	11,01	معنوي
8	اختبار الانبطاح المائل التموجي	0,88	4,13	معنوي	0,89	4,13	معنوي
9	الجلوس من الرقود 35 ثا	0,98	11,01	معنوي	0,80	2,98	معنوي
10	اختبار الخطوة الجانبية 10ثا	0,78	2,78	معنوي	0,82	3,20	معنوي
11	الدوران مع حركة الرجلين 15ثا	0,82	3,20	معنوي	0,82	3,20	معنوي
12	الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين 15ثا	0,98	11,01	معنوي	0,97	8,85	معنوي
13	اختبار فتحته البرجل	0,78	2,78	معنوي	0,78	2,78	معنوي
14	اختبارا لمسافة الأفقية الكوبري	0,89	4,31	معنوي	0,89	4,31	معنوي
15	اختبارالمرونه الديناميكية 30ثا	0,82	3,60	معنوي	0,85	3,60	معنوي
16	الاتزان فوق ا لوح	0,54	4,57	معنوي	0,41	3,57	معنوي
ت	الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبه	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	المحسوبة (ت)	لدلالةالحصائية
17	الوقوف بالقدم فوق الكرة	0,98	11,01	معنوي	0,97	8,85	معنوي
18	التوازن المقلوب	0,90	4,16	معنوي	0,90	4,16	معنوي
19	اختبار الركض 800م (400م× 2)	0,82	3,20	معنوي	0,82	5,63	معنوي
20	اختبار رمية مرتي سوي- ناجي يا الشاخص لقياس الرشاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 15ثا	0,93	5,63	معنوي	0,93	5,63	معنوي
21	اختبار رمية مرتي سوي- ناجي يا الشاخص لقياس الرشاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 30 ثا	0,88	4,13	معنوي	0,88	4,13	معنوي
22	اختبار رمية مرتي – سوي –ناجي	0,98	11,01	معنوي	0,98	11,01	معنوي

	بالشاخص لقياس القوة المميزة بالسرعة اكبر عدد من المرات 10ثا					
23	اختبار رمية مرتي –سوي ناجي بالشاخص لقياس السرعة الحركية زمن ثلاث رميات	0,85	3,60	معنوي	0,88	4,13	معنوي
24	اختبار كواتشي – جاري.اوكي –جو في 15 ثا..سرعة حركية	0,80	2,98	معنوي	0,78	2,78	معنوي
25	اختبار هراي –كوشي....أوجي ماتا مهارة اداء	0,98	11,01	معنوي	0,98	11,01	معنوي
26	اختبار الركض 8 دقائق اختبار تحمل الدوري التنفسي	0,98	11,01	معنوي	0,98	11,01	معنوي
27	اختبار التعب الكارلسون	0,98	11,01	معنوي	0,97	8,85	معنوي
ت	الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبه	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية	المحسوبة (ت)	لدلالةالحصائية
28	اختبار وقياس نبض القلب	0,85	3,60	معنوي	0,80	2,98	معنوي
29	اختبار وقياس عدد مرات التنفس في الدقيقة	0,78	2,78	معنوي	0,78	2,78	معنوي
30	حجم ودفع هواء التنفس	0,90	4,16	معنوي	0,89	2,67	معنوي
31	اختبار وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2mx	0,79	2,88	معنوي	0,80	2,98	معنوي
32	الذكاء	0,78	2,78	معنوي	0,79	2,88	معنوي
33	التصور البصري	0,79	2,88	معنوي	0,80	2,98	معنوي
34	التصور السمعي	0,88	4,14	معنوي	0,92	5,24	معنوي
35	التصور الحس حركي	0,78	2,78	معنوي	0,79	2,88	معنوي
36	التصور الانفعالي	0,98	11,01	معنوي	0,92	5,24	معنوي
37	تركيز الانتباه	0,98	11,01	معنوي	0,92	5,24	معنوي
38	توزيع الانتباه	0,85	3,60	معنوي	0,80	2,98	معنوي
39	تحويل الانتباه	0,88	4,14	معنوي	0,92	5,24	معنوي
40	الإحساس بالقوة العضلية	0,78	2,78	معنوي	0,78	2,78	معنوي
41	الإحساس بالمسافة الأفقية	0,93	5,63	معنوي	0,93	5,63	معنوي
42	الإحساس بالقدم	0,98	11,01	معنوي	0,96	3,12	معنوي

(*) قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5)ومستوى (0,05) تبلغ (2,57).

3-4-2-4 مستوى صعوبة والسهولة الاختبار :

لغرض التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات عمد الباحث إلى استخراج معامل الالتواء (أن تكون الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع متماثلا بمعنى أن تكون قيمته صفرية)[1] ومن خلال ملاحظة الجدول (16) ،(17)،(18)،(19)،(20)أن معاملات الالتواء لمعظم الاختبارات لم تتجاوز (±1)،اذاستبعد الباحث جميع الاختبارات والقياسات التي تتجاوز قيم التوائها (±1)مما يعني الحصول على قياسات تتمتع بمستويات صعوبة مناسبة لأفراد عينة البحث.

3-4-2-5 القدرة التميزية للاختبارات:

لغرض التأكد من قدرة الاختبارات على التمييز بين مستويات انجاز العينة عمل الباحث على ترتيب الدرجات الخام التي حصل عليها إفراد العينة من التجربة الأساسية البالغ عددها (50) لاعباً يمثلون ناشئة العراق ، ترتيباً تنازليا وتم اختيار (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا كونها أفضل نسبة يمكن بواسطتها الحصول على معاملات التمييز , ثم تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة من المجموعتين العليا والدنيا ومنها حصل على النتائج التي تشير الى قدرة الاختبارات التميزية مابين المجموعتين المتطرفتين في توزيع مفردات العينة عند أي من الاختبارات ....والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11)
يبين مفردات الاختبار والقدرة التميزية لمتغيرات البحث

[1] وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل:دار الكتب ،1999 ،ص166

ت	الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) لمحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س-	±ع	س-	±ع		
1	اختبار قوة القبضة اليمنى	25,2	1,68	21,48	1,48	6,06	معنوي
2	اختبار قوة القبضة اليسرى	25,7	1,76	20,8	4,67	7,56	معنوي
3	اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين	45,16	3,79	34,2	1,44	10,12	معنوي
4	اختبار قوة عضلات الظهر الثابت الديناميتر	70,6	3,8	55,2	6,52	7,63	معنوي
5	اختبار الوثبات المتتالية في مكان 15 ثا	32	1,66	28,28	1,27	7,74	معنوي
6	استناد أمامي ثني ومد ذراعين 10ثا	10,44	1,05	8,24	0,66	6و64	معنوي
7	الجلوس من الرقود 10ثا	9,36	0,48	7,8	0,40	9,34	معنوي
8	الشد العمودي للذراعين شد الحبل	40,36	5,39	25,52	4,34	8,02	معنوي
9	اختبار الانبطاح المائل التموجي	19,16	1,86	14,88	1,94	5,96	معنوي
10	الجلوس من الرقود 35 ثا	20,88	2,33	13,1	1,73	9,26	معنوي
11	اختبار الخطوة الجانبية 10ثا	4,84	0,55	3,6	0,64	5,51	معنوي
12	الدوران مع حركة الرجلين 15ثا	4,8	0,40	3,76	0,43	6,62	معنوي
13	الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين 15ثا	7,08	0,75	5,72	0,67	5,07	معنوي
ت	الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) لمحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	±ع	س	±ع		
14	اختبار فتحته البرجل	15,76	2,58	20,64	1,73	5,87	معنوي
15	اختبارا لمسافة الأفقية الكوبري	27,8	4,87	41,08	5,03	7,10	معنوي
16	اختبارالمرونه الديناميكية 30ثا	3,88	0,5	5,2	0,52	6,87	معنوي
17	الاتزان فوق الوح	4,52	0,47	3,32	0,58	6,03	معنوي
18	الوقوف بالقدم فوق الكرة	2,4	0,5	1,4	0,5	5,29	معنوي
19	التوازن المقلوب	37,61	3,17	24,2	2,56	18,54	معنوي
20	اختبار الركض800م (400م×2)	2,22	0,17	2,51	0,12	5,27	معنوي
21	التعب الكالرسون	24,52	0,87	22,12	0,92	7,10	معنوي
22	اختبار رمية مرتي سوي- ناجي	4,36	0,56	3,64	0,48	3,65	معنوي

	يـا الشـاخص لقيـاس الرشـاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 15ثا						
23	اختبـار رميـة مرتـي سـوي- نـاجي باالشـاخص لقيـاس الرشـاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 30 ثا	9,42	0,5	7,6	0,5	9و62	معنوي
24	اختبار رمية مرتي – سوي –ناجي بالشـاخص لقيـاس القـوة المميـزة بالسـرعة اكبـر عـدد مـن المـرات 10ثا	4,36	0,48	3,4	0,50	5,18	معنوي
ت	الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) لمحسوبة	الدلالـــة الإحصائية
		س-	±ع	س-	±ع		
25	اختبـار رميـة مرتـي –سـوي نـاجي بالشاخص لقياس السرعة الحركية زمن ثلاث رميات	4,36	0,48	3,4	0,5	5,18	معنوي
26	اختبار كواتشي – جـاري...اوكي – جوشي في 15 ثا ....سرعة حركية	5,28	0,45	1,76	0,43	7,25	معنوي
27	اختبـــــار هـــــراي – كوشي.....أوجماتا مهارة اداء	6,36	0,95	4,04	0,43	8,34	معنوي
28	اختبـار الـركض 8 دقـائق اختبـار تحمل الدوري التنفسي	1,20	0,40	1,80	0,48	3,37	معنوي
29	اختبار وقياس نبض القلب	120,1	4,30	98,2	4,10	8,72	معنوي
30	اختبار وقيـاس عدد مـرات التنفس في الدقيقة	24,08	0,57	22,68	0,47	7,10	معنوي
31	حجم ودفع هواء التنفس	5170,3	497,23	3607,2	169,14	11,14	معنوي
32	الذكاء	43,40	2,61	40,20	1,54	3,95	معنوي
33	التصور البصري	9,6	2,12	8,24	0,66	2,29	معنوي
34	التصور السمعي	15,48	1,5	11,48	2,61	4,97	معنوي
35	التصور الحس حركي	13,48	1,97	12,28	0,61	2,18	معنوي

ت	الاختبارات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) لمحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	±ع	س	±ع		
36	التصور الانفعالي	14,36	0,70	12,36	0,75	7,29	معنوي
37	تركيز الانتباه	3,652	0,42	2,746	0,43	5,66	معنوي
38	توزيع الانتباه	13,67	0,57	12,46	0,33	6,87	معنوي
39	تحويل الانتباه	4,15	0,93	2,61	0,26	5,97	معنوي
40	الإحساس بالقوة العضلية	12,72	2,18	10,64	1,49	5,96	معنوي
41	الإحساس بالمسافة الأفقية	7,68	0,62	5,2	0,86	8,65	معنوي
42	الإحساس بالقدم	6,6	0,76	5,12	0,92	4,65	معنوي
43	اختبار وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2mx	36,44	2,64	34,28	1,38	2,71	معنوي

(*) قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (26)ومستوى (0,05) تبلغ (2,05)

3-4-2-6 توصيف الاختبارات

3-4-2-6-1 توصيف الاختبارات البدنية :

أولاً - القوى القصوى:

1-اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى[1]

-غرض الاختبار: قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى

- الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة إن التدرج يختلف باختلاف السن.

- وصف الأداء: يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده ، يقوم بالضغط بقبضة اليد

[1]- تأمر محمد محمد جاد ؛المصدر السابق،ص65

على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنه.
-تعليمات الاختبار : يجب على المختبرالأ يلمس باليدين أي جزء من جسمه أوشي خارجي، يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليداليسرى
- حساب الدرجات : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما

شكل(7) يوضح جهاز ديناموميتر

2-اختبار قوة عضلات الكتف والذراع الأيمن والأيسر[1]

-غرض الاختبار:قياس قوة عضلات الكتف والذراع الأيمن واليسر بواسطة السحب الأسفل.
- الأدوات اللازمة : مقياس قوة السحب الأسفل مدرج(150) كغم ، حزام الجودو (2)، واحد للربط والأخر للسحب ،كرسي(1) للجلوس.
- وصف الأداء : يثبت المقياس بواسطة الحزام بالعارضة فوق الرأس ، والحزام الأخر يمسك به المختبر وهو جالس على الكرسي للسحب الأسفل بدون النهوض عن الكرسي.
-تعليمات الاختبار: يثبت الميزان ويربط بحزام مربوط بعمود ثم بحزام اخر يربط بالجهاز جهة المختبر ثم يمسك به ويقف المختبر مادا يده للإمام وممسكاً بالحزام وهو جالس على الكرسي يسحب إلى الأسفل ،يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والرقبة على استقامة واحدة وعدم الميل بالرأس الى لإمام أوالى الخلف
-حساب الدرجات : يعطي لكل مختبر محاولتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى نصف رطل أو نصف كيلو جرام

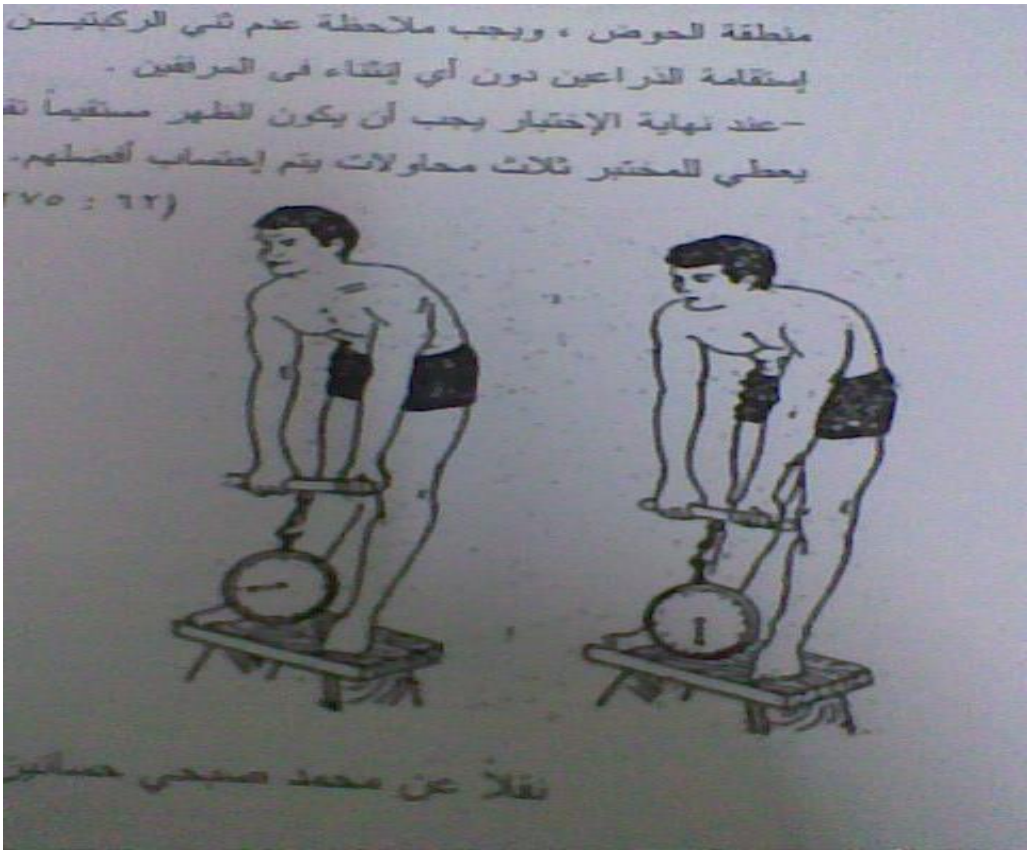
[1] ياسر يوسف : المصدر السابق،ص197

شكل(8) يوضح جهاز ديناموميتر الذراعين الكتف

3--اختبار قوة عضلات الظهر الثابتة بالديناموميتر[1]

-الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر
-الأدوات : جهاز الديناموميتر
-مواصفات الأداء : يقف اللاعب المختبر منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدان أمام الفخذين (أصابع اليدين متجهة لأسفل) عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام من منطقة (الحوض)
-التسجيل : يعطي للمختبر من (2-3) محاولات تسجيل أفضلها

[1]- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق ،ص275



شكل(9) يوضح جهاز ديناموميترالظهر

ثانياً-القوة السريعة:

4- اختبار الوثبات المتتالية في المكان 15ثا [1]

-غرض الاختبار: قياس القوة السريعة للرجلين 15ثا
- الأدوات اللازمة : ميزان للوزن – جهاز قياس الطول – ساعة توقيت- ترسم دائرة على الأرض والذراعان قطرها قدمان.
-وصف الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط – عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب في المكان أكثر عدد ممكن خلال 15 ثا
-تعليمات الاختبار : يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرضالوثب بالقدمين معاً
-حساب الدرجات : يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال الفترة المحددة (15ثا) ،ولحساب مؤشر القدرة نستخدم المعادلة الاتية.

$$\text{مؤشر القدرة} = \frac{\text{عدد الوثبات 15ثا} \times \text{الوزن}}{\text{الطول}}$$

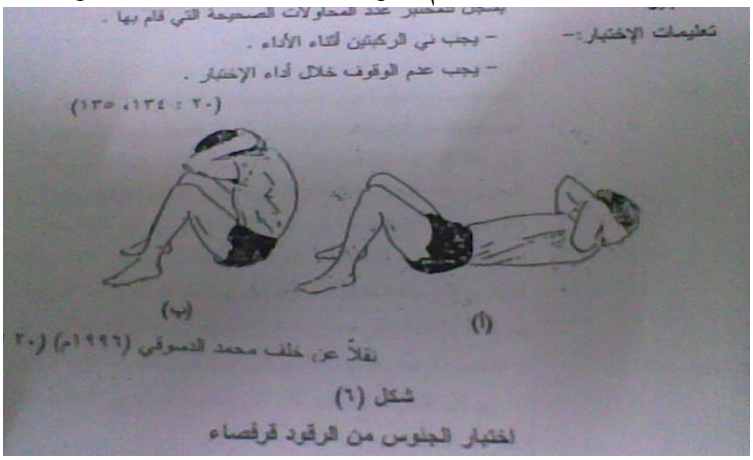
[1] -تأمر محمد محمد جاد ؛ المصدر السابق ، ص66

5- اختبار استناد أمامي ثني ومد الذراعين 10ثا[1]

-هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين
-الأدوات المستخدمة: لايحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدي على أرض مستوية
-وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل بحيث يكون الجسم مستقيماً وليس فيه تقوس للأسفل أو للأعلى ويقوم المحكم بوضع يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع.
-تسجيل الدرجات :تحتسب العدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بطريقة صحيحة خلال(10) ثا
- لاتحتسب أنصاف المحاولات
- لاتحتسب الأداء صحيحاً في الحالات الاتية:
ا- عند سحب المقعد لأعلى
ب- في حالة فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع
ج- في حالة عدم لمس يد المختبر بالصدر عند ثني الذراعين

6- الجلوس من الرقود 10ثا [2]

-الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
-مواصفات الأداء: من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين ومدهما إلى الخلف ويكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض
-التسجيل : عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.
-تعليمات الاختبار : ا- ثني الركبتين في إثناء الأداء
ب- عدم التوقف خلال أداء الاختبار.



شكل(10) يوضح الجلوس من الرقود

[1]- تأمر محمد محمد جاد ؛ نفس المصدر السابق ، ص76

[2] تأمر محمد محمد جاد ؛نفس المصدر السابق ، ص80

ثالثاً- التحمل العضلي الخاص:

7- الشد العمودي للذراعين (شد الحبل)[1]

-الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي للذراعين والكتفين في تسلق الحبل ويمكن استخدام نتائج هذا الاختبار كمؤشر للدلالة على احتمالات تفوق الفرد في بعض الأنشطة الرياضية

- الأدوات اللازمة : حبل للتسلق ، شريط قياس مدرج صيني ، كرسي أو مقعد لايقل ارتفاعه عن 35 سم ، علامات لاصقة تثبت على حبل منضدة مرتفعة

- وصف الأداء :يجلس المختبر على الكرسي أو المقعد ثم يقوم بعد ذلك بمد الذراعين عالياً لأقصى مسافة ممكنة بدون رفع المقعد من الكرسي ، بحيث يكون الحبل أعلى اليد العليا عند أعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بتسلق الحبل بشد اليدين بالتبادل مع ملاحظة عدم لمس الأرض بالرجلين أثناء البدء- يستمر المختبر تسلق الحبل للوصول الى أعلى ارتفاع ممكن على الحبل – عندما يصل المختبر لأقصى ارتفاع يستطيع أن يصل إليه يقوم بوضع علامة لاصقة أخرى على الحبل أعلى اليد العليا للمختبر،بعد وضع هذه العلامة يقوم المختبر بالهبوط من فوق الحبل إلى الوضع الابتدائي

-تعليمات الاختبار :

أ- يرتدي المختبر شورت وفانلة خفيفة وبدون حزام

ب-يجب أن يكون المحكم مستعدا لوضع العلامات اللاصقة على الحبل فوراً بدون أن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً.

ج-يجب الاحتفاظ بالحبل بين الفخذين طوال أداء الاختبار

د-يعلق الحبل على ارتفاع مناسب بحيث يكون عموديا على الأرض أمام حافة المقعد بين فخذ المختبر.

هـ-يعطي للمختبر ثلاث محاولات متتالية.

و-تستبعد أي محاولة يقوم بها المختبر بدفع الأرض بالقدمين عند بدء الاختبار.

ز -تعلن نتائج كل محاولة على المختبر لان ذلك يزيد من حماسه .

- حساب الدرجات : درجة المختبر هي المسافة بين العلامتين تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

---

[1] ياسر يوسف ؛ المصدر السابق ، ص 190

شكل (11) يوضح شد العمودي للحبل

8- اختبار الانبطاح المائل التموجي [1]

-غرض الاختبار:يقيس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين والظهر
-الأدوات اللازمة : لايحتاج إلى أدوات فهو يؤدى على أرض مستوية
-وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض مع فتح الرجلين لأقصى درجة ممكنة ،يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض بين يدي المختبر ثم يقوم بإعطاء أشارة البدء للمختبر الذي يقوم بحركة بشكل تموجي بحيث يميل بصورة للامام فيلمس صدره يد المحكم ثم لمس بطنه بالأرض عند الرفع.
-عندما يلمس المختبر يد المحكم بةاسطة الصدر تعتبر محاولة.

رابعاً- السرعة الحركية:

9- اختبار الخطوة الجانبية 10ثا([2])

-غرض الاختبار: قياس سرعة الفرد في التحرك حركة جانبية وتغيير اتجاه التحرك في الناحية العكسية.
-الأدوات اللازمة : شريط قياس أو ساعة يد بها عقرب للثواني
-مواصفات الأداء: يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين ، ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الأخر.
-تعليمات الاختبار:يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة

[1] ياسر يوسف ؛ نفس المصدر السابق ، ص 194

1- Eric Dominy : judo contes teachniques and tachics .Great Britan.1966

ممكنة خلال زمن (10ثا).

-حساب الدرجات : تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع على بعد مسافات متساوية

10– الدوران (دوران الورك) مع حركة رجلين في المكان 15ثا [1]

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية لدوران الورك

-الادوات المستخدمة: ساعة إيقاف ، قائم عدد2 ، حبل مطاطي 2م

-وصف الاداء: ا- يقف المختبر أمام الحبل المطاطي المربوط بين القائمين .

ب- ارتفاع الحبل عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر.

ج- يتخذ المختبر وضع الوقوف الاعتيادي (الركبتين مواجهة الحبل)

ع- عند سماع أشارة البدء يقوم المختبر بدوران الورك بواسطة الرجل اليمنى ، للإمام بحيث تكون امام رجل اليسار الحبل المطاطي من خلف الركبة وبالعكس .

- التسجيل : تحسب عدد مرات مس الرجل اليمنى عند الدوران من خلف الحبل المطاطي ثم الرجل اليسرى عند الدوران من الخلف . الحبل المطاطي كل مرتين لمسة تحتسب محاولة واحدة مدة العمل الكلي 15ثا .

11-الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين على جانبي أقصى مدى خلال 15 ثا([2])

-الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية

-الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بساط جودو

-وصف الأداء : من وضع الاستناد الأمامي المائل فتحاً تدوير الورك بواسطة حركة الرجلين لأقصى مدى مع ثبات اليدين مرة لليمين مرة لليسار

-التسجيل : تحسب عدد المرات لليمين واليسار مرة واحدة مدة العمل خلال 15ثا

خامساً- المرونة:

12 - اختبار فتحة البر جل [3]

-الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الحوض

- الأدوات اللازمة : شريط قياس مدرج بالسنتمتر ، ساعة إيقاف الكترونية،

-مواصفات الأداء:من وضع الوقوف يحاول اللاعب فتح الرجلين جانباً إلى أقصى مسافة ممكنة هذه الحركة يطلق عليها فتحة البر جل – الثبات في هذا الوضع ثلاث ثوان.

-التسجيل : يسجل للمختبر المسافة من الأرض حتى أسفل الحوض بالسنتمتر

---

[1]- ربيع لفته داخل ؛تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الحركية لدوران الورك وأداء بعض المسكات الفنية المركبة لمصارعي الجو دو الشباب ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2005ص35

[2]- ربيع لفته داخل ؛نفس المصدر السابق، ص44

[3]- خلف محمود الدسوقي أحمد ؛ وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية لناشي الجودو.كلية التربية الرياضية ،جامعة قناة السويس ،1996ص63.

-تعليمات الاختبار :
1- يجب إن يكون فتح الرجلين ببطء للوصول إلى أقصى مدى ممكن.
2- يجب ثبات المختبر في وضع فتح الرجلين لأقصى مدى يصل إليه المختبر لمدة ثلاث ثوان.

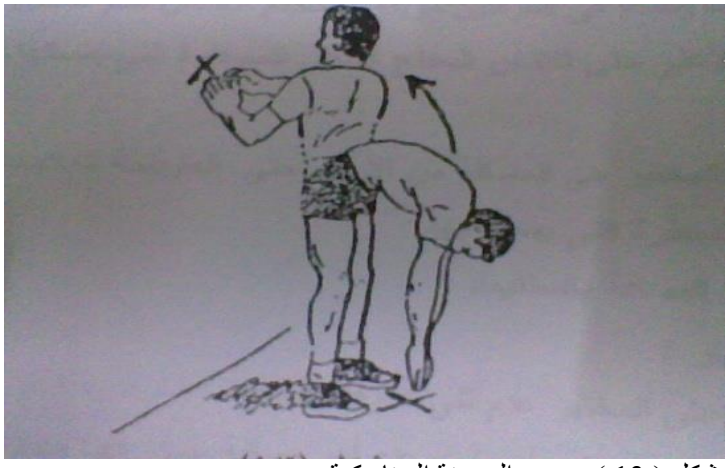
3- يجب أن يكون القياس والشريط عمودي على الأرض .
3- في حالة اختلال التوازن إثناء فتح القدمين يسمح للمختبر باستخدام اليدين لحفظ التوازن مع مراعاة عدم استغلال ذلك كسندات للضغط لأسفل .
5- يسمح اللاعب بإدارة الجذع تجاه احد الرجلين أثناء فتح البرجل.
6- لكل اللاعب الحق في محاولتين تسجيل له أفضلهما.

شكل (12)يوضح كيفية قياس فتحة البرجل

13- اختبار المرونة الديناميكية [1]

-الغرض من الاختبار : يعتبر هذا الاختبار احد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية حيث يعتبر ثني ومد وتدوير العمود الفقري.
-الأدوات : ساعة إيقاف الكتروني، حائط .
-مواصفات الأداء : ترسم علامة× على نقطتين هما
1-على الأرض بين قدمي المختبر .
2-على الحائط خلف ظهر المختبر في المنتصف . عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل للمس الأرض بإطراف الأصابع عند علامة (×)الموجود ة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران إلى جهة اليسار للمس علامة (×)الموجود خلف

[1]- محمد صبحي حسانين :المصدر السابق ، ص437



شكل (13) يوضح المرونة الديناميكية

14- اختبار المسافة الأفقية الكوبري[1]

-غرض الاختبار : قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر.

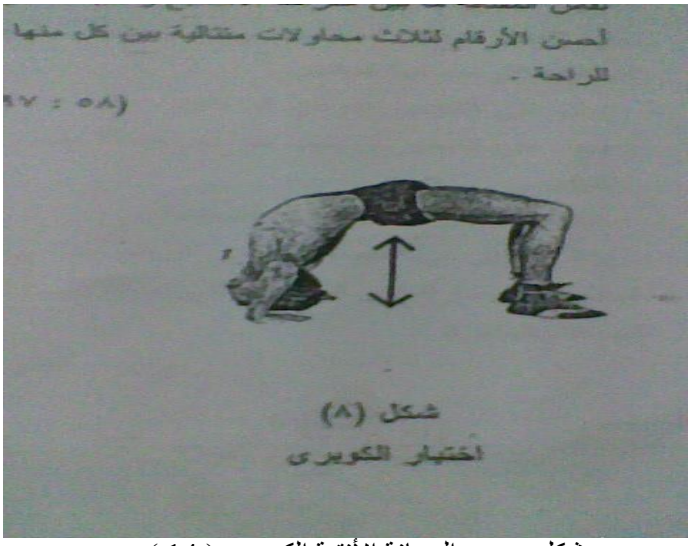
-الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

- وصف الاختبار : يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بتحريك اليدين والرجلين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة.

*تعليمات الاختبار:1- أن يكون الظهر في شكل تقوس .

2- ترفع الرأس من على الأرض.

-حساب الدرجات : تقاس المسافة بين إطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة.



شكل يوضح المسافة الأفقية الكوبري (14)

سادساً- الاتزان :

15- الاتزان فوق الوح (الخشب)[2]

-الغرض من الاختبار:قياس الاتزان الثابت

-الأدوات : 1- ساعة إيقاف الالكترونية2- خشب طويلة 1م

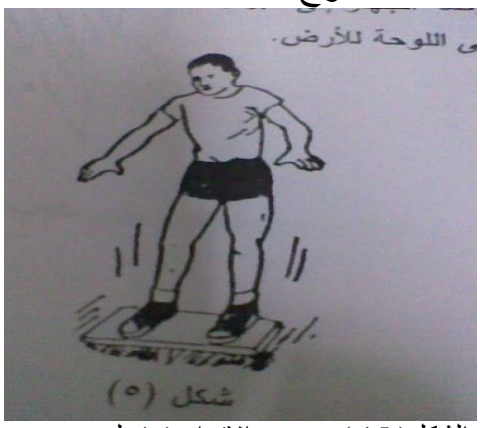
---

[1]- خلف محمود الدسوقي أحمد ؛ المصدر السابق ، ص45

[2]- محمد صبحي حسانين؛ المصدر السابق ، ص449

- مواصفات الأداء:يقف المختبر على ظهر اللوحة كما هو موضح بالشكل حيث يقوم المختبر بالاتزان على عارضة من الخشب إلى اكبر وقت ممكن حيث ينهى الاختبار فور ملامسة احد طرفي اللوح.

-التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي ينجح في الاحتفاظ فيه بالاتزان على عارضة الوح.



الشكل(15) يوضح الاتزان فوق لوح

16- الوقوف بالقدم على الكرة:[1]

-الغرض من الاختبار : قياس الاتزان

- الأدوات : ساعة إيقاف ،كرة سلة.

-مواصفات الأداء : للمختبر الحق في اختيار القدم التي يتزن عليها يضع المختبر القدم المميز فوق أعلى الكرة والقدم الأخرى على الأرض يقوم، تعطى ثلاث محاولات لكل اللاعب ،برفع القدم الحرة محاولاً الارتكاز على القدم التي فوق الكرة اكبر وقت ممكن.

-التسجيل :يحسب الزمن من لحظة مغادرة الرجل الحرة الأرض حتى انتهاء الاختبار بان يفقد المختبر اتزانه فيلمس الأرض بأي جزء من أجزاء جسمه.

---

[1]- محمد صبحي حسانين؛ نفس المصدر السابق ، ص449

شكل(16) يوضح الوقوف بالقدم على الكرة

17 - **اختبار الاتزان المقلوب** [1]

-الغرض من الاختبار :قياس قدرة الفرد على التوازن في وضع مقلوب

-الأدوات : لهذا الاختبار يتألف من .

1- التوازن الثلاثي 2- التوازن على الإطراف 3- توازن الرأس

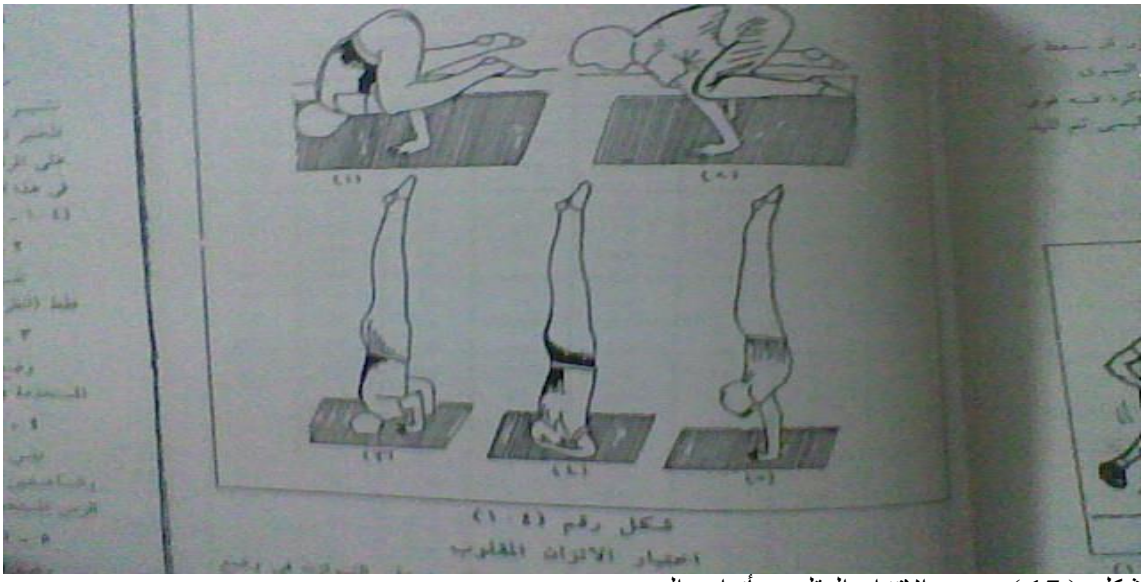
4- توازن الرأس مع الساعدين 5- الوقوف على اليدين

-التسجيل :1- يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبرفي أداء كل اختبارمن الاختبارات الخمسة بحد أقصى خمس (5) ثواني لكل اختبار

2- يضرب التوازن المستخلص من أداء الاختبار في رقم اختبار (1،2،3،4،5) وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات الخام المستخلصة من الاختبار إذا نجح المختبر في التوازن لمدة خمس (5) ثواني في كل اختبار هو (1×5)+(2×5)+(3×5)+(4×5)+(5×5)=75 درجه.

مثال توضيحي : استطاع مختبر أن يحقق ألازمنه التالية في الاختبارات الخمسة (5ث،2ث،4ث،3ث،2ث) فتكون درجته الخام هي (1×5)+(2×2)+(3×4)+(4×3)+(5×2)=43 درجه

[1]- محمد صبحي حسانين؛ نفس المصدر السابق ، ص451



شكل (17) يوضح الاتزان المقلوب بأنواعه الخمس

سابعاً-المطاولة:

18 -اختبار الركض 800م (400م ×2) [1]

-غرض الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي

-الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف الاكترونية– منطقة فضاء مربعة الشكل ومضمار العاب القوى

يتخذ كل مختبرين أو أربعة وضع الاستعداد بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوى أو منطقة مربعة الشكل

-تعليمات الاختبار: يجب أن يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي وان لكل مختبر حارة معينة

-حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء وحتى قطعه لخط النهائية بالثواني لأقرب 1/10ث.

19-اختبار التعب لكارلسون[2]

يقيس هذا الاختبار لياقة الجهاز الدوريلى الارض التنفسي ،وهو في مجملة يعطي انعكاسات عن الحالة البدنية ،وخطوات هذا الاختبار التسلسل الآتي :

1- يجلس المختبرعلى الارض ويظل حتى ينتظم النبض ثم يقاس نبضه لمدة عشر ثوان (تضرب في 6 للحصول على النبض في الدقيقة).
2- يقف المختبر ثم يجري في المكان باقصى سرعة ممكنة مع ملاحظة رفع القدمين مسافة مناسبة يستمر في الجري (10)ثوان مع حساب عدد مرات لمس الرجل اليمنى للارض.
3- راحة (10) ثوان.

---

[1] - ياسر يوسف ؛ المصدر السابق ، ص38

[2] -محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ط3 ،القاهرة :دار الفكر العربي ،1995 ص322

4- الجري بنفس الاسلوب لمدة (10) ثوان مع حساب عدد لمسات الرجل اليمنى للارض ثم يستريح (10)ثوان وهكذا يكرر نفس العمل 10 مرات يتخللها تسع (9)احة ،فترات راحة ،وفيما يلي تسلسل الاداء .

قياس النبض من الجلوس :الجري ،راحة،الجرى ،راحة،الجري ،راحة،الجري،راحة،الجري ،راحة،الجري ،راحة،الجري،راحة ،الجرى ،راحة،الجري،راحة

5- إجراء قياسات للنبض طبقاً للازمنة التالية:

*بعد مضي (10) ثا من انتهاء الاختبار(10ثا×6)

*بعد مضي (2)دقائق من انتهاء الاختبار(10ثا×6)

* بعد مضي (4)دقائق من انتهاء الاختبار(10ثا×6)

* بعد مضي (6)دقائق من انتهاء الاختبار(10ثا×6)

6- للوصول الى حساب مدى لياقة الجهاز الدوري يتبع التسلسل التالي:

*يجمع عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض وباستخدام الجدول (12)يمكن الحصول على مايعرف بدرجة الانتاج.

*تجمع قياسات النبض طبقا للمعدلات السابق ذكرها (خمس قياسات النبض) وبدلات الرقم المستخرج وباستخدام الجدول(13) يمكن الحصول على مايعرف بمعدل النبض

* بجمع درجة الانتاج على درجة معدل النبض نحصل على رقم يمكن الكشف عنة في الجدول (14) فنحصل على مايعرف بالياقة الجلد الدوري التنفسي للفرد المختبر.

جدول (12) الانتاج

الانتاج	الدرجة
أقل من 140	14
170-140	13
200-170	12
230-200	11
260- 230	10
290- 260	9
320- 290	8
350- 320	7
380- 350	6

410- 380	5
450- 410	4
470- 450	3

النبض	الدرجة
أقل من 350	1
375- 350	2
400 -375	3
425 -400	4

500- 470	2
أكثر من 500	1

الجدول(13)

معدل النبض	
450- 425	5
475 -450	6
500-475	7
525-500	8
550-525	9
575-550	10
600-575	11
650-625	13
أكثر من 650	14

جدول (14)
تقدير مستوي لياقة الجهاز الدوري التنفسي

الدرجة	النسبة المئوية	الحالة
2	%97	جيد جدا
3	%95	
4	%93	
5	%91	

6	%89	جيد
7	%87	
8	%85	
9	%83	
10	%81	
11	%79	متوسط
12	%77	
13	%75	
14	%73	
15	%71	متوسط
16	%69	
17	%67	
18	%65	
19	%63	
20	%61	يحتاج إلى عناية
21	%59	
22	%57	
23	%55	
24	%53	

25- اختبار الركض 8 دقائق [1]

- هدف الاختبار: قياس مستوى الجلد الدوري التنفسي لدى المختبر

[1] ياسر يوسف ؛ المصدر السابق ، ص40

-الأدوات :مضمار أو قاعة داخلية يتم قياس المسافة الداخلية المجال الركض .ساعة توقيت ،شريط قياس
-وصف الأداء :عند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر محاولا قطع اكبر مسافة خلال 8 دقائق.
-طريقة التسجيل :ركض لمدة(8) دقائق للمختبر وتسجل اكبر مسافة يقطعها المختبر

3-4-2-6-2 توصيف الاختبارات المهارية:

19- اختبار رمية مرتي – سيو –ناجي بالشاخص لمدة 15ثا [1]

-هدف الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة بالأداء
- وسيلة الاختبار: أداء رمية مرتي – سيو – ناجي بالشاخص من الوقوف
- مميزات الاختبار:
1- سهل الفهم والتطبيق
2- يعتبر تدريبها جيدا لتنمية الرشاقة الخاصة .
3- لايحتاج إلى أدوات أو أجهزة غالية التكاليف.
4- أداء الاختبار لايحتاج إلى وقت طويل .
5- يعتبر الاختبار تدريباً هاماً لأكثر المهارات شيوعاً في رياضة الجودو.
-الأدوات : ساعة إيقاف ، بساط الجودو،شاخص ،بدله جودو .
-طريقة الأداء :
1-يقف المختبرامام الشاخص ممسكاً بكم وياقة البدلة العكسية للكم من المنتصف والرجلين في وضع وقفة الجود والهجومية.
2- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بنقل الرجل التي ناحية الياقة الخاصة ببدله الشاخص مع دوران مشطي القدمين ونقل الرجلين بجوار بعضهما مع الدخول بالخصر والمقعد أسفل الشاخص في نفس الوقت تبدأ الذراعين في رفع الشاخص عن الأرض مع مساعدة من الخصر والمقعدة.
3- رمى الشاخص مباشرة على ظهره مع عدم النزول على الشاخص وعدم ترك بدله الشاخص (ياقة ،كم).
4- يقوم المختبر بعد ذلك برفع الشاخص عن البساط ،وايقافه مرة اخرى في وضع البدء ثم يكرر الأداء.

-تعليمات الاختبار :
1- لاتحسب الرمية صحيحة اذا فقدت المهارة الحركية (مرتي – سيو –ناجي) احدى جوانبها الفنية.
2- عدم النزول على الشاخص بعد أداء الرمية الفنية (مرتي – سيو –ناجي).
5- يسمح للمختبر بحمل الشاخص مرة اخرى وتكملة الاختبار اذا سقط الشاخص من اليد .

[1] - خلف محمود الدسوقي أحمد ؛ المصدر السابق ص44

شكل(18) يوضح حركة رميته المرتي- سوي ناكة

20- اختبار رمية مرتي- سيو –ناجي بالشاخص لمدة 30ثا ([1])

-هدف الاختبار :قياس تحمل السرعة الخاصة بالاداء (السعة اللاهوائية)
-وسيلة الاختبار : اداء رمية مرتي –سيو –ناجي بالشاخص من الوقوف
-مميزات الاختبار :
1- يعتبر تدريب جيد لتنمية تحمل السرعة الخاصة او السعة اللاهوائية
2- سهل الفهم والتطبيق
3- لايحتاج إلى أدوات أو أجهزة غالية التكاليف
4- اداء الاختبار لايحتاج إلى وقت طويل
5- يعتبر الاختبار تدريباهاماً لاكثر المهارات شيوعاً في رياضة الجودو.
-الادوات : ساعة ايقاف - بساط الجودو- شاخص –بدلة جودو
-طريقة اومواصفات الاداء:نفس طريقة مواصفات الاختبار السابق
-التسجيل أي تسجيل عدد مرات الرمي خلال 30ثا
-تعليمات الاختبار : نفس تعليمات الاختبار السابق.

21- **اختبار رمية مرتي – سيو – ناجي (عدد مرات التكرار /10ثا)** [(2)]

-هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة (القدرة اللاهوائية)
-وسيلة الاختبار : أداء رمية مرتي _سيو – ناجي بالشاخص من وضع الوقوف
-الادوات : ساعة ايقا ف، بساط الجودو ، شاخص ، بدلة الجودو
-طريقة وموصفات الاداء : نفس طريقة الاختبار السابق
-التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات الرمي خلال 10ثا
-تعليمات الاختبار : نفس تعليمات الاختبار السابق.

1-Mariner .J.L.:E . Judo – Weight-Lifting on The universal gym. Judo on tarionusletter. 1978
[1-]Tony Reay .:Geoffrey Hobbs : THE JUDO Manuall .Great Britain 1979

22- اختبار رمية مرتي-سيو-ناجي بالشاخص (زمن ثلاث رميات)[1]

-هدف الاختبار :قياس السرعة الحركية الخاصة بالأداء

-وسيلة الاختبار: أداء رمية مرتي سيو ناجي بالشاخص والتكرار ثلاث مرات متتالية

-الأدوات : ساعة إيقاف ،بساط الجودو، شاخص ، بدله الجودو

-التسجيل: يسجل للمختبر زمن ثلاث رميات متتالية

-تعليمات الاختبار : نفس تعليمات الاختبار السابق.

23-كواو تشي – جاري ... اوكي – جوشي في 15 ثا[2]

-الغرض من الاختبار:قياس السرعة الحركية لدوران الورك لمصارعي الجودو.

-الأدوات المستخدمة:بساط جودو، بدلات جودو ، ساعة توقيت.

-وصف الأداء:من وضع التماسك الاعتيادي بين اللاعبين المختبر واللاعب المنافس من نفس الوزن ، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ اللاعب المهاجم بتنفيذ المسكة ورمي المنافس ثم النهوض السريع والعودة للوضع الأول ورميه مرة أخرى وهكذا حتى سماع كلمة مأتي.

-**الشروط**: أ-المنافس من نفس وزن اللاعب المختبر .

ب-أي توقف يحسب من ضمن وقت الاختبار.

ج-تؤدي المسكة كاملة دون اختصار أو تعديل.

شكل (19) يوضح حركة كواو تشي – جاري .. اوكي – جوشي

-طرق التسجيل:

تحسب عدد المسكات الصحيحة خلال (15) ث.

24-أداء مسكه هراي كوشي ... أوجي- ماتا [1]

2-PERRIER : Exercises de Musculation . Editions jibena- PARIS 1969

[2]- ربيع لفته داخل ؛ المصدر السابق ص49

-الغرض من الاختبار:تقويم المستوى المهاري لمصارعي الجودو في أداء مسكة (كوشي وازا) أي حركة دوران الورك.
-الأدوات المستخدمة:بساط جودو، بدلات جودو
-وصف الأداء:يقف اللاعب المختبرأمام اللاعب المنافس على البساط في وضع التماسك الاعتيادي، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المختبر بتنفيذ المسكة ورمي المنافس.
الشروط:

1. المنافس – من نفس وزن اللاعب المختبر.
2. تؤدي المسكة كاملة دون اختصار أو تعديل
3. تعطى محاولتان للاعب المختبر تسجيل أفضلها
4. عند أداء اللاعب للمسكة الأولى يقوم المنافس بدفاع قوي جداً ضدها مع سحب رجل إلى الخلف – لكي يضطر اللاعب المختبر لأداء المسكة

طريقة التسجيل
يتم تقويم الأداء كالأتي:

1. (10) نقاط للمسكة الصحيحة الكاملة تعادل حسب القانون ايبون.
2. (7) نقاط في حالة فقدان المسكة لشرط من شروط الحصول على الايبون الذي تعادل قانوناً (وازاري).
3. (5) نقاط في حالة فقدان المسكة لشرطين من الشروط الثلاثة للحصول على الايبون وتعادل قانوناً (يوكو).
4. (3) نقاط وتعادل قانوناً (كوكا).
5. (صفر) للمسكة الفاشلة

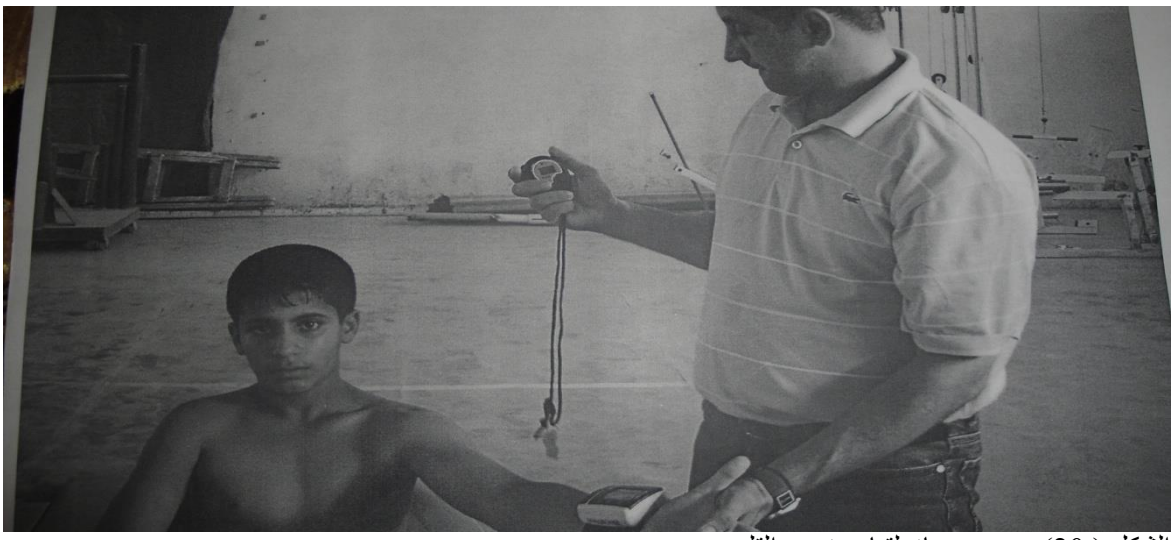
3-4-2-6-3 توصيف الاختبارات الفسيولوجية:

26- قياس نبض القلب [2]

-هدف الاختبار :قياس نبض القلب
-الأدوات:في معظم الحالات يكون عدد ضربات القلب مساوياً لعدد مرات النبض في الدقيقة، بواسطة ساعة للقياس نبض القلب ومعدل الضغط الواطي والعالي للمختبر.جهاز لقياس للنبض
-وصف الأداء :يستلقي المختبر على الأرض ويوضع الجهاز على أليده ويبدأ بقياس النبض.
-طريقة التسجيل :تؤخذ ثلاثة قياسات للمختبر ويسجل معدل القياسات الثلاثة .

---

[1]-ربيع لفته داخل ؛ نفس المصدر السابق ص48
2ابو العلا عبد الفتاح ،محمد صبحي حسانين:،فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ،ط1 :(القاهرة دار الفكر العربي ،1997 ص58)



الشكل (20) يوضح جهاز لقياس نبض القلب

27 – قياس عدد مرات التنفس في الدقيقة [1]

-غرض الاختبار:قياس عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة

-الأدوات :ساعة توقيت ،

-تعليمات الاختبار : يستلقي المختبر على الأرض يشاهد الفاحص ارتفاع وهبوط معدة المختبرمن أثناء الشهيق والزفير خلال دقيقة واحدة ويمسك احد ذراعين المختبرفي أثناء الفحص عن طريق النبض.

-تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد مرات التنفس في دقيقة واحدة أي شهيق زفير

1-بو العلا عبد الفتاح ، نفس المصدر السابق، ص116

الشكل(21) يوضح عدد مرات التنفس في الدقيقة

28- اختبار حجم ودفع هواء التنفس في الدقيقة الواحدة [1]

-غرض الاختبار :قياس السعة الرئوية .
-الأدوات المستخدمة : جهاز الأسبيروميتر
-تعليمات الاختبار: يقوم المختبر دفع الهواء من داخل الرئتين بواسطة خرطوم جهاز الاسبيروميتر،يقوم الجهاز بتأشير حجم وقوة دفع هواء التنفس عن طريق شريط القياس الموضوع على الجهازيتم ضرب الكمية المقاسة في 2500
-التسجيل :يعطى ثلاث محاولات لكل مختبر ثم يأخذ أفضل محاولة للقياس .
-السعة الحيوية الفرضية للرجال =
(27,63- 0,112×العمر بالسنوات)×الطول بالسنتمترات

1-ابو العلا عبد الفتاح ، نفس المصدر السابق، ص124

-كلما زاد حجم هواء التنفس قل معدل التنفس في الدقيقة بالتالي زادت اقتصادية استهلاك الأوكسجين

الشكل (22) يوضح جهاز الأسبيروميتر

33-الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2MaX [1]

-الغرض من الاختبار : معرفة كمية الأوكسجين المستهلك

-الأدوات : ساعة توقيت ، بورك ، مسجل ومطلق

-الأداء : من البداية العالية يركض اللاعب مسافة (1,5)كم بعد ذلك يتم ضرب مسافة السباق في (60)ثم يقسم الناتج على الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع المسافة ، ويعوض ناتج المعادلة السابقة في الجدول الأتي . لغرض الحصول على قيمة (METS) ولمعرفة كمية الأوكسجين المستهلك نضرب قيمة (METS) × (3,5) مليلتر /كغم / دقيقة . نحصل على قيمة VO2MaX إثناء الجهد البدني .

جدول (15)

يبين تقدير قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في الركض لمسافات مختلفة

1-ابو العلا عبد الفتاح ، نفس المصدر السابق ص40

مسافة المسابقة (كم)	المعادلة لحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين
1,5	METS (ساعة/ كم × 0,8343) + 2,4388
1,600 ميل	METS (ساعة/ كم × 0,8400)+ 2,5043
3	METS (ساعة/ كم ×0,9139)+ 2,9226
5	METS (ساعة/ كم ×0,8900)+ 3,1747
10	METS (ساعة/ كم ×0,8698)+ 4,7226
42,195 (المارثون)	METS (ساعة/ كم ×0,8446)+ 6,9021

4-6-2-4-3 توصيف الاختبارات العقلية:

29 - الذكاء :اختبار رأفن (ravin test) للمصفوفات المتتابعة المقنن على العراقيين (1)

أن فكرة هذا الاختبار تعتمد على إدراك العلاقة بين مجموعة من الإشكال ويحتوي هذا الاختبار (60) مصفوفة موزعة على خمسة أقسام هي:
(A.B.C.D.E) كل قسم مصفوفة لكل منها جزء منفصل عنها يطلب من المفحوص أن يحدد شكلاً من بين (6،8) أشكال يكون مناسبا لوضعه في المكان المخصص له في المصفوفة كما هو موضح في المصدر أو قد تتضمن المجموعة الأصلية (9) أشكال يوجد منها فعلاً ثماني أشكال التاسع فهو غير موجود ، ويطلب من المفحوص أن يدرس سلاسل الإشكال الثمانية الموجودة بأي طريقة يشاء سواء بالطول أم العرض ثم يستخلص العلاقة الموجودة بينهما ثم ينتقل إلى المجموعة الثانية من الإشكال التي تحتوي على (6) أشكال ويختار منها الشكل الواحد المناسب الذي يتفق مع المجموعة الأصلية . ومن الجدير بالذكر أن هذه المجموعات تتدرج في الصعوبة بحيث إن المجموعة الموجودة في القسم (E) تحتاج إلى درجة عالية من الذكاء لاختيار الشكل الصحيح والمناسب الذي يتفق مع المجوعة الأصلية ،أما الوقت المخصص للاختبار وهو ساعة واحدة ومستوى السن من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الجامعة.

1- J.C. **Raven** ؛ أعداد وتقنين عبد الفتاح القرشي ؛اختبارا لمصفوفات المتتابعة الملونة:(الكويت ، دار القلم ،1978 ،ص3-4)

30- اختبار التصور الذهني[1]

قبل الإجابة عن هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر التصور الذهني لانه ليس مجرد الرؤية لشيء ما، وانمايتطلب استخدام الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط .

ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالأتي :

أولا : الممارسة بمفردك

ثانياً : الممارسة مع الآخرين

ثالثاً : مشاهدة الزميل

رابعاً : الأداء في المسابقة

كما يتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي:

1- كيف ترى الصورة (محور بصري)

2- ماوضوح سماعك للأصوات (محور سمعي)

3- كيف تشعر بعضلات جسمك في أثناء الأداء (محور حسحركي)

4- كيف تميز حالتك المزاجية (محور انفعالي)

بعد إتمام عملية التصور الذهني قوم نفسك وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وعلى النحو الاتي:

أ- عدم وجود صورة ذهنية للنشاط (لايوجد)

ب-وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح

ت-صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط)

ث-صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح)

ج- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح)

ح- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جدا)

أولا- تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة من لعبة الجودو مثل اوكي – جوشي وأنت تؤديها في قاعة التدريب وعلى بساط الجودو من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي أوكي- جوشي في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالبساط في أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي أوكي –جوشي وان تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية .

2- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية / التطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 : القاهرة ،دار الفكر العربي ،2000 ،ص131

ثانياً – تصور الممارسة مع الآخرين

ت	الفقرات	لايوجد	غيـــــر واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك تودي اوكي جوشي	1	2	3	4	5
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثنـاء الأداء هـل تمكنـت مـن سماعها	1	2	3	4	5
3	هـل شـعرت بجسـمك يـؤدي اوكـــي جوشـــي وعضـــلاتك تتقلص	1	2	3	4	5
4	هل شعرت بالخوف أو الحزن أثناء الأداء	1	2	3	4	5

الان تصور نفسك وأنت تؤدي اوكـي – جوشـي أيضـا مـع ولكن وجود المدرب والزملاء فـي الفريـق وهـذه المـرة ارتكبـت خطـأ واضـحاًفي إثنـاء اوكـي –جوشـي لتـرى الـزملاء والخصم ،أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالـة والملاحظـات التـي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك .

ت	الفقرات	لايوجد	غيـــر واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنـــت ترتكـــب الخطـــاء بالحركة	1	2	3	4	5
2	هـل اسـتمعت اللاصـوات المحيط بك أثناء الأداء	1	2	3	4	5
3	هـــل شـــعرت بعضـــلات جسمك تتقلص أثناء الأداء	1	2	3	4	5
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف	1	2	3	4	5

ثالثاً- تصور مشاهدة الزميل

فكر في زميل يؤدي أوكي –جوشي وهو يؤدي مع الزميل ولكنة يرتكب خطأ في اوكي – جوشي ويفشل في رمي الخصم على البساط ،أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل عند أداء مهارة اوكي – جوشي .

ت	الفقرات	لايوجد	غيـــر واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هـل تمكنـت مـن تحديـد أخطاء زميلك	1	2	3	4	5
2	هـل تمكنـت مـن تميـز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطا	1	2	3	4	5
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج	1	2	3	4	5
4	هـل تمكنـت أن تميـز حالتـك المزاجيـة أثنـاء ارتكاب خطا زميلك	1	2	3	4	5

رابعاً – تصور الاداء في المسابقة

تصور نفسك تلعب في بطولة اومنافسة مهمة وانت تؤدي المهارات التي تعلمتها بشكل رائع وهنا جمهور حاضر في القاعة وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك، الآن غلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي الحركة	1	2	3	4	5
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة	1	2	3	4	5

ملاحظة : تقدير درجة التصور الذهني تكون كالأتي :

1- التصور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الربعة=------

2- التصور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الربعة=--------

3- التصور الحسحركي: جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الربعة=-------

4- الحالة الانفعالية المصاحبة : : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الربعة=--

- تنحصر الدرجة مابين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور الذهني.

التقييم :

بعد الانتهاء من عملية التصور علينا أن نتعرف على درجتنا في هذا الاختبار ويتم حساب الدرجة عن طريق جمع درجات كل محور على حدة وكالاتي :

ت	الأسئلة	المحور	الدرجة
1	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف	البصري	

	الأربعة		
2	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	السمعي	
3	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	الحسحركي	
4	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	الانفعالي	

وإذا أردنا أن نفسر درجاتنا حصلنا عليها في التصور نستخدم المعيار الأتي:

ممتاز	20-18
جيد	17-15
معتدل	14-12
مقبول	11-8
ضعيف	7- 4

31 - اختبارات الانتباه[1]

اختبارات بردون – أنفيموف*

أن الاختبار الموضح في الملحق عبارة عن ورقة تحتوي على (31)سطراً من الأرقام العربية موزعة غلى هيئة مجموعات ،تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ،مجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضا لتفادي احتمالات الحفظ.

يتم شرح الاختبار للاعبين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي :

انظر إلى الصفحة التي أمامك بانتباه بحيث تلاحظ ماتراه رقماً وتركيباً وتبحث فيما تراه من الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع علامة مناسبة عليها ، وعليك أن تنفذ هذا بسرعة وبدقة .

1- اختبار تركيز الانتباه

-طريقة تنفيذ الاختبار: زمن الاختبار (دقيقتان فقط)

1 -احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك؛القياس في المجال الرياضي ،ط3 :الإسكندرية ،دار الفنية للطباعة والنشر ،1984،ص523

*ينظر الملحق (13)

عند سماع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بقلب الورقة في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ اللاعب بالبحث والشطب للرقم (79) سطر تلو الأخر ومن اليمين إلى اليسار ولمدة دقيقة واحدة فقط ، وعند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب علامة راسية بجانب الأرقام التي وصل اليها.

-طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الأولى):

يتم استخراج الدلالات الآتية :

A= (الحجم العام) وهو عدد الأرقام التي نظرها اللاعب منذ بداية الاختبار وحتى كلمة (قف)

b= عدد التركيب المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة (قف)

B= عدد الاخطاء العامة (عدد التراكيب الخطاء التي شطبها +عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها)

E= معامل دقة العمل او تنفيذ الاختبار:

$$E = \frac{b - B}{\text{ث}}$$

$$U1 = A \times E$$

-بعد انتهاء الدقيقة الأولى يتم إعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) أيضا ولكن بوجود مثير صوتي – ضوئي ، فعند إعطاء إشارة البدء يتم تشغيل الجهاز الذي يعطي صوتاً منتظماً بمعدل دقة واحدة لكل ثانية ، وكذلك يعطي إشارة ضوئية كل (خمس ثواني)، علماً ان الجهاز يوضع على منضدة في المجال رؤية اللاعب وعلى مسافة تبعد (1متر) عن مكان جلوس اللاعب المختبر

-طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الثانية)

يتم استخراج الدلالات السابقة نفسها ، أي استخراج قيمة (u2) حيث:

$$U2 = A \times E$$

بعدها يتم حساب تركيز الانتباه عن طريق المعادلة آلاتية :

$$K = u1 - u2$$

2-اختبار توزيع الانتباه : [1]

-طريقة تنفيذ الاختبار :

الأداء الخاص باختبار (u1) نفسه زيادة على مايأتي:

عند إعطاء إشارة البدء وتشغيل ساعة الإيقاف يبدأ اللاعب بالبحث والتشطيب لكل من الرقمين (97،49) في أن واحد وبالأسلوب السابق نفسه .

عند سماع كلمة (قف) ويضع اللاعب خطا مائلاً راسيا عند أخر رقم وصل إلية .

زمن الاختبار (دقيقتان فقط)

-طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

يتم استخراج الدلالات الآتية:

---

[1]- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك: نفس المصدر السابق،ص524

U3= صافي أنتاج العمل عند شطب الرقم (97) حيث

U3=A E

U4= صافي أنتاج العمل عند شطب الرقم (49) حيث

U4=A E

يتم حساب توزيع الانتباه عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{أذا توزيع الانتباه} = \frac{(U3 - u4) \times 100}{U3+u4}$$

3-اختبار تحويل الانتباه [1]

-طريقة تنفيذ الاختبار :

أن زمن الاختبار (دقيقتان) يتم خلالها شطب الرقمين (96،47) وبالطريقة الآتية : عند إعطاء إشارة البدء وتشغيل ساعة التوقيت يبدأ اللاعب بالبحث وتشطيب الرقم (47) ولمدة 30 ثانية ،ثم مع إعطاء الإشارة (حول) ينتقل اللاعب إلى شطب الرقم (96) ولمدة (30) ثانية وعند سماع كلمة حول ينتقل اللاعب مرة أخرى لشطب الرقم (47) ولمدة (30) ثانية ثم مع أعطاء الإشارة حول يقوم اللاعب بشطب الرقم (96) ولمدة (30)ثانية وبذلك تنهي الدقيقة .

-طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

يتم استخراج الدلالات الآتية :

M= الفارق بين إنتاجية العمل للثواني الثلاثين الأولى (u1) والثانية (u2)

حيث أن : M=u1-u2

H= الفارق في إنتاجية العمل بين (u2) ، (u3)

حيث أن : H= u2-u3

O= الفارق في إنتاجية العمل بين (u3) ،(u4)

حيث أن : O= u3-u4

علماً أن إنتاجية العمل لمدة (30ثانية) =(u)= A E

$$\text{أذا تحويل الانتباه} = \frac{O+H+M}{3}$$

32-اختبارات الحس حركي

1- اختبار الإحساس بالقوة العضلية :[2]

---

[1] احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك: نفس المصدر السابق،ص525

[2] ابو العلا عبد الفتاح ، المصدر السابق، ص175

اختبار قياس القوة العظمى باستخدام جهاز دينامومیتر القبضة (Hand grip Dynamometer)في هذا الاختبار يقوم المختبر بإتباع الخطوات الاتية:

1- حساب القوة العظمى للقبضة على جهاز دينا موميتر (اليد المميزة) ويراعى في ذلك مس الجهاز بطريقة سليمة ثم عصر الجهاز بأقصى قوة وتسجيل الرقم الذي يشير آليه المؤشر .

2-يطلب من المختبر أن يؤدي على الجهاز 50% فقط من القوة العظمى ويعطى في ذلك من 3-4 محاولات تسجل له أقربها إلى 50 % من القوة العظمى

3-يطلب من المختبر أن يؤدي وهو مغمض العينين 50% فقط من القوى العظمى ويعطي في ذلك 3-4م محاولات تسجيل له أقربها إلى 50% من القوة العظمى.

-التسجيل :يتم تقويم الإحساس بالقوة العظمى من خلال تحديد النسبة المئوية لانحراف القوة المسجلة (من القوة العظمى) عن النسبة المقررة (50%) عدم الزيادة فرق النسبة المئوية لانحراف الأرقام المسجلة عن النسبة المقرر (50%) عن 20% فان ذلك يعني أن حالة الحساس العضلي المفصلي طبيعي .

2-اختبار الإحساس بمسافة الوثب [1]

من أشهر هذه الاختبارات اختبار سكوت (scot)، حيث يستهدف هذا الاختبار قياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب للإمام حيث يدل تحقيق المسافة المطلوبة على الإحساس بمستوى هذا الإحساس يؤدي هذا الاختبار بدون استخدام حاسة البصر (المختبر معصوب العينين) وهو اختبار صالح للجنسين من عمر عشر سنوات حتى نهاية مرحلة التعليم الجامعي .

تعليمات الاختبار : يرسم على الأرض خطان متوازيان المسافة بينهما 24 بوصة (58,8 سم) يخصص احدهما للبدء (خط البدء) والأخر كهدف (خط الهدف)

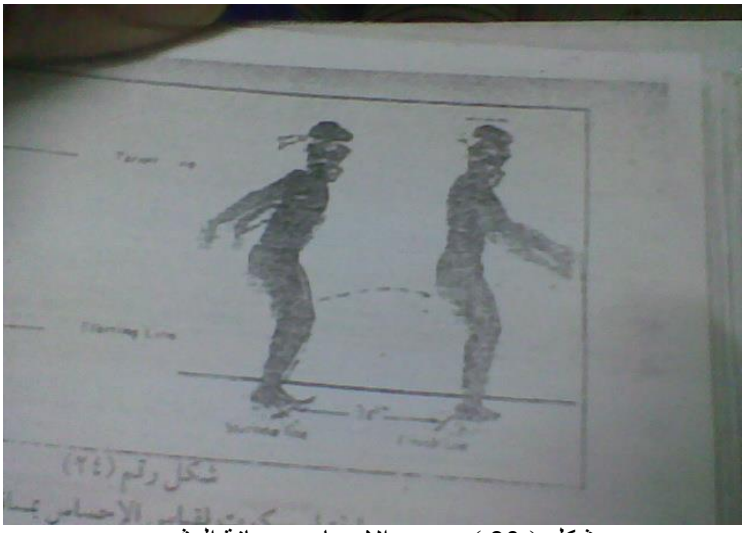
يقف المختبر خلف خط البدء مواجها لخط الهدف بحيث تكون قدماه خلف خط البدء مباشرة .يترك المختبر لتقدير بعد مسافة خط الهدف بعد أن تعصب عيناه ويترك في هذا الوضع لمدة خمس ثوان . ثم يقوم بالوثب بالقدمين معاً من خط البدء إلى الإمام لمحاولة الوصول إلى خط الهدف بحيث يلامس الخط الثاني (خط الهدف) بالعقبين .

ويتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية عقبي المختبر إلى اقرب ربع بوصة (س0,61م) وللمختبر محاولتان يسجل له مجموعهما .

وكلما قلت هذه المسافة كان ذلك دلالة على جودة الإحساس بمسافة الوثب لدى المختبر .

---

[1] ابو العلا عبد الفتاح ، المصدر السابق ، ص177



شكل (23) يوضح الإحساس بمسافة الوثب

3-اختبارات الإحساس بالقدم [1]

من اختبارات الإحساس بالقدم الاختبار الذي وضعة ويب (Weibe)
الذي استهدف قياس قدرة القدمين على الإحساس بالمسافة الجانبية .حيث تدل دقة نقل احدي القدمين جانباً للمسافة المحددة مسبقا على ارتفاع مستوى الإحساس شريطة عدم استخدام حاسة البصر
-تعليمات الأداء : ويرسم خطان على الأرض المسافة بينهما (12) بوصة (29,4 سم) يقف المختبر بحيث تكون إحدى قدميه موازية للخط الأيسر ، أي قدمه اليمنى قريبة وموازية للخط الأيسر . يترك للمختبر فرصة تقدير المسافة بالنظر ثم تعصب عيناه يقوم المختبر وهو معصوب العينين بنقل قدمه اليمنى جانباً إلى الخط الثاني الذي يبعد بمسافة (12)بوصة مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافة الخارجية للخط الثاني تحسب المسافة من القدم حتى الخط الثاني ، وللمختبر ثلاث محاولات بحيث يسجل له مجموع المحاولات الثلاث التي تمثل مجموعة الأخطاء في المحاولات الثلاث.

1-ا بو العلا عبد الفتاح ، نفس المصدر السابق ،ص179

3-4-3 التجربة الرئيسية :

نظرًا لاستكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسة والتي تؤكد صلاحية الاختبارات المرشحة وصلاحية الأجهزة والأدوات ،تم تطبيق القياسات والاختبارات على عينة قوامها(88)لاعب من ناشئي لعبة الجودو .

واستغرقت التجربة في الاختبارات(149) يوماً ،بدأت يوم الثلاثاء المصادف 5 /8/ 2008ولغاية يوم الاثنين المصادف 29 /12 /2008 وزعت الاختبارات وفق أسلوب علمي ومتدرج ومتسلسل ، ونظراً لكثرة الاختبارات ، عمل الباحث على توزيع العمل في كل ثلاث أو أربع محافظات في مكان واحد ،ثم ينتقل إلى نادي أو محافظة أخرى ، والسبب أولا تحليل وفرز البيانات الواردة من العينة ثانياً توفير المكان والأجهزة والأدوات اللازمة للاختبارات بمساعدة فريق العمل وثالثاً التخلص من الجهد والتعب على الباحث أو العينة ، وبعد إتمام التجربة تم تفريغ الاستمارات وتحليل البيانات ، اتجه الباحث إلى إجراء المعالجة الإحصائية.

3-5 الوسائل الإحصائية :*

لغرض معالجة النتائج وبالشكل الذي يخدم البحث ،قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وهي :

1-النسبة المئوية (%) = الجزء / الكل ×100

2- كا^2 = (الكل / (يصلح×نصف عدد الخبراء)) ×2 / نصف عدد خبراء

3-الوسط الحسابي (س-)= مج س / ن

4-الانحراف المعياري(ع) = $\sqrt{\text{مج (س- س-)}^2 / \text{ن-1}}$

5-معامل الالتواء (ل) = (س- — م) / ع

ع

6-الخطأ المعياري (ع س-) = $\frac{}{\text{ن}}$

$$\text{س ص} - \frac{\text{س} \quad \text{ص}}{\text{ن}}$$

7-معامل الارتباط(بيرسون)= $\frac{}{\text{س}^2 - \frac{\text{س}}{\text{ن}} \quad \text{ص} - \frac{\text{ص}}{\text{ن}}}$

8-معامل الاغتراب= $1 - \text{ر}^2$

9-نسبة الثقة= $1 - 1 - \text{ر}^2$

10-اختبار (T) للعينات المستقلة = $\frac{\text{س}_1 - \text{س}_2}{\text{ع هـ}} \times \frac{\text{ن} \times \text{ن}}{\text{ن} + \text{ن}}$

$$\text{ع هـ} = \frac{\text{ع}_1^2 (\text{ن}_1 - 1) + \text{ع}_2^2 (\text{ن}_2 - 1)}{\text{ن}_1 + \text{ن}_2 - 1}$$

11- معادلة الانحدار: ص =أ +ب × س

ص= القيمة المطلوبة الحصول عليها (المتغير التابع)

س = القيمة المستقلة (المتغير المستقل)

(أ ، ب)= القيمة الثابتة، معاملا الانحدار

تمت معالجة البيانات عن طريق النظام الاحصائي (S.p.s.s)

Statistical Analysis Quick Reference Using SBSS

*تم اعتماد عدد من المصادر العلمية منها:

1-محمد جاسم الياسري ،مروان عبد المجيد ؛الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ،ط1(عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،2001)

2-وديع ياسين ؛التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية :(الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ،1999)

3-عزام صبري ؛الإحصاء الوصفي ونظام SPSS،ط1 :(عمان ،دار النشر والتوزيع،2006)

4-شعاع لجنة التأليف والترجمة ؛المرجع السريع للتحليل الإحصائي بستخدام أمثلةSBSS،ط1:(سورية،شعاع للنشر والعلوم،2008)

الباب الرابع

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 مصفوفة البيانات الأولية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية والأداء المهاري)

4-1-1 مصفوفة البيانات الأولية لمتغيرات القياسات الجسمية

4-1-2 مصفوفة البيانات الأولية المتغير القدرات البدنية

4-1-3 مصفوفة البيانات الأولية المتغير المؤشرات الفسيولوجية

4-1-4 مصفوفة البيانات الأولية المتغير القدرات العقلية

4-1-5 مصفوفة البيانات الأولية المتغير الأداء المهاري:

4-2 بناء الجداول المعيارية لمتغيرات البحث:

4-2-1 بناء الجداول المعيارية لمتغير القياسات الجسمية :

4-2-2 بناء الجداول المعيارية لمتغير القدرات البدنية

4-2-3 بناء الجداول المعيارية لمتغير المؤشرات الفسيو لوجيه

4-2-4 بناء الجداول المعيارية لمتغير القدرات العقلية:

4-2-5 بناء الجداول المعيارية لمتغير الأداء المهاري:

4-3 توصيف الدرجات المعيارية المتحققة لأفراد عينة البحث في متغيرات الدراسة:

4-4 مصفوفة العلاقات الارتباطية مابين متغيرات الدراسة

4-5 نسبة مساهمة المتغيرات المبحوثة في الأداء المهاري:

الباب الرابع

4-5-1 نسبة مساهمة القياسات الجسمية في الاداء المهاري.

4-5-2 نسبة المساهمة القدرات البدنية في الأداء المهاري:

4-5-3 نسبة مساهمة القدرات العقلية في الأداء المهاري.

4-5-4 نسبة مساهمة القياس الجسمي القدرات البدنية في الأداء المهاري

6-4 تطبيق معادلات الانحدار الخطي للأداء المعياري المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة.

7-4 بناء الجدول المعياري للأداء المهاري في ضوء مؤشرات العينة في كل من المتغيرات:

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :.

4-1 مصفوفة البيانات الأولية لمتغيرات البحث (القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية والأداء المهاري)

أن التنبؤ بالمستوى المهاري للاعبين على أساس قياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية والفسيولوجية والعقلية لابد أن تمر بعدة مراحل منها :

التعرف على أي من القياسات الجسمية والقدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية والقدرات العقلية والتي لها دور مهم في عملية الأداء المهاري واستخدامها في عملية التنبؤ ، ومن أجل معرفة نوعية العلاقة بين كل من القدرات والفسيولوجية والعقلية القياسات الجسمية والأداء المهاري عمل الباحث مايأتي:

4-1-1 مصفوفة البيانات الأولية لمتغيرات القياسات الجسمية :

بعد تطبيق الاختبارات المرشحة للقياسات الجسمية ومعالجتها إحصائياً تم استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء فضلاً عن الخطأ المعياري والذي من خلاله يمكن التأكد من مدى مصداقية حجم العينة المنتخبة للتحليل في تمثيلها للمجتمع المدروس، إذ أن نسبة الخطأ المعياري تتناسب عكسياً مع حجم العينة ، فكلما كانت العينة المختارة كبيرة ، كان الخطأ المحتمل قليلا (الخطأ الذي يحدث من جراء اختيار العينة أو أخطأ القياس عند التدريب والبحث) [1] بمعنى انه هناك علاقة عكسية بين خطأ المعاينة وحجم العينة ومن خلال ملاحظة الجدول (16) يتبين أن الخطأ المعياري للقياسات الجسمية تدلل على مناسبة حجم العينة المنتخبة للتحليل وصحة تمثيلها للمجتمع المدروس . كما يتضح من خلال معامل الالتواء والذي يفضل أن يكون أدنى من (±1) (أي بمعنى الالتواء الصفري) مما يشير إلى عدم وجود تطرف في نتائج القياسات أو التواء عال ولهذا عمل الباحث إلى استبعاد جميع القياسات التي يزيد معامل التواءها عن (±1)وهي طول الجسم من الجلوس، طول الذراعين ،محيط الكاحل الأيمن ،ومحيط الكاحل الأيسر ويتضح ذلك من خلال الجدول(16) ومن هذا المؤشر نستدل على شيء فإنما يدل على حسن توزيع ألعينة عند جميع القياسات الجسمية المبحوثة ، وهو دالة موضوعية لمستوى صعوبة قياس هذه المؤشرات...

[1] محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية :عمان ، مؤسسة الدراسات للنشر والتوزيع ،2001،ص51

جدول (16)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري للقياسات الجسمية .

ت	القياسات الجسمية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
1	طول الجسم من الوقوف	سم	152,643	0,579	5,442	156	0,617	اعتدالي
2	طول الجسم من الجلوس	سم	68,862	0,524	4,926	74	- 1,044	غير اعتدالي
3	طول الذراعين	سم	58,302	0,447	4,201	63	- 1,106	غير اعتدالي
4	طول الرجلين	سم	83,465	0,484	4,548	87	0,777	اعتدالي
5	عرض الكتف	سم	35,693	0,158	1,488	35	0,465	اعتدالي
6	عرض الصدر	سم	31,738	0,472	4,429	35	0,736	اعتدالي
7	عرض الحوض	سم	28,181	0,328	3,083	31	0,914	اعتدالي
8	عرض رسغ اليد اليمنى	سم	4,500	0,124	1,164	5	0,429	اعتدالي
9	عرض رسغ اليد ليسرى	سم	4,500	0,124	1,164	5	0,429	اعتدالي
10	محيط الصدر العادي	سم	70,829	0,437	4,108	67	0,932	اعتدالي
11	محيط الصدر أقصى شهيق	سم	76,613	0,892	8,369	76	0,404	اعتدالي
12	محيط الصدر أقصى زفير	سم	65,125	0,842	7,905	70	0,716	اعتدالي
13	محيط العضد والذراع مفردة	سم	21,659	0,137	1,294	21	0,509	اعتدالي
ت	القياسات الجسمية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
14	محيط العضد والذراع مثنى	سم	25,090	0,298	2,802	24	0,389	اعتدالي
15	محيط الساقين	سم	29,784	0,190	1,790	30	-0,120	اعتدالي
16	محيط الفخذين	سم	34,659	0,180	1,694	33	0,979	اعتدالي
17	محيط رسغ اليد اليمنى	سم	15,363	0,116	1,095	16	-0,581	اعتدالي
18	محيط رسغ اليد ليسرى	سم	15,363	0,116	1,095	16	-0,581	اعتدالي
19	محيط الرقبة	سم	31,647	0,270	2,532	34	0,929	اعتدالي
20	محيط الكاحل الأيمن	سم	25,181	0,447	4,201	24	- 1,106	غير اعتدالي
21	محيط الكاحل الأيسر	سم	25,181	0,447	4,201	24	- 1,106	غير اعتدالي

22	الوزن	كغم	48,625	0,983	9,226	45	0,393	اعتدالي

4-1-2 مصفوفة البيانات الأولية المتغير القدرات البدنية:

طبق الباحث الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء على عينة البحث ، وبعد تم جمع الاستمارات وتفريغ محتوياتها ،عمد إلى إخضاع البيانات للمعالجة الإحصائية والتي من خلالها تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء ، إن الغاية الأساسية من استخراج معامل الالتواء هو محاولة الوصول إلى المنحنى ألاعتدالي النموذجي الذي يكون (معامل التوائه يساوي صفراً ، ومن هنا تظهر أهمية حساب معامل الالتواء)[1]

كما تم استخراج الخطأ المعياري ، والذي من خلاله يتبين مدى مناسبة حجم العينة ومصداقية تمثيلها للمجتمع . كما يتضح من خلال معامل الالتواء والذي يفضل أن يكون أدنى من (±1) (أي بمعنى الالتواء الصفري) مما يشير إلى عدم وجود تطرف في نتائج القياسات أو التواء عال ولهذا عمل الباحث إلى استبعاد جميع القياسات التي يزيد معامل التواءها عن (±1) وهي اختبار الشد العمودي للذراعين شد الحبل،واختبار الجلوس من الرقود(35) ثا ويتضح ذلك من خلال الجدول (17) ومن هذا المؤشر نستدل على شيء فإنما يدل على حسن توزيع ألعينة عند جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية المبحوثة ، وهو دالة موضوعية لمستوى صعوبة الاختبارات هذه الصفات والقدرات.

1- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصول دار الكتب 1999 ،ص166

جدول(17)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري
الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية الخاصة بعينة البحث

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحرا ف المعياري	المنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
1	اختبار قوة القبضة اليمنى	كغم	23,215	0,281	2,636	23	0,081	اعتدالي
2	اختبار قوة القبضة ليسرى	كغم	23,366	0,226	2,129	23	0,171	اعتدالي
3	اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين	كغم	38,112	0,651	6,111	34	0,672	اعتدالي
4	اختبار قوة عضلات الظهر الثابت الديناميتر	كغم	62,045	0,871	8,170	65	-0,361	اعتدالي
5	اختبار الوثبات المتتالية في مكان 15 ثا	عدد	30,26	0,244	2,296	32	-0,757	اعتدالي
ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحرا ف المعياري	لمنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
6	استناد أمامي ثني ومد ذراعين 10ثا	عدد	9,102	0,146	1,373	9	0,074	اعتدالي

7	الجلوس من الرقود 10ثا	عدد	8,443	0,095	0,895	8	0,494	اعتدالي
8	الشد العمودي للذراعين شد الحبل	م واجزائه	28,238	0,664	6,234	22	1,000	غير اعتدالي
9	اختبار الانبطاح المائل التموجي	عدد	16,318	0,292	2,744	17	-0,248	اعتدالي
10	الجلوس من الرقود 35ثا	عدد	18,829	0,348	3,270	23	-1,275	غير اعتدالي
11	اختبار الخطوة الجانبية 10ثا	عدد	4,215	0,089	0,836	4	0,257	اعتدالي
12	الدوران مع حركة الرجلين 15ثا	عدد	4,284	0,070	0,660	4	0,430	اعتدالي
13	الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين 15ثا	عدد	6,625	0,130	0,974	7	-0,385	اعتدالي
ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحرا ف المعياري	لمنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
14	اختبار فتحته البرجل	مسافة	18,704	0,345	3,238	17	0,526	اعتدالي
15	اختبارا لمسافة الأفقية الكوبري	مسافة	33,633	0,748	7,017	34	-0,052	اعتدالي
16	اختبارالمرونه الديناميكية 30ثا	عدد	4,272	0,089	0,840	4	0,323	اعتدالي
17	الاتزان فوق الوح	ثا	3,454	0,147	1,380	4	-0,395	اعتدالي
18	الوقوف بالقدم فوق الكرة	ثا	1,806	0,073	0,692	2	-0,280	اعتدالي

19	التوازن المقلوب	درجة	33,147	0,879	8,248	34	-0,103	اعتدالي
20	اختبار الركض 800م	ثا	2,38	0,019	0,180	2,34	0,222	اعتدالي
21	التعب الكارلسون	درجة	23,261	0,153	1,442	23	0,180	اعتدالي
22	الركض 8 دقائق	مسافة	1,424	0,019	0,187	1,450	-0,139	اعتدالي

4-1-3 مصفوفة البيانات الأولية المتغير المؤشرات الفسيولوجية:

بعد معالجة البيانات والمعنيةبالمؤشرات الفسيولوجية التي تم الحصول عليها من اختبار عينة البحث ولغرض تسهيل عملية التحليل تم استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري ، والذي يتضح من خلاله مناسبة حجم العينة المنتخبة للتحليل ومدى صلاحيتها لتمثيل المجتمع المدروس الجدول (18) يبين ذلك.

جدول(18)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري للمؤشرات الفسيولوجية الخاصة بعينة البحث

ت	المؤشرات الفسيولوجية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
1	اختبار وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2mx	درجة	35,556	0,578	5,430	34,70	0,222	اعتدالي
2	اختبار وقياس نبض القلب	درجة	60,7	0,310	2,910	63,4	0,962	اعتدالي
3	اختبار وقياس عدد مرات التنفس في الدقيقة	عدد	23,409	0,101	0,954	23	0,428	اعتدالي
4	حجم ودفع هواء التنفس	درجة	4,357	0,256	2,410	3,625	0,303	اعتدالي

4-1-4 مصفوفة البيانات الأولية القدرات العقلية :

بعد تطبيق الاختبارات المرشحة للقدرات العقلية ومعالجتها إحصائياً تم استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء فضلاً عن الخطأ المعياري والذي من خلاله يمكن التأكد من مدى مصداقية حجم العينة المنتخبة للتحليل في تمثيلها للمجتمع المدروس، إذ أن نسبة الخطأ المعياري تتناسب عكسياً مع حجم العينة ، فكلما كانت العينة المختارة كبيرة ، كلما كان الخطأ المحتمل قليلا (الخطأ الذي يحدث من جراء اختيار العينة أو أخطأ القياس عند التدريب والبحث) بمعنى انه هناك علاقة عكسية بين خطاء المعاينة وحجم العينة[1] ، ومن خلال ملاحظة الجدول (19) يتبين إن أقيام الخطأ المعياري للقدرات العقلية تدلل على مناسبة حجم العينة المنتخبة للتحليل وصحة تمثيلها للمجتمع المدروس . كما يتضح من خلال معامل الالتواء أدنى من (±1) (أي بمعنى الالتواء الصفري) مما يشير إلى عدم وجود تطرف في نتائج الاختبارات العقلية ، وقدعمل الباحث إلى استبعاد جميع الاختبارات التي يزيد معامل التواء عن (±1) وهي التصور السمعي ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه.

جدول (19)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري

---

[1]- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : المصدر السابق،2001،ص51

القدرات العقلية الخاصة بعينة البحث

4-1-5 مصفوفة البيانات الأولية لمتغير الأداء المهاري:

ت	القدرات العقلية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
1	الذكاء	درجة	43,40	0,278	2,61	40	0,919	اعتدالي
2	التصور البصري	درجة	8,772	0,123	1,161	8	0,664	اعتدالي
3	التصور السمعي	درجة	14,443	0,141	1,323	12	1,846	غير اعتدالي
4	التصور الحس حركي	درجة	14,181	0,169	1,586	15	-0,516	اعتدالي
5	التصور الانفعالي	درجة	13,477	0,131	1,231	14	-0,424	اعتدالي
6	تركيز الانتباه	درجة	3,478	0,072	0,681	3,90	0,619	اعتدالي
7	توزيع الانتباه	درجة	12,880	0,078	0,732	12,20	1,221	غير اعتدالي
8	تحويل الانتباه	درجة	2,948	0,086	0,807	2,22	1,061	غير اعتدالي
9	الإحساس بالقوة العضلية	كغم	11,590	0,213	2,003	12	0,204	اعتدالي
10	الإحساس بالمسافة الأفقية	م واجزائه	6,920	0,153	1,440	8	-0,750	اعتدالي
11	الإحساس بالقدم	م واجزائه	5,625	0,111	1,024	6	0,359	اعتدالي

بعد الحصول على البيانات الأولية الخاصة بالاختبارات المهارية المرشحة ، تم معالجتها إحصائيا واستخراج الوسط الحسابي ومعامل الالتواء فضلاً عن الخطأ المعياري والذي من خلاله يتضح مدى ملاءمة حجم العينة المستخدمة للتحليل وكذلك صحة تمثيلها للمجتمع المبحوث ، آذ يتناسب الخطأ المعياري تناسباً عكسياً مع حجم العينة ، والجدول (20)يبين ذلك ، وقد عمد الباحث إلى استبعاد الاختبارات ذات الالتواء العالي والتي تزيد عن (±1) ومنها اختبار هراي – كوشي ....أوجي ماتا مهارة أداء .

جدول(20)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري الاختبارات المهارية الخاصة بعينة البحث

ت	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطاء المعياري	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء	توزيع مفردات العينة
1	اختبار رمية مرتي سوي-ناجي يا الشاخص لقياس الرشاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 15ثا	عدد	3,818	0,084	0,795	4	0,228	اعتدالي
2	اختبار رمية مرتي سوي-ناجي يا الشاخص لقياس الرشاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 30 ثا	عدد	8,147	0,109	1,023	8	0,134	اعتدالي
3	اختبار رمية مرتي سوي ناجي بالشاخص لقياس القوة المميزة بالسرعةاكبرعدد من المرات 10ثا	عدد	3,738	0,079	0,837	4	-0,313	اعتدالي

4	اختبار رمية مرتي –سوي ناجي بالشاخص لقياس السرعة الحركية زمن ثلاث رميات	عدد	2,288	0,068	0,640	2	0,450	اعتدالي
5	اختبار كواتشي – جاري.اوكي–جوشي في 15 ثا .سرع حركية	عدد	4,500	0,092	0,870	4	0,574	اعتدالي
6	اختبار هراي – كوشي....أوجي ماتا مهارة اداء	درجة	5,113	0,159	1,496	5	1,496	غير اعتدالي

4-2 بناء الجداول المعيارية لمتغيرات البحث:

وعمل الباحث على أن تكون الدرجات المعيارية المستحدثة على نظام التصنيف العشري ، ان استخلاص المعاليم الإحصائية (المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية) والتي نستطيع بواسطتها أن نبني الجداول المعيارية ، ومنها يتم توضيح وترجمة نتائج الاختبارات والقياسات التي تجري على عينة البحث ، كما يمكن بناء واستخراج الدرجات المعيارية إلا أن بنائها يتم على أساس أن الانجاز في أي من المحددات أو المؤشرات موضوعة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً.تم أعطاء درجات معيارية للمتغيرات(الصفات البدنية القدرات الحركية والعقلية والمؤشرات والفسيولوجية والجسمية والأداء المهاري) بتحويل كل درجة خام يحصل عليها مختبر الى درجة معيارية على ضوء التصنيف العشري الاختبار ثم عملية جمع الدرجات الاختبارات لكل مختبر على عدد الاختبار لكل متغير من المتغيرات ، لاستخراج معدل درجة كل اختبار في المتغير الواحد :ليصبح لدينا درجات معيارية للمتغيرات القياسات الجسمية، القدرات البدنية ، والمؤشرات الفسيولوجية والقدرات العقلية والأداء المهاري:

4-2-1 بناء الجداول المعيارية لمتغير القياسات الجسمية :

تم الحصول على الدرجات الخام للقياسات الجسمية للاعبين وكان عددها (18) قياس جسمي ، تم أعطاء درجه معيارية عن طريق نظام التصنيف العشري لكل قياس من القياسات الجسمية مع درجات القياس لكل مختبر وتقسيمها على (18) هو عدد قياسات البحث لاستخراج معدل لكل مختبر في عينة البحث ولغرض تحقيق أهداف البحث وبعد

أعطاء كل قياس درجة معيارية ثم عمل الباحث على جمع جميع الدرجات المعيارية لكل قياس من قياسات البحث وتقسيمها على عددها البالغ (18) لاستخراج درجة واحدة تسمى معدل درجات المعياري للمتغيرمن القياسات الجسمية لعينة البحث كما في الجدول(18) ،(19).

4-2-2 بناء الجداول المعيارية لمتغير القدرات البدنية:

تم الحصول على الدرجات الخام للقدرات البدنية اللاعبين (20) اختبار بدني ، تم أعطاء درجة معيارية عن طريق نظام التصنيف العشري لكل اختبار من القدرات البدنية مع درجات اختبار لكل مختبر وتقسيمها على (20) هو عدد اختبارات البحث الاستخراج معدل لكل مختبر في عينة البحث ولغرض تحقيق أهداف البحث وبعد أعطاء لكل اختبار درجه معيارية ثم عمل الباحث على جمع جميع الدرجات المعيارية لكل اختبار من اختبارات البحث وتقسيمها على عددها البالغ (20) لاستخراج درجة واحدة تسمى معدل درجات المعياري للمتغير من القدرات البدنية لعينة البحث كما في الجدول (20) :

4-2-3 بناء الجداول المعيارية لمتغير المؤشرات الفسيو لوجيه:

تم الحصول على الدرجات الخام من المؤشرات الفسيولوجية للاعبين (4) مؤشرات فسيولوجية ، تم أعطاء درجة معيارية عن طريق نظام التصنيف العشري لكل مؤشر من المؤشرات الفسيولوجية مع درجات اختبار لكل مختبر وتقسيمها على (4) هو عدد اختبارات الفسيولوجية البحث لاستخراج معدل لكل مختبرعن طريق استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في عينة البحث ولغرض تحقيق أهداف البحث وبعد أعطاء لكل اختبار درجة معيارية ثم عمل الباحث على جمع جميع الدرجات المعيارية لكل اختبار فسيولوجي من اختبارات البحث وتقسيمها على عددها البالغ (4) لاستخراج درجة واحدة تسمى معدل درجات المعياري للمتغيرفي المؤشرات للمؤشرات الفسيولوجية لعينة البحث كما في الجدول (21).

4-2-4 بناء الجداول المعيارية لمتغير القدرات العقلية:

تم الحصول على الدرجات الخام للقدرات العقلية للاعبين (8) قدرات عقلية ، تم أعطاء درجة معيارية عن طريق نظام التصنيف العشري لكل اختبار من القدرات العقلية مع

درجـات اختبـار لكـل مختبـر وتقسـيمها علـى (8) هـو عـدد الاختبـارات العقليـة فـي البحـث لاستخراج معدل لكل مختبرعن طريق استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في عينة البحث ولغرض تحقيق أهداف البحث وبعد أعطـاء لكل اختبـار درجـه معياريـة ثـم عمـل الباحث على جمع جميع الدرجات المعيارية لكل اختبار عقلي من اختبارات البحـث وتقسيمها علـى عـددها البـالغ (8) لاستخراج درجـة واحـدة تسمى معـدل درجـات المعيـاري للمتغيرمن القدرات البدنية لعينة البحث كما في الجدول(22).

4-2-5بناء الجداول المعيارية لمتغير الأداء المهاري:

تم الحصول على الدرجات الخام الأداء المهاري اللاعبين (5) مهارات، تم أعطاء درجه معيارية عن طريق نظام التصنيف العشري لكل اختبار من الأداء المهاري مع درجات اختبار لكل مختبر وتقسيمها على (5) هو عدد اختبارات المهارية في البحث لاستخراج معدل لكل مختبر عن طريق استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في عينة البحث ولغرض تحقيق أهداف البحث وبعد أعطاء لكل اختبار درجه معيارية ثم عمل الباحث على جمع جميع الدرجات المعيارية لكل اختبار مهاري من اختبارات البحث وتقسيمها على عددها البالغ (5) استخراج درجة واحدة تسمى معدل درجات المعياري لمتغير الأداء المهاري للعينة البحث كما في الجدول (23):

3-4 توصيف الدرجات المعيارية المتحققة لأفراد عينة البحث في متغيرات الدراسة:

بعد استخراج الدرجات المعيارية للمتغيرات المبحوثة ومعالجتها إحصائياً تم استخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء فضلاً عن الخطأ المعياري

والمنوال والذي من خلاله يمكن التأكد من مدى مصداقية حجم العينة المنتخبة للتحليل في تمثيلها للمجتمع المدروس،وعلى أساس جمع الدرجات المعيارية لجميع القياسات الجسمية لكل من المبحوثين ومن ثم تقسيم النتيجة على عدد هذه القياسات لاستحصال معدل القياس الجسمي لجميع المبحوثين ،وهكذا بقية المتغيرات (القدرات البدنية والأداء المهاري والمؤشرات الفسيولوجية والقدرات العقلية)، ثم استخراج التقديرات الإحصائية لكل منها ، وهي على التوالي (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء والمنوال) أنظر الجدول (26).

الجدول (26)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري والمنوال المتغيرات البحث.

المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأخطاء المعياري	معامل الالتواء	المنوال
القياس الجسمي	5,136	1,26	0,134	-0,087	6
القدرات البدنية	4,159	1,10	0,117	0,572	4
الأداءالمهاري	4,559	1,33	0,141	0,381	4
المؤشر الفسيولوجي	4،069	1,29	0,137	0,213	4
القدرات العقلية	3,560	1,23	0,131	0,410	4

4-4 مصفوفة العلاقات الارتباطية مابين متغيرات الدراسة :

لغرض الحصول على مصفوفة الارتباطات البينية للمتغيرات المبحوثة والوارد تقديراتها في الجدول(25) ، استخدم الباحث معامل ارتباط البسيط (بيرسون) للمتغيرات والتي بلغ عددها (5) متغيرات وكما مبينة بالجدول (25).

وقد تضمنت المصفوفة (10) معامل ارتباط ، بلغ عدد ارتباط الموجب (6) معاملا وبنسبة (60%) ، في حين بلغ معامل الارتباطات السالبة بلغ (4) وبنسبة مقدارها (40%) ، كما يتضح من الجدول أن عدد الارتباطات الدالة قد بلغ (5)معاملات وبنسبة مقدارها (50%) وكان (4) موجب واحد سالب ، وقد بلغ أعلى ارتباط موجب (0,316) بين المتغير القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية ، في حين بلغ أعلى معامل ارتباط سالب بين الأداء المهاري والقدرات البدنية وبلغت قيمته (0,18-) استخدم الباحث البيان معنوية الارتباطات للمتغيرات نظام (spss).

جدول (27)

يبين عرض جدول بالعلاقات الارتباطية البينية

المتغيرات	القياسات الجسمية	القدرات البدنية	الأداء المهاري	المؤشر الفسيولوجي	القدرات العقلية
القياسات الجسمية	1,000	0,092	0,239	-0,109	-0,183
القدرات البدنية	0,092	1,000	-0,328	0,316	-0,33
الأداء المهاري	0,239	-0,328	1,000	0,004	0,257
المؤشر الفسيولوجي	-0,109	0,316	0,004	1,000	0,210
القدرات العقلية	-0,183	-0,33	0,257	0,210	1,000

***توصيف العلاقة مابين الأداء المهاري والمتغيرات الأخرى (البسيط ، والمركب):**

لغرض الوصول إلى دلالة معنوية معاملات الارتباط الأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية والقدرات العقلية والقياسات الجسمية لأفراد عينة البحث سنسلط الضوء على ماجاء بالجدول (28)

جدول (28)

يبين **الانحدار الخطي مابين الأداء المهاري والمتغيرات الأخرى**

المتغيرات المبحوثة	طبيعة العلاقة لانحدار	معامل(ر) الارتباط	نسبة المساهمة ($ر^2$)	معامل الاغتراب	نسبة الثقة بمعامل الارتباط	F المحسوبة قيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
القدرات البدنية	بسيط	0.328	0,108	0,944	0,06	10,365	1-86	0,002	معنوي
القياسات الجسمية	بسيط	0,240	0,058	0,970	0,03	5,265	1-86	0,002	معنوي
المؤشرات الفسيولوجية	بسيط	0,013	0,000	0,999	0,001	0,15	1-86	0,902	غير معنوي
القدرات العقلية	بسيط	0,252	0,064	0,967	0,03	5,844	1-86	0,001	معنوي
القدرات البدنية القياسات الجسمية	متعدد	0,425	0,181	0,905	0,09	9,373	2-85	0,001	معنوي
القدرات البدنية والقياسات الجسمية	- متعدد	-	-	-	-	-	-	-	-

والفسيولوجية									
القدرات البدنية ولقياسات الجسمية والعقلية	متعدد	0,520	0,271	0,854	0,15	10,386	4-84	0,002	معنوي

من الجدول السابق ، يظهر لنا أن معاملات الارتباط الأداء المهاري وكل من المتغيرات المبحوثة والتي أسفرت عنها عمليات التحليل الإحصائي كانت على مايأتي :

-كان معامل ارتباط يقيس قوة العلاقة بين متغيرات الأداء المهاري مع القدرات البدنية طبيعة الارتباط (بسيط)أذا كانت قيمة معامل الارتباط (0,328) وهي قيمة معنوية اذاجاءت دلالتها من القيمة المحسوبة لاختبار الفائي (F)والبالغة (**10,365**) كانت دالة معنوية وعند مستوى دلالة (0,002) ودرجتي حرية(1-86)وكانت معامل الاغتراب (0,944) ونسبة الثقة بمعامل الارتباط(0,06)كانت نسبة المساهمة (0,108)،كما كان معامل ارتباط الأداء المهاري مع القياسات الجسمية البالغ (0,240) كان نوع الارتباط هنا ارتباطا (بسيط) وهي قيمة معنوية اذاجاءت دلالتها من القيمة المحسوبة لاختبار الفائي (F)والبالغة (5,265) كانت دالة معنوية وعند مستوى دلالة (0,002) ودرجتي حرية (1-86)وكانت معامل الاغتراب (0,970) ونسبة الثقة بمعامل الارتباط(0,03)كانت نسبة المساهمة(0,058)، مابين الأداء المهاري كل من المؤشرات الفسيولوجية طبيعة الارتباط (بسيط)أذا كانت قيمة معامل الارتباط (0,013) وهي قيمة غيرمعنوية اذاجاءت دلالتها من القيمة المحسوبة لاختبار الفائي (F)والبالغة (0,15) كانت دالة غيرمعنوية وعند مستوى دلالة (0,902) ودرجتي حرية(1-86)وكانت معامل الاغتراب (0,999) ونسبة الثقة بمعامل الارتباط(0,001) مابين الاداء المهاري والقدرات العقلية طبيعة الارتباط (بسيط)أذا كانت قيمة معامل الارتباط (0,252) وهي قيمة معنوية اذاجاءت دلالتها من القيمة المحسوبة لاختبار الفائي (F)والبالغة (5,844) كانت دالة معنوية وعند مستوى دلالة (0,001) ودرجتي حرية(1-86)وكانت معامل الاغتراب (0,967) ونسبة الثقة بمعامل الارتباط(0,03)كانت نسبة المساهمة(0,064)،مابين الاداء المهاري مع القدرات البدنية والقياسات الجسمية طبيعة الارتباط (متعدد)أذا كانت قيمة معامل الارتباط (0,425) وهي قيمة معنوية اذاجاءت دلالتها من القيمة المحسوبة لاختبار الفائي (F)والبالغة (9,373) كانت دالة معنوية وعند مستوى دلالة (0,001) ودرجتي حرية(2-85)وكانت معامل الاغتراب (0,905) ونسبة الثقة بمعامل الارتباط(0,09) كانت نسبة المساهمة(0,181).

حيث لايوجد معامل ارتباط متعدد بين الأداء المهاري والقدرات البدنية والقياسات الجسمية والمؤشرات الفسيولوجية ،كما كان معامل الارتباط المتعدد بين الأداء المهاري والقدرات البدنية والقياسات الجسمية والقدرات العقلية فقد بلغت (0,520) ، وان القيمة المحسوبة للمتغيرات (F) والبالغة قيمتها (10,386) والتي كانت دالة معنوية عند مستوى دلالة (0,002) ودرجتي حرية (4-84) وكانت معامل الاغتراب (0,854) ونسبة الثقة بمعامل الارتباط(0,15) كانت نسبة المساهمة (0,271).

ومما تقدم نستنتج الدلالة المعنوية للعلاقة مابين الأداء المهاري والقدرات البدنية والقياسات الجسمية والقدرات العقلية المستحصلة من التحليل الإحصائي فإنما يدل على تأثير تلك المتغيرات على الأداء المهاري ومدى علاقة الارتباط البسيط والمتعدد للمتغيرات المبحوثة ذات دلالة معنوية ،إما المؤشر الفسيولوجي حيث لاتوجد علاقة ارتباط متعدد بالنسبة للأداء المهاري للاعبين من ناشئي الجودو لعدم تكيف عمل الأجهزة الداخلية في الجسم على العمل مع فئة ناشئي.

5-4 نسبة مساهمة المتغيرات المبحوثة في الأداء المهاري:

من اجل التعرف على نوع وشكل العلاقة بين المتغيرات المتعددة وبغية الوصول إلى قيم تنبؤية ما عندما تكون هناك قيم لمتغيرات أخرى ، كان لابد على الباحث أن ينهج نمطاً إحصائيا معيناً والذي تمثل بالاستعانة بمعادلات الانحدار الخطية .(إذا عرفنا المتغير المستقل نتعرف على المتغير التابع كلما كانت العلاقة قوية كانت دقة القيم المقدرة في المعادلة قوية والعكس صحيح)[1]المعادلة يمثلها خط مستقيم(Regret ion Liner) وهو الخط الذي يمثل الاتجاه العام للمتغير المشترك بين المتغيرات .

وعلية نستنتج أقيام معادلات الانحدار الخطية لمتغير الأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وحسب مايبين في الجدول (29).

[1] -عزام صبري : المصدر السابق ، ص93

جدول (29)

يبين نسبة مساهمة الأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة

المتغيرات المبحوثة	المعاملات		معامل الارتباط	قيمة(T) لمحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	نسبة المساهمة
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل					
القدرات البدنية	الثابت(أ) (ب1)	6,204 -0,395	0.328	11,743	0.002	معنوي	0,11
القياسات الجسمية	الثابت(أ) (ب1)	3,250 0,250	0,240	5,642	0.001	معنوي	0,6
القدرات العقلية	الثابت(أ) (ب1)	3,578 0,269	0,252	8,553	0,001	معنوي	0,7
القدرات البدنية والقياسات الجسمية	الثابت(أ) (ب1) (ب2)	4,204 -0,425 0,286	0,425	6,885	0,001	معنوي	0,19
القدرات البدنية والقياسات الجسمية والعقلية	الثابت(أ) (ب1) (ب2) (ب3)	3,363 -0,419 0,345 0,329	0,520	4,125	0,001	معنوي	0,27

ومن الجدول السابق نجد أن فائدة قيمة (ت) هنا لمعرفة الفروق بين لمتغيرات التي تشترك أو تدخل في طريقة (Stepwise) فإذا كان معنوي يدخل ضمن المتغيرات التي تشكل نسبة مساهمة مع الأداء المهاري ويتم علاقة ارتباط بسيط ومتعدد عن طريق لاختبار الفائي(F) وإذا كان غير معنوي يهمل .

وعلي نستنبط معادلة الانحدار الخطي المساهمة الأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية والقدرات العقلية والقياسات الجسمية نستنتج أن المؤشر الفسيولوجي ليس له نسب مساهمة مع الأداء المهاري (stepwise).

،وبذلك يمكن ترتيب المعادلة حسب الأتي:

ص= أ +ب1 س +ب2 س+ب3 س

الأداءالمهاري=**3,363 - 0,419(القدرات البدنية) +0,345 (القياسات الجسمية)+0,329 (القدرات العقلية)**

4-5-1نسبةمساهمة القياسات الجسمية في الاداءالمهاري:

من اجل التعرف على تقدير قيمة الأداء المهاري بدلالة تقدير القياسات الجسمية نستخدم معاملات التقدير المعنية بالانحدار الخطي إذ مساهمة القياسات الجسمية في الأداء المهاري وعلى وفق مؤشرات المعادلة الاتية:

ص = أ +ب1 س

الأداء المهاري=3,250+ 0,250×القياسات الجسمية

4-5-2 نسبة المساهمة القدرات البدنية في الأداء المهاري:

من اجل التعرف على تقدير قيمة الأداء المهاري بدلالة تقدير القدرات البدنية نستخدم معاملات التقدير المعنية بالانحدار الخطي إذ مساهمة القدرات البدنية في الأداء المهاري وعلى وفق مؤشرات المعادلة الاتية:

ص= أ+ ب1 س

الاداء المهاري= 6,204- 0,395 × القدرات البدنية

4-5-3 نسبة مساهمة القدرات العقلية في الأداء المهاري:

من اجل التعرف على تقدير قيمة الأداء المهاري بدلالة تقدير القدرات العقلية نستخدم معاملات التقدير المعنية بالانحدار الخطي إذ مساهمة القدرات العقلية في الأداء المهاري وعلى وفق مؤشرات المعادلة الاتية:

ص= أ+ ب1س

الأداء المهاري = 3,578 + 0,269 × القدرات العقلية

4-5-4 نسبة مساهمة كل من القياس الجسمي والقدرات البدنية في الأداء المهاري:

من اجل التعرف على تقدير قيمة الأداء المهاري بدلالة تقدير القياس الجسمي والقدرات البدن**ية** نستخدم معاملات التقدير المعنية بالانحدار الخطي إذ مساهمة القياس الجسمي والقدرات البدنية في الأداء المهاري وعلى وفق مؤشرات المعادلة الاتية:

ص =أ+ب1 س + ب2 س

الاداء المهاري=4,204-0,425 ×القدرات البدنية 0,286×القياسات الجسمية

4-6 تطبيق معادلات الانحدار الخطي للأداء المعياري المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة:

ومن الجدول (29) نستنبط معادلة الانحدار الخطي المساهمة القياسات الجسمية والقدرات البدنية والعقلية بدلالة الأداء المهاري يمكن ترتيب المعادلة حسب الأتي :

(ص) = أ+ب1س+ب2س+ ب3س

الأداء المهاري = **3,363 - 0,419× القدرات البدنية +0,345 ×القياسات الجسمية +0,329×القدرات العقلية**

بتعويض عن قيمة(س) بالدرجات المعيارية للمتغيرات لكل مبحوثة ،

لتحديد قيمة الأداء المهاري لكل فرد من أفراد عينة البحث ولمعرفة أي من اللاعبين سوف يحصل على درجه معيارية عالية في الأداء المهاري على ضوء المتغيرات القدرات البدنية والقياسات الجسمية والقدرات العقلية حيث يتم الاعتماد على معادلة الانحدار الخطي وتطبيقها على عينة البحث والبالغة (88) لاعباً انظر الى الجدول (30).

جدول (30)

ت	قيمة التنبؤية الادأء المهاري	ت	قيمة التنبؤية الادأء المهاري	ت	قيمة التنبؤية الادأء المهاري	ت	قيمة التنبؤية الادأء المهاري
1	4.054	23	5.747	45	4.383	67	4.367
2	4.383	24	5.492	46	4.415	68	3.619
3	4.712	25	6.405	47	4.473	69	4.038
4	4.054	26	6.478	48	4.884	70	4.038
5	4.383	27	5.89	49	4.054	71	3.964
6	4.054	28	3.996	50	4.884	72	5.057
7	4.383	29	3.922	51	4.892	73	4.638
8	4.054	30	3.996	52	4.884	74	5.57
9	4.383	31	4.251	53	4.892	75	4.309
10	4.399	32	4.325	54	4.84	76	4.728
11	4.399	33	3.832	55	5.221	77	5.247
12	4.399	34	3.996	56	4.884	78	4.728
13	4.728	35	3.832	57	5.221	79	5.147
14	5.073	36	3.996	58	4.884	80	4.728
15	4.564	37	3.142	59	4.712	81	4.457

16	4.654	38	3.311	60	4.834	82	5.418
17	5.402	39	3.471	61	4.712	83	5.837
18	4.654	40	3.311	62	4.884	84	5.089
19	4.744	41	3.89	63	4.696	85	5.508
20	5.312	42	3.311	64	4.696	86	5.089
21	5.073	43	3.89	65	4.696	87	50179
22	6.15	44	3.311	66	2.961	88	4.76

يبين نتائج أفراد العينة للقيمة التنبؤية للأداء المهاري

من نتائج المعادلة نستوحي بناء الجدول المعياري الأداء المهاري وهي على التوالي الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل التواء والمنوال كما في الجدول(31).

الجدول (31)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطاء المعياري والمنوال نتائج عينة البحث للقيم التنبؤية للأداء المهاري

ت	الوسط الحسابي	انحراف معياري	خطأ المعياري	معامل الالتواء	المنوال
	4.5886	0.6911	0.073	0.143	4.88

4-7 بناء الجدول المعياري للأداء المهاري في ضوء مؤشرات العينة في كل من المتغيرات:

ومن أجل الوصول إلى الخطوة النهائية في انتقاء والتنبؤ لأفراد العينة في الأداء المهاري قام الباحث بأعداد الجدول المعياري لقيم الأداء المهاري التي حصل عليها من خلال تطبيق المعادلة للمتغيرات المبحوثة ، ومن اجل الحصول على دقة أكثر وتوسع في التعامل مع قيم الأداء المهاري أعداد جدول معياري بطريقة النظام العشري في ضوء الوسط الحسابي والانحراف المعياري نتائج قيم أداء المهاري.

الاداء المهاري (أحمد) =**3,363 - 0,419**× **(4)القدرات البدنية** +**0,345**×**(5)**
القياسات الجسمية +**0,329**×**(3)القدرات العقلية**
=3,363 – 1,676+ 1,752 +0,987

=4,399 قيمة معيارية المقدرة

الجدول (32)

يبين الجدول المعياري الدرجات الأداء المهاري

الدرجة المعيارية	الدرجة الأداء المهاري
8	**6.66**
7	**5.9708**
6	**5.2797**
5	4.5886
4	**3.8975**
3	**3.2064**
2	**2.5153**

وبهذا يكون الباحث قد حقق أهدافه من خلال وضع معادلة تنبؤية تصلح لانتقاء الناشئين لعبة الجودو ، وبأكثرمن طريقة(الأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية ، والأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية ، والأداء المهاري بدلالة القدرات العقلية وكلاهما معاً، يسهل عمل المدربين ، كما تعدد الخيارات سيمنح المدربين فرصة أفضل في أتباع الطريقة التي تناسبه من حيث الجهد والوقت الممنوح له ، كما يود الباحث أن يشير الى ان عدم ظهور المؤشرات الفسيولوجية في عملية الانتقاء لايعني مطلقاً عدم أهميتها ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدم اكتمال التغيرات الفسيولوجية والتي بدورها تقود إلى ظاهرة التكيف ، ومن هنا يرى ان التغيرات الحاصلة لم تكن بمستوى أن تعد مؤشراً واضحاً بسبب صغر أعمار العينة وعدم حصول التكيف الفسيولوجي لديهم.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

اعتمادا على نتائج البحث والتحليل الإحصائي للبيانات توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- تحديد مجموعة من الاختبارات والقياسات بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية تساهم في عملية تدريب وانتقاء ناشئي الجودو.
2- لمتغير القدرات العقلية علاقة طردية مع متغيرالاداء المهاري ارتباط(بسيط) (ومتعدد)كذلك بالقياسات الجسمية ارتباط(متعدد)
3- لمتغير بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية علاقة طردية مع المتغير الاداء المهاري ارتباط.
4- لمتغير للقياسات الجسمية علاقة طردية مع المتغيرالاداء المهاري ارتباط(بسيط) ومتعدد)كذلك بالقدرات العقلية ارتباط (متعدد).
5- لايمكن التنبؤ بألاداءالمهاري بدلالة المؤشرات الفسيولوجية للناشئين لعدم حصول التكيف الفسيولوجي لهذه الفئة.
6-هناك علاقة معنوية بين الأداء المهاري و كل من الصفات البدنية واللقدرات الحركية والعقلية والقياسات الجسمية .
7- أيجاد معادلة التنبؤية نهائية يمكن من خلالها التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة المتغيرات المبحوثة.

2-5 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يضع الباحث التوصيات الآتية:

1- يمكن استخدام جميع الاختبارات التي عمل بها الباحث في اختبار عينة البحث لأنها تعد عنصرا جيدا في عملية انتقاء وتدريب لاعبين الجودو
2- اعتماد المعادلة التنبؤية لغرض انتقاء الناشئين الجودو في العراق
3- أجراء دراسة مشابهة لهذه الفئة من الشباب تضم جوانب الدراسة الحالية.

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

اولا: المراجع والمصادر العربية:

* **القران الكريم.**

- أبو العلا عبد الفتاح ،محمد صبحي حسانين:فسيولوجيا ومورفولوجي الرياضي وطرق القياس والتقويم ،ط1 :(القاهرة دار الفكر العربي ،1997)
- أحمد أبو الفضل حجازي ؛ الجودو الأسس النظرية والتطبيقية ،ط1: (القاهرة ،عامر للطباعة والنشر ،2006)
- أحمد أبو الفضل : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض

الخصائص الميكانيكية لمهارة أو-سوتو-كاري لناشئ الجودوأطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ،جامعة قناة أسويس،(2002)

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك؛القياس في المجال الرياضي،ط3: (الإسكندرية ،دار الفنية للطباعة والنشر ،1984)

- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية / التطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 : (القاهرة ،دار الفكر العربي ،2000)

- جميل حنا ،سمير حنا : الجودو علم وفن :(بيروت ،دار الكتب العلمية ، 1973)

- خلف محمود الدسوقي أحمد ؛ وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية لناشي الجودو.كلية التربية الرياضية ،جامعة قناة السويس ،1996

- ديبولدفاندالين:مناهج البحث في التربية وعلم النفس.ترجمة محمد نبيل(وآخرون)، :(القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ،1985)

- ربيع لفته داخل ؛تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الحركية لدوران الورك وأداء بعض المسكات الفنية المركبة لمصارعي الجودو الشباب ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2005

- رأفن **J.C. Raven** ؛ أعداد وتقنين عبد الفتاح القرشي ؛اختبارا لمصفوفات المتتابعة الملونة: (الكويت ، دار القلم ،1978)

-سلام جبار صاحب: القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتقاء ناشئي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بابل،(2006)

-سوسن هدود: القيمة الكمية للأداء المهاري على وفق القياسات الجسمية والصفات البدنية في انتقاء الناشئين بالكرة الطائرة ،اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد،2005

-شعاع لجنة التأليف والترجمة ؛المرجع السريع للتحليل الإحصائي باستخدام أمثلةSBSS،ط1:(سورية،شعاع للنشر والعلوم،2008)

- طلحة حسين حسام الدين ،وآخرون ؛التعلم والتحكم الحركي ،ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،2006)
- عزام صبري :الرياضيات في الإحصاء والاحتمالات ، ط1: (عمان ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،2002
-عزام صبري ؛الإحصاء الوصفي ونظام SPSS،ط1 :(عمان ،دارالنشر والتوزيع،2006)
-عمرو يوسف عبد الروؤف أحمد :التحليل البيوميكانيكي لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،2003
-فتح الله بركات : رياضة الجو دو وأسلوب الفن الراقي، ط1:(بيروت، دار البحار ، 1985)
-محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية .ح1،ط2، القاهرة :دار الفكر العربي ،1987
-محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،ط3: (القاهرة، دارالفكر العربي ،1995)
-محمد عثمان نجاتي ؛ علم النفس في حياتنا اليومية ، ط2 : (القاهرة،دار القلم للنشر والتوزيع ،1988)
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية : عمان ، مؤسسة الدراسات للنشر والتوزيع ،2001
-محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد :القياس والتقويم في التربية الرياضية ،ط1:عمان ،مؤسسة الوراق للنشروالتوزيع،2003
-محمد محمد جاد حسنين تأمر:بناء بطارية اختبار لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة،(رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق،2003 دراسة 2003)
- محمد حسن علاوي،نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ،ط1: (القاهرة،دار الفكر العربي ،2000
-مراد أبراهيم طرفا : الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1:(القاهرة، دار الفكرالعربي، 2001)
-محمود عبد الفتاح عنان :سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب، ط: (القاهرة ،دار الفكر العربي،1995)
-مصطفى حسين باهي ؛المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق –الثبات- الصدق – الموضوعية-المعايير ،ط1:(القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1999)

- نزار مجيد الطالب ، كامل طه لويس؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ،دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993)
- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضة , (دار الكتب لطباعة والنشر:جامعةالموصل،1981)
-وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية :الموصول ، دار الكتب 1999
- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ،ط1:(عمان، دار وائل للطباعة والنشر2001)
- والترغالين –ترجمة:المصارعة،المعهد الالماني للتربية الرياضية :لابرج ،1986
- ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون ،ط1 :(القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع ،2005)
- ياسر يوسف عبد الرؤوف : أثر بعض طرق تدريبية مقترحة على تنية عناصر اللياقة البنية الخاصة للاعبي الجودو ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان ،1994
- يحي الصاوي محمود :الجودو ،جامعة الأزهر :القاهرة،1994

Reference

ثانياً: المصادر الاجنبية

-Blak Simith W.A.: The Effect of sustematicdes ensitization on pe-match amxiety stus among collgiate wrestlens dissabst Jaban.1994
-Lasso and Nobuyukisota : Best Judo .third printing -…….Japan.1991
- Best judo legsirength and performance in th vertical Junk R.Q .October. 1992
-Bozhitchkov . A.:A lberte .E : Methods for development of flexibility in young judo competitors Sofia 1987

-Litlle .N .G. physical performance of Junior and senior women juvenile and senior men Judoka as Torin .1991

-Tony Reay ,: The Judo manuall , Great Britain 1979

- Dominy : , Judo contest techniques and tactics Great Britan , 1966

-Mariner .J.L.:E Judo – Weight-Lifting on The universal gym. Judo on -tarionusletter. 1979 -

--Tony Reay .:Geoffrey Hobbs : THE JUDO Manuall .Great Britain 1979

-PERRIER : Exercises de Musculation . Editions jibena- PARIS 1969

جدول (21)

يبين الدرجات المعيارية للقياسات الجسمية

درجات الخام

درجه معيارية	طول الجسم من الوقوف	طول الرجلين	عرض الكتف	عرض الصدر	عرض الحوض	عرض رسغ اليد اليمنى	عرض رسغ اليد اليسرى	محيط الصدر العادي	محيط الصدر اقصى شهيق	محيط الصدر اقصى زفير	محيط العضد والذراع مفردة
8	168.969	97,109	40,157	45,025	37,43	7,992	7,992	83,261	101,72	88,84	25,541
7	163.527	92,561	38,669	40,596	34,347	6,828	6,828	79,045	93,351	80,935	24,247
6	158.085	88,013	37,181	36,167	31,264	5,664	5,664	74,937	84,982	73,03	22,953
5	152.643	83,465	35,693	31,738	28,181	4,500	4,500	70,829	76,613	65,125	21,659
4	147.201	78,917	34,205	27,309	25,098	3,336	3,336	66,721	68,244	57,22	21,659
3	141.759	74,369	32,717	22,88	22,015	2,172	2,172	62,613	59,875	49,315	20,365
2	136.317	69,821	31,229	18,451	18,932	1,008	1,008	58,505	51,506	41,41	19,071
انحراف المعياري	5.442	4.548	1.488	4.429	3.083	1.164	1.164	4.108	8.369	7.905	1.294

تابع جدول (21)

يبين الدرجات المعيارية لمتغير للقياسات الجسمية

درجة المعيارية	محيط العضد والذراع مثنى	محيط الساقين	محيط الفخذين	محيط رسغ اليد اليمنى	محيط الرسغ اليد ليسرى	محيط الرقبة	الوزن
8	33,496	35,154	39,741	18,648	18,648	39,243	76,303
7	30,694	33,364	38,047	17,553	17,553	36,711	67,077
6	27,892	31,574	36,353	16,458	16,458	34,179	57,851
5	25,090	29,784	34,659	15,363	15,363	31,647	48,652
	22,288	27,994	32,965	14,268	14,268	29,115	39,399
3	19,486	26,204	31,271	13,173	13,173	26,583	30,173
2	16,684	24,414	29,577	12,078	12,078	24,051	20,947
انحراف المعياري	2.802	1.790	1.694	1.095	1.095	2.532	9.226

جدول (22)

يبين الدرجات المعيارية المتغير القدرات البدنية

درجه المعيارية	الفبضة اليمنى	القبضة اليسرى	عضلات الكتف	عضلات الظهر	الوثبات المتتالية	استناد امامي	جلوس من الرقود10 ثا	الانبطاح المائل التموجي	الخطوة الجانبية 10ثا	حركة الرجلين 15ثا	الانبطاح بمواجهة الارض 15ثا	المرونة الديناميكية 30ثا
8	31,123	29,753	56,445	86,555	37,148	13,221	11,128	24,55	6,723	6,264	9,547	6,792
7	28,487	27,624	50,334	78,385	34,852	11,848	10,233	21,806	5,887	5,654	8,573	5,952
6	25,851	25,495	44,223	70,215	32,556	10,475	9,338	19,062	5,051	4,944	7,599	5,112
5	23,215	23,366	38,112	62,045	30,26	9,102	8,443	16,318	4,215	4,284	6,625	4,272
4	20,579	21,237	32,011	53,875	27,964	7,729	7,548	13,574	3,379	3,624	5,651	3,432
3	17,943	19,108	25,89	45,705	25,668	6,356	6,653	10,83	2,543	2,964	4,677	2,592
2	15,307	16,979	19,779	37,535	23,372	4,983	5,758	8,086	1,707	2,304	3,703	1,752
الانحراف المعياري	2.636	2.129	6.111	8.170	2.296	1.373	0.895	2.744	0.836	0.660	0.974	0.840

166 تابع جدول(22)

يبين الدرجات المعيارية المتغير القدرات البدنية

درجة المعيارية	الاتزان فوق لوح	الوقوف بالقدم فوق الكرة	التوازن المقلوب	التعب الكارلسون	الجري 8 دقائق	فتحة البرجل	المسافة الأفقية الكوبرى	الركض8000م
8	7,594	3,882	57,891	27,587	1,798	8,99	12,582	2,92
7	6,214	3,19	49,643	26,145	1,611	12,288	19,599	2,74
6	4,834	2,498	41,395	24,703	1,424	15,466	26,616	2,56
5	3,454	1,806	33,147	23,261	1,237	18,704	33,633	2,38
4	2,074	1,114	24,899	21,819	1,05	21,942	40,65	2,20
3	0,694	0,422	16,651	20,377	0,863	25,18	4,667	2,02
2	0,686	-0,27	8,403	18,935	0,676	28,418	54,684	1,84
الانحراف المعياري	1.380	0.692	8.248	1.442	0.187	3.238	7.017	0.180

172 جدول (25)

يبين الدرجات المعيارية المتغيرالاداء المهاري

درجة الخام

درجه المعيارية	رمية ألمرتي سوي ناكة 15ثا	رمية ألمرتي سوي ناكة 30ثا	رمية ألمرتي سوي ناكة 10 ثا	رمية ألمرتي سوي ناكة زمن ثلاث ثواني	كواتشي جاري 15ثا
8	6,203	11,216	6,249	4,208	7,11
7	5,408	10,193	5,412	3,568	6,24
6	4,613	9,17	4,575	2,928	5,37
5	3,818	8,147	3,738	2,288	4,500
4	3,023	7,124	2,901	1,648	3,63
3	2,228	6,101	2,064	1,008	2,76
2	1,433	5,078	1,227	0,368	1,89
الانحراف المعياري	0.795	1.023	0.837	0.640	0.870

جدول (23)

يبين الدرجات المعيارية المتغير الفسيولوجي

درجة المعيارية	قياس معدل القلب	عدد مرات التنفس في الدقيقة	حجم ودفع هواء التنفس في الدقيقة	قياس الحد الأقصى الاستهلاك الأوكسجين
8		26,271	15,587	51,846
7		25,317	11,177	46,416
6		24,363	6,767	40,986
5	60,7	23,409	4,357	35,556
4		22,455	1,947	30,126
3		21,501	-2,463	24,696
2		20,547	-6,873	19,266
الانحراف المعياري	2,910	0.954	2,410	5,430

جدول (24)

يبين الدرجات المعيارية المتغير القدرات العقلية

درجة المعيارية	الذكاء	التصور البصري	التصور الحس حركي	التصور الانفعالي	تركيز الانتباه	درجه المعيارية	إحساس بالقوة العضلية	إحساس بالمسافة الوثب	أحساس بالقدم
8	51,23	12,255	18,939	17,17	5,521	2	17,599	11,24	8,697
7	48,62	11,094	17,353	15,939	4,84	3	15,596	9,8	7,673
6	46,01	9,933	15,767	14,708	4,159	4	13,593	8,36	6,649
5	43,40	8,772	14,181	13,477	3,478	5	11,590	6,920	5,625
4		7,611	12,595	12,246	2,797	6	9,587	5,48	4,601
3		6,45	11,009	11,015	2,116	7	7,584	4,04	3,577
2		5,289	9,423	9,784	1,432	8	5,581	2,6	2,553
الانحراف المعياري	2,61	1.161	1.586	1.231	0.681		2.003	1.440	1.024

الملاحق

الملحق(1)
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه
استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية القياسات الجسمية والقدرات البدنية لناشئ الجودو
الدكتور.....المحترم

يروم الباحث (ربيع لفته داخل) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، إجراء بحثه الموسوم

(الاداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية كمؤشر لأنتقاء ناشئي الجودو)

ت	القياسات	يصلح	لايصلح

فقد حرص الباحث على أبداء رايكم وكما ياتي :

1- تسجيل وملىء الاستمارة المرفقه طياً بوضع اشارة (√) داخل الحقل المناسب لصلاحية القياسات الجسمية والقدرات البدنية الملائمة لأنتقاءناشئي الجودو.. وعلى وفق البديل (يصلح، لايصلح)

2- اذا كانت هناك قياسات جسمية وقدرات بدنية لم تذكر وترونها اكثر مناسبه للبحث يرجى درجها.

اسم المختص:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
التاريخ :

الباحث
ربيع لفته داخل

1	طول الجسم من الوقوف		
2	طول الجسم من الجلوس		
3	طول الذراعين		
4	طول العضدين		
5	طول الكتفين		
6	طول الساعدين		
7	طول الرجلين		
8	طول الفخذين		
9	طول الساقين		
10	طول القدمين		
11	عرض الكتفين		
12	عرض الصدر		
13	عرض الحوض		
14	عرض رسغ اليد الأيسر		
15	عرض رسغ اليد الأيمن		
16	عرض المرفق		
17	عرض الركبة		
18	عرض الصدر		
19	محيط الصدر العادي		
20	محيط الصدر من أقصى زفير		
21	محيط الصدر من أقصى شهيق		
22	محيط العضد والذراع مفرود		
23	محيط العضد والذراع مثني		
24	محيط الساق		
25	محيط الفخذ		
26	محيط رسغ اليد اليمنى		
27	محيط رسغ اليد اليسرى		
28	محيط الوسط		
ت	القياسات	يصلح	لايصلح
29	محيط الرقبة		
30	محيط القدم		
31	سمك الثنايا الجلدية		
32	ظهر اليد		
33	السطح الخلفي للعضد		
34	السطح الامامي للعضد		
35	خلف اللوح الكتف		
36	السطح الامامي للصدر عند مستوى الضلع		
37	الساق خلف مفصل الركبة		
38	على البطن من الناحية اليمنى		
39	على الجوانب مستوى الضلع العاشر		

ت	القدرات	يصلح	لايصلح
40	القوة القصوى		
41	القوة السريعة		
42	القدرة الانفجارية		
43	التحمل العضلي الخاص		
44	الرشاقة		
45	المرونة		
46	السرعة الحركية		
47	السرعة الانتقالية		
48	القوة العضلية الثابتة		
49	التوازن		
50	التوافق		
ت	القدرات	يصلح	لايصلح
51ذ	سرعة رد الفعل		
52	أ لدقه		
53	القوة العظمى		
54	الجرأة وسرعة اتخاذ القرار		
55	التحمل الدوري التنفسي		

وأضافه أي قياسات جسمية ترونها مناسبة :

-1

-2

-3

-4

وإضافة آي قدره ترونها مناسبة:

-1

-2
-3
-4

الملحق(2)

أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية القياسات الجسمية (الانثروبومترية) والقدرات البدنية

	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد عبد الحسن	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
2	محمد جاسم الياسري	أستاذ	التدريب والقياس	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
3	قاسم لزام	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
4	حمدان رحيم الكبيسي	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
5	عبد الله اللامي	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
6	علي شبوط	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
7	عبد الجبار سعيد	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
8	ثائر داود سلمان	أستاذ	اختبارات وقياس	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
9	زهرة شهاب	أستاذ	اختبارات وقياس	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
10	احمد يوسف متعب	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
11	عدي طارق الربيعي	مدرس	تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
12	سلمان عكاب سرحان	مدرس	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
13	حسام محمد جابر	مدرس	تدريب رياضي	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
14	علي جاسم	مدرس	تدريب رياضي	جامعةالبصرة كلية التربية الرياضية
15	عباس مهدي	مدرس	تدريب رياضي	جامعة الكوفة كلية التربية الرياضية
16	دزنتري	مدرب	جودو	اتحاد ايراني
17	حميد خاشتو	مدرب	جودو	اتحاد ايراني
18	جبار حسن	مدرب	جودو	اتحاد العراقي

الملحق(3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

ت	المؤشرات	يصلح	لايصلح

الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية المؤشرات الفسيولوجية لناشئي الجودو
الدكتور.....المحترم
يروم الباحث (ربيع لفته داخل) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، إجراء بحثه الموسوم

(الأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء ناشئ الجودو)

فقد حرص الباحث على أبداء رايكم وكما ياتي :

1- تسجيل وملىء الاستمارة المرفقه طياً بوضع اشارة (√) داخل الحقل المناسب لصلاحية المؤشرات الفسيولوجية الملائمة لأنتقاءناشئي الجودو..وعلى وفق البديل (يصلح، لايصلح)

2- اذا كانت هناك مؤشرات فسيولوجية لم تذكر وترونها اكثر مناسبه للبحث يرجى درجها.

اسم المختص:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
التاريخ :
التوقيع :

الباحث
ربيع لفته داخل

1	أقصى قدرة على استهلاك الأكسجين		
2	نبض القلب قياس ضربات القلب		
3	عدد مرات التنفس في الدقيقة		
4	حجم ودفع هواء التنفس في الدقيقة		
5	اختبارات اللياقة اللاهوائية		
6	كتم النفس		
7	قياس ضغط الدم الانبساطي		
8	قياس ضغط الدم الانقباضي		
9	قياس ضغط الدم		
10	اختبارات اللياقة الهوائية		
11	قياس كفاءة التنظيم العصبي للجهاز الدوري		

-وإضافة آي اختبارات فسيولوجية ترونها مناسبة

الملحق(4)
بسم الله الرحمن الرحيم

أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية المؤشرات الفسيولوجية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد عبد الحسن	أستاذ	تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
2	رافع الكبيسي	أستاذ	فسلجة تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية

3	حسين علي العلي	أستاذ	فسلجة تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
4	عقيل مسلم	أستاذ	فسلجة تدريب	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
5	عمار جاسم	أستاذ	فسلجة تدريب	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
6	حمدان الكبيسي	أستاذ	تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
7	موسى جواد	أستاذ مساعد	فسلجة تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
8	فلاح مهدي	أستاذ مساعد	فسلجة تدريب	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
9	ليزا رستم	مدرس	فسلجة تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
10	محمد صبيح	مدرس	فسلجة تدريب	جامعة القادسية كلية التربية الرياضية
11	عدي طارق	مدرس	تدريب/جودو	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
12	عباس مهدي	مدرس	تدريب/كراتية	جامعة الكوفه كلية التربية الرياضية
13	علي جاسم	مدرس	تدريب/تايكواندو	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

الملحق(5)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية المهارات الأساسية لناشئ الجودو
الدكتور.....المحترم

يروم الباحث (ربيع لفته داخل) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، إجراء بحثه الموسوم

(الأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء ناشئ الجودو)

فقد حرص الباحث على أبداء رايكم وكما ياتي :

1- تسجيل وملىء الاستمارة المرفقه طياً بوضع اشارة (√) داخل الحقل المناسب لصلاحية المهارات الاساسية الملائمة لأنتقاءناشئي الجودو .. وعلى وفق البديل (يصلح،لايصلح)

2- اذا كانت هناك مهارات أساسية لم تذكر وترونها اكثر مناسبه للبحث يرجى درجها.

اسم المختص:
اللقب العلمي:
الاختصاص:

التاريخ :

الباحث

ربيع لفته داخل

ت	الأداء المهاري	يصلح	لايصلح
1	أوجي كاري _ اوستوكاري		
2	أوجي كاري_ ارجي ماتا		
3	كواوجي كاري_ مرآتي سوي ناكة		
4	كو ارجي كاري_ ساسا تسوري يوكو أوشي		
5	هيزا كرومه _ وكوشي ء		
6	رمية المرتي سوي ناكة10ثا		
7	مرآتي سوي ناكه_ تاى أتوشي		
8	ايبون سوى ناكة _ كواوجي كاري		
9	داشي براي_ دشي براي		
10	رمية المرتي سوي ناكة 15 ثا		
11	رمية المرتي سوي ناكة 30ثا		

12	اواوتشي كاري_ مورتية سوي ناكة		
13	رميته المرتي سوي ناكةبالشاخص3ثا		
14	داشي براي ..هاني كوشي		
15	هراي كوشي ...اوجي ماتا اداء مهاره		

- إضافة أي مهارة ترونها مهمه.

الملحق(6)
بسم الله الرحمن الرحيم

أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية المهارات الاساسية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عدي طارق	مدرس	تدريب/جودو	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
2	عباس مهدي	مدرس	تدريب/كراتية	جامعة الكوفه كلية التربية الرياضية
3	علي جاسم	مدرس	تدريب/تايكواندو	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
4	ليزا رستم	مدرس	فسلجة تدريب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
5	دزنتري شيرودي	6 دان	مدرب /جودو	اتحاد الايراني
6	حميدخيشو	6 دان	مدرب /جودو	اتحاد الايراني
7	جبار حسن	4 دان	مدرب /جودو	أتحاد الجودو العراقي
8	طارق حسن	4 دان	مدرب /جودو	أتحاد الجودو العراقي
9	علي عبد الخالق	3 دان	مدرب /جودو	أتحاد الجودو العراقي
10	جاسم مهدي	2 دان	مدرب /جودو	أتحاد الجودو العراقي
11	احمد جاسم	2 دان	مدرب /جودو	أتحاد الجودو العراقي
12	حيدر خضر	2 دان	مدرب /جودو	أتحاد الجودو العراقي

ت	القدرات	يصلح	لايصلح

الملحق(7)
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية القدرات العقلية لناشئي الجودو
الدكتور.....المحترم

يروم الباحث (ربيع لفته داخل) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ، إجراء بحثه الموسوم

(الأداء المهاري بدلالة القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء ناشئ الجودو)

فقد حرص الباحث على أبداء رايكم وكما ياتي :

1- تسجيل وملىء الاستمارة المرفقه طياً بوضع اشارة (√) داخل الحقل المناسب لصلاحية القدرات العقلية الملائمة لأنتقاءناشئي الجودو.. وعلى وفق البديل (يصلح، لايصلح)

2- اذا كانت هناك قدرات عقلية لم تذكر وترونها اكثر مناسبه للبحث يرجى درجها.

اسم المختص:
اللقب العلمي:
الاختصاص:
التاريخ :

الباحث
ربيع لفته داخل

1	التركيز		
2	- الانتباه		
3	ا لخيال والتصور		
4	الذكاء الحركي		
5	الابتكار		
6	القدرات الخططية		
7	الأداء التحكم الذاتي		
8	معلومات خاصة		
9	سرعة رد الفعل		
10	سرعة الاستجابة		
11	الإحساس بالمواقف		
12	الإبداع		

أضافه أي قدرات عقلية ترونها مهمة:

-1
-2
-3
-4

الملحق(8)

بسم الله الرحمن الرحيم

أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد القدرات العقلية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	مازن عبد الهادي	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
2	قاسم لزام	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية

3	محسن علي السعداوي	أستاذ	علم النفس	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
4	عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
5	عبد الكاظم جليل حسان	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
6	محمد عبد الوهاب حسين	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
7	سامر يوسف	أستاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
8	عادل عودة	أستاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
9	عدي طارق	مدرس	تدريب /جودو	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
10	علي جاسم	مدرس	تدريب/تايكودو	جامعة البصرة كلية التربية الرياضية
11	عباس مهدي	مدرس	تدريب/كراتية	جامعة الكوفة كلية التربية الرياضية
12	عبد العباس عبد الرزاق	مدرس	علم النفس	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية

الملحق(9)
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لناشئي الجودو.

الدكتور .....المحترم

يروم الباحث (ربيع لفته داخل) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، إجراء بحثه الموسوم (الاداءالمهاري بدلالة القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء ناشئي الجو دو)

فقد حرص الباحث على أبداء رأيكم وكما يأتي .
1- تسجيل ومليء الاستمارة المرفقة طياً بوضع إشارة (√) داخل الحقل المناسب لصلاحية الاختبارات للقدرات
البدنية الملائمة لانتقاء ناشئي الجو دو ..... وعلى وفق البديل (يصلح ، لايصلح)

2- إذا كانت هناك اختبارات للقدرات البدنية لم تذكر وترونها أكثر مناسبة للبحث يرجى درجها.

اسم المختص :
اللقب العلمي
الاختصاص:
التاريخ :

الباحث
ربيع لفته داخل

القدرات	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
القوة القصوى	1-اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى		
	2- اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين		
	3- اختبار قوة عضلات الظهر الثابتة الديناميتر		
	4- الوثب الأفقي إلى ابعد مسافة		
	5- قياس قوة الذراعين بواسطة الدفع عاى المتوازي		
	6- الوثب العمودي من الثبات		
القوة السريعة	1- اختبار الوثبات المتتالية في المكان		
	2- دفع كرة طبية باليدين		
	3- دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين		
	4- استناد إمامي 10ثا (الانبطاح المائل من الوقوف)		
	5- الجلوس من الرقود 10ثا		
	6-الوثب العريض من الثبات		
التحمل العضلي الخاص	1- الانبطاح المائل من الرقود 30ثا		
	2- الجلوس من الرقود 30ثا		
	3- الشد العمودي للذراعين (شد الحبل)		
	4- اختبار الانبطاح المائل التموجي		
	5- الشد على العقلة 30ثا		
	6- الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين		
السرعة الحركية	1- اختبار الخطوة الجانبية (10ثا)		
	2- اختبار الجري في المكان (15ثا)		
	3- العدو 30 م بداية متحركة		
	4- الدوران(دوران الورك) مع حركة رجلين في المكان 15		
	5- الدوران مع حركة الرجلين في المكان 15ثا		
	6- الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل		

	الحوض مع الرجلين على جانبي أقصى مدى خلال 15ثا		
	1- اختبار فتحة البر جل		
المرونة	2- اختبار المسافة الأفقية الكوبري		
	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
	3- اختبار ثني الجذع من الوقوف		
	4- اختبار مرونة المنكبين		
	5-اختبار فتحة البرجل		
	6- اختبار ثني الجذع خلفاًمن الجلوس		
الاتزان	1-الاتزان فوق لوح الجهاز		
	2- الوقوف بالقدم فوق الكرة		
	3-التوازن المقلوب		
	4-الانتقال فوق العلامات		
	5-اختبار الوقوف بمشط القدم على المكعب		
	6- اختبار شكل الثماني		
التحمل الدوري التنفسي	1-اختبار الركض 800م (400م×2)		
	2-اختبار منخنى التعب لكارلسون		
	3-اختبار الخطوة(السلم) لهارفارد		
	4-اختبار فوستر		
	5-اختبار بالك		
	6-اختبار كمردي(ركض 8 دقائق)		

وإضافة أي اختبارات ترونها مناسب

الملحق(10)

بسم الله الرحمن الرحيم

أسماء الخبراء والمختصين تم استطلاع أراهم فيما يخص تحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد جاسم الياسري	أستاذ	التدريب والقياس	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
2	عبد الله اللامي	أستاذ	تدرييضي	جامعةالقادسيةكليةالتربيةالرياضية

3	علي شبوط	أستاذ	تدريب رياضي	جامعةبغداد كلية التربية الرياضية
4	محمد عبد الحسن	أستاذ	تدريب رياضي	جامعةبغداد كلية التربية الرياضية
5	عبد الجبار سعيد	أستاذ	تدريب رياضي	جامعةالقادسيةكليةالتربيةالرياضية
6	حمدان رحيم الكبيسي	أستاذ	تدريب رياضي	جامعةبغداد كلية التربية الرياضية
7	قاسم لزام	أستاذ	تعلم حركي	جامعةبغداد كلية التربية الرياضية
8	زهرة شهاب	أستاذ	اختبار وقياس	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
9	احمد يوسف	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بابل كلية التربية الرياضية
10	حسام محمد جبار	أستاذ	تدريب رياضي	جامعةالبصرةكليةالتربية الرياضية
11	عدي طارق	مدرس	تدريب /جودو	جامعةبغداد كلية التربية الرياضية
12	سلمان عكاب سرحان	مدرس	اختبار وقياس	جامعة ذ قاركليةالتربية الرياضية
13	علي جاسم	مدرس	تدريب/تايكواندو	جامعةالبصرةكليةالتربية الرياضية
14	عباس مهدي	مدرس	تدريب /كراتية	جامعة الكوفةكليةالتربية الرياضية
15	ليزا رستم	مدرس	فسلجة /جودو	جامعة بغدادكلية التربية الرياضية
16	دزنتري شيرودي	6 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو ايراني
17	حميد خشيو	6 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو ايراني
18	جبار حسن	4 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو العراقي
19	طارق حسن	4 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو العراقي
20	جاسم مهدي	2 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو العراقي
21	احمد جاسم	2 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو العراقي
22	حيدر خضر حمادي	2 دان	مدرب /جودو	اتحاد الجودو العراقي

الملحق(11)
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين عن كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها حسب الأيام

الدكتور .....المحترم

يروم الباحث (ربيع لفته داخل) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، إجراء بحثه الموسوم (الاداءالمهاري بدلالة القدرات البدنية والفسيولوجية والعقلية والقياسات الجسمية كمؤشر لانتقاء ناشئي الجو دو)

فقد حرص الباحث على أبداء رأيكم وكما يأتي .
ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ،فقد حرص الباحث على استشارتكم في ذلك يرجى التفضل بوضع رقم تسلسلي أمام الاختبارات التي ترونها مناسبة وحسب الأيام .....مع فائق الشكر والتقدير

اسم المختص :
اللقب العلمي

الاختصاص:
التاريخ :

الباحث
ربيع لفته داخل

يبين تسلسل الاختبارات حول رأي خبراء

اليوم	ت	القدرات	اسم الاختبار
الأول	1	القوة العظمى	اختبار قوة القبضة اليمنى واليسر
	2		اختبار قوة عضلات الكتف والذراعين
	3		اختبار قوة عضلات الظهر الثابت الديناميتر
	1	القوة السريعة	اختبار الوثبات المتتالية في مكان 15 ثا
	2		استناد أمامي ثني ومد ذراعين 10ثا
	3		الجلوس من الرقود 10ثا
	1	التحمل العضلي الخاص	الشد العمودي للذراعين شد الحبل
	2		اختبار الانبطاح المائل التموجي
	3		الجلوس من الرقود 35 ثا
	1	السرعة الحركية	اختبار الخطوة الجانبية 10ثا
	2		الدوران الورك مع حركة الرجلين 15ثا
	3		الانبطاح المائل فتحاً بمواجهة الأرض مع تبادل الحوض مع الرجلين 15ثا
الثاني	1	المرونة	اختبار فتحته البر جل
	2		اختبارا لمسافة الأفقية الكوبري
	3		اختبارالمرونه الديناميكية 30ثا
	1	الاتزان	الاتزان فوق لوح
	2		الوقوف بالقدم فوق الكرة
	3		التوازن المقلوب
	1	التحمل الدوري التنفسي	اختبارالركض 800م
			(400م×2)
الثالث	1		اختبار رمية مرتي سيو- ناجي يا الشاخص لقياس الرشاقة الخاصة اكبر عدد من المرات 15ثا

	2	اختبار رمية مرتي – سوي –ناجي بالشاخص لقياس السعة اللاهوائية أو تحمل السرعة اكبر عد د من مرات 30 ثا
	3	اختبار رمية مرتي – سوي –ناجي بالشاخص لقياس القوة المميزة بالسرعة اكبر عدد من المرات 10ثا
	4	اختبار رمية مرتي –سوي ناجي بالشاخص لقياس السرعة الحركية زمن ثلاث رميات
	5	اختبار كواتشي – جاري.....اوكي –جوشي في 15 ثا ....سرعة حركية
	6	اختبار هراي –كوشي.....أوجي ماتا مهارة أداء
	7	اختبار الركض 8 دقائق اختبار تحمل الدوري التنفسي
الرابع	ت	القياسات الجسمية
	1	طول الجسم من الوقوف
	2	طول الجسم من الجلوس
	3	طول الذراعين
	4	طول الرجلين
	5	عرض الكتف
	6	عرض الحوض
	7	عرض الصدر
	7	عرض رسغ اليد اليسر
	8	عرض رسغ اليد اليمنى
	9	محيط الصدر العادي
	10	محيط الصدر من أقصى زفير
	11	محيط الصدر من أقصى شهيق
	12	محيط العضد والذراع مفرودة
	13	محيط العضد والذراع مثنى
الرابع	14	محيط الساق
	15	محيط الفخذين
	16	محيط رسغ اليد الايمنى
	17	محيط رسغ اليد الأيسر
	18	محيط الرقبة
الرابع		
	19	محيط الكاحل الأيمن
	20	محيط الكاحل الأيسر
	21	الوزن

	22	اختبار التعب الكارلسون	
الخامس	1	اختبار وقياس نبض القلب	
	2	اختبار وقياس عدد مرات التنفس في الدقيقة	
	3	حجم ودفع هواء التنفس	
	4	اختبار وقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين 8vo2mx	
	5	الذكاء	
	6	التصـــــور والخيال	
	ا	التصـــــور البصري	
	ب	التصـــــور السمعي	
	ج	التصـــــور الحـــــس حركي	
	د	التصور الانفعالي	
	7	الانتباه	
	ا	تركيز الانتباه	
	ب	توزيع الانتباه	
	ج	تحويل الانتباه	
	8	الإدراك	
	ا	الإحساس بالقوة العضلية	
	ب	الإحساس بالمسافة الأفقية	
	ج	الإحساس بالقدم	

الجدول (12)
يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عادل عودة	أستاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
2	عدي طارق	مدرس	تدريب /جودو	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية
3	مهند فيصل سلمان	مدرس	بايوميكانيك	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
4	حيدر شمخي	مدرس	بايوميكانيك	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
5	عبد العباس عبد الرزاق	مدرس	علم النفس	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
6	رشاد طارق	مدرس مساعد	تعلم حركي	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
7	صالح جويد	مدرس مساعد	تدريب	جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية
8	علي حسين علي	1 دان	اداري	اتحاد الجودو العراقي
9	صلاح عبد النبي	2 دان	اداري	اتحاد الجودو العراقي
10	جليل علي	-	اداري	اتحاد الجودو العراقي
11	عادل رسول	-	اداري	اتحاد الجودو العراقي
12	فارس محسن	2 دان	اداري	اتحاد الجودو العراقي
13	طارق حسن	4 دان	مدرب منتخب	اتحاد الجودو العراقي
14	احمد جاسم	2 دان	مدرب منتخب	اتحاد الجودو العراقي
15	موسى حسين	2 دان	مدرب الشعلة	اتحاد الجودو العراقي
16	نجاح احمد	-	مدرب الكوت	اتحاد الجودو فرع واسط
17	علي قيس	-	مدرب بابل	اتحاد الجودو فرع بابل

الملحق(13)
يوضح استمارة اختبارات الانتباه