



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**” تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات
التوافقية لناشى رياضة الجودو”**

هانى عادل عبد الوهاب محمد البدرى
مدرس تربية رياضية

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
العدد الرابع عشر - مارس ٢٠١٠ م

” تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات

التوافقية لرياضة الجودو“

* هاني عادل عبد الوهاب محمد البدرى

تقديم :

تعد رياضة الجودو Judo Sport من الرياضيات التي تتطلب أداء فنيا دقيقا يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة تمتد على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي رافى يتميز بالتنسيق والانسجام مع الاقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء . (٢١ : ١٤)

ومن ثم فإن رياضة الجودو تحتاج إلى القدرات التوافقية Coordinative abilities والتي تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث تذكر جولايوس كاسا Julius Kasa ٢٠٠٥م أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها (١٩ : ١٣١) ، ويضيف روبرت هوكي Hockey ١٩٨٢م أن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم (٢٢ : ٩٤) .

وتعد الاختبارات أحد الوسائل الهامة التي تساعد المدربين في تقييم مستوى أداء اللاعبين ونتائجهم أثناء التدريب والمباريات ، كما أنها تحدد درجة إتقان اللاعب للمهارة الرياضية ، كما تحدد مستوى النجاح الذي حققه في عملية التعلم الحركي ومدى فعالية البرنامج التدريبي (١١ : ١٠) (٢ : ١٤)

كما تمثل الاختبارات الوسيلة المناسبة لمعرفة مدى تقدم اللاعبين وإجراء المقارنات بين اللاعبين ووجود مستويات معيارية للاختبارات يسهل من إجراء هذه المقارنات ويجعلها أكثر صدقاً وموضوعية (٤ : ١) .

* مدرس تربية رياضية

مشكلة البحث وأهميته :

ويتفق خالد فريد ٢٠٠٧م مع نيلين حسين ٢٠٠٤م على ان القدرات التوافقية تعد احد العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الفني للاعبى رياضة الجودو ، حيث يظهر ذلك واضحا عندما يتطلب الأمر الربط بين أجزاء المهارة الواحدة أو مهارتين مركبتين ، فعندئذ نحتاج إلى القدرات التوافقية والتي تسمح للاعبين بتنوع الأداء التكتيكي واتساع قاعدة المهارات الحركية المكتسبة (١٤ : ١١) (٥٠ : ٥)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال رياضة الجودو كلاعب دولي بنادي الزمالك الرياضي والمنتخب المصرى سابقا ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية التي يتم تنفيذها داخل الأندية اتضح أن البرامج التدريبية التي يستخدمها المدربين تشتمل على الإعدادات البدنية والمهارية والخططية والنفسية وتغفل القدرات التوافقية برغم أهميتها بالنسبة للاعبى الجودو وخاصة على مستوى الناشئين ، كما تبين قلة المعلومات المتوفرة لدى المدربين عن القدرات التوافقية .

ومن خلال نتائج المسح المرجعى للأبحاث العلمية التي تنطرق إلى هذا المجال فى رياضة الجودو ، تبين أن هناك دراستين (١٤) (٥) تناولت القدرات التوافقية بالتجريب وقد اتضح انطلق تلك الدراسات من خلال التوصيات على ضرورة وضع مستويات معيارية للاختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالناشئين فى رياضة الجودو للوقوف على مستوى الإتجاز البدنى والمهارى فى توقيت واحد .

ولذا فإن الاختبارات هي الوسيلة المناسبة لمعرفة مدى تقدم اللاعبين ولإجراء المقارنات بينهم كما أن وجود مستويات معيارية للاختبارات يسهل من إجراء هذه المقارنات ويجعلها أكثر صدقا وموضوعية (٤ : ٣) .

وكان ذلك فى حد ذاته احد الدوافع الحقيقية لإجراء مثل هذا البحث لتكون وسيلة من وسائل التقويم فى رياضة الجودو، ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث فى محاولة لتحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئى رياضة الجودو .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى "وضع مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لرياضة الجودو" وذلك من خلال :

١. تحديد مستويات معيارية للقدرات التوافقية المرتبطة برياضة الجودو للمرحلة السنوية (١١ - ١٣) سنة .

٢. التعرف على الفروق بين المستويات المعيارية للقدرات التوافقية المرتبطة برياضة الجودو للمرحلة السنوية (١١ - ١٣) سنة .

تساؤلات البحث :

- ما هي المستويات المعيارية لاختبارات القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو للمرحلة السنوية (١١-١٣ سنة).
- ما هي الفروق في المستويات المعيارية لاختبارات القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو للمرحلة السنوية (١١-١٣ سنة).

مصطلحات البحث :

القدرات التوافقية *Coordinative Abilities* :

عبارة عن شروط حركية ونفسية علمة للإجاز الرياضي ، حيث تتبثق من متطلبات الأداء المهارى ، ويمتدح الفرد من خلالها التحكم فى الأداء الحركى لمختلف الأنشطة الرياضية . (٨ : ١٨٨) ، (١٣ : ١٢١) ، (١٦ : ١٠) ، (٣ : ١٢)

الدرجة الخام *Raw score*

هي النتيجة الكمية الأولى التي يتم الحصول عليها عند تسجيل الاختبار (١ : ١٨٧).

الدرجة المعيارية z. score :

هي الدرجة الخام التي يعبر عنها بوحدات الحراف معيارية . (١ : ١٨٧)

ناشئ رياضة الجودو Judo Sport juniors :

هو الفرد الذي يمارس رياضة الجودو بدءاً من عمر ٩ سنوات حتى يتجاوز عمره ١٦ سنة ، ومسجل بالاتحاد المصري للجودو والسومو والإيكيدو ، ويكون قد اشترك في البطولات الرسمية المختلفة . (٥ : ٥)

الدراسات المسابقة :

يتناول جدول ٢ الدراسات المسابقة (العربية - الأجنبية) المرتبطة بالمستويات المعيارية والفترات التوافقية . حيث تم ترتيب الدراسات المسابقة وفقاً لأقدمية سنة النشر .

جدول

الدراسات الكوجينية (العربية - الأجنبية):

م	اسم الباحث	3	1	2	3	4	5	6	البيانات		7
									نوع التعليم	عدد البحوث	
1	الزاملين وكلمون Ismail								18	1989م	1
2	فلاحة محمد عبد الحميد								10	1990م	2
3	صباح علي صقر								7	1992م	3

اسم الباحث
 - تم الاتصال بالباحثين في 1989م و1990م و1992م
 - تم الاتصال بالباحثين في 1989م و1990م و1992م

نوع التعليم
 - التعليم العالي
 - التعليم المتوسط

عدد البحوث
 - 18 بحث
 - 10 بحث
 - 7 بحث

نوع التعليم
 - التعليم العالي
 - التعليم المتوسط

عدد البحوث
 - 18 بحث
 - 10 بحث
 - 7 بحث

نوع التعليم
 - التعليم العالي
 - التعليم المتوسط

عدد البحوث
 - 18 بحث
 - 10 بحث
 - 7 بحث

تابع جدول

الدراسات الكمية (التربوية - الأجنبية) :

م	اسم الباحث	البلد	سنة النشر	نوع البحث	الهدف	البيانات		اسم المؤسسة	م
						عدد البحوث	النوع المستعمل		
٤	تشي جون وانغ Chai-Juan		١٩٩٣م	١٧ بحث	مدرسة للتعليم الاخصائي مدرسة كندا	الرياضي	١٧ بحثا من كل مدرسة متبينة بفترة تدريبية لا تقل عن ثلاث سنوات	تم التوصل الي وضع جدول مهارية للكل مرحلة متبينة على حدة.	٤
٥	ماتيل Matteoli		١٩٩٤م	٢٠ بحث	مدرسة للتعليم الاخصائي مدرسة كندا	الرياضي	١٢ لائحة لي للكل الفريقي الرياضي المتدربين تحت سنة ١٦	- نسبة للدهون قلت متفوقا بين اللاعبين الذين اطلعوا هذه الالعبات الاطباء (٥٤,٤%) ووجد المتدربين (٢٠,٧%) بينما اقل مركز الرياضة نسبة متوسطا (٢٢,٩%).	٥
٦	شرون مسون مروا مسون	مالديف	١٩٩٧م	٦ بحث	مدرسة للتعليم الاخصائي مدرسة كندا	الرياضي	١٧٨ لائحة	- للفرق من اهل يكون اكثر من مركز (٤:٢) ثم من مركز (١:٢) والفرق من مركز (٢:١) - نسبة مستويك مهارية اقل محافظة.	٦
٧	صوفيا مسون	مالديف	١٩٩٨م	٩ بحث	مدرسة للتعليم الاخصائي مدرسة كندا	الرياضي	١٧٠ بحث	تم التوصل لارضية هياكل مستخدمة للكريكات التي اطلق للمركز وهي : ١- سرعة الاستجابة للسرعة ٢- الاحسن للمركز لاضطراب القوة ٣- القوة على لارضية للمركز ٤- الاحسن للمركز لاضطراب القوة.	٧

تابع جدول

الدراسات البحثية (النوعية - الكمية):

أ	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	تاريخ البحث	مؤرخ	صفحة	الإحصائيات	
							عدد البحوث	النوع المستخدم
8	هبة أحمد بلق	مختبر	١٩٩٩م	١٥	دراسة مقارنة للدرجات التي تلحقها لاسمها التجهيزات الرياضية المستخدمة في مرحلة الإعدادية الريفية بمنطقة قشوراية.	١٥	الدرجات التي تلحقها التجهيزات الرياضية المستخدمة في مرحلة الإعدادية الريفية بمنطقة قشوراية.	١٥
9	شريف أحمد الواسف	تقارير	٢٠٠١م	١٥	تسمية بعض الدرجات التي تلحقها ملاعبها بمنطقة قشوراية.	١٥	تسمية بعض الدرجات التي تلحقها ملاعبها بمنطقة قشوراية.	١٥
	أحمد الانتاع	الدراسات البحثية			١- التعرف على أهم الدرجات المستخدمة في المرحلة الإعدادية للمناطق الثلاثة. ٢- التعرف على الدرجات التي تلحقها التجهيزات المستخدمة في المرحلة الإعدادية بمنطقة قشوراية.		١- التعرف على أهم الدرجات التي تلحقها التجهيزات المستخدمة في المرحلة الإعدادية للمناطق الثلاثة. ٢- التعرف على الدرجات التي تلحقها التجهيزات المستخدمة في المرحلة الإعدادية بمنطقة قشوراية.	

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لهدف وتماثلات البحث .

٢/٢ مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية (١١-١٣) سنة والمقيدون بسجلات الإتحاد المصري للجودو والسومو والايكيدو حتى الموسم الرياضى ٢٠٠٩/٢٠١٠م ، وقد بلغ اجمالى حجم مجتمع البحث ١٦٨ ناشئى ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدية من ناشئى الأندية (استاد المنصورة- الناصرية - الحوار - الجلاء - أجا) حيث بلغ قوام العينة (١٠٤) ناشئى ، بنسبة ٦١,٩٠% من اجمالى حجم مجتمع البحث ، كما تم اختيار عينة اخرى من مجتمع البحث الأصيل بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وبلغ عددهم ٣٠ ناشئى مقيدون بأندية (المنصورة الرياضية - المنبلوين الرياضى - جزيرة الورد) ، ويوضح جدول التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث .

جدول

التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث

عينة البحث الأساسية					عينة البحث الاستطلاعية	المجتمع الإجمالى للبحث
أجا	الجلاء	الحوار	الناصرية	استاد المنصورة	٣٠ ناشئى	١٦٨ ناشئى
١٠	١٢	٢٠	٢٧	٣٥		
٣٠ (استطلاعية) + ١٠٤ (أساسية) = ١٣٤ ناشئى						إجمالى عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

٣/ أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث إلى ما يلي :

١/٣/٣ المسح المرجعي :

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، وذلك بهدف تحقيق الآتي :

* بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث .

* تعرف أهم مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي .

أن النسب الملوية لنتيجة المسح المرجعي الخاص بتعرف أهم القدرات التوافقية في المجال الرياضي قد تراوحت ما بين ٥٠,٥٥% : ٨٣,٣٣% وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٥٠% فأكثر لقبول القدرات التوافقية وبذلك تم تحديد أهم القدرات التوافقية في المجال الرياضي من خلال :

- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- القدرة على الإستجابة الحركية .
- القدرة على الربط الحركي .
- القدرة على التوازن .
- القدرة على المرونة .
- القدرة على التمييز الحسي .

٢/٣/٢ استطلاع رأي الخبراء :

تم عرض القدرات التوافقية المستخلصة من نتيجة المسح المرجعي على المادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق (٥) لتحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بطبيعة المرحلة السنوية (١١-١٣) سنة قيد البحث ، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي كما ما هو موضح بالجدول التالي :

جدول

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو لتحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمرحلة السنوية (١١ - ١٣) سنة قيد البحث

ن-٨

٨	القدرات التوافقية	مستوى الأهمية			
		موافق		غير موافق	
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
١	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	٨	١٠٠%	—	—
٢	القدرة على التوازن	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%
٣	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%
٤	القدرة على الحس عضلي	٤	٥٠%	٤	٥٠%
٥	القدرة على الربط الحركي	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%
٦	القدرة على المرونة	٦	٧٥%	٢	٢٥%

يتضح من جدول أن جميع القدرات التوافقية المستخلصة من نتيجة استطلاع رأي الخبراء قد فاقت ٧٥% ماعدا قدرتي التوازن ، وقدرة التمييز الحسي عضلي وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فلكثر وبذلك تحددت القدرات التوافقية المناسبة لنشأى رياضة الجودو في المرحلة العمرية

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة

لقياس القدرات التوافقية قيد البحث

ن-٨

م	الاختبارات المقترحة	رقم المرجع	الأهمية النسبية للموافقة			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة	عدد	نسبة
١	اختبار قياس القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .	(١٢ : ٨٧)	٨	%١٠٠	-	-
٢	اختبار قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .	(١٢ : ٨٥)	٧	%٨٧,٥	١	%١٢,٥
٣	اختبار قياس القدرة على الربط الحركي	(١٢ : ٨٢)	٧	%٨٧,٥	١	%١٢,٥
٤	اختبار قياس القدرة على مرونة الجسم (القفلة - رأسية)	(٣٥ : ٣٥١ - ٣٥٢)	٦	%٧٥	٢	%٢٥

• وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة %٧٥ فأكثر لقبول الاختبار .

• ويوضح الباحث فيما يلي شرح للاختبارات المقترحة قيد البحث :

° اختبار القدرة على الربط الحركي :

هدف الاختبار :

قياس القدرة على الربط الحركي للمهارات الحركية في رياضة الجودو قيد البحث .

الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - شريط لاصق ألوان - ساعة إيقاف .

إجراءات الاختبار :

يتم رسم مثلث متساوي الأضلاع من خلال الشريط اللاصق ويكون لونه مختلفاً للون البساط ، ويبلغ طول ضلع المثلث م ٢ ، ويتم وضع علامات مرقمة على رؤوس المثلث ليوقف عليها ثلاثة لاعبين (أوكي) ، ثم يتم وضع علامة داخل مركز المثلث ليوقف عليها

اللاعب المختبر (تورى) ، كما يتم رسم أسهم توضح اتجاهات سير اللاعب المختبر ،
وذلك كما هو موضح بشكل (٤) .



شكل (٤) القنرة على الربط العرقي

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) على العلامة المحددة له داخل مركز المثلث ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر (تورى) بالجري تجاه (أوكى - ١) ليتم رميه بمهارة (هراى جوشى × أوسوتو جارى) ثم يقوم بالجري تجاه (أوكى - ٢) ليتم رميه بمهارة (أو اتشى جارى × أوتشى ماتا) ، ثم يقوم بالجري تجاه (أوكى - ٣) ليتم رميه بمهارة (ايبون سيونلجى × كيما جتلميه) ، ثم العودة سريعاً لنقطة البداية والمحددة بالعلامة الخاصة به بمركز المثلث .

احتساب الدرجات :

يهر زمن الأداء المستغرق من علامة البداية حتى العودة إليها عن الدرجة
الغام للاعب .

تعليمات الاختبار :

أن يكون جميع اللاعبين المشتركين فى أداء الاختبار (تورى + ٣ أوكى) من نفس
الفئة الوزنية .

في حالة مخالفة اللاعب المختبر (توري) لخط السير المحدد له يتم أخذ راحة منتهها (٦٠ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .

في حالة مخالفة اللاعب المختبر (توري) في أداء المهارات الحركية المحددة له يتم أخذ راحة منتهها (٦٠ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .

إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء في إجراء الاختبار الرئيسي .

" اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

هدف الاختبار :

قياس قدرة اللاعب المهاجم (توري) في التعامل مع الأوضاع المتغيرة للاعب المدافع (أوكي) .

الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بمساط جولو - شريط لاصق ألوان - ساعة إيقاف .

إجراءات الاختبار :

يتم رسم مربع من خلال الشريط اللاصق ويكون لونه مخالفاً للون البساط ، ويبلغ طول ضلع المربع (٣م) ، ويتم وضع علامات مرقمة على رؤوس المربع لتكون هناك أربع علامات ويضاف علامة خامسة توضع على بعد ٥ سم ، من علامة وضع البداية ليصل بذلك عدد العلامات الموجودة بالمربع إلى ستة علامات مقسمة كالتالي :

- خمسة علامات يقف عليها اللاعبون (الأوكي) .

- علامة قدم توضع للاعب المختبر (توري) ، وذلك كما هو موضح بشكل.



شكل (٥) القلرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب الأوكى على العلامات المحددة لهم بالمربع بحيث يتخذ كل لاعب الأوضاع التالية :

- اللاعب الأوكى (١) : يقف في الوضع الطبيعي الأيمن (ميجى شيزن تاي) ويكون مواجهاً للعلامة الخاصة به .
- اللاعب الأوكى (٢) : يقف في الوضع الطبيعي (الأيسر) بحيث يكون ظهره للعلامة الخاصة به .
- اللاعب الأوكى (٣) : يقف في وضع نصف الجنو .
- اللاعب الأوكى (٤) : يقف في الوضع الطبيعي (شيزن تاي) ، ويكون مواجهاً للعلامة الخاصة به .
- اللاعب الأوكى (٥) : يقف وضع (وقوف . انحناء) .

كما يقف اللاعب المختبر (توري) على العلامة المحددة له في منتصف مركز المربع ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برمي اللاعب (الأوكى - ١) بمهارة

(أوسوتو جرى) ثم يجرى سريعاً ليقوم برمي اللاعب (أوكى - ٢) مهارة (أوتشى جرى) ثم يقوم بالجرى تجاه اللاعب (أوكى - ٣) لرميه مهارة (هراى جوشى) ، ثم يتجه إلى اللاعب (أوكى - ٤) لرميه مهارة (ايبون سيونجى) ، ثم يتجه اللاعب (أوكى - ٥) لرميه مهارة (سيو أوتوشى) ، ثم العودة إلى نقطة البداية والمحددة بالعلامة الخاصة به فى منتصف مركز الربع .

احتساب الدرجات :

يعبر زمن الأداء المستغرق من علامة البداية حتى العودة إليها عن الدرجة الخام للاعب .

تعليمات الاختبار :

- أن يكون جميع اللاعبين المشتركين فى أداء الاختبار (تورى + ٥ اوكى) من نفس الفئة الوزنية .
 - فى حالة مخالفة المختبر (تورى) لخط المسير المحدد له يتم أخذ راحة منتها (٦٠ ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
 - فى حالة مخالفة المختبر (تورى) فى أداء المهارات الحركية المحددة له يتم أخذ راحة منتها (٦٠ ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
 - إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء فى إجراءات الاختبار الرئيسى .
- اختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :

هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ على سرعة الاستجابة الحركية لمثير .

الأدوات المستخدمة :

صالة مغطاة - بساط جودو - جهاز استجابة حركية^(*) - شريط لاصق ألوان .

(*) جهاز الاستجابة الحركية من تصميم د/ ياسر يوسف عبد الرؤوف ، أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

إجراءات الاختبار :

يتم وضع جهاز الاستجابة الحركية الموضح بالشكل ٦ على بعاط الجودو ، بحيث تكون الوسادة الإسفنجية المرتبطة بالجهاز في وضع يسمح يرمى اللاعب الأوكي عليها ، ويتم رسم علامة للبدء يقف عليها اللاعب المختبر وتكون على مسافة (١م) من الوسادة الإسفنجية .



شكل (٦) القدرة على سرعة الاستجابة الحركية

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (توري) على العلامة المحددة له وفي وضع (شيزن تاى) ويقوم بمسك اللاعب المدافع (أوكي) كومي متقا ، وعند سماع (الجرس) الموجود بالجهاز (المثير) يقوم اللاعب المختبر (توري) يرمى اللاعب المدافع (أوكي) مهارة إييون سيوناچي بحيث يتم سقوط اللاعب الأوكي على الوسادة الإسفنجية .

احتساب الدرجات :

يهر زمن الأتمام المستغرق من بداية سماع المثير وحتى ملامسة الوسادة الإسفنجية عن الدرجة الخام للاعب المختبر .

تعليمات الاختبار :

- أن يكون كلا اللاعبين (تورى - أوكى) من نفس الفئة الوزنية .
- فى حالة سقوط اللاعب الأوكى خارج الوسادة الإسفنجية يتم أخذ راحة مدتها (٣٠ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .
- إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء فى إجراء الاختبار الرئيسى .

مواصفات جهاز الاستجابة الحركية :

- يتكون جهاز الاستجابة الحركية الموضح بشكل ٦ من قاعدة مثبت عليها أربعة مصابيح باللوان مختلفة الشكل بالإضافة إلى جرس مثبت داخل قاعدة الجهاز ويرتبط كل مصباح والجرس بملفئاح خاص على حدة .
- الجهاز مرتبط بوسادة إسفنجية مزودة بساعة إيقاف الكترونية حيث يتم تشغيلها الكترونياً مع الضغط على ملفئاح التشغيل سواء كان ذلك للمصابيح الملونة أو للجرس ويتم إيقاف الساعة الكترونياً بمجرد ملامسة الوسادة الإسفنجية ليعبر الزمن الموجود بالساعة الالكترونية عن سرعة الاستجابة الحركية .

المعاملات العلمية لجهاز الاستجابة الحركية :

تم حساب المعاملات العلمية لجهاز الاستجابة الحركية من خلال إحدى الدراسات المرجعية (٤٥) حيث بلغ معامل الصدق (٧,٤) ، وبلغ معامل الثبات (٠,٩١) .

* اختبار القدرة على مرونة الجسم :

هدف الاختبار :

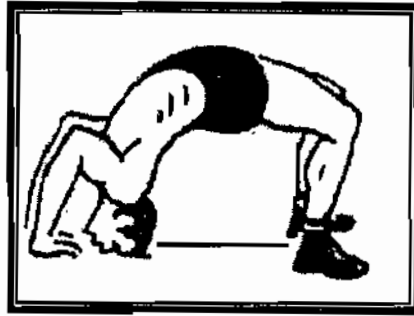
قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر .

الأدوات المستخدمة :

شريط قياس مسافة .

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الكوبرى ثم يقوم بالتحرك باليدين والرجلين حتى يقترب لأقل مسافة ممكنة .



شكل (٧) اختبار القدرة على مرونة الجسم

احتساب الدرجات :

- تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين لتعبر عند الدرجة الخام للمختبر.

- تقاس المسافة ما بين منتصف الظهر من أعلى نقطة إلى الأرض لتعبر عند الدرجة الخام للمختبر . (٣٥ : ٣٥١-٣٥٢)

اختيار المساعدين :

استعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم مرفق (٦) ، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث ، وكذلك كيفية تكريغ وتسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك .

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد ٣ دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠٠٩/١/٢٩م إلى ٢٠٠٩/٢/١٦م وذلك على عينة استطلاعية (٣٠) ناشئ من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية :

١/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٩/١/٢٩م إلى ٢٠٠٩/١/٣١م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي :

- التأكد من صلاحية الصالات المطبق بها تجربة البحث من حيث : التهوية – الإضاءة – قانونية بساط الجودو .
 - التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأبوات المستخدمة قيد البحث
 - تدريب العمادة المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .
- وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٩/٢/١م إلى ٢٠٠٩/٢/٤م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها ٣٠ ناشئ ، بهدف تحقيق الآتي :

- تجربة الاختبارات المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية ١١-١٣ سنة قيد البحث .

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- تم التأكد من أن الاختبارات المقترحة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١١-١٣ سنة ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء الاختبارات المقترحة لكون أي صعوبات مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه الاختبارات على أفراد عينة البحث الأساسية .

المعالجات الإحصائية :

استخدم البحث المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث وكانت

كالتالي :

* برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية :

Statistical Package For Social Science (SPSS)

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- قيمة (ت) التائية .

عرض النتائج :

عرض نتائج التساؤل الأول

جدول

أقل درجة وأعلى درجة في اختبارات القدرات التوافقية

المتغير	عدد العينة	أقل درجة	أعلى درجة	الفرق	%	
الربط الحركي (ث)	١٠٤ ناشيء	١١,٤	٨,٨	٢,٦-	٠,٢٦-	
الاستجابة الحركية (ث)		٢	١,٤٩	٠,٥١-	٠,٠٥١-	
الأوضاع المتغيرة (ث)		١٠,٤	٧,٣٨	٣,٠٢-	٠,٣٠٢-	
المرونة الألفية(سم)		٥	٥٨	٥٣	٥,٣	
المرونة الرأسية(سم)		٢٧	٣٥,٤	٨,٤	٣,٣	

يتضح من جدول أقل درجة وأعلى درجة حصل عليها اللاعبون في اختبارات القدرات

التوافقية قيد البحث والفرق بينهما بقيمة (١%) من الفرق بين الدرجتين .

جدول (١١)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية المقابلة لها في اختبارات القدرات التوافقية

ن- ١٠٤

المتغيرات		الربط الحركي		الاستجابة الحركية		الأوضاع المتغيرة		المرونة الألفية		المرونة الرأسية	
وحدة القياس		ث		ث		ث		سم		سم	
الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
٠	١١,٤ ≤	٠	٢ ≤	٠	١٠,٤ ≤	٠	٥٨ ≤	٠	٢٧ ≥		
١	١١,١٤	١	١,٩٤٩	١	١٠,٠٩٨	١	٥٧,٧	١	٣٠,٣		
٢	١٠,٨٨	٢	١,٨٩٨	٢	٩,٧٩٦	٢	٤٧,٤	٢	٣٣,٦		
٣	١٠,٦٢	٣	١,٨٤٧	٣	٩,٤٩٤	٣	٤٢,١	٣	٣٦,٩		
٤	١٠,٣٦	٤	١,٧٩٦	٤	٩,١٩٢	٤	٣٦,٨	٤	٤٠,٢		
٥	١٠,١	٥	١,٧٤٥	٥	٨,٨٩	٥	٣١,٥	٥	٤٣,٥		
٦	٩,٨٤	٦	١,٦٩٤	٦	٨,٥٨٨	٦	٢٦,٢	٦	٤٦,٨		
٧	٩,٥٨	٧	١,٦٤٣	٧	٨,٢٨٦	٧	٢٠,٩	٧	٥٠,١		
٨	٩,٣٢	٨	١,٥٩٢	٨	٧,٩٨٤	٨	١٥,٦	٨	٥٣,٤		
٩	٩,٠٦	٩	١,٥٤١	٩	٧,٦٨٢	٩	١٠,٣	٩	٥٦,٧		
١٠	٨,٨	١٠	١,٤٩	١٠	٧,٣٨	١٠	٥	١٠	٦٠		

الترتيب

يوضح جدول الدرجات الخام والدرجات المعيارية المقابلة لها في اختبارات القدرات

التوافقية قيد البحث .

مرض نتائج التنازل الثاني

جدول

أقل درجة وأعلى درجة والتقدير وعدد اللاعبين في

كل تقدير لاختبار الربط الحركي

ن - ١٠٤

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجة الخام		الاختبار
	أعلى درجة	أقل درجة			أعلى درجة	أقل درجة	
ضعيف	٢٠%	٠%	١٤,٤٢%	١٥	١٠,٨٨	١١,٤ ≤	الربط الحركي
متوسط	٤٠%	أعلى من ٢٠%	٢٥,٠٠%	٢٦	١٠,٣٦	١٠,٨٨ >	
جيد	٦٠%	أعلى من ٤٠%	٣٢,٦٩%	٣٤	٩,٤٨	١٠,٣٦ >	
جيد جدا	٨٠%	أعلى من ٦٠%	٢٤,٠٤%	٢٥	٩,٣٢	٩,٤٨ >	
ممتاز	أعلى من ٨٠%		٣,٨٥%	٤	٩,٣٢ >		

يوضح جدول (١٢) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار

الربط الحركي قيد البحث والتقديرات المرانفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك

التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية المجموع العينة .



شكل (٨) المستويات المعيارية لاختبار الربط الحركي

جدول (١٣)

أقل درجة وأعلى درجة والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير لاختبار الاستجابة الحركية

ن - ١٠٤

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجة الخام		الاختبار
	أعلى درجة	أقل درجة			أعلى درجة	أقل درجة	
ضعف	٢٠%	٠%	١٧,٣١%	١٨	١,٨٩٨	٢ ≤	الاستجابة الحركية
متوسط	٤٠%	أعلى من ٢٠%	٢٤,٠٤%	٢٥	١,٧٩٦	١,٨٩٨ >	
جيد	٦٠%	أعلى من ٤٠%	٣١,٧٣%	٣٣	١,٦٩٤	١,٧٩٦ >	
جيد جدا	٨٠%	أعلى من ٦٠%	٢٠,١٩%	٢١	١,٥٩٢	١,٦٩٤ >	
ممتاز	أعلى من ٨٠%		٦,٧٣%	٧	١,٥٩٢ >		

يوضح جدول (١٣) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الاستجابة الحركية قيد البحث والتفسيرات المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة .



شكل (٩) المستويات المعيارية لاختبار الاستجابة الحركية

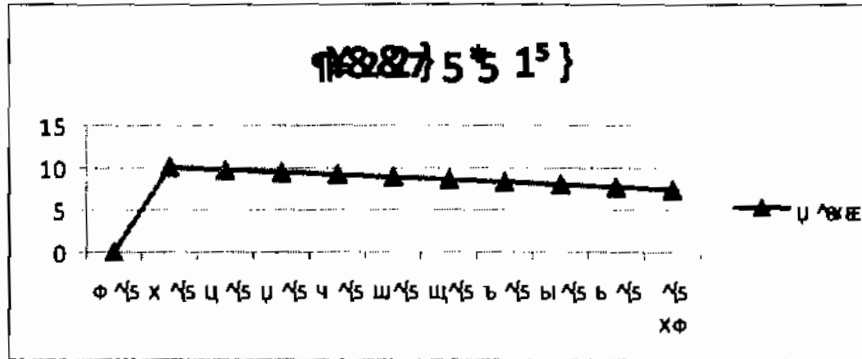
جدول

أقل درجة وأعلى درجة والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير لاختبار الأوضاع المتغيرة

ن - ١٠٤

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجة الخام		الاختبار
	أعلى درجة	أقل درجة			أعلى درجة	أقل درجة	
ضعيف	٢٠%	٠%	٧,٦٩%	٨	٩,٧٩٦	١٠,٤ ≤	الأوضاع المتغيرة
متوسط	٤٠%	أعلى من ٢٠%	٢٥,٠٠%	٢٦	٩,١٩٢	٩,٧٩٦ >	
جيد	٦٠%	أعلى من ٤٠%	٢٩,٨١%	٣١	٨,٥٨٢	٩,١٩٢ >	
جيد جدا	٨٠%	أعلى من ٦٠%	٣٢,٦٩%	٣٤	٧,٩٨٤	٨,٥٨٢ >	
ممتاز	أعلى من ٨٠%		٤,٨١%	٥	٧,٩٨٤ >		

يوضح جدول الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الأوضاع المتغيرة قيد البحث والتقدير المرانحة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة .



شكل المستويات المعيارية لاختبار الأوضاع المتغيرة

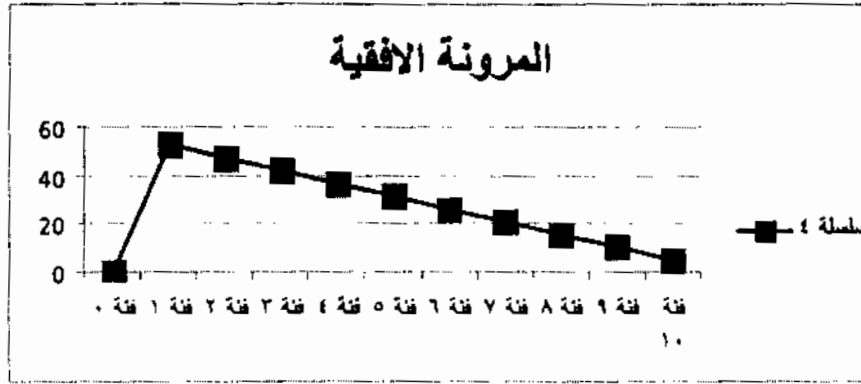
جدول

أقل درجة وأعلى درجة والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير لاختبار المرونة الأفقية

ن - ١٠٤

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجة الخام		الاختبار
	أعلى درجة	أقل درجة			أعلى درجة	أقل درجة	
ضعيف	20%	0%	5.77%	6	47.4	58 ≤	المرونة الأفقية
متوسط	40%	أعلى من 20%	31.73%	33	36.8	47.4 >	
جيد	60%	أعلى من 40%	24.04%	25	26.2	36.8 >	
جيد جدا	80%	أعلى من 60%	29.81%	31	15.6	26.2 >	
ممتاز	أعلى من 80%		8.65%	9	15.6 >		

يوضح جدول الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار المرونة الأفقية قيد البحث والتقدير المرافقة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم الملوية المجموع العينة .



شكل (١١) المستويات المعيارية لاختبار المرونة الأفقية

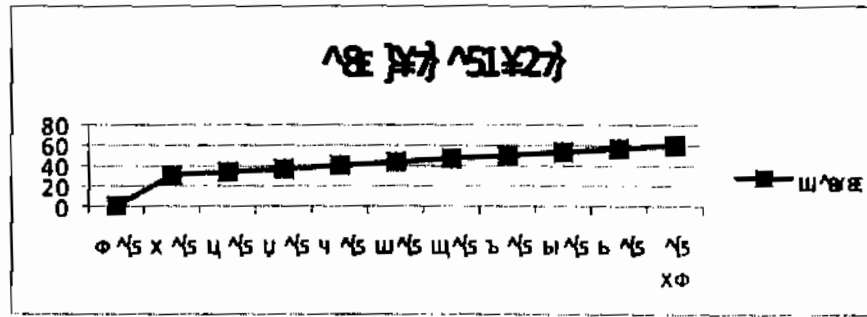
جدول (١٦)

أقل درجة وأعلى درجة والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير لاختبار المرونة الرأسية

ن - ١٠٤

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجة الخام		الاختبار
	أعلى درجة	أقل درجة			أعلى درجة	أقل درجة	
ضعيف	٢٠%	٠%	٩,٦٢%	١٠	٣٣,٦	٢٧ ≥	المرونة الرأسية
متوسط	٤٠%	أعلى من ٢٠%	٣١,٧٣%	٣٣	٤٠,٢	٣٣,٦ <	
جيد	٦٠%	أعلى من ٤٠%	٢٧,٨٨%	٢٩	٤٦,٨	٤٠,٢ <	
جيد جدا	٨٠%	أعلى من ٦٠%	٢٣,٠٨%	٢٤	٥٣,٤	٤٦,٨ <	
ممتاز	أعلى من ٨٠%		٧,٦٩%	٨	٥٣,٤ <		

يوضح جدول (١٦) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار المرونة الرأسية قيد البحث والتقدير المرافقة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة .



شكل (١٢) المستويات المعيارية لاختبار المرونة الرأسية

١/ الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتاج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل

الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

أهم القدرات التوافقية في رياضة الجودو والخاصة بالمرحلة السنوية

١١-١٣ سنة هي:

- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .

- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

- القدرة على التكيف مع الربط الحركي .

- القدرة على التكيف مع مرونة الجسم .

أوضحت نتاج الدراسة الفروق بين مستويات الناشئين في اختبارات القدرات

التوافقية قيد البحث وكانت كالتالي:

• كانت أقل درجة في اختبار الاستجابة الحركية ٢ ث ، بينما كانت أعلى درجة

١،٤٩ ث .

- كانت أقل درجة في اختبار الربط الحركي ١١,٤ ث ، بينما كانت أعلى درجة ٨,٨ ث .
- كانت أقل درجة في اختبار الأوضاع المتغيرة ١٠,٤ ث ، بينما كانت أعلى درجة ٧,٣٨ ث .
- كانت أقل درجة في اختبار المرونة الأفقية ٥٨ سم ، بينما كانت أعلى درجة ٥ سم .
- كانت أقل درجة في اختبار المرونة الرأسية ٢٧ سم ، بينما كانت أعلى درجة ٣٥,٤ سم .
- عدد الناشئين في اختبار الاستجابة الحركية الحاصلين على تقدير ضعيف ١٨ ناشئاً بنسبة مئوية ١٧,٣١ % ، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط ٢٥ ناشئاً بنسبة مئوية ٢٤,٠٤ % ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد ٣٣ ناشئاً بنسبة مئوية ٣١,٧٣ % ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جداً ٢١ ناشئاً بنسبة مئوية ٢٠,١٩ % ، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز ٧ بنسبة مئوية ٦,٧٣ % .
- عدد الناشئين في اختبار الربط الحركي الحاصلين على تقدير ضعيف ١٥ ناشئاً بنسبة مئوية ١٤,٤٢ % ، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط ٢٦ ناشئاً بنسبة مئوية ٢٥,٠٠ % ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد ٣٤ ناشئاً بنسبة مئوية ٣٢,٦٩ % ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جداً ٢٥ ناشئاً بنسبة مئوية ٢٤,٠٤ % ، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز ٤ بنسبة مئوية ٣,٨٥ % .
- عدد الناشئين في اختبار الأوضاع المتغيرة الحاصلين على تقدير ضعيف ٨ ناشئين بنسبة مئوية ٧,٦٩ % ، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط ٢٦ ناشئاً بنسبة مئوية ٢٥,٠٠ % ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد ٣١ ناشئاً بنسبة مئوية ٢٩,٨١ % ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جداً ٣٤ ناشئاً بنسبة مئوية ٣٢,٦٩ % ، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز ٥ بنسبة مئوية ٤,٨١ % .

• عدد الناشئين في اختبار المرونة الأفقية الحاصلين على تقدير ضعيف ٦ ناشئين بنسبة مئوية ٥,٧٧% ، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط ٣٣ ناشئ بنسبة مئوية ٣١,٧٣% ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد ٢٥ ناشئ بنسبة مئوية ٢٤,٠٤% ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا ٣١ ناشئ بنسبة مئوية ٢٩,٨١% ، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز ٩ بنسبة مئوية ٨,٦٥% .

• عدد الناشئين في اختبار المرونة الرامية الحاصلين على تقدير ضعيف ١٠ ناشئين بنسبة مئوية ٩,٦٢% ، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط ٣٣ ناشئ بنسبة مئوية ٣١,٧٣% ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد ٢٩ ناشئ بنسبة مئوية ٢٧,٨٨% ، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا ٢٤ ناشئ بنسبة مئوية ٢٣,٠٨% ، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز ٨ بنسبة مئوية ٧,٦٩% .

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي :

ضرورة استخدام المستويات المعيارية المستخلصة من نتيجة الدراسة عند تطبيق الاختبارات القدرات التوافقية لناشئي رياضة الجودو للمرحلة السنوية ١١-١٣ .

ضرورة عرض المستويات المعيارية المستخلصة على الناشئين المختبرين وذلك قبل أداء الاختبار، الأمر الذي يساعد على التحفيز وتحسين المستوى.

الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات للتوافقية لمراحل سنوية أخرى في رياضة الجودو .

المراجع

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد العزيز : وضع مستويات معيارية لاختبارات "يود وفيت" لإبراهيم ، صلاح انس ، صلاح انس محمد
لللياقة الحركية وعلاقتها بمتغيري الطول والوزن لتلاميذ الصف السادس الابتدائي بمحافظة بورسعيد،المجلة العلمية لعلوم التربية البنوية والرياضية، العدد ٧ ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة، ٢٠٠٦ م.
- ٢- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي الهيك : القياس في المجال الرياضي ، ط٤ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
- ٣- جمال إسماعيل : الإعداد البدني . الجزء الثاني ، مكتبة شجرة الدر، النمكي المنصورة ، ٢٠٠٢ م.
- ٤- حمدى نور الدين : وضع مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة بالمشروع القومى للناشئين فى الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، الجزء الأول ، العدد الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنين بأسبوط جامعة أسبوط ، ٢٠٠٤ م.
- ٥- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئة رياضة الجولو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧ م.

- ٦- شيرين منصور مراد : وضع مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية
لنشاط الكرة الطائرة تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية، ١٩٩٧ م.
- ٧- صباح على صقر : دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات
العقلية المرتبطة برياضة المبارزة . رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٨- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) . ط١٢ ،
منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م .
- ٩- عمرو محمد مصطفى : دراسة علمية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة .
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م.
- ١٠- غادة محمد عبد الحميد : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة
لمتسابقات ١٠٠ م حواجز وعلاقتها بالمستوى
الرقمى . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا، ١٩٩٠ م .
- ١١- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع : القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية،
- ١٢- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى . ط١ ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٤ م .

- ١٣- محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وأواعد العمل التدريسي ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ م .
- ١٤- نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ١٥- هبة احمد بليغ : دراسة عملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ١٦- يوهانس ريه ، انغورج روتر : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق الحركى والتكنيك الرياضى" . المعهد العام الألمانى للتربية الرياضية ، ترجمة "يورغن شلايف" ، لبيزغ ، ألمانيا الديمقراطية ، ١٩٨٨ م .

المراجع الأجنبية :

- ١٧- Chi-Jian, Xing- Wenhaua, Lin- : The determination of standers for selecting pontential young basketballers, Journal of Beijing
- ١٨- Julius Kasa., : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determin-ing Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education