بناء بطارية اختبارات بدنية لطلاب كلية التربية الرياضية للمرحلة الاساسية

ا.م.د / رشا ربيع فهمي
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية -جامعة أسيوط
د/ هبة رشوان علي رشوان
مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية -جامعة أسيوط

أولا:- المقدمة ومشكلة البحث:

يظهر فى كل يوم تطورات فى مجال الرياضة فى جميع النواحى النظرية والتطبيقية على مستوى العالم الامر الذى يحتم علينا مواكبة تلك التغيرات التى تهدف الى تحسين ورفع المستوى الرياضى فى جميع الجوانب الخاصة باللاعب التى يلجاء اليها المدرب الرياضى محاولا الوصول للمستويات العاليا مما يجعلة قادرا على المنافسة عالميا ودوليا وقاريا.

أن المتخصصون في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة اتجه إلى تحديد القياسات الخاصة بكل نشاط على حدة والتي تساعد على اختيار المبتدئ وفقا القدرات والاستعدادات والخصائص التي تتطلبها طبيعة النشاط الرياضي وتعتمد النتائج والإنجازات الرياضية على العديد من العوامل ومنها اللياقة البدنية الخاصة كأحد العوامل الهامة التي تعتمد عليها قدرة الأفراد على تحقيق مستوى متميز من الإنجازات والتي تعد من أهم الأهداف التي تسعى الرياضة إلى تحقيقها.(١٠: ٣٦)

ويشير "عصام عبد الخالق"(١٩٨٥م) أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة من عناصر اللياقة البدنية تختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها من رياضة لأخرى. (١٤: ٢٩)

ويوكد "عزت الكاشف" (١٩٨٧م) أن اللياقة البدنية العامة هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الخطط والبرامج التدريبية المختلفة ومنها يمكن الإنتقال إلى اللياقة البدنية الخاصة ثم إلى المهارات الأساسية وطرق اللعب وبدونها تصبح أمكانية تحقيق هذه الأهداف أمراً صعباً. (١٣: ١١٣)

ولكل نشاط رياضي متطلبات أداء لكي تؤدى بطريقة سليمة وناجحة ، وهذه المتطلبات تشتمل على شقين هما متطلبات بدنية ويقصد بها الصفات البدنية اللازمة لأداء هذه المهارة الرياضية، ومتطلبات حركية والمقصود بها الخصائص الحركية الرياضية.(٢٥: ١٤٠)

ويوضح **محمد علاوي (١٩٩٤م)** أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية.(١٨: ٨٠)

وتشير" نيفين حسين" (٢٠١٦م) (٢٠١٨م) أن تنمية الإعداد البدني الخاص يساعد في إمكانية الربط بين أجزاء الجسم لأكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد مما يؤدي الى رفع المستوى المهاري سواء للهجوم المركب بأداء أكثر من مهارة حركية (مهارة خداعية _ مهارة اخري) أو بأداء مهارات الهجوم المضاد في إتجاهات ديناميكية مختلفة الأداء وكذلك يعمل على رفع مستوى أداء القدرة الخداعية من أجل تشتيت إنتباه المنافس عن الجزء الأساسي للأداء.**(٢٨: ٩١) (٢٧: ١٣٠)**

ويتفق كلا من **ابراهيم نبيل ،السيد معوض ، تامر ابراهيم(٢٠١٨م)** ان الصفات البدنية الواجب توافرها فى رياضة المبارزة هى (القوة العضلية -القوة المميزة بالسرعة –التحمل- الرشاقة – المرونه-التوازن- التوافق) (٢ : ٢٥ -٤٠)

ويوضح احمد ابو الفضل حجازى(٢٠٠٦)إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو هي بالترتيب القوة المميزة بالسرعة. القوة القصوى، التحمل (تحمل القوة-تحمل السرعة)، التوازن، السرعة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي ن التوافق.(٣:٢٣١)

تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية الهامة للألعاب الرياضية، وتطويرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى مستوى عالي والقوة العضلية ليست فقط أحد الصفات البدنية بل هي من أهم الصفات البدنية التي يعتمد عليها للتنمية الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة. (١٨: ٤٥)

ويؤكد كلا من **"فتنات جبريل، محروسة علي، وفاء درويش، صباح صقر"** (٢٠١٧م) ان القوة المميزة بالسرعة تعتبر احدي القدرات الحركية ذات الأهمية الكبرى التي يعتمد عليها الانجاز في الأنشطة الرياضية والتي تتطلب اخراج القوة المرتبطة بعامل الزمن وتعرف بانها يبزل فيها اللاعب قوة أقل من القصوى وسرعة اقل من القصوى لعدد من المرات، كما ان القوة المميزة بالسرعة هي في الواقع إحدي أنواع القوة العضلية كما أوضحت مجالات دراسة التحليل الحركي وتعرف بانها عبارة عن قدرة انطلاقية قصيرة يتحقق عن طريقها عمل اندفاعي واحد في أقل زمن ممكن يبذل الفرد خلاله أقصى جهد دون الإستمرار أو تكرار أداء الجهد ونحن إذا ما نظرنا الي طبيعة الأداء المهاري الحركي في المبارزة نجد ان أسلوب هذا الأداء في كثير من مهارات المبارزة يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في فترة زمنية وجيزة والواقع ان هذا ما تحتاجه طبيعة المبارزة بهاتين الصفتين الحاسمتين وهما القوة والسرعة كمحصلة تؤديان إلي الأداء الحركي السليم والفعال وذلك هو المطلوب تحقيقه.(١٦: ١٩٥-١٩٦)

ويعتبر عنصر التحمل هو إستمرار الأداء الحركي بالسرعة أو بالقوة المثلى وذلك لفترة زمنية محدودة مستخدما العمل العضلي بأقصى مجهود وينقسم إلى (تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل الأداء)(٣٤ :٧٨،٧٧)

ويوكد كلا من **عباس عبدالفتاح الرملي (١٩٩٣م)، ابراهيم نبيل عبدالعزيز(٢٠٠٥م)** أن الرشاقة مقدرة الفرد على التلبية السريعة، والتحكم في الحركات الدقيقة مع الاقتصاد في المجهود، وتظهر أهمية الرشاقة عندما يضطر المبارز إلى تغيير مفاجئ في حركاته وجسمه اثناء التبارز حيث يحدث تغيير فوري لكل جسمه أو أجزاء منه عند أدائه لبعض حركاته، وتعتبر السرعة عاملاً هاماً في الرشاقة للمبارز حيث يستطيع أن يغير أوضاع جسمه من وضع إلى آخر أو من اتجاه الى آخر بأقصى سرعة وبتوافق، وينصح بتنمية وتطوير الرشاقة لدى المبارزين ابتدا من سن(١٠-١٣) سنة حيث تكون لتمرينات الرشاقة في هذا السن تأثيراً كبيراً(١٢: ٣٤)(١: ٢٠)

وتعتبر الرشاقة عنصر ومكون هام بدنى ذو أهمية للاعب الجودو فلة ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وأتقان المهارات الحركية وتعرف أيضا بأنها" قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء "وتظهر أهمية الرشاقة في رياضة الجودو في أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة من خلال أداء حركات الخداع والمراوغة وأداء المهارات المختلفة.(٣٣ :١، ٢)

وتشير كلا من **"فتنات جبريل، محروسة علي، وفاء درويش، صباح صقر"** (٢٠١٧م) علي ان المرونة الطبيعية والمناسبة مع نوع النشاط تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وتعطي الفرصة للمبارز في أداء الحركة المطلوبة بكفاءة عالية دون جهد كبير.(١٦ :١٩٧)

ويؤكد **"ياسر يوسف" (٢٠٠٥م)** أن مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في رياضة الجودو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارات الرمي باليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل في اللعب من أعلى وكذلك مرونة العمود الفقريفي مهارات الوسط.(٢٩ :١٤٣)

ويذكر كلا من **"إبراهيم نبيل، السيد معوض، تامر إبراهيم "** (٢٠١٨م) ان من اهم المفاصل التي يجب ان يتوفر فيها عنص المرونة هي مفصل الفخذ والركبة والكاحل في الرجلين وكذا مفصل الرسغ والمرفق والكتف في الذراعين، كما ينصح بأداء تدريبات الاطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في كل وحدة تدريب لأن هذا يحد من حدوث الإصابات وخاصة التمزقات في عضلات خلف الفخذ عند أداء حركات الطعن وفرد الذراع.(٢ :٢٦)

التوازن:

١- قدرة اللاعب على الاحتفاظ بجسمه او أجزاءه المختلفة في وضع معين ضد تأثيرات قوي الجاذبية. (١٥ : ٨٤)

ويري كلا من **"فتنات جبريل، محروسة علي، وفاء درويش، صباح صقر"** (٢٠١٧م) ان رياضة المبارزة بصفة عامة تتطلب من المبارز الا يكون معرضا لان يفقد توازنه العام اثناء المبارزة حتي لا يكون ذلك معوقا او مؤثرا علي انسيابية الحركات المستخدمة المتتابعة من جانب المبارز نفسه من ناحية وبين الحركات المتبادلة مع الخصم من ناحية اخري وبالتالي علي حسن ادائها ودقة توجيهها في الإتجاه المناسب والمطلوب ويعني ذلك انه يجب ان تتوفر لدي المبارز القدرة علي التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي وتكتسب هذه الصفة بمواصلة التدريب المنتظم حتي يصبح الأداء اليا وسهلا وذلك بإستمرار التدريب عليه.(١٦ :١٩٨)

وتوضح **فايزة أحمد خضر**ان التوافق هو قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والإتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد.(١٥: ٨٣)

- التفكير. القدرة على إدراك الثقة والإحساس بإنتظام. الخبرة الحركية.
- التركيز والسرعة، مستويات تنمية القدرات البدنية.
- طرق تنمية التوافق اللبدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- أداء المهارات بالطرف العكسي، تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة. الأداء في ظروف غير طبيعية.

(٢٤: ٣٠)

ومن خلال الخبرة التدريسية للباحثتان وتدريس المرحلة الاساسية(الفرقة الاولى- الفرقة الثانية) فى الترم الاول من العام الدراسى من خلال ملاحظة امتحانات شهر اكتوبر وجدت الباحثتان فى كلا المقررين (المبارزة- الجودو) ضعف مستوى الاداء المهارى نتيجة هبوط مستوى الاداء البدنى للطلاب(البنين - البنات)

من حيث القدرة على مواصلة الاداء خلال فترة المحاضرة بنفس الكفاءة فقامت الباحثتان بقياس بعض الاختبارات البدنية فتبين لهن هبوط المستوى البدنى وقد ارجعت الباحثتان أن يكون السبب نتيجة هبوط المستوى البدنى للطلاب المرحلةالاساسية لكلية التربية الرياضية هو أن الفرقة الاولى قادمة من الثانوية العامة ومفتقرة لممارسة اللياقة البدنية والفرقة الثانية قادمة من اجازة صيفية طويلة بدون ممارسة الرياضة مما دفع الباحثتان الى القيام بها البحث.

كما انه لا توجد مستويات معيارية تعمل على مساعدة القائم بالتدريس الطلبة بشكل مقنن وسهل خلال التقييم الدورى أو النهائي باتباع اسلوب علمى لمعرفة التحسن ونواحى القصور لدى المرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية.

وبالتالي سعى الباحثتان الى استخدام الوسائل الاحصائية المتقدمة لاستخلاص اختبارات بدنية يمكن أستخدامها في تقييم وتقويم المستوى البدنى لطلاب كلية التربية الرياضية ووضع مستويات معيارية على أساس علمى صحيح وموضوعى ومقنن.

أولا: أهمية البحث والحاجة إليه

تكمن أهمية هذا البحث والحاجة إليه:

الأهمية النظرية:

- يعد هذا البحث إحدى المحاولات النظرية لبناء بطارية إختبارات بدنية مقننة وموضوعية للاستفادة منها في تقييم أداء الطلبة المبتدئين والمتخصصين المرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية.
- وضع الدرجات المعيارية لبطارية الإختبارات البدنية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية.

الأهمية التطبيقية:

- تحديد العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لمادتى (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية .
- تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة التى تقيس عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية لمادتى (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية.

ثانيا :- هدف البحث.

يهدف البحث الحالي إلى بناء بطارية اختبارات بدنية مقننة وموضوعية لطلبة كلية التربية الرياضة للمرحلة الاساسية(المبارزة - الجودو) ووضع درجات معيارية لطلاب وطالبات كلية التربية الرياضية للمرحلة الاساسية فى مادتى (المبارزة - الجودو) ويتم ذلك من خلال التعرف على :

١- عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوافر لدى طلاب المرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية.
٢- الاختبارات البدنية اللازمة لقياس العناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية.
٣- وضع المستويات المعيارية الخاصة ببطارية الإختبارات لدى طلاب المرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية.

٤- ثالثا :- تساؤلات البحث:

التساؤل الأول: ما عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟
التساؤل الثاني: ما أنسب الإختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو)لطلاب كلية التربية الرياضية؟
التساؤل الثالث:ما العلاقة الارتباطية بين الاختبارات البدنيةالتى تقيس العناصر البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟
التساؤل الرابع: ما المستويات المعيارية لبطارية الإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

رابعا :- الدراسات السابقة والمرتبطة:

١- دراسة قام **"بلاشرز Blecharz" (٢٠٠٠) (٣٢)** بعنوان **"مقارنة بين لاعبى الجودو وفقا لمستويات الأداء والتطور البدنى واللياقة البدنية وأدائهم خلال المنافسة"** واستهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير بعض العوامل " السعرات الحرارية ، العمر التدريبى ، مستوى الأداء ، درجة الحزام ، مستوى الإنتاجية بالمباريات" على نتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو ، استخدم الباحث المنهج التجريبى ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان قوامها ١٦ لاعب جودو، وكان من اهم النتائج يوجد فروق في الأداء أساليب الدفاعية لصالح العمر التدريبى الأكبر واوصت باستخدام الاختبارات المستخدمة لتقييم حالة اللاعبين .

٢-دراسة قام بها " **احمد عوض احمد حسن** "(٢٠١٢م)(٤) بعنوان " **وضع بطارية اختبارت بدنية مهارية لانتقاء رباعى المستويات العليا "**، واستهدفت الدراسة وضع بطارية اختبارات بدنية مهارية لانتقاء رباعي المستويات العليا وتتكون من مجموعة اختبارات لقياس مكونات اللياقة البدنية الخاصة وأخرى لقياس الجانب المهارى، واستخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث تضمنت عدد من ناشئ رفع الأثقال الذين شاركوا في أحد بطولتي الجمهورية تحت ١٦سنه والتي أقيمت بمحافظة دمياط بتاريخ ٢٠١١/١٠م او تحت ٢٠ سنة والتي أقيمت بمحافظة الشرقية بتاريخ ٢٠١١/١٢م ، وبلغ حجم العينة ٩٩ لاعباً. ، وكانت أهم النتائج التى توصل إليها الباحث تكون البطارية المستخلصة من اختبار الكلين القدرة .(الثابت)، اختبار الجلوس من القرفصاء (البطن).

٣- دراسة قام بها "**فرهاد احمد محمد جاف** "(٢٠١٥م)(١٧) بعنوان "**بناء بطارية اختبارات لقياس الاستعداد البدنى والمهارى لتلاميذ المرحلة السنية من (١٢-١٥) في كرة اليد بإقليم كردستان العراق**"، واستهدفت الدراسة بناء بطاريتي اختبارات لقياس الاستعداد البدني والمهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (١٢-١٥ سنة)باقليم كوردستان العراق، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفى المسحى، وتم اختيار عينة البحث بلغ حجمها(١١٢٥) تلميذاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من تلاميذ التعليم الأساسي العراق.، وكانت أهم النتائج التى توصل إليها استخلاص بطارية اختبارات لقياس الاستعداد البدني تتكون من ثمانية اختبارات بدنية وبطارية اختبارات لقياس الاستعداد المهاري لكرة اليد تتكون من ثلاث اختبارات مهارية

٤- دراسة قام بها " شيماء بيومى محمد(٢٠٠٩م)(١١) بعنوان " **وضع مستويات معياريةللمهارات الاساسيةفى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية** "، واستهدفت الدراسة وضع مستويات معيارية للمهاراتالاساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية من خلال تقنين بطارية مستخلصة للمهارات المقررة، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفى المسحى، وتم اختيار عينة البحث بلغ حجمها(٣٨٠) تلميذاة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وكانت أهم النتائج التى توصل إليها استخلاص بطارية اختبارات للمهارت الاساسية لكرة السلة المستويات المعياريةوالتى تعبر عن المستويات الفعلية المختلفة.

خامسا :- إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

سوف تستخدم الباحثتان المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) نظراً لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث.

٢- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الاساسية الفرقة الاولى والفرقة الثانية وما يماثلهم فى العمر التدريبي.

٣- عينة البحث:

تم اختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من طلبة الفرقة الاولى والفرقة الثانية للعام الدراسى٢٠٢٢م-٢٠٢٣م بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ويبلغ عدد طلاب المرحلة الاساسية ٣٥١٢ **مرفق(١)**

جدول (١)

نوع العينة	بنين		بنات		اجمالى عدد الطلبة	كلية التربية الرياضية
	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية		
المرحلة الاساسية للفرقة الاولى و الفرقة الثانية	٢١١٠	%٩٠	١٠٥٠	%٩٠	٣١٦٠	طلاب المرحلة الاساسية كلية التربية الرياضية
عينة البحث الاستطلاعية	٢٣٦	%١٠	١١٦	%١٠	٣٥٢	

٤- توصيف عينة البحث وفقا لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط

يتضح من جدول (٢)التوصيف الإحصائي للعينة في السن، والطول، والوزن:

أستعانت الباحثتان بثلاثة مصادر رئيسية لتحديد متغيرات البحث والتى يمكن أن تؤثر على المتغير التجريبي وأيضا على تحديد أدوات البحث:

١- المراجع العلمية التي تناولت هذا الموضوع.
٢- الدراسات والبحوث المرتبطة.

٣- أراء الخبراء فى مجال التدريب الرياضى وعلوم الحركة وتخصص تدريب المبارزة وتدريب رياضات الدفاع عن النفس.

وقد تم تحديد المواصفات الخاصة بالخبير حسب الشروط التالية:

١- اعضاء هيئة التدريس الحاصلين على درجة الدكتوراه.

٢- المدربين ممن لديهم الخبرة لا تقل عن ١٠-١٥سنه.

كما تم تحديد المتغيرات الاتية (السن - الطول - الوزن) وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في (السن، الطول ، الوزن) للعينة قيد البحث ن= ((٢١١٠طالب)(١٠٥٠طالبة))

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		معامل الإلتواء		معامل التفلطح		الدلالة
			طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	طلبة	طالبات	
١	السن	سنة	٢٠.١	١٩.٩	٠.٨٨	٠.٧٧	٠.٥٨	٠.٥٤	-٠.٥٩	-٠.٠٩	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٦.٠٥	١٦١.٨٥	٨.٤٣	٤.٦٥	٠.٨٨	١.٢٥	٠.٤٤	٤.٣٧	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٢.٨٨	٦٣.٣٩	٩.٩٧	١٠.٣٠	٠.٧٩	٠.٦١	٠.٤٩	٠.٠٢	غير دال

يتضح من جدول(٢) تجانس افراد عينة البحث فى السن والطول والوزن والعمر التدريبى لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط حيث تراوح معامل الالتواء ما بين(± ٣) وهذة القيمة انحصرت بين (٠٥٨.) الى (٨٨.) بالنسبة للبنين وانحصرت بين (٠٥٤.) الى (١.٢٥) بالنسبة للبنات ويدل ذلك على عدم وجود توزيعات غير اعتدالية فى عينة البحث مما اداى الى تجانس افراد العينة فى هذة المتغيرات.

سادسا : وسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثتان وسائل متعدده لجمع البيانات لبناء بطارية الاختبارات البدنية واستعانو بالمصادر التالية:

قامت الباحثتان بتحليل محتوى بعض المراجع العلمية والدارسات المرجعية (١) (٤) (٥) (٧) (٩) (١٢) (١٣) (١٥) (١٦) المرتبطة بمجال موضوع البحث بغرض تصميم أستمارات أستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المناسبة للعناصر المرتبطة بالمرحلة الاساسية فى مادتى(المبارزة - الجودو)لطلاب كلية التربية الرياضية .

أ- استمارات لاختيار الاختبارات البدنية لطلبه كلية التربية المرحلةالاساسية (طلبة وطالبات):

قامو الباحثتان بتحليل محتوى بعض المراجع العلمية والدارسات المرجعية (١) (٤) (٥) (٧) (٩) (١٢) (١٣) المرتبطة بمجال موضوع البحث بغرض تصميم أستمارات أستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المناسبة لطلاب المرحلة الاساسية للفرقة الاولى والفرقة الثانية لمادتى المبارزة والجودو قيد البحث(٢٠٢٢/٤/٥م) الى (٢٠٢٢/٤/١١م) وجدول (٣) يوضح ذلك، بعد أن توصلت الباحثتان إلى أهم العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية قامو بوضعها في إستمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (٣).

وذلك بغرض إبداء الرأي لتحديد العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لبناء بطارية إختبارات بدنية لطلاب كلية التربية الرياضية (الفرقة الاولى والفرقة الثانية) مرفق (٣)، وذلك خلال الفترة من (٢٠٢٢/١٠/١م) إلى (٢٠٢٢/١٠/٥)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)
آراء السادة الخبراء في تحديد العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية (الفرقة الاولى- الفرقة الثانية)
ن=١٢

م	العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية (الفرقة الاولى مبارزة – الفرقة الثانية جودو)	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للموافقة
١	القوة العضلية	١١	١	%٩١.٦
٢	القوة المميزة بالسرعة	١٠	٢	%٨٣.٣
٣	التحمل	١١	١	%٩١.٦
٤	تحمل القوة	٣	٩	%٢٥
٥	تحمل السرعة	٨	٤	%٦٦.٦
٦	تحمل الآداء	٤	٨	%٣٣.٣
٧	الرشاقة	٩	٣	%٧٥
٨	المرونة	١١	١	%٩١.٦
٩	التوازن	١٢	_	%١٠٠
١٠	التوافق	١٠	٢	%٨٣.٣
١١	الدقة	٢	١٠	%١٦.٦
١٢	السرعة الحركية	١١	١	%٩١.٦

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية قد تراوحت ما بين (١٦.٦%-١٠٠%) وقد ارتضت الباحثتان بنسبة ٧٥% فأكثر كما يلي (عنصر القوة العضلية - عنصر قوة مميزة بالسرعة - عنصر التحمل - عنصر الرشاقة -عنصر المرونة - عنصر التوازن - عنصر التوافق - عنصر السرعة الحركية)

ب- إستمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة للعناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لبناء بطارية إختبارات بدنية لطلاب كلية التربية الرياضية::

ت-قامت الباحثتان بتحليل محتوى المراجع العلمية والدراسات المرجعية (٥٠)(٦٤)(٢٠)(٧٨)(٦٩)(٢٢)(٧٦)(١)(٨٥)(٩٥)المرتبطة بموضوع الدراسة بغرض حصر العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية وحصر الإختبارات البدنية التي تقيس تلك العناصر الخاصة بالمرحلة الاساسية (الفرقة الاولى- الفرقة الثانية).

ث- وذلك بغرض إبداء الرأي لتحديد الإختبارات البدنية الخاصة بالعناصر البدنية للمرحلة الاساسية لبناء بطارية إختبارات بدنية لطلاب كلية التربية الرياضية (الفرقة الاولى -الفرقة الثانية) مرفق (٤)، وذلك خلال الفترة من (٢٠٢٢/١١/٣) إلى (٢٠٢٢/١١/٧)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)
آراء الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة للعناصر البدنية الخاصة باللمرحلة الاساسية(الفرقة الاولى- الفرقة الثانية) لعينة البحث

ن=١٢

م	العناصر البدنية الخاصة	الاختبارات البدنية	موافق	الى حد ما	غير موافق	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
١	القوة العظمى	قوة عضلات الرجلين	٥	٢	٥	٣٦	%٦٠
		قوة عضلات الذراعين	٦	٤	٢	٤٤	%٧٣,٣٣
		قوة القبضة	٩	٢	١	٥٢	%٨٦,٦٧
٢	التوازن	الوقوف بالقدم (مستعرضة) على العارضة	٦	١	٥	٣٨	%٦٣,٣٣
		الوقوف بالقدم طولية على العارضة	١٠	١	١	٥٣	%٨٨,٣٣
		الوقوف بمشط القدم على مكعب	٤	٥	٣	٣٨	%٦٣,٣٣
٣	التحمل	الجلوس من الرقود لمدة (٦٠ث)	٥	٣	٤	٣٨	%٦٣,٣٣
		اختبار قياس تحمل القوة للرجلين	٥	٥	٢	٤٢	%٧٠
		إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	١١	١	٠	٥٨	%٩٦,٦٧
		الوثب العمودي من الوقوف والركبتين منثنيتان نصفاً	٣	٦	٣	٣٦	%٦٠
٤	المرونة	اللمس السفلى والجانبي " متحركة "	٧	١	٤	٤٢	%٧٠
		لمس المستطيلات الأربعة " متحركة "	٣	٣	٦	٣٠	%٥٠
		ثنى الجذع من الوقوف " ثابتة "	١٢	٠	٠	٦٠	%١٠٠
٥	الرشاقة	الجري المكوكي ٤×٩م	٤	٧	١	٤٢	%٧٠
		اختبار بارو	١٠	٢	٠	٥٦	%٩٣,٣٣
		الجري المكوكي مختلف الابعاد	٤	٣	٥	٣٤	%٥٦,٦٧
		الجري حول دائرة	٣	٥	٤	٣٤	%٥٦,٦٧
٦	السرعة الحركية	الجري في المكان١٥ث	١١	٠	١	٥٦	%٩٣,٣٣
		دوران الرجل حول السلة	٦	٢	٤	٤٠	%٦٦.٦٧
		دوران الذراع حول السلة	٤	٣	٥	٣٤	%٥٦,٦٧
٧	القوة المميزة بالسرعة	الوثبات المتتالية في المكان	٥	١	٦	٣٤	%٥٦,٦٧
		الوثب العريض من الثبات	١١	١	٠	٥٨	%٩٦,٦٧
		الوثب العمودي من الثبات	٤	٦	٢	٤٠	%٦٦.٦٧
٨	التوافق	نط الحبل	٢	٧	٣	٣٤	%٥٦,٦٧
		الجري في شكل (8)	٦	٢	٤	٤٠	%٦٦.٦٧
		اختبار الدوائر المرقمة	١٢	٠	٠	٦٠	%١٠٠

يتضح من جدول (٥)أن الوزن النسبي لآراء الخبراء في تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بالعناصر البدنية للمرحلة الاساسية قد تراوحت ما بين (٣٠%-١٠٠%) وقد ارتضت الباحثتان بنسبة ٧٥% فأكثر كما يلي: -

(عنصر القوة العظمى - عنصر التوازن - عنصر التحمل -عنصر الرشاقة - عنصر السرعة - عنصر القوة المميزة بالسرعة -عنصر التوافق)

. إستمارات تسجيل البيانات:

قامت الباحثتان بتصميم إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بالعينة قيد البحث والتى تشتمل على المقاييس الانثروبومترية (السن، الطول، الوزن) بالإضافة إلى نتائج الإختبارات البدنية وأخرى لتسجيل الاختبارات البدنية. مرفق (٥)

إختيار المساعدين وتدريبهم:

نظراً لتعدد عدد متغيرات البحث فقد قامت الباحثتان باختيار المساعدين من المدرسين المساعدين وأعضاء هيئة التدريس من كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط بالإضافة إلى بعض طلاب الكلية تخصص تدريبالمبارزة وتدريب رياضات الدفاع عن النفس حيث قامت الباحثتان بتدريبهم على الاتي:

١- كيفية إستخدام الأجهزة والأدوات.
٢- إجراء الإختبارات والقياسات.
٣- اسلوب القياس وطريقة استخدام بطاقات التسجيل.

٦/٣: الدراسات الاستطلاعية :

١/٦/٣:الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجرت الباحثتان الدراسة الاستطلاعية على عينة من الطلبة قوامها (٢٣٦) طالباً و(١١٦) من طلاب المرحلة الاساسية للفرقة الاولى والفرقة الثانية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وذلك لتحديد الوقت الخاص بتطبيق الإختبارات عليهم بغرض التأكد من:

أ- مناسبة أماكن التطبيق وسلامة الأدوات المستخدمة بالنسبة لصالاتالمبارزة وصالات رياضات الدفاع عن النفس والملاعب بكلية التربية الرياضية.
ب- سلامة بطاقات التسجيل الخاصة بالإختبارات.
ج- مناسبة الإختبارات وسلامتها وسهولة تطبيقها.
د- تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات بدقة.

والجدول التالي يوضح:-

جدول(٦)
وقت تطبيق الدراسة الاستطلاعية الاولى(الإختبارات البدنية) طلبة=٢٣٦ طالبه=١١٦

م	نوع الإختبارات	طلبة	طالبات
١	الإختبارات البدنية	من : ٢٠٢٢/١٠/٢م الي : ٢٠٢٢/١٠/٣م	من : ٢٠٢٢/١٠/٤م الى: ٢٠٢٢/١٠/٥م

يوضح جدول(٦)الوقت الذي تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بالنسبة لبطارية الإختبارات البدنية للطلبة وللطالبات وقد أسفرت النتائج على:

- صلاحية أماكن التطبيق وسلامة الأدوات المستخدمة بالنسبة لصالات المبارزة و رياضات الدفاع عن النفس والملاعب بكلية التربية الرياضية.
- سلامة بطاقات التسجيل الخاصة بالإختبارات.
- مناسبة الإختبارات وسلامتها وسهولة تطبيقها.
- قدرة المساعدين على تنفيذ الإختبارات بدقة.

٢/٦/٣ :الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرت الباحثتان الدراسة الاستطلاعية على عينة من الطلبة قوامها (٢٣٦) طالباً و(١١٦) طالبات من طلاب المرحلة الاساسية من نفس العينة المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية الاولي لتأكيد من ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث والجدول التالي يوضح :-

جدول(٧)
وقت إعادة تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية طلبة=٢٣٦ طالبات=١١٦

م	نوع الإختبارات	طلبة	طالبات
١	الإختبارات البدنية	من : ٢٠٢٢/١٠/١١م الى: ٢٠٢٢/١٠/١٢م	من : ٢٠٢٢/١٠/١٢م الى : ٢٠٢٢/١٠/١٣م

يوضح جدول(٧) الوقت الذي تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بالنسبة لبطارية الإختبارات البدنية للطلبة وللطالبات، ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن صلاحية الإختبارات للتطبيق بما أظهرت من توافر معاملى الصدق والثبات للإختبارات المختارة.

سابعا :- المعاملات العلمية للإختبارات:

١/١/٧/ : صدق التمايز للإختبارات البدنية للطلبة:

استخدمت الباحثتان صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة من طلبة التخصص الفرقة الرابعة لرياضة المبارزة ورياضات الدفاع عن النفس (وأخرى غير مميزة من الطلبة الغير ممارسين لتلك الرياضات من المرحلة الاساسية في الإختبارات البدنية وكل مجموعة قوامها (٢٣٦) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية قيمة " ت " لحساب الصدق للإختبارات قيد الدراسة وجدول(٨)) يوضح ذلك:-

جدول (٨)
الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية للطلبة قيد البحث (ن١=ن٢= ٢٣٦)

م	المتغيرات	القياسات / الإختبارات	وحدة القياس	مميزة		غير مميزة		قيمة"ت"
				م	ع	م	ع	
١	القوة العضلية	إختبار قوة القبض يد اليمنى	درجة	٤٥.٢٥	٢.٢١	٢٧.٣٧	١.٨٤	٣٥.٨٧
		إختبار قوة القبض يد اليسرى	درجة	٤٤.٧٨	١.٧٩	٢٦.٦٣	٦.٦٩	١٢.٦٦
٢	التوازن	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى	ثانية	٣٥.٥٠	٥.٤٣	٢٣.٥٠	٠.٦٦	١٨.٢٥
		إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى	ثانية	٣٠.٤٢	٣.٨٠	٢٠.٤٥	٠.٤٣	١٦.٤٥
٣	التحمل	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩.٣	٠.٩٦	٥.٨٨	٠.٤٢	١٦.٩٦
٤	المرونة	إختبار ثنى الجزع للامام	سم	٣٣.١٢	٢.٤٨	١٨.٣٩	٠.٩٨	٢٨.١٩
٥	الرشاقة	إختبار بارو	ثانية	٤.٨	٠.٣٠	٦.٥٤	٠.٧٣	١٤.٤٨-
٦	السرعة الحركية	إختبارالجرى في المكان ١٥ ث	عدد	٣٣.١	٠.٥١	١٩.٠٨	١.٢٠	٥٦.٠٦
٧	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٤٢	٠.١٠	١.٩٠	٠.٠٩	٢٤.٧٢
٨	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٥.٣٠	٠.٣٠	٦.٩٥	٠.٠٨	٣٥.٤٥-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =١.٩٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة مابين (١٢.٦٦-٥٦.٠٦) مما يشير إلى أن الإختبارات البدنية تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

٢/١/٧/٣ : صدق التمايز للإختبارات البدنية للطالبات (قيدالبحث):

استخدمت الباحثتان صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة وأخرى غير مميزة للإختبارات البدنية وكل مجموعة قوامها (١١٦) طالبات من تخصص الفرقة الرابعة وطالبات المرحلة الاساسية من طلاب كلية التربية الرياضية قيمة " ت " لحساب الصدق للإختبارات جدول(٩) يوضح ذلك:

جدول (٩)
الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية للطالبات قيد البحث (ن١=ن٢= ١١٦)

م	المتغيرات	القياسات / الإختبارات	وحدة القياس	مميزة		غير مميزة		قيمة"ت"
				م	ع	م	ع	
١	القوة العضلية	إختبار قوة القبض يد اليمنى	درجة	٢٥.٥٦	٠.٧٨	١٨.١٤	٠.٨	١٨.٦٩
		إختبار قوة القبض يد اليسرى	درجة	٢٣.٣١	١.٦	١٤.٨٦	٠.٨٦	٩.٧٧
٢	التوازن	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى	ثانية	٦٤.٧١	٥.٥٢	٤٣.٨٥	٠.٨٥	٨.٥
		إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى	ثانية	٦٠.٨٥	١.٤٠	٤٦.١	١.٨٣٦	١٦.٠٩
٣	التحمل	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٧.٥٥	٠.٥٠	٤.٩٩	٠.٤٧٨	١٠.٤٤
٤	المرونة	إختبار ثنى الجزع للامام	سم	٢٩.٧١	٣.٣٣	١٠.٤٩	١.٧٧	٩.٥٥
٥	الرشاقة	إختبار بارو	ثانية	٥.٧٥	٠.٣٢	٨.٩٩	٠.٤٢٩	١٨.٧١-
٦	السرعة الحركية	إختبارالجرى في المكان ١٥ ث	عدد	٢٣.١٤	١.٣	١٥.٥٩	٠.٩٨٨	١٢.٨٤
٧	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٣٠	٠.١٩	١.٤٥	٠.٠٦٦	٢٣.١٥
٨	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٧.١٢	٠.٣٧	١٣.٦	١.٥٤	١٢.٣٦-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة مابين (٨.٥-٢٣.١٥) مما يشير إلى أن الإختبارات البدنية تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

٢/٧/٣ :الثبات:

١/٢/٧/٣ : الثبات لعينة الطلبة:

لإيجاد معامل الثبات قامت الباحثتان بتطبيق الإختبارات على نفس العينة المستخدمة في الصدق ثم تم أعادة التطبيق بفارق زمني أسبوع للإختبارات البدنية كما هو موضح بجدولي (٦) و(٧) من حيث وقت التطبيق علي الطلبة وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول(١٠)
معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية للطلبة قيد البحث (ن=٢٣٦)

م	المتغيرات	القياسات / الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
				م	ع	م	ع	
١	القوة العظمى	إختبار قوة القبض يد اليمنى	درجة	٤٥.٢٥	٢.٢١	٤٦.٦٧	٢.٤١	٠.٨٢
		إختبار قوة القبض يد	درجة	٤٤.٧٨	١.٧٩	٤٣.٩٦	١.٦٨	٠.٩٣
٢	التوازن	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى	ثانية	٣٥.٥٠	٥.٤٣	٣٤.٧٩	٥.٧٥	٠.٩٤
		إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى	ثانية	٣٠.٤٢	٣.٨٠	٢٩.٨٧	٤.١٢	٠.٩٢
٣	التحمل	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩.٣	٠.٩٦	٩.٥	٠.٥١	٠.٨٥
٤	المرونة	إختبار ثنى الجزع للامام	سم	٣٣.١٢	٢.٤٨	٣١.٤٦	٢.٩	٠.٨٦
٥	الرشاقة	إختبار بارو	ثانية	٤.٨	٠.٣٠	٤.٣١	٠.٢٥	٠.٨١
٦	السرعة الحركية	إختبارالجرى في المكان ١٥ ث	عدد	٣٣.١	٠.٥١	٣٠.٥٨	٠.٥	٠.٨٥
٧	القوة المميزة	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٤٢	٠.١٠	٢.٤٥	٠.١١	٠.٩٢
٨	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٥.٣٠	٠.٣٠	٥.٢٧	٠.٢١	٠.٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ =٠.٦٢١

قيمة يتضح من جدول (١٠) أن معامل الإرتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الإختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الإختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الإرتباط ما بين (٠.٨١، ٠.٩٤) وهو أكبر من قيمة " ر" الجدولية عند مستوى(٠.٠٥).

٢/٢/٧/٣ :الثبات لعينة الطالبات:

لإيجاد معامل الثبات قامت الباحثتان بتطبيق الإختبارات على نفس العينة المستخدمة في الصدق ثم تم أعادة التطبيق بفارق زمنيأ اسبوع للإختبارات البدنية كما هو موضح بجدولي (٦) و(٧) من حيث وقت التطبيق علي الطالبات وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول(١١)
معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية للطالبات قيد البحث
(ن=١١٦)

م	المتغيرات	القياسات / الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
				م	ع	م	ع	
١	القوة العظمى	إختبار قوة القبض يد اليمنى	درجة	٢٥.٥٦	٠.٧٨	٢٤.٦	٠.٧٩	٠.٩١
		إختبار قوة القبض يد اليسرى	درجة	٢٣.٣١	١.٦	٢٢.٢٩	١.٤٩٦	٠.٩٩
٢	التوازن	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى	ثانية	٦٤.٧١	٥.٥٢	٦١.٧١	٥.٥٣	٠.٩٧
		إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى	ثانية	٦٠.٨٥	١.٤٠	٦٢.٨٦	١.٣٥	٠.٩٦
٣	التحمل	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٧.٥٥	٠.٥٠	٧.٢٩	٠.٤٩	٠.٨٤
٤	المرونة	إختبار ثنى الجزع للامام	سم	٢٩.٧١	٣.٣٣	٢٤.٧١	٣.٢٥	٠.٨٩
٥	الرشاقة	إختبار بارو	ثانية	٥.٧٥	٠.٣٢	٥.٨٤	٠.٣١	٠.٨٩
٦	السرعة الحركية	إختبار الجري في المكان ١٥ ث	عدد	٢٣.١٤	١.٣	٢٣.١٤	١.٠٧	٠.٩٢
٧	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٣٠	٠.١٩	١.٨٨	٠.٠٩	٠.٩٩
٨	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	٧.١٢	٠.٣٧	٧.١١	٠.٣٦	٠.٨٩-

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٣٧

يتضح من جدول (١١) أن معامل الإرتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الإختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الإختبارات البدنية ، حيث تراوح معامل الإرتباط ما بين (٠.٨٤- ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة " ر" الجدولية عند مستوى(٠.٠٥).

٨/٣التوصيف الإحصائي للعينة في الإختبارات البدنية قيد البحث:

١/٨/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في الإختبارات للطلبة:

يوضح جدول (١٢) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية للطلبة العينة كالاتى:

جدول(١٢)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في الإختبارات البدنية للطلبة قيد البحث

ن= (٢١١٠ طالب)

م	الطلبة	الإختبارات البدنية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	طلبة	القوة العظمى	اليد اليمنى اليد اليسرى	درجة	٣٥.١٣	٦.٦٥	٠.٧٣-	٠.٧٦	غير دال
				درجة	٣١.٧٤	٧.٦٥	٠.٤٠-	٠.٥٦-	غير دال
٢		التوازن	القدم اليمنى القدم اليسرى	ثانية	١٤.٨٥	٧.٣٦	١.٣١	٢.١٦	غير دال
				ثانية	١٤.٤٤	٥.٩٣	٠.٦٩	١.٠٦	غير دال
٣		التحمل		عدد	٥.١٨	١.٨٣	٠.٦٣	٠.١١	غير دال
٤		المرونة		سم	١٥.٠٩	٦.٣٥	٠.٨٤	١.٧٢	غير دال
٥		الرشاقة		ثانية	٦.٧٦	١.٣٦	٠.١٣	٠.٤٨-	غير دال
٦		السرعة الحركية		عدد	٢٢.٩٥	٥.٦٧	١.١٢-	٠.٩٨	غير دال
٧		القوة المميزة بالسرعة		متر	١.٨٩	٠.٢٤	٠.٤١	٠.١٨	غير دال
٨		التوافق		ثانية	٦.٩٧	٠.٩٤	٠.٣٧	٠.٠١١-	غير دال

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.١٣-١.٣١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٠١- ٢.١٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات.

٢/٨/٣ التوصيف الإحصائي للعينة في الإختبارات البدنية للطالبات:

يوضح جدول (١٣) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية للطالبات العينة كالاتي:

جدول(١٣)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفلطح في الإختبارات البدنية للطالبات قيد البحث

ن= (١٠٥٠ طالبة)

م	الطلبة	الإختبارات البدنية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	طالبات ن	القوة العظمى	اليد اليمنى اليد اليسرى	درجة	١٤.٤٤	٥.٣	٠.٤٦-	٠.٠١	غير دال
				درجة	١٢.٨٤	٤.٤١	٠.٣	٠.٠٤-	غير دال
٢		التوازن	القدم اليمنى القدم اليسرى	ثانية	١٤.٦١	٥.٠١	٠.٢٧-	٠.٣٧-	غير دال
				ثانية	١٣.٠٢	٤.٣٧	٠.١٩	٠.٣٧-	غير دال
٣		التحمل		عدد	٤.٦٦	١.٣٦	٠.٢-	٠.٢٨	غير دال
٤		المرونة		سم	١١.٤	٥.٦	٠.٧٢-	٢.٦٧	غير دال
٥		الرشاقة		ثانية	٧.٦٤	١.٢٥	١.٣٢	٣.٢٦	غير دال
٦		السرعة الحركية		عدد	١٥.٢٢	٣.٠٩	٠.٦٢-	١.٨٦	غير دال
٧		القوة المميزة بالسرعة		متر	١.٣٩	٠.٢٢	٠.٠٣	٠.١٧-	غير دال
٨		التوافق		ثانية	٩.٨٦	١.٩٦	١.٠٣	٠.٨٥	غير دال

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٠٣-١.٣٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين(٠.٠١-٣.٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات.

تاسعا : المعالجات الأحصائية المستخدمة:-

الإحصاء الوصفي:

١/١/١١/٣ المتوسط الحسابىMeans

٢/١/١١/٣ الانحراف المعيارى Standarddeviation

معامل الإلتواءSkweeness

معامل التفلطح The mediator

النسبة المئويةpercentage

الدرجة المقدرةEstimated grade

الوزن النسبىRelative weight

الإحصاء المقارن:
معامل الإرتباطCorrelation
دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابيةT. test
التحليل العامليFactor analysis

عرض نتائج البحث ومناقشتها:
عرض ومناقشة التساؤل الأول : ما عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

جدول (١٤)
آراء السادة الخبراء في تحديد العناصر البدنية الخاصة في رياضة الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية (الفرقة الثانية)

ن=١٢

م	العناصر البدنية الخاصة برياضة الجودو	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	%٩١.٦
٢	التوازن	%١٠٠
٣	التحمل	%٩١.٦
٤	المرونة	%٩١.٦
٥	الرشاقة	%٧٥
٦	السرعة الحركية	%٩١.٦
٧	القوة المميزة بالسرعة	%٨٣.٣
٨	التوافق	%٨٣.٣

يتضح من جدول (١٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلاب كلية التربية الرياضية الفرقةالاولى و الثانية حيث تم اختيار ثمأنية عناصر بدنية مرتبطة برياضة المبارزة ورياضة الجودو وقد ارتضى الباحثتان بنسبة ٧٥% حيث تراوحت النسبة المئوية من(٧٥%) إلى (١٠٠%) في العناصر البدنية الخاصة المرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية.

ويوضح **"بسطويسى احمد"**(٢٠٠٠م) أن علماء المدرسة الألمأنية ينظرون إلى العناصر البدنية الأساسية كعناصر حركية فسيولوجية والتي تتمثل في كل من (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وينظرون إلى العناصر البدنية الخاصة نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي مثل القوة المميزة بالسرعة، القدرة الأنفجارية، تحمل القوة القصوى، تحمل السرعة القصوى، تحمل القوة المميزة بالسرعة. (٨: ١١٦)

المرونة، التوافق، السرعة، الرشاقة، الإتزان) حيث بلغت نسبة الأهمية لعنصر القوة " ٣ " وعنصر التحمل " ٣ " وعنصر المرونة " ١ " وعنصر التوافق " ٢ " اما الرشاقة والسرعة " ٣ " بينما الإتزان " ١ " وتعنى" ٣ " التمايز لهذا العنصر بينما " ٢ " تعنى يتوافر بشكل متوسط اما " ١ " تعنى العنصر مقبول. (٢٣: ٣٥٠،٣٥١)

ويتفق كلا من **"يحيى الصاوي، محمد حامد شداد، ياسر يوسف"**(٢٠٠٥م) أن لكل نشاط رياضى مكونات اللياقة البدنية الخاصة به ومن أهم المكونات البدنية الأساسية والخاصة برياضة الجودو ما يلى (القدرة العضلية، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن، التوافق) حيث هذه المكونات تندمج مع بعضها وتختلف حسب الاوزان المختلفة لرياضة الجودو فلكل وزن ومرحلة سنية المكونات البدنية الخاصة به. (٣٠: ٤٠)

وترى **"الباحثتان"** أن رياضات المنازلات ترتبط ارتباط مباشر بالعناصر البدنية الخاصة كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق والإتزان ويظهر كل عنصر من العناصر حسب كل مرحلة من المراحل السنية المختلفة وتشكل نسبة أهمية وفقا لمتطلبات المراحل السنية حيث تناول البحث المرحلة السنية من ١٨-٢١ سنة نلاحظ بان طلاب المرحلة الاساسية يحتاج الى توافر عنصر القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل وايضا عنصر السرعة والتوافق والرشاقة مع الاعتماد على عنصر المرونه والاتزان في الجسم حيث الأداء المهارى الخاص برياضات المنازلات(المبارزة – الجودو) يتطلب تلك العناصر وذلك نظرا لتنوع وتعدد المهارات الفنية التي تتميز بها سواء مهارات هجومية او دفاعية كذلك التحركات التي توجد بهم فيجب قياس وتقييم مستوى الأداء البدنى من خلال إختبارات بدنية تقيم العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لرياضات المنازلات(المبارزة- الجودو) التي توصلت اليهم الباحثتان وقامو بتحديدهم في ثمانية عناصر مرتبطة بطلاب المرحلة الاساسية وهي (القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة ،التوازن ، التوافق، السرعة حركية).

- **وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على:** ما عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

عرض ومناقشة التساؤل الثانى التساؤل الثاني: ما أنسب الإختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو)لطلاب كلية التربية الرياضية؟

جدول (١٥)
الدرجة المقدرة والوزن النسبي لآراء الخبراء في أنسب الإختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو)لطلاب كلية التربية الرياضية (ن=١٢)

م	العناصر البدنية الخاصة	الإختبارات البدنية	موافق	إلى حد ما	غير موافق	الدرجة المقدرة	الوزن النسبى
١	القوة العضلية	قوة القبضة	١٠	-	-	٥٠	%٨٦,٦٧
٢	التوازن	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنىوالقدم اليسرى	٩	١	٠	٤٨	%٩٣,٣٣
٣	التحمل	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	١٠	٠	٠	٥٠	%٩٦,٦٧
٤	المرونة	إختبار ثنى الجزع للامام	١٠	٠	٠	٥٠	%٩٣,٣٣
٥	الرشاقة	اختبار بارو	٧	٢	١	٤٢	%١٠٠
٦	السرعة الحركية	إختبار الجري في المكان ١٥ ث	١٠	٠	٠	٥٠	%١٠٠
٧	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	٨	٢	٠	٤٦	%٨٨,٣٣
٨	التوافق	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٠		٠	٥٠	%٩٦,٦٧

يتضح من جدول (١٥) أن الوزن النسبي لآراء الخبراء في تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بالعناصر البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية قد تراوحت ما بين (٨٦,٦٧%-١٠٠%) وقد ارتضى الباحثتين بنسبة ٧٥% فأكثر في الإختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية مرفق (١٦).

تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية وللتفوق فيها وكذلك الوصول إلى المستويات العالية وقد تكون من أهم العناصر على الإطلاق في الأداء الرياضي كما أن تعتبر العامل الأكبر في نجاح اللاعب كذلك أكثرهم أهمية في الأداء الحركي ويظهر ذلك واضحاً في التحكم في وزن الجسم من قوة القصور الذاتي أثناء القيام بالحركات الخاصة التي تتميز بالرشاقة وسرعة الأداء. (١٥ :٧٤،٧٣)

ويشير **"أحمد محمود"** (٢٠١١م) أن رياضة الجودو تحتاج إلى لاعبين أو طلاب تتوافر ليهم متطلبات بدنية حركية خاصة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى الحركى لمكونات الهيكل البنائي لرياضة الجودو لتحركات القدمين أساليب الرمي من أعلى وتعتبر قوة القبضة مفتاح السيطرة على جسم الخصم مما يمنحها أولية امتلاكها لدى لاعبى الجودو وطالب رياضة الجودو. (٥ :٤٢)

ويشير **"مراد طرفة"** (٢٠٠١م) أن تظهر الحاجة إلى عنصر القوة العضلية من خلال التغيير المستمر في مجالات الصراع بين الهجوم والدفاع ومحاولة فتح ثغرات وإخلال التوازن.(٢٣ :٤٤٠)

ويشير**"أحمد محمود "**(٢٠١١م) يجب أن يمتلك طالب ولاعب الجودو عنصر التوازن حيث أنه يعتبر من المتطلبات البدنية الحركية الخاصة التي تسهم في الارتقاء بمستوي الأداء المهارى الحركي بشكل عام ومستوى الأنجاز للأداء المهارى لضمان فأعليه الأداء المهارى الحركى في رياضة الجودو حيث أن رياضة الجودو تبنى فلسفة أدائها على إخلال التوازن للخصم وتحريك مركز ثقله خارج قاعدة إرتكازه لذا ارتفاع المستوى المهارى الحركى للأداء لدى أي طالب أو لاعب يلعب التوازن دوراً إيجابيا.(٥ :٤٤،٤٣)

وتوافر عنصر التوازن يمكن لاعب الجودو من سرعة استعادته لوضعة في حالة أنحراف مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه أثناء تنفيذ لمهارة هجومية أو عند التصدي لمنافسه عند هجوم بإحدى المهارات كما يعد التوازن قاعدة إنطلاق للأداء الحركى حيث لاعب الجودو لن يتمكن من أداء المهارات الهجومية أو الدفاعية بدون توازن وقدرته على الإحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة أرتكازه وقدرة لاعب الجودو على الإحتفاظ بأوضاع جسمه في حالة اتزانه في مراحل الرمي أو عند رمى منافسه تؤدى إلى أفضل النتائج (٢٦ :١٠١،١٠٠)

وتشير **"فايزة أحمد "** (٢٠١١م) أن رياضة الجودو تحتاج إلى التوازن سواء الثابت أو التوازن الحركي وذلك لارتباطه بمعظم المهارات والرميات وهو يتطلب من لاعب الجودو الإحتفاظ بتوازنه بعد الرمي أو أثناء أداء المهارة ويتطلب التوازن القدرة على الإحساس بالمكان والابعاد سواء كأن ذلك باستخدام البعد وبدونه. (١٥ :٨٣)

ويشير**"بسطويسي أحمد"** (٢٠٠٠م) أهمية التحمل من حيث إمكانية الفرد وقدرته على الإحتفاظ بمستوى العناصر البدنية والمستوى المهارى الخاص أثناء المنافسة كما يمكن من خلاله تحقيق أنجاز جيد والحفاظ على المستوى في المسابقات ذات الحركة الوحيدة (الجودو) (٨ :١٨٣)

وذلك ماتفق معه "**أحمد محمود**"(٢٠١٣م) نظراً لاشتراك اللاعب في العديد من المباريات خلال أدوار اللعب المتعدده (تمهيدي، قبل النهائي، نهائي) بالبطولات فأن اللاعب يحتاج الي التحمل الهوائي وكذلك اللاهوائى حتى يستطيع من تنفيذ الخطط خلال المباراة بفاعليه ودون تعب أو هبوط في مستويات الإنجاز.(٦ :٤٣)

ويرى "**ياسر يوسف** "(٢٠٠٥م) مع ذلك حيث مرونة جميع المفاصل تلعب دوراً كبيراً في رياضة الجودو خصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارات اليدين ومفصل الحوض في مهارات الرمي بالرجل وأيضا مرونة العمود الفقرى في الرمي بالوسط. (٢٩ :١٤٣)

وتتفق" **نفين حسين** "(٢٠٠٨م) مع "**أحمد محمود إبراهيم**"أن قدرة تغيير الإتجاه ذات أهمية خاصة في رياضة الجودو التى تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم أو احد أجزاءه بالتوافق، والتغيير السريع في الإتجاهات أساس للاداء الجيد خاصة أثناء المنافسات وأن أنسب وسيلة لتنمية هذا العنصر هو التدريب على إدماج نماذج حركية. (٢٦ :١٥٠)

وتوضح "**نفين حسين** " (٢٠٠٨م) من أهم العناصر البدنية التي يجب تنميتها لدى لاعبى الجودو كما أن التغيرات المستمرة أثناء النزال نتيجة الجذب والدفع بين اللاعبين المتنافسين يكون الفائز فيها اللاعب الذي يتميز بالسرعة الحركية وسرعة خطف مهارة تتوافر فيها شروط الايبون وأنهاء النزال لصالحة. (٢٦ :٩٩)

وتؤكد "**فايزة احمد**" (٢٠١١م) أن عنصر التوافق من أهم العناصر الأساسية لرياضة الجودو وذلك عند أداء مهارات الهجوم المركب والمضاد حيث تحتوي المهارة الواحدة على استخدام اكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد ويعتمد التوافق على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل. (١٥ :٨٣)

وترى "الباحثتان "من خلال العرض السابق لأهمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بالنسبة لرياضات المنازلات (المبارزة – الجودو) حيث يتضح أهمية عنصر القوة العضلية (القوى العظمى) في مسك السلاح فى المبارزة اثناء التحرك والهجوم وتسديد الطعنات وكذلك مسك الخصم (كومي كاتا) في مرحلة إخلال التوازن وبدء الرمي المنافس فى الجودو فمن خلال القبضة يتحكم فى طبيعة الهجوم ويستطيع تنفيذ الواجب الحركى المطلوب وتحقيق الهدف المراد

بينما طبيعة التحرك فى رياضة المبارزة للامام والخلف بسرعة كبيرة وكذلك نتيجة السحب والدفع بين اللاعب وخصمه والتحرك السريع على البساط فى رياضة الجودو وذلك لفتح ثغرة للقيام بالمهارة تظهر مدى الحاجة إلى عنصر التوازن حتى لا يحدث له أخلال توازن فيفقد السيطرة خصمه ويصبح من السهل قيام بهجوم مضاد عليه.

وبالنسبة لاهمية عنصر التحمل فى رياضة المبارزة تظهر جليا فى حال اذا تميز اللاعب بقدرتة على اداء الاداءات المركبة التى تمكنه من الفوز فى الادوار الاولى وبالتالى الوصول الى الادوار النهائية من خلال استطاعة اللاعب على الاستمرار بافضل اداء حتى يتم الفوز فى الادوار النهائية كذلك بالنسبة لرياضة عندما أصبح زمن المباراة مفتوح عندما تصل المباراة الى (جولد

سكور)فأصبح اللاعب يحتاج إلى اظهار افضل مستوى من الأداء بشكل متواصل دون توقف وبدون ظهور علامات التعب ويستطيع أن يواصل الأداء إلى نهاية المبارة ولكى يمكنه القيام بذلك لابد أن يتوافر لديه عنصر التحمل.

كما أن لاعب المبارزة كلما كان يتميز بعنصر المرونه قدر على تنفيذ الواجب الحركى وتنفيذ الهجوم او الدفاع والاقتصاد فى الوقت والجهد دون ظهور التعب علية وكذلك بالنسبة لرياضة الجودو تعتبر من الرياضات التي تستخدم أجزاء كثيرة من الجسم سواء من أعلى أو من أسفل بداية من الراس وصولا للقدمين نلاحظ لابد أن يتميز لاعب الجودو بقدر كافي من المرونة لمختلف مفاصل الجسم حتى يمكنه من تنفيذ الواجب الحركي المطلوب منة أثناء القيام بعملية الرمي.

ومن اساسيات ممارسة اللاعب لاى نشاط رياضى انه لابد ان يتوفر لدية القدرات البدنية الخصة بنوع النشاط ولكى يكتسب الانسياب الحركى والتوافق تظهر ها اهمية توافر عنصر الرشاقة بالنسبة لرياضة المبارزة فى عملية الهجوم والدفاع اثناء التحرك للامام والخلف كذلك بالنسبة لرياضة الجودو فى عملية الهجوم والدفاع اثناء اللعب من اعلى او اللعب من اسفل وايضا التحرك على البساط فى مختلف زوايا ومحاولة فتح مجال يسهل عليه تنفيذ المهارة.

كما يتطلب من لاعب المبارزة عندما تظهر لدية نقطة ثغرة لابد ان يتميز اداءة بالسرعة الحركية توجب علية تنفيذ مهارة مركبة لاحراز نقطة كذلك ايضا بالنسبة فى رياضة الجودو طبيعة الحركات الوحيدة التى بها تتطلب تنفيذها بشكل سريع حتى يستطيع اللاعب من تحقيق نقطة لصالحة فتظهر هنا مدى الحاجة إلى عنصر السرعة الحركية.

وتاتى اهمية حاجة عنصر القوة المميزة بالسرعة فى رياضة المبارزة وذلك فى حاجة اللاعب فى معظم مهارتة اثناء ادائها لابد ان يتسم الاداء بالسرعة مع القوة عند اداء حركة الطعن والعودة منه كما أن طبيعة الاداء فى رياضة الجودو من اساسيات احتساب نقطة ورمية صحيحة او تفيذ حركة ارضية لابد ان يتسم الاداء بالقوة المميزة بالسرعة.

وينكشف لنا من طبيعة الاداء وسرعة الايقاع الحركى وكذلك تحديد مسافة اداء المهارة اهمية عنصر التوافق بالنسبة لرياضة المبارزة كما يظهر اهميتة فى رياضة الجودو عند استخدام أكثر من جزء في الجسم ينفذون واجب حركي معين في نفس الوقت وبالتالي تحتاج إلى التوافق العمل بينهم لتحقيق فأعليه الأداء المهارى.

- **وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الثانى والذي ينص على**: ما أنسب الإختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو)لطلاب كلية التربية الرياضية؟

عرض ومناقشة التساؤل الثالث: ما العلاقة الإرتباطية بين الإختبارات البدنية التي تقيس العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية(المبارزة - جودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

جدول (١٦)

مصفوفة الإرتباط للإختبارات البدنية التي تقيس العناصر البدنية الخاصة للمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية (طلبة)(ن= ٢١١٠)

الإختبارات	١- اختبار قوة القبضة يد اليمنى	إختبار قوة القبض يد اليسرى	٣- إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى	٤-إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى	٥-إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٦-إختبار ثنى الجزع للامام	٧-إختبار بارو	٨-إختبار الجري في المكان ١٥ ث	٩-الوثب العريض من الثبات	١٠- الوثب داخل الدوائر المرقمة
١- إختبار قوة القبض يد اليمنى	١	٠.٢٣٣**	٠.٠٤٥	٠.٠٣٤	٠.١١١*	-٠.٠٢٥	٠.١٢٤*	٠.٠٤٠	٠.٠٦١	٠.٠٥١
٢-إختبار قوة القبض يد اليسرى	٠.٢٣٣**	١	٠.٠٨١	٠.٠١١	-٠.٠٠٢	-٠.٠٥٣	٠.٠٨٩	-٠.٠١١	-٠.٠٢٢	-٠.٠٣١
٣- إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى	٠.٠٤٥	٠.٠٨١	١	-٠.٠٥١	-٠.١٠١*	٠.١٠٦*	-٠.٠٣٩	٠.٠٧٨	٠.١٠٢*	٠.٠٩٥
٤-إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى	٠.٠٣٤	٠.٠١١	-٠.٠٥١	١	٠.٧١٥**	-٠.٢٠٩**	-٠.٠٠٦	-٠.١١٣*	-٠.١٣٨**	-٠.١٠٦*
٥-إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٠.١١١*	-٠.٠٠٢	-٠.١٠١*	٠.٧١٥**	١	-٠.٣٢٧**	٠.٠١٠	-٠.١٦٤**	-٠.٢٣١**	-٠.١٩٠**
٦-إختبار ثنى الجزع للامام	-٠.٠٢٥	-٠.٠٥٣	٠.١٠٦*	-٠.٢٠٩**	-٠.٣٢٧**	١	-٠.٠٢٧	٠.٠٣٧	٠.٠٧٦	٠.٠٥١
٧-إختبار بارو	٠.١٢٤*	٠.٠٨٩	-٠.٠٣٩	٠.٠٠٦-	٠.٠١٠	-٠.٠٢٧	١	-٠.٠٠٤	-٠.٠٠٣	-٠.٠١٣
٨-إختبار الجري في المكان ١٥ ث	٠.٠٤٠	-٠.٠١١	٠.٠٧٨	-٠.١١٣*	-٠.١٦٤**	٠.٠٣٧	-٠.٠٠٤	١	٠.٩٣٨**	٠.٩٥٤**
٩-الوثب العريض من الثبات	٠.٠٦١	-٠.٠٢٢	٠.١٠٢*	-٠.١٣٨**	-٠.٢٣١**	٠.٠٧٦	-٠.٠٠٣	٠.٩٣٨**	١	٠.٩٨٣**
١٠- الوثب داخل الدوائر المرقمة	٠.٠٥١	-٠.٠٣١	٠.٠٩٥	-٠.١٠٦*	-٠.١٩٠**	٠.٠٥١	-٠.٠١٣	٠.٩٥٤**	٠.٩٨٣**	١

**دال عند ٠.٠١ =

*دال عند ٠.٠٥ = ٠.

يتضح من جدول (١٦) ما يلي:

يتضح من جدول (٣٣) ما يلي:

١- تضم المصفوفة الإرتباطية (٤٥) معامل.
٢- يوجد (٢٣) معامل إرتباط موجب، (٢٢) معامل إرتباط سالب.
٣- تضم المصفوفة (١١) معامل إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوي (٠.٠١).
٤- تضم المصفوفة (٧) معامل إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوي (٠.٠٥).
٥- تضم المصفوفة (٢٧) معامل إرتباط غير دال إحصائياً.

مما سبق يتضح وجود تباين في المستويات المعنوية داخل المصفوفة مما يشير إلى وجود تجمعات تنبئ بظهور عوامل مستقلة، لذلك رؤي الإنتقال مباشرة إلى الخطوة التالية من التحليل حيث أن الغرض من التحليل العاملي هو تفسير الإرتباطات المشاهدة بين المتغيرات في ضوء أقل عدد ممكن من العوامل.

- مصفوفة العوامل من الدرجة الأولى:

قامت الباحثتان بتحليل المصفوفة علميا قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس من الدرجة الأولى

جدول (١٧)

المصفوفة العاملية من الدرجة الأولى قبل وبعد التدوير للإختبارات البدنية تقيس العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين

(ن= ٢١١٠)

م	العوامل / الإختبارات	العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		الشيوع	
		قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
١	اختبار قوة القبضة يد اليمنى	٠.٠٤٠	٠.٦٦	٠.٢٤٢	٠.١٠١	٠.٦٩٢	٠.٧٢٤	٠.٠١٥	-٠.٠٣٥	١.٠٠٠	٠.٥٣٩
٢	اختبار قوة القبضة يد اليسرى	-٠.٠٢٠	-٠.٠٤٩	٠.٠٩٢	-٠.٠١٢	٠.٧٢٢	٠.٧٣٢	٠.١٢٠	٠.٠٧٧	١.٠٠٠	٠.٥٤٥
٣	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٠.١٦	٠.٠٦٩	-٠.١١٩	-٠.١٢٦	٠.٢٥٩	٠.٢٨١	٠.٧٦٠	٠.٧٦٦	١.٠٠٠	٠.٦٨٦
٤	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	-٠.٠٣٠	-٠.٠٦٠	٠.٧٧٧	٠.٨٧٠	-٠.١٣٦	٠.٠٠٥	٠.٢٠١	٠.١٠٩	١.٠٠٠	٠.٧٧٢
٥	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-٠.٤١٠	-٠.١٣٠	٠.٧٩	٠.٩٠	-٠.٠٩٣	٠.٠٤٥	٠.١١	٠.٠٠٨	١.٠٠٠	٠.٨٣٢
٦	اختبار ثنى الجزع للامام	٠.١٨٤	-٠.٠٠٤	-٠.٥٢٠	-٠.٥٢٨	٠.٠٣٦	-٠.٠٣٩	٠.٢١٤	٠.٢٧٣	١.٠٠٠	٠.٣٥٥
٧	اختبار بارو	-٠.٠١٣	٠.٠٠٢	٠.٠٧٠	-٠.٠٦٥	٠.٤٥٢	٠.٤٢٣	-٠.٥٨٩	-٠.٦١٠	١.٠٠٠	٠.٥٥٧
٨	اختبار الجرى فى المكان ١٥ث	٠.٩٤	٠.٩٧٠	٠.٢٦٤	-٠.٠٥٠	-٠.٠٥٢	٠.٠٠٧	-٠.٠٣٠	-٠.٠١٤	١.٠٠٠	٠.٩٥٤
٩	اختبار الوثب العريض من الثبات	٠.٩٦٤	٠.٩٨٠	٠.٢٥٦	-٠.١٠٦	-٠.٠٣٣	٠.٠١٩	-٠.٠١٨	-٠.٠٣١	١.٠٠٠	٠.٩٧٦
١٠	-اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	٠.٩٥	٠.٩٩٠	٠.٢١٥	-٠.٠٦٢	-٠.٠٥٧	٠.٠٠٢	-٠.٠١٢	-٠.٠٣٤	١.٠٠٠	٠.٩٨٥
١١	الجذر الكامن		٢.٩٣٠		١.٨٩٤		١.٣٢١		١.٠٥٦		
١٢	النسبة المئوية للتباين العاملي		٣٠.٧٢٧		١٧.٨٢٥		١٣.٠٧٨		١٠.٣٨٧		
١٣	التشبعات الكبرى		٣		٣		٣		٢		
١٤	التشبعات المتوسطة		-		-		-		-		
١٥	التشبعات الصغرى		٧		٧		٧		٨		

* التشبعات المقبولة للإختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية (للبنين) بعد التدوير المتعامد. في حدود ما وضعته الباحثتان من شروط لقبول العامل الذي يتشبع عليه إختبارين فأكثر بحيث لا تقل تشبعات هذه الإختبارات على العامل عن (±٠.٤)، وأن التشبعات الصغرى هي التي تقل عن (±٠.٣). والتشبعات المتوسطة هي التي تنحصر بين (±٠.٤، ±٠.٣).

أما التشبعات الكبرى فهي تزيد عن (±٠.٤) **يتضح من جدول (١٧) ما يلي:**

- أن عدد العوامل لم يتغير قبل وبعد التدوير وعددها أربعة عوامل.
- كما إتفقت كل من الشيوع والجذر الكامن ونسبة التباين قبل وبعد التدوير مما يشير إلى مدى ملائمة عملية التدوير المتعامد وبالتالي يحقق البناء البسيط.
- إستناداً لمعايير التركيب البسيط ووفقاً للشروط التي وضعتها الباحثتان لقبول العامل يمكن القول أن العوامل جميع العوامل الاربعة تنطبق عليهم شروط الإختيار.

- العامل الأول:

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (٢.٩٣٠) والنسبة المئوية للتباين (٣٠.٧٢٧%) وقد تشبع به (٧) متغير صفري، (٠) متغيراً متوسطاً في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٣) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من متغيرات الإختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (١٨).

جدول (١٨)
الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية (طلبة)وفقاً لتشبعاتها على العامل الأول
(ن= ٢١١٠)

م	الرقم الأصلي	الإختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	١٠	-اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	التوافق	٠.٩٩٠
٢	٩٠	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	٠.٩٨٢
٣	٨	اختبار الجرى فى المكان ١٥ث	السرعة الحركية	٠.٩٧٥

يتضح من جدول (١٨) ما يلي:

بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٣) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٣٠.٧٢٧%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.

- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٩٥٤ -٠.٩٨٥).

في مقدمة هذه الإختبارات اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية (٠.٩٨٥).

- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه ثلاث إختبارات للتوافق والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية.
- وحيث أن صفة االتوافق تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "التوافق لرياضات المنازلات من هذا العامل.
- وبإستقراء النتائج وفي ضوء التحليل العاملي يتضح أهمية هذا العامل، وإرتفاع نسبة تباينه العاملي في مصفوفة الإرتباط والتي بلغت ٣٠.٧٢٧%، وكذلك إرتفاع عدد الإختبارات المشبعة تشبعاً عالياً عليه، بالإضافة إلى أن طبيعة المهارات التي يقيسها هذا العامل يغلب عليها التنويع، والتمثيل للجوانب البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية (طلبة)

ويوضح **ريسأن خربيط (٢٠٠٣)** أن كل رياضة تتطلب عناصر بدنية مرتبطة بها كالرشاقة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل وأن تطوير العناصر البدنية تساعد في التطوير من الناحية المهارية.(٩ :٦٨)

ويوضح **أسامة كامل راتب (١٩٩٩)** أن التوافق من العناصر البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من العناصر البدنية الأخرى كالتوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي وكل هذه العناصر مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب (٧ :٣٣٣)

وترى الباحثتان أن هذه النتيجة تبدو منطقية حيث أن التوافق من المتطلبات البدنية الهامة للاعبي المنازلات(المبارزة- الجودو) حيث أن الأداءات المهارية سواء في الرمي من أعلى أو تحركات القدمين خلال إخلال التوازن او التحرك للامام والخلف اثناء الطعن او الرجوع اثناء الدفاع تعتمد على التوافق في الأداء وسرعة الأداء من أجل الوصول للهدف.

- العامل الثاني:

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (١.٨٩٤) والنسبة المئوية للتباين (٤٨.٥٥١%) وقد تشبع به (٧) متغير صفري، في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٣) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكان ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (١٩).

جدول (١٩)

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية الخاصة للمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربيةالرياضية طلبةو وفقاً لتشبعاتها على العامل الثاني

(ن= ٢١١٠)

م	الرقم الأصلي	الإختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	٥	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل	.٩٠١
٢	٤	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	التوازن	.٨٧٠
٣	٦	اختبار ثنى الجزع للامام	المرونه	.٥٢٨

يتضح من جدول (١٩) ما يلي

- بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٣) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.
- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٥٢٨: ٠.٩٠١).
- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه إختباراً لكل من الانبطاح المائل من الوقوف واختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم واختبار ثنى الجزع للامام.

- تميز تحمل السرعة بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "تحمل الاداء لرياضات المنازلات " هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

ويؤكد **"مراد إبراهيم طرفة"(٢٠٠١م)** أن التحمل يعبر عن قدرة الفرد على الاستمرار في مواجهة نشاط بدنى لفترة طويلة مع الإحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب (٢٣ :٤٥٨)

وترى الباحثتان أن تحمل الاداء من العناصر البدنية الأساسية فى رياضات المنازلات (المبارزة- الجودو) نظر لما تحتاجه الأداءات المهارية من توافر هذه العناصر.

- العامل الثالث:

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (١.٨٤٢) والنسبة المئوية للتباين (١٠.٢٣%) وقد تشبع به (٧) متغير صفري، (٠) متغيراً متوسطاً في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٣) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (٢٠).

جدول (٢٠)
الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية (طلبة) لتشبعاتها على العامل الثالث (ن= ٢١١٠)

م	الرقم الأصلي	الإختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	٢	اختبار قوة القبضة يد اليسرى	القوة العضلية	٠.٧٣٢
٢	٣	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	الاتزان	٠.٧٢٤
٣	٧	اختبار بارو	الرشاقة	٠.٤٢٣

يتضح من جدول (٢١) ما يلي:

- بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٣) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٣٠ %) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.
- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٤٢٣: ٠.٧٣٢).
- تشير التشبعات المشاهدة لإختبارات رقم (١، ٢) أنهم يقومو بقياس القوة والاتزان.
- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه ثلاثة اختبارات القوة العضلية والاتزان والرشاقة.

-وحيث أن صفة القوة العضلية تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "القوة العضلية لرياضات المنازلات" ويعتبر إختبار "قوة القبضة يد اليسرى" هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

ويؤكد **"محمد حسانين" (٢٠٠٤م)** على أن متطلبات لاعب الجودو من مكونات اللياقة البدنية هي السرعة والتحمل والقوة. (٢٠ :٢٠١)

وترى الباحثتان أن لهذا العنصر أهمية كبرى خاصة لأن القوة والاتزان تتمثل في أنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة مع المحافظة على الاتزان والقدرة على تغيير الاتجاة في الأداء فيقوم بأداء المهارة بفأعليه وتحقيق الواجب الحركى المطلوب منها أثناء القيام بعملية الرمي فى رياضة الجودو او اثناء التحرك لاداءهجمة او طعنه بالسلاح فى رياضة الجودو.

- العامل الرابع :

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (١.٠٥٦) والنسبة المئوية للتباين (٧٢.٠١%) وقد تشبع به (٨) متغير صفري، في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٢) بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (٢٢).

جدول (٢٢)
الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية وفقاً لتشبعاتها على العامل الرابع (ن= ٢١١٠)

م	الرقم الأصلي	الاختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	٣	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	الاتزان	٠.٧٦٦
٢	٧	اختبار بارو	الرشاقة	٠.٦١١

يتضح من جدول (٢٢) مايلى :-

- بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٢) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.
- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٦١١: ٠.٧٦٦).
- في مقدمة هذه الإختبارات "إختبار الوقوف بالقدم طولية على العاضة بالقدم اليمنى" بتشبع قدرة (٠.٧٦٦).
- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه إختباراً للاتزان وللرشاقة.
- وحيث أن صفة الاتزان تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "الاتزان ورشاقة الاداء لرياضات المنازلات " ويعتبر إختبار " الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى" هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

ويوكد **"ياسر يوسف "(٢٠٠٥م) نقلا عن بارو (Barrow) (١٩٧٦)**أن الربط بين الاتزان والرشاقة اثناء تنفيذ المهارات من عوامل نجاح المهارة و تعتبر من متطلبات الرياضى الذى يعمل على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة من أجل تحقيق الأداء الفائق . (٢٩: ١٣٩)(٣١: ٧٧)

حيث يعد عنصرى الاتزان والرشاقة من العناصر المهمة التى تحتاج لها رياضات المنازلات (المبارزة - الجودو) حيث تطهر لنا اهمية عنصر الاتزان فى التحرك الهجومى عند تحرك اللاعب للامام بحيث يقوم بتسديد ضربه بقوة كبيرة مع المحافظة على سيطرة اللاعب فلا ينكن اخراج اى قوة اثناء تسديد الهجمات دون محافظة اللاعب على قاعدة اتزانه .

كما أن عنصر الاتزان من أهم العناصر البدنية في رياضة الجودو لأنها تعبر عن قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه اثناء الرمى دون التاثر بهجوم المنافس والسيطرة على موقف اللعب والقدرة على تنفيذ المهارة والقيام بالرمى دون التخلخل والتذبذب اثناء عملية الرمى.

مما سبق يمكن تحديد مجموع المتغيرات التي تمثل العوامل المستخلصة بإعتبارها أعلى تشبعات على عواملها كإختبارات عامليه، وكإطار لبطارية الاختبارات البدنية مستخلصة من التحليل العاملي الخاصة بالمرحلة الاساسية للطلبة في رياضتى المبارزة و الجودو:-

١- اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية (عامل التوافق لرياضات المنازلات).
٢- الانبطاح المائل من الوقوف ("تحمل الاداء لرياضات المنازلات).
٣- قوة القبضة يد اليسرى (القوة العضلية لرياضات المنازلات).
٤- إختبار الوقوف بالقدم طولية على العاضة بالقدم اليمنى (الاتزان ورشاقة الاداء لرياضات المنازلات).

جدول (٢٣)

مصفوفة الإرتباط للإختبارات البدنية التي تقيس العناصر البدنية الخاصة للمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية (طالبات)(ن= ١٠٥٠)

الإختبارات	١- اختبار قوة القبضة يد اليمنى	٢- اختبار قوة القبضة يد اليسرى	٣- إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٤- إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٥- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٦- اختبار ثنى الجزع للامام	٧- اختبار بارو	٨- اختبار الجرى فى المكان ١٥ث	٩- اختبار الوثب العريض من الثبات	١٠-اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية
١- اختبار قوة القبضة يد اليمنى	١	٠.٠٢٨	-٠.١٥٦	٠.٠٨٥	-٠.٠٠٨	٠.٠٢٢	٠.٠٤	-٠.١٤١	-٠.١٤٤	-٠.١٥٣
٢- اختبار قوة القبضة يد اليسرى	٠.٠٢٨	١	٠.٠٦٢	٠.٠٧٤	٠.٠٢٧	٠.٠٩٢	٠.٢٠٩	٠.٠٠٥	-٠.٠٠٥	-٠.٠١٨
٣- إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	-٠.١٥٦	٠.٠٦٢	١	-٠.١٥٨	-٠.١٤٦	-٠.١٢٤	-٠.٠٤٣	٠.١٦٨	٠.١٨٣	٠.١٧
٤- - إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٠.٠٨٥	٠.٠٧٤	-٠.١٥٨	١	٠.٦٨٥	٠.٢٥٣	-٠.٠٣١	-٠.٠٦٣	-٠.١٠٢	-٠.٠٦٦
٥- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-٠.٠٠٨	٠.٠٢٧	-٠.١٤٦	٠.٦٨٥	١	٠.٢٨١	-٠.٠٤٥	-٠.١٨٣	-٠.٢٤٧	-٠.٢٠٩
٦- اختبار ثنى الجزع للامام	٠.٠٢٢	٠.٠٩٢	-٠.١٢٤	٠.٢٥٣	٠.٢٨١	١	-٠.٠٤٧	-٠.١١٨	-٠.١٨٤	-٠.١٣٥
٧- اختبار بارو	٠.٠٤	٠.٢٠٩	-٠.٠٤٣	-٠.٠٣١	-٠.٠٤٥	-٠.٠٤٧	١	٠.٠٣٤	٠.٠٤	٠.٠٢٧
٨- اختبار الجرى فى المكان ١٥ث	-٠.١٤١	٠.٠٠٥	٠.١٦٨	-٠.٠٦٣	-٠.١٨٣	-٠.١١٨	٠.٠٣٤	١	٠.٩٧٣	٠.٩٨٥
٩- اختبار الوثب العريض من الثبات	-٠.١٤٤	-٠.٠٠٥	٠.١٨٣	-٠.١٠٢	-٠.٢٤٧	-٠.١٨٤	٠.٠٤	٠.٩٧٣	١	٠.٩٨٤
١٠-اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	-٠.١٥٣	-٠.٠١٨	٠.١٧	-٠.٠٦٦	-٠.٢٠٩	-٠.١٣٥	٠.٠٢٧	٠.٩٨٥	٠.٩٨٤	١

**دال عند ٠.٠١ =

*دال عند ٠.٠٥ = ٠.

يتضح من جدول (٢٣) ما يلي:

١- تضم المصفوفة الإرتباطية (٤٥) معامل.
٢- يوجد (٢٤) معامل إرتباط موجب، (٢١) معامل إرتباط سالب.
٣- تضم المصفوفة (٦) معامل إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوي (٠.٠١).
٤- تضم المصفوفة (٥) معامل إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوي (٠.٠٥).
٥- تضم المصفوفة (٣٤) معامل إرتباط غير دال إحصائياً.

مما سبق يتضح وجود تباين في المستويات المعنوية داخل المصفوفة مما يشير إلى وجود تجمعات تنبئ بظهور عوامل مستقلة، لذلك رؤي الأنتقال مباشرة إلى الخطوة التالية من التحليل حيث أن الغرض من التحليل العاملي هو تفسير الإرتباطات المشاهدة بين المتغيرات في ضوء أقل عدد ممكن من العوامل.

- مصفوفة العوامل من الدرجة الأولى:

قامت الباحثتان بتحليل المصفوفة علميا قبل وبعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس من الدرجة الأولى.

جدول(٢٤)

المصفوفة العاملية من الدرجة الأولى قبل وبعد التدوير للإختبارات البدنية تقيس العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية طالبات (ن= ١٠٥٠)

م	العوامل / الإختبارات	العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		الشيوع	
		قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
١	اختبار قوة القبضة يد اليمنى	٠.٠٢٦	٠.٩٧٩	-٠.٠٠٥	-٠.٠٦٨	٠.٢١٩	٠.١٠٩	-٠.٧١٣	-٠.٧٦٢	١	٠.٦٠٦
٢	اختبار قوة القبضة يد اليسرى	-٠.٠٢٦	-٠.١٢٥	٠.١٦٤	٠.١٠٩	٠.٧٤٠	٠.٧٨٨	٠.٢٨٧	٠.١٥٦	١	٠.٦٥٨
٣	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٠.٣٠٤	٠.٩٨٧	-٠.٢٠٣	-٠.١٩١	٠.٠١٩	٠.٠٩٣	٠.٦٥٣	٠.٧١١	١	٠.٥٦٠
٤	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٠.٢٩٥	٠.٠٣٧	٠.٨٢٣	٠.٨٦٩	٠.٠٩٦	٠.٠	٠.٠٠٦	-٠.١٣٠	١	٠.٧٧٤
٥	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-٠.٤٤٢	-٠.١٢٥	٠.٧٤٥	٠.٨٦٨	٠.٢٩٥	٠.٠١٨	٠.١٢٩	-٠.٠٣٢	١	٠.٧٧١
٦	اختبار ثنى الجزع للامام	-٠.٢٩٦	-٠.١١٩	٠.٤٦٠	٠.٥٤٨	٠.٠٤٠	٠.٠٣٠	٠.١٢٣	٠.٠١٣	١	٠.٣١٦
٧	اختبار بارو	٠.٠٣٢	٠.٠٥٠	٠.٠٧٥	-٠.٠٥٤	٠.٧٧١	٠.٧٥٦	-٠.٠٧٢	-٠.١٧٣	١	٠.٩٠٧
٨	اختبار الجرى فى المكان ١٥ث	٠.٩٤٢	٠.٩٧٩	٠.٢٩٥	-٠.٦٩	-٠.٠١٠	٠.٠١٨	-٠.٠٨٥	٠.٠٨٩	١	٠.٩٨٢
٩	اختبار الوثب العريض من الثبات	٠.٩٦١	٠.٩٨٤	٠.٢٢٨	-٠.١٣٩	-٠.٠٠٣	٠.٠١٦	-٠.٠٩٤	٠.٠٩١	١	٠.٩٨٦
١٠	-اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	٠.٩٥٢	٠.٩٨٧	٠.٢٧٧	٠.٠٨٧	-٠.٠٢٨	-٠.٠٠٢	-٠.٠٨٨	٠.٠٩٣	١	٠.٩٩١
١١	الجذر الكامن		٢.٩٥٤		١.٨٩٧		١.٢١٥		١.١٨٤		
١٢	النسبة المئوية للتباين العاملي		٣٢.١٥		٤٩.٦٢		٦١.٧٢		٧٢.٥٠		
١٣	التشبعات الكبرى		٣		٣		٢		٢		
١٤	التشبعات المتوسطة		-		-		-		-		
١٥	التشبعات الصغرى		٧		٧		٨		٨		

* التشبعات المقبولة للإختبارات البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربية الرياضية للطالبات بعد التدوير المتعامد.

في حدود ما وضعته الباحثتان من شروط لقبول العامل الذي يتشبع عليه إختبارين فاكثر بحيث لا تقل تشبعات هذه الإختبارات على العامل عن (±٠.٤)، وأن التشبعات الصغرى هي التي تقل عن (±٠.٣) والتشبعات المتوسطة هي التي تنحصر بين (±٠.٤، ±٠.٣) أما التشبعات الكبرى فهي تزيد عن (±٠.٤)

يتضح من جدول (٢٤) ما يلي:

- أن عدد العوامل لم يتغير قبل وبعد التدوير وعددها أربعة عوامل عوامل.
- كما إتفقت كل من الشيوع والجذر الكامن ونسبة التباين قبل وبعد التدوير مما يشير إلى مدى ملائمة عملية التدوير المتعامد وبالتالي يحقق البناء البسيط.

- إسترشاداً بمعايير التركيب البسيط ووفقاً للشروط التي وضعهتا الباحثتان لقبول العامل يمكن القول أن العوامل جميع العوامل الاربعة تنطبق عليهم شروط الإختيار.

- العامل الأول :

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (٢.٩٥٤) والنسبة المئوية للتباين (٣٢.١٥٤%) وقد تشبع به (٧) متغير صفري، (٠) متغيراً متوسطاً في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٣) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (٢٥).

جدول (٢٥)

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية الخاصة

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية لطالبات كلية التربية وفقاً لتشبعاتها على العامل الأول (ن= ١٠٥٠)

م	الرقم الأصلي	الاختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	١٠	اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية		٠.٠٩٨٧
٢	٨	اختبار الجرى فى المكان ١٥ث		٠.٩٨٤
٣	٩	اختبار الوثب العريض من الثبات		٠.٩٧٩

يتضح من جدول (٢٥) ما يلي:

- بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٣) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.
- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٩٧٩-٠.٩٨٧).
- في مقدمة هذه الإختبارات "إختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية تشبع قدرة (٠.٩٨٧).
- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه ثلاث إختبارات للتوافق والسرعة والقوة العضلية.

-وحيث أن صفة التوافق تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "التوافق لرياضات المنازلات" ويعتبر إختبار "الوثبت داخل الدوائر الرقمية" هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

وبإستقراء النتائج وفي ضوء التحليل العاملي يتضح أهمية هذا العامل، وإرتفاع نسبة تباينه العاملي في مصفوفة الإرتباط والتي بلغت ٣٢.١٥٤%، وكذلك إرتفاع عدد الإختبارات المشبعة تشبعاً عالياً عليه، بالإضافة إلى أن طبيعة الصفات التي يقيسها هذا العامل يغلب عليها التنويع، والتمثيل للجوانب البدنية الخاصة ببعض مهارات رياضات المنازلات (المبارزة- الجودو).

وترى **"فايزة احمد خضر"** التنسيق لحركات مختلفة الشكل والإتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد. (٣٨: ٨٣)

وترى الباحثتان أن هذه النتيجة تبدو منطقية حيث أن التوافق من المتطلبات البدنية الهامة للاعبي المنازلات حيث أن الأداءات المهارية في رياضة الجودو ورياضة المبارزة على حد سواء في الهجوم سواء التحرك للامام والخلف لفتح ثغرة والطعن لاداء هجمة فى المبارزة او القيام بالرمى من أعلى باستخدام اليدين والوسط والرجل أو من خلال التحرك على البساط خلال مراحل الرمي من إخلال توازن وبدء الرمي حتى الرمي الحقيقى يظهر لدينا مدى الحاجة إلى عنصر التوافق بين اجزاء الجسم لتنفيذ الواجب الحركى بشكل ناجح.

- العامل الثاني:

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (١.٨٩٧) والنسبة المئوية للتباين (٤٩.٦١٥%) وقد تشبع به (٧) متغير صفري، (٠) متغيراً متوسطاً في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٣) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (٢٦) .

جدول (٢٦)

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية الخاصة

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية لطالبات كلية التربية وفقاً لتشبعاتها على العامل الثانى (ن= ١٠٥٠)

م	الرقم الأصلي	الاختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	٤	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل	٠.٨٦٩س
٢	٥	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	التوازن	٠.٨٦٨
٣	٦	اختبار ثنى الجزع للامام	المرونه	٠.٥٤٨

يتضح من جدول (٢٦) ما يلي

- بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٣) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٣٠%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.
- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين(٠.٥٤٨-٠.٨٦٩).
- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه إختباراً لكل من التحمل والاتزان والمرونه .
- وحيث أن صفة اختبار الانبطاح المائل من الوقوف تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "إختبارات تحمل الاداء لرياضات المنازلات " ويعتبر إختبار "الانبطاح المائل من الوقوف " هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

وترى الباحثتان أن التحمل السرعة من العناصر البدنية الأساسية في رياضات االمنازلات نظراً لما تحتاجه طبيعة الاداء البدنى والمهارى من توافر هذ العنصر.

- العامل الثالث:

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (١.٢١٥) والنسبة المئوية للتباين (٦١.٧٢٢%) وقد تشبع به (٨) متغير صفري، (٠) متغيراً متوسطاً في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٢) بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (٢٧).

جدول (٢٧)

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية الخاصة للمرحلة الاساسية لطلبة كلية التربيةالرياضية طلبةو وفقاً لتشبعاتها على العامل الثالث (ن= ٢١١٠)

م	الرقم الأصلي	الاختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	٢	اختبار قوة القبضة يد اليسرى	القوة العضلية	٠.٧٨٨
٢	٧	اختبار بارو	الرشاقة	٠.٧٥٦

يتضح من جدول (٢٧) ما يلي:

بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٢) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.

- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٧٥٦-٠.٧٨٨).

تشير التشبعات المشاهدة لإختبارات رقم (١، ٢) أنهم يشتركون في قياس القوة العضلية والرشاقة

- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه إختبار واحد للقوة العضلية والرشاقة.
- وحيث أن صفة القوة العضلية تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "القوى العظمى لرياضات المنازلات" ويعتبر إختبار قوة القبضة يد اليسرى هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

وترى الباحثتان أن لهذا العنصر أهمية كبرى خاصة لأن متطلبات رياضات المنازلات لتنفيذ الواجب الحركى او المهارى بشكل سريع لكي يحقق نقطة لصالحة داخل المباراة كذلك العمل داخل المباراة تتميز بقوة الاداء لكى تحسب نقطة صحيحة .

- العامل الرابع:

بلغ مجموع مربعات تشبعات المتغيرات على هذا العامل (١.١٨٤) والنسبة المئوية للتباين (٧٢.٥٠٤%) وقد تشبع به (٨) متغير صفري، (٠) متغيراً متوسطاً في حين بلغ عدد المتغيرات الكبرى (٢) بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من متغيرات الاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، وكأن ترتيب التشبعات الكبرى كما في جدول (٢٨).

جدول (٢٨)

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية الخاصة

الترتيب التنازلي للإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية لطالبات كلية التربية وفقاً لتشبعاتها على العامل الرابع (ن= ١٠٥٠)

م	الرقم الأصلي	الاختبارات البدنية	صفة القياس	قيم التشبع
١	١	اختبار قوة القبضة يد اليمنى	القوة العضلية	٠.٧٦٢
٢	٣	إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	التوازن	٠.٧١١

يتضح من جدول (٢٨)

- بلغ عدد الإختبارات المشبعة على هذا العامل (٢) إختبارات وهي ذات تشبعات تزيد عن (±٠.٤) بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من مجموع الإختبارات الخاضعة للتحليل.
- تراوحت قيم تشبع الإختبارات على هذا العامل ما بين (٠.٧١١: ٠.٧٦٢).
- في مقدمة هذه الإختبارات سرعة أداء مهارة ايبون سيو ناجى" بتشبع قدرة (٠.٧٦٢).
- ومن الملاحظ أن هذا العامل تشبع عليه إختبارين للقوة والاتزان.
- وحيث أن صفة القوة العضلية تميزت بأكثر الإختبارات التي تشبع عليها هذا العامل، ترى الباحثتان تسمية هذا العامل "القوة العضلية لرياضات المنازلات " قوة القبضة يد اليمنى هو أفضل الإختبارات المرشحة من هذا العامل.

مما سبق يمكن تحديد مجموع المتغيرات التي تمثل العوامل المستخلصة بإعتبارها أعلى تشبعات على عواملها كإختبارات عامليه، وكإطار لبطارية الاختبارات البدنية مستخلصة من التحليل العاملي الخاصة للمرحلة الاساسية لرياضات المنازلات (المبارزة- الجودو؟):-

١- إختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية (التوافق لرياضات المنازلات).
٢- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (إختبارات تحمل الاداء لرياضات المنازلات).
٣- **إختبار سرعة أداء مهارة ايبون سيو ناجى** (القوى العظمى لرياضات المنازلات).
٤- إختبار قوة القبضة يد اليسرى (عامل القوة ومشتقاتها لمهارات اللعب من أعلى).

وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على: ما العلاقة الإرتباطية بين الإختبارات البدنية التي تقيس العناصر البدنية الخاصة بالمرحلة الاساسية(المبارزة - جودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

عرض **ومناقشة التساؤل الرابع**: ما المستويات المعيارية لبطارية الإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

وقد استخدم الباحثتان المعادلات الآتية: لحساب الدرجات المعيارية

القانون= ١٠(س - س) ت: الدرجة التائية المحسوبة

(س - س) = أنحراف الدرجة الخام عن المتوسط الحسابى

ع= الأنحراف المعيارى للدرجة الخام

وهو خاص لحساب الدرجة التائية للإختبارات التي يكون فيها الدرجة التى من أقل من الوسط الحسابى أفضل من التي تكون أكبر من المتوسط الحسابى وبذلك استخدمتها الباحثتان في حساب الدرجة التائية لإختبارات البدنية .

كما استخدمت الباحثتان المعادلة الاتية: لحساب المدى= أكبر قيمة – اصغر قيمة
طول الفترة

جدول (٢٩)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار القوة العظمى قوة القبضة يمين (طلاب)(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٨.١٧	٨٣.٤	١٤	٤.٨٦	٧٠.٥	٢٧	٥.٣٥	٦٥.٩	٤٠	٥.٩٧	٦٠	٥٣	٦.٦١	٤٨
٢	٧.٩	٨١.٥	١٥	٤.٩	٧٠.١	٢٨	٥.٤	٦٥.٤	٤١	٥.٩٩	٥٩.٨	٥٤	٦.٦٢	٤٨
٣	٧.٥٥	٧٨.٧	١٦	٤.٩٤	٦٩.٨	٢٩	٥.٥	٦٤.٥	٤٢	٦.٠١	٥٩.٦	٥٥	٦.٦٥	٤٧
٤	٧.٣٣	٧٨.٥	١٧	٤.٩٥	٦٩.٧	٣٠	٥.٥١	٦٤.٤	٤٣	٦.١	٥٨.٨	٥٦	٦.٦٨	٤٧
٥	٧.٢٨	٧٨.٢	١٨	٥.١	٦٨.٢	٣١	٥.٥٣	٦٤.٢	٤٤	٦.١٢	٥٨.٦	٥٧	٦.٦٩	٤٧
٦	٧.١	٧٧.٥	١٩	٥.١٢	٦٨.١	٣٢	٥.٥٥	٦٤	٤٥	٦.١٤	٥٨.٤	٥٨	٦.٩	٤٣
٧	٦.٩٩	٧٧.٣	٢٠	٥.١٥	٦٧.٨	٣٣	٥.٦١	٦٣.٤	٤٦	٦.٢	٥٧.٨	٥٩	٦.٩٩	٤٢
٨	٦.٩	٧٥.٨	٢١	٥.١٧	٦٧.٦	٣٤	٥.٧٥	٦٢.١	٤٧	٦.٢١	٥٧.٧	٦٠	٧.١	٤٠
٩	٦.٩	٧٤.٩	٢٢	٥.٢	٦٧.٣	٣٥	٥.٨	٦١.٦	٤٨	٦.٢٤	٥٧.٤	٦١	٧.٢٨	٣٧
١٠	٦.٩	٧٣.٨	٢٣	٥.٢١	٦٧.٢	٣٦	٥.٨٣	٦١.٣	٤٩	٦.٣٥	٥٦.٤	٦٢	٧.٣٣	٣٦
١١	٦.٦٨	٧٢	٢٤	٥.٢٤	٦٦.٩	٣٧	٥.٩١	٦٠.٦	٥٠	٦.٤	٥٥.٩	٦٣	٧.٥٥	٣٢
١٢	٦.٦٥	٧١.٦	٢٥	٥.٢٥	٦٦.٨	٣٨	٥.٩٣	٦٠.٤	٥١	٦.٥	٥٥	٦٤	٧.٩	٢٧
١٣	٦.٦٢	٧١.١	٢٦	٥.٣٣	٦٦.١	٣٩	٥.٩٥	٦٠.٢	٥٢	٦.٦	٥٤	٦٥	٨.١٧	٢٢

يتضح من جدول (٢٩) أن أقل درجة معيارية هي (٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وكلما قلت الدرجة المعيارية قلت الدرجة الخام المقابلة لها.

جدول (٣٠)

إختبار القوة العظمى القبضة اليد اليمنى (طلبة) ن=٢١١٠

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٨.٢ – فأكثر	مقبول	٥.٤ - ٤.١
جيد جدا	٨.١ - ٦.٩	ضعيف	٤ – فأقل
جيد	٦.٨ - ٥.٥		

يوضح جدول(٣١) بطارية إختبار القوة العظمى لقوة القبضة اليد اليمنى حيث بلغت اعلى درجة (٨.٢) فأحسن تقابلها تقدير (أمتياز) وبلغت اقل درجة (٤) فأقل يقابلها تقدير (ضعيف) حيث يقيس عنصر القوة العظمى فبالتالي كلما زادت الدرجة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت الدرجة كما قلت الدرجة المعيارية له

جدول (٣٢)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار القوة العظمى قوة القبضة اليد اليسرى (طلاب)(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٥	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٩	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٣	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٧	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٢	٣.٧	٨١.٥٢١	١٦	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٣٠	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤٤	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٨	٦.٩	٥١.١٧٨
٣	٤	٧٨.٦٧٦	١٧	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٣١	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٥	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٩	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٤	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٨	٥.١	٦٨.٢٤٦	٣٢	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٦	٦.٢	٥٧.٨١٦	٦٠	٧.١	٤٩.٢٨٢
٥	٤.٠٥	٧٨.٢٠٢	١٩	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٣	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٧	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٦١	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٦	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	٢٠	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣٤	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٨	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٦٢	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٧	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	٢١	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٥	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٩	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٣	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
٨	٤.٣	٧٥.٨٣٢	٢٢	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٦	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٥٠	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦٤	٧.٧٢	٤٣.٤٠٣
٩	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٣	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٧	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٥١	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٥	٧.٩	٤١.٦٩٦
١٠	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢٤	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٨	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٥٢	٦.٦	٥٤.٠٢٣	٦٦	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١١	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٥	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٩	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٣	٦.٦١	٥٣.٩٢٨			
١٢	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٦	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٤٠	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥٤	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٧	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٤١	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٥	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			
١٤	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٨	٥.٤	٦٥.٤٠١	٤٢	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٦	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤			

يتضح من جدول (٣٢) أن أقل درجة معيارية هي (٣٩.١٣) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الدرجة في قياسها.

جدول (٣٣)
إختبار القوة العظمى قوة القبضة يسار (طلبة) (ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧.١ – فأكثر	مقبول	٤.٧ ـ ٣.٦
جيد جدا	٧ ـ ٥.٩	ضعيف	٣.٥ – فأحسن
جيد	٥.٨ ـ ٤.٨		

يوضح جدول(٣٣) بطارية إختبار إختبار القوة العظمى قوة القبضة يسار حيث بلغت أقل درجة (٣.٥) فأحسن تقابلها تقدير (امتياز) وبلغت أكبر درجة (٧.١) فأكثر يقابلها تقدير (ضعيف) حيث يقيس القوة العضلية فبالتالي كلما زادت الدرجة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت الدرجة قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٣٤)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى طلبة (ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجا ت الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٣٤) أن أقل درجة معيارية هي (٣٩.١٣) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة لاختبار الذى يقيس عنصر التوازن التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٣٥)

إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى طلبة(الثانية) (ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧.١ – فأكثر	مقبول	٤.٧ - ٣.٦
جيد جدا	٧ - ٥.٩	ضعيف	٣.٥ – فأقل
جيد	٥.٨ -٤.٨		

يوضح جدول(٣٥) بطارية إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى طلبة حيث بلغت أقل درجة (٣.٥) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧.١) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)

حيث يقيس التوازن فبالتالي كلما زاد الزمن زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قل الزمن كما قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٣٦)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى طلبة (ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٣٦) أن أقل درجة معيارية هي (٧.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٤٩.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٣٧)
بطارية إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى طلبة(الثانية)
(ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧- فأكثر	مقبول	٢.٥ - ٣.٩٩
جيد جدا	٥.٥ -٦.٩	ضعيف	٢.٤ - فأقل
جيد	٤ - ٥.٤		

يوضح جدول(٣٧) بطارية إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى طلبة حيث بلغت أقل درجة (٢.٤) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر التوازن فبالتالي كلما زاد الزمن زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قل الزمن قلت الدرجةالمعيارية له.

جدول (٣٨)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف (طلبة)
(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٣٨) أن أقل درجة معيارية هي (٤.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٥٠.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٩) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على العدد في قياسها.

جدول (٣٩)
بطارية لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف (طلبة)
(ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧- فأكثر	مقبول	٢.٥ - ٣.٩٩
جيد جدا	٥.٥ -٦.٩	ضعيف	٢.٤ - فأقل
جيد	٤ - ٥.٤		

يوضح جدول(٣٩) بطارية إختبار **الانبطاح المائل من الوقوف (طلبة)** حيث بلغت أقل درجة (١) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٩) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر التحمل فبالتالي كلما زادت عدد الدورات زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت عدد الدورات قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٤٠)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار ثنى الجزع للامام طلبة
(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	١	٧.١٢٢٩-	٣	٣	١١.٨٤١	٥	٥	٣٠.٨٠٦	٧	٧	٤٩.٧٧
٢	٢	٢.٣٥٩٣	٤	٤	٢١.٣٢٤	٦	٦	٤٠.٢٨٨			

يتضح من جدول (٤٠) أن أقل درجة معيارية هي (٧.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٤٩.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الدرجة في قياسها.

جدول (٤١)
إختبار ثنى الجزع للامام طلبة (درجة)
(ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧- فأكثر	مقبول	٢.٥ - ٣.٩٩
جيد جدا	٥.٥ -٦.٩	ضعيف	٢.٤ – فأقل
جيد	٤ - ٥.٤		

يوضح جدول(٤١) بطارية إختبار **ثنى الجزع للامام طلبة** حيث بلغت أقل درجة (٢.٤) يقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر المرونه فبالتالي كلما زادت الدرجة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت الدرجة قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٤٢)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار بارو طلبة
(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦

يتضح من جدول (٤٢) أن أقل درجة معيارية هي (٢١.٣٢٤) وأعلى درجة معيارية هي (٧٨.٢١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ٤ وأعلى درجة هي (١٠) حيث هناك علاقة عكسية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية قلت الدرجة الخام المقابلة لها كلما قلت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٤٣)
إختبار بارو طلبة(الثانية)
(ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٣.٥ – فأحسن	مقبول	٧ - ٥.٩
جيد جدا	٤.٧ - ٣.٦	ضعيف	٧.١ – فأكثر
جيد	٥.٨ -٤.٨		

يوضح جدول(٤٣) بطارية إختبار بارو طلبة حيث بلغت اكبر درجة (٧.١) فأكثر تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أقل درجة (٣.٥) فأقل يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر الرشاقة فبالتالي كلما قل الزمن زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما زاد الزمن قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٤٤)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الجرى فى المكان ١٥ ث طلبة

(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦

يتضح من جدول (٤٤) أن أقل درجة معيارية هي (٣٩.١٣) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة لاختبار الذى يقيس عنصر السرعة الحركية التي تعتمد على العدد في قياسها

جدول (٤٥)

إختبار لإختبار الجرى فى المكان ١٥ ث طلبة(عدد)

(ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٩.٢ - فأكثر	مقبول	٦.٦ - ٤.١
جيد جدا	٩.١ - ٧.٨	ضعيف	٤ – فأقل
جيد	٧.٩ - ٦.٥		

يوضح جدول(٤٥) بطارية إختبار إختبار لإختبار الجرى فى المكان ١٥ **ث** حيث بلغت أقل درجة (٤) فأحسن تقابلها تقدير (امتياز) وبلغت أكبر درجة (٩.٢) فأكثر يقابلها تقدير (ضعيف) حيث يقيس عنصر الرشاقة فبالتالي كلما قلت الزمن للطالب وكلما زادت الدرجة المعيارية له.

جدول (٤٦)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوثب العريض من الثبات سم طلبة

(ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٤.١	٧٧.٧	٢٥	٦.٥	٥٥	٤٩	٧.٤١	٤٦.٣	٧٣	٨.٩٩	٣١.٤	٩٧	٨.١٥	٣٩.٣
٢	٤.٥	٧٣.٩	٢٦	٦.٥١	٥٤.٩	٥٠	٧.٤٤	٤٦.١	٧٤	٩	٣١.٣	٩٨	٨.٢	٣٨.٩
٣	٤.٨	٧١.١	٢٧	٦.٧	٥٣.١	٥١	٧.٥	٤٥.٥	٧٥	٩.١	٣٠.٣	٩٩	٨.٢٥	٣٨.٤
٤	٥.٣٣	٦٦.١	٢٨	٦.٨١	٥٢	٥٢	٧.٥٦	٤٤.٩	٧٦	٩.٢	٢٩.٤	١٠٠	٨.٣١	٣٧.٨
٥	٥.٤٥	٦٤.٩	٢٩	٦.٨٣	٥١.٨	٥٣	٧.٦١	٤٤.٤	٧٧	٩.٤	٢٧.٥	١٠١	٨.٣٢	٣٧.٧
٦	٥.٥٧	٦٣.٨	٣٠	٦.٨٧	٥١.٥	٥٤	٧.٦٢	٤٤.٤	٧٨	٩.٥	٢٦.٥	١٠٢	٨.٣٣	٣٧.٦
٧	٥.٧٥	٦٢.١	٣١	٦.٩	٥١.٢	٥٥	٧.٧٢	٤٣.٤	٧٩	٧.٤٤	٤٦.١	١٠٣	٨.٣٤	٣٧.٥
٨	٥.٨	٦١.٦	٣٢	٦.٩٤	٥٠.٨	٥٦	٧.٧٣	٤٣.٣	٨٠	٧.٥	٤٥.٥	١٠٤	٨.٣٥	٣٧.٤
٩	٥.٨٣	٦١.٣	٣٣	٦.٩٥	٥٠.٧	٥٧	٧.٨١	٤٢.٥	٨١	٧.٥٩	٤٤.٦	١٠٥	٨.٣٧	٣٧.٢
١٠	٥.٩	٦٠.٧	٣٤	٧	٥٠.٢	٥٨	٧.٨٢	٤٢.٥	٨٢	٧.٦	٤٤.٥	١٠٦	٨.٤	٣٧
١١	٥.٩١	٦٠.٦	٣٥	٧.٠١	٥٠.١	٥٩	٧.٨٥	٤٢.٢	٨٣	٧.٦٥	٤٤.١	١٠٧	٨.٥	٣٦
١٢	٥.٩٢	٦٠.٥	٣٦	٧.٠٤	٤٩.٩	٦٠	٧.٩	٤١.٧	٨٤	٧.٦٦	٤٤	١٠٨	٨.٦	٣٥.١

يتضح من جدول (٤٦) أن أقل درجة معيارية هي (٧.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٤٩.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٢.٦) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما المسافة العدد في قياسها.

جدول (٤٧)

بطارية إختبار الوثب العريض من الثبات سم طلبة

(ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٢,٥ـ فأكثر	مقبول	١.٥ – ١.١
جيد جدا	٢.٤٩ .٢	ضعيف	١ – فأقل
جيد	١.٦ – ١.٩٥		

يوضح جدول(٤٧) بطارية **لإختبار الوثب العريض من الثبات سم** حيث بلغت أقل درجة (٢.٤) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)حيث يقيس عنصر القدرة العضلية فبالتالي كلما زادت المسافة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت المسافة الدرجة المعيارية له.

تابع جدول (٤٨)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوثب داخل الوائر المرقمة ثانية (طلبة) (ن=٢١١٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجا ت الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١٣	٥.٩٥	٦٠.٢	٣٧	٧.٠٥	٤٩.٨	٦١	٧.٩٣	٤١.٤	٨٥	٧.٦٨	٤٣.٨	١٠٩	٨.٧	٣٤.١
١٤	٥.٩٧	٦٠	٣٨	٧.١	٤٩.٣	٦٢	٧.٩٤	٤١.٣	٨٦	٧.٧٤	٤٣.٢	١١٠	٨.٨	٣٣.٢
١٥	٦.٠٣	٥٩.٤	٣٩	٧.١١	٤٩.٢	٦٣	٧.٩٧	٤١	٨٧	٧.٧٦	٤٣	١١١	٨.٩	٣٢.٢
١٦	٦.٠٥	٥٩.٢	٤٠	٧.١٣	٤٩	٦٤	٧.٩٩	٤٠.٨	٨٨	٧.٨١	٤٢.٥	١١٢	٨.٩١	٣٢.١
١٧	٦.٠٧	٥٩	٤١	٧.١٥	٤٨.٨	٦٥	٨.٢	٣٨.٩	٨٩	٧.٨٤	٤٢.٣	١١٣	٨.٩٢	٣٢
١٨	٦.١	٥٨.٨	٤٢	٧.٢١	٤٨.٢	٦٦	٨.٥١	٣٥.٩	٩٠	٧.٨٥	٤٢.٢	١١٤	٨.٩٥	٣١.٧
١٩	٦.١١	٥٨.٧	٤٣	٧.٣	٤٧.٤	٦٧	٨.٦	٣٥.١	٩١	٧.٩	٤١.٧	١١٥	٨.٩٦	٣١.٦
٢٠	٦.١٩	٥٧.٩	٤٤	٧.٣١	٤٧.٣	٦٨	٨.٧	٣٤.١	٩٢	٨	٤٠.٧	١١٦	٩.٠١	٣١.٢
٢١	٦.٢	٥٧.٨	٤٥	٧.٣٢	٤٧.٢	٦٩	٨.٧٥	٣٣.٦	٩٣	٨.٠٤	٤٠.٤	١١٧	٩.٢	٢٩.٤
٢٢	٦.٣٤	٥٦.٥	٤٦	٧.٣٧	٤٦.٧	٧٠	٨.٧٩	٣٣.٣	٩٤	٨.٠٥	٤٠.٣	١١٨	٩.٤٠	٢٧.٥
٢٣	٦.٣٨	٥٦.١	٤٧	٧.٣٨	٤٦.٦	٧١	٨.٨	٣٣.٢	٩٥	٨.٠٧	٤٠.١	١١٩	٩.٥٠	٢٦.٥
٢٤	٦.٤٧	٥٥.٣	٤٨	٧.٤	٤٦.٤	٧٢	٨.٨٥	٣٢.٧	٩٦	٨.٠٩	٣٩.٩			

يتضح من جدول (٤٨) أن أقل درجة معيارية هي (٢٦.٥) وأعلى درجة معيارية هي (٧٧.٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ٤.١ وأعلى درجة هي (٩.٥) حيث هناك علاقة عكسية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية كلما قلت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٤٩)

إختبار الوثب داخل الوائر المرقمة ثانية طلبة (ن=٢١١٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٤.١ – فأحسن	مقبول	٨.١٥ - ٦.٩
جيد جدا	٥.٤٥ - ٤.٢	ضعيف	٨.١٦ – فأكثر
جيد	٦.٨ - ٥.٤٦		

يوضح جدول(٤٩) بطارية **الوثب داخل الوائر المرقمة ثانية** حيث بلغت أقل درجة (٤.١) فأحسن تقابلها تقدير (امتياز) وبلغت أكبر درجة (٨.١٦) فأكثر يقابلها تقدير (ضعيف)

حيث يقيس عنصر التوافق فبالتالي كلما قلت الزمن للطالب وكلما زادت الدرجة المعيارية له.

جدول (٥٠)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار القوة العظمى قوة القبضة يمين (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٨.١٧	٨٣.٤	١٤	٤.٨٦	٧٠.٥	٢٧	٥.٣٥	٦٥.٩	٤٠	٥.٩٧	٦٠	٥٣	٦.٦١	٤٨
٢	٧.٩	٨١.٥	١٥	٤.٩	٧٠.١	٢٨	٥.٤	٦٥.٤	٤١	٥.٩٩	٥٩.٨	٥٤	٦.٦٢	٤٨
٣	٧.٥٥	٧٨.٧	١٦	٤.٩٤	٦٩.٨	٢٩	٥.٥	٦٤.٥	٤٢	٦.٠١	٥٩.٦	٥٥	٦.٦٥	٤٧
٤	٧.٣٣	٧٨.٥	١٧	٤.٩٥	٦٩.٧	٣٠	٥.٥١	٦٤.٤	٤٣	٦.١	٥٨.٨	٥٦	٦.٦٨	٤٧
٥	٧.٢٨	٧٨.٢	١٨	٥.١	٦٨.٢	٣١	٥.٥٣	٦٤.٢	٤٤	٦.١٢	٥٨.٦	٥٧	٦.٦٩	٤٧
٦	٧.١	٧٧.٥	١٩	٥.١٢	٦٨.١	٣٢	٥.٥٥	٦٤	٤٥	٦.١٤	٥٨.٤	٥٨	٦.٩	٤٣
٧	٦.٩٩	٧٧.٣	٢٠	٥.١٥	٦٧.٨	٣٣	٥.٦١	٦٣.٤	٤٦	٦.٢	٥٧.٨	٥٩	٦.٩٩	٤٢
٨	٦.٩	٧٥.٨	٢١	٥.١٧	٦٧.٦	٣٤	٥.٧٥	٦٢.١	٤٧	٦.٢١	٥٧.٧	٦٠	٧.١	٤٠
٩	٦.٩	٧٤.٩	٢٢	٥.٢	٦٧.٣	٣٥	٥.٨	٦١.٦	٤٨	٦.٢٤	٥٧.٤	٦١	٧.٢٨	٣٧
١٠	٦.٩	٧٣.٨	٢٣	٥.٢١	٦٧.٢	٣٦	٥.٨٣	٦١.٣	٤٩	٦.٣٥	٥٦.٤	٦٢	٧.٣٣	٣٦
١١	٦.٦٨	٧٢	٢٤	٥.٢٤	٦٦.٩	٣٧	٥.٩١	٦٠.٦	٥٠	٦.٤	٥٥.٩	٦٣	٧.٥٥	٣٢
١٢	٦.٦٥	٧١.٦	٢٥	٥.٢٥	٦٦.٨	٣٨	٥.٩٣	٦٠.٤	٥١	٦.٥	٥٥	٦٤	٧.٩	٢٧
١٣	٦.٦٢	٧١.١	٢٦	٥.٣٣	٦٦.١	٣٩	٥.٩٥	٦٠.٢	٥٢	٦.٦	٥٤	٦٥	٨.١٧	٢٢

يتضح من جدول (٥٠) أن أقل درجة معيارية هي (٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وكلما قلت الدرجة المعيارية قلت الدرجة الخام المقابلة لها.

جدول (٥١)
إختبار القوة العظمى القبضة اليد اليمنى (طالبات)
(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٨.٢ ــ فأكثر	مقبول	٥.٤ ـ ٤.١
جيد جدا	٨.١ ـ ٦.٩	ضعيف	٤ ــ فأقل
جيد	٦.٨ ـ ٥.٥		

يوضح جدول(٥١) بطارية إختبار القوة العظمى لقوة القبضة اليد اليمنى حيث بلغت اعلى درجة (٨.٢) فأحسن تقابلها تقدير (أمتياز) وبلغت اقل درجة (٤) فأقل يقابلها تقدير (ضعيف) حيث يقيس عنصر القوة العظمى فبالتالي كلما زادت الدرجة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت الدرجة كما قلت الدرجة المعيارية له

جدول (٥٢)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار القوة العظمى قوة القبضة اليد اليسرى
(طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٥	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٩	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٣	٦.١	٥٨.٧٦٤
٢	٣.٧	٨١.٥٢١	١٦	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٣٠	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤٤	٦.١٢	٥٨.٥٧٤
٣	٤	٧٨.٦٧٦	١٧	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٣١	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٥	٦.١٤	٥٨.٣٨٥
٤	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٨	٥.١	٦٨.٢٤٦	٣٢	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٦	٦.٢	٥٧.٨١٦
٥	٤.٠٥	٧٨.٢٠٢	١٩	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٣	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٧	٦.٢١	٥٧.٧٢١
٦	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	٢٠	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣٤	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٨	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦
٧	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	٢١	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٥	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٩	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣
٨	٤.٣	٧٥.٨٣٢	٢٢	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٦	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٥٠	٦.٤	٥٥.٩١٩
٩	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٣	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٧	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٥١	٦.٥	٥٤.٩٧١
١٠	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢٤	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٨	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٥٢	٦.٦	٥٤.٠٢٣
١١	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٥	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٩	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٣	٦.٦١	٥٣.٩٢٨
١٢	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٦	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٤٠	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥٤	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣
١٣	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٧	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٤١	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٥	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩
١٤	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٨	٥.٤	٦٥.٤٠١	٤٢	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٦	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
٥٧	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٥٨	٦.٩	٥١.١٧٨
٥٩	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦٠	٧.١	٤٩.٢٨٢
٦١	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٦٢	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٦٣	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
٦٤	٧.٧٢	٤٣.٤٠٣
٦٥	٧.٩	٤١.٦٩٦
٦٦	٨.١٧	٣٩.١٣٦

يتضح من جدول (٥٢) أن أقل درجة معيارية هي (٣٩.١٣) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الدرجة في قياسها.

جدول (٥٣)
إختبار القوة العظمى قوة القبضة يسار (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧.١ – فأكثر	مقبول	٤.٧ - ٣.٦
جيد جدا	٧ - ٥.٩	ضعيف	٣.٥ – فأحسن
جيد	٥.٨ -٤.٨		

يوضح جدول(٥٣) بطارية إختبار إختبار القوة العظمى قوة القبضة يسار حيث بلغت أقل درجة (٣.٥) فأحسن تقابلها تقدير (امتياز) وبلغت أكبر درجة (٧.١) فأكثر يقابلها تقدير (ضعيف) حيث يقيس القوة العضلية فبالتالي كلما زادت الدرجة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت الدرجة قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٥٤)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٥٤) أن أقل درجة معيارية هي (٣٩.١٣) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة لاختبار الذى يقيس عنصر التوازن التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٥٥)
إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧.١ – فأكثر	مقبول	٤.٧ - ٣.٦
جيد جدا	٧ - ٥.٩	ضعيف	٣.٥ – فأقل
جيد	٥.٨ -٤.٨		

يوضح جدول(٥٥) بطارية إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى طلبة حيث بلغت أقل درجة (٣.٥) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧.١) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس التوازن فبالتالي كلما زاد الزمن زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قل الزمن كما قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٥٦)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٥٦) أن أقل درجة معيارية هي (٧.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٤٩.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٥٧)
بطارية إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧- فأكثر	مقبول	٢.٥ - ٣.٩٩
جيد جدا	٦.٩- ٥.٥	ضعيف	٢.٤ - فأقل
جيد	٥.٤ - ٤		

يوضح جدول(٥٧) بطارية إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليسرى طلبة حيث بلغت أقل درجة (٢.٤) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر التوازن فبالتالي كلما زاد الزمن زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قل الزمن قلت الدرجةالمعيارية له.

جدول (٥٨)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٥٨) أن أقل درجة معيارية هي (٤.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٥٠.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٩) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على العدد في قياسها.

جدول (٥٩)
بطارية لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧- فأكثر	مقبول	٢.٥ - ٣.٩٩
جيد جدا	٥.٥ -٦.٩	ضعيف	٢.٤ - فأقل
جيد	٤ - ٥.٤		

يوضح جدول(٥٩) بطارية إختبار **الانبطاح المائل من الوقوف (طلبة)** حيث بلغت أقل درجة (١) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٩) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر التحمل فبالتالي كلما زادت عدد الدورات زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت عدد الدورات قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٦٠)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار ثنى الجزع للامام (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	١	٧.١٢٢٩-	٣	٣	١١.٨٤١	٥	٥	٣٠.٨٠٦	٧	٧	٤٩.٧٧
٢	٢	٢.٣٥٩٣	٤	٤	٢١.٣٢٤	٦	٦	٤٠.٢٨٨			

يتضح من جدول (٦٠) أن أقل درجة معيارية هي (٧.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٤٩.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الدرجة في قياسها.

جدول (٦١)
إختبار ثنى الجزع للامام طلبة (درجة) (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٧- فأكثر	مقبول	٣.٩٩ - ٢.٥
جيد جدا	٦.٩- ٥.٥	ضعيف	٢.٤ – فأقل
جيد	٥.٤ - ٤		

يوضح جدول(٦١) بطارية إختبار **ثنى الجزع للامام طلبة** حيث بلغت أقل درجة (٢.٤) يقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر المرونه فبالتالي كلما زادت الدرجة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت الدرجة قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٦٢)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار بارو (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٦٢) أن أقل درجة معيارية هي (٢١.٣٢٤) وأعلى درجة معيارية هي (٧٨.٢١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ٤ وأعلى درجة هي (١٠) حيث هناك علاقة عكسية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية قلت الدرجة الخام المقابلة لها كلما قلت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٦٣)
إختبار بارو طلبة(الثانية) ((طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٣.٥ – فأحسن	مقبول	٧ ـ ٥.٩
جيد جدا	٤.٧ ـ ٣.٦	ضعيف	٧.١ – فأكثر
جيد	٥.٨ ـ٤.٨		

يوضح جدول(٦٣) بطارية إختبار بارو طلبة حيث بلغت اكبر درجة (٧.١) فأكثر تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أقل درجة (٣.٥) فأقل يقابلها تقدير (امتياز)
حيث يقيس عنصر الرشاقة فبالتالي كلما قل الزمن زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما زاد الزمن قلت الدرجة المعيارية له.

جدول (٦٤)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الجرى فى المكان ١٥ ث (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٣.٥	٨٣.٤١٧	١٤	٤.٩٤	٦٩.٧٦٣	٢٧	٥.٥	٦٤.٤٥٣	٤٠	٦.٠١	٥٩.٦١٧	٥٣	٦.٦٨	٥٣.٢٦٤
٢	٤	٧٨.٦٧٦	١٥	٤.٩٥	٦٩.٦٦٨	٢٨	٥.٥١	٦٤.٣٥٨	٤١	٦.١	٥٨.٧٦٤	٥٤	٦.٦٩	٥٣.١٦٩
٣	٤.٠٢	٧٨.٤٨٧	١٦	٥.١	٦٨.٢٤٦	٢٩	٥.٥٣	٦٤.١٦٩	٤٢	٦.١٢	٥٨.٥٧٤	٥٥	٦.٨	٥٢.١٢٦
٤	٤.١٢	٧٧.٥٣٩	١٧	٥.١٢	٦٨.٠٥٦	٣٠	٥.٥٥	٦٣.٩٧٩	٤٣	٦.١٤	٥٨.٣٨٥	٥٦	٦.٩	٥١.١٧٨
٥	٤.١٤	٧٧.٣٤٩	١٨	٥.١٥	٦٧.٧٧٢	٣١	٥.٦١	٦٣.٤١	٤٤	٦.٢	٥٧.٨١٦	٥٧	٦.٩٩	٥٠.٣٢٥
٦	٤.٣	٧٥.٨٣٢	١٩	٥.١٧	٦٧.٥٨٢	٣٢	٥.٧٥	٦٢.٠٨٣	٤٥	٦.٢١	٥٧.٧٢١	٥٨	٧.١	٤٩.٢٨٢
٧	٤.٤	٧٤.٨٨٤	٢٠	٥.٢	٦٧.٢٩٨	٣٣	٥.٨	٦١.٦٠٨	٤٦	٦.٢٤	٥٧.٤٣٦	٥٩	٧.٢٨	٤٧.٥٧٥
٨	٤.٥١	٧٣.٨٤	٢١	٥.٢١	٦٧.٢٠٣	٣٤	٥.٨٣	٦١.٣٢٤	٤٧	٦.٣٥	٥٦.٣٩٣	٦٠	٧.٣٣	٤٧.١٠١
٩	٤.٧	٧٢.٠٣٩	٢٢	٥.٢٤	٦٦.٩١٨	٣٥	٥.٩١	٦٠.٥٦٥	٤٨	٦.٤	٥٥.٩١٩	٦١	٧.٥٥	٤٥.٠١٥
١٠	٤.٧٥	٧١.٥٦٥	٢٣	٥.٢٥	٦٦.٨٢٤	٣٦	٥.٩٣	٦٠.٣٧٦	٤٩	٦.٥	٥٤.٩٧١	٦٢	٧.٩	٤١.٦٩٦
١١	٤.٨	٧١.٠٩١	٢٤	٥.٣٣	٦٦.٠٦٥	٣٧	٥.٩٥	٦٠.١٨٦	٥٠	٦.٥٥	٥٤.٤٩٧	٦٣	٨.١٧	٣٩.١٣٦
١٢	٤.٨٦	٧٠.٥٢٢	٢٥	٥.٣٥	٦٥.٨٧٥	٣٨	٥.٩٧	٥٩.٩٩٦	٥١	٦.٦٢	٥٣.٨٣٣			
١٣	٤.٩	٧٠.١٤٢	٢٦	٥.٤	٦٥.٤٠١	٣٩	٥.٩٩	٥٩.٨٠٧	٥٢	٦.٦٥	٥٣.٥٤٩			

يتضح من جدول (٦٤) أن أقل درجة معيارية هي (٣٩.١٣) وأعلى درجة معيارية هي (٨٣.٤١٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي (٣.٥) وأعلى درجة هي (٨.١٧) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية زادت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة لاختبار الذى يقيس عنصر السرعة الحركية التي تعتمد على العدد في قياسها

جدول (٦٥)
إختبار لإختبار الجرى فى المكان ١٥ ث طلبة(عدد) (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٩.٢ – فأكثر	مقبول	٦.٦ ـ ٤.١
جيد جدا	٩.١ ـ ٧.٨	ضعيف	٤ – فاقل
جيد	٧.٩ ـ ٦.٥		

يوضح جدول(٦٥) بطارية إختبار إختبار لإختبار الجرى فى المكان ١٥ **ث** حيث بلغت أقل درجة (٤) فأحسن تقابلها تقدير (امتياز) وبلغت أكبر درجة (٩.٢) فأكثر يقابلها تقدير (ضعيف) حيث يقيس عنصر الرشاقة فبالتالي كلما قلت الزمن للطالب وكلما زادت الدرجة المعيارية له.

جدول (٦٦)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوثب العريض من الثبات سم (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١	٤.١	٧٧.٧	٢٥	٦.٥	٥٥	٤٩	٧.٤١	٤٦.٣	٧٣	٨.٩٩	٣١.٤	٩٧	٨.١٥	٣٩.٣
٢	٤.٥	٧٣.٩	٢٦	٦.٥١	٥٤.٩	٥٠	٧.٤٤	٤٦.١	٧٤	٩	٣١.٣	٩٨	٨.٢	٣٨.٩
٣	٤.٨	٧١.١	٢٧	٦.٧	٥٣.١	٥١	٧.٥	٤٥.٥	٧٥	٩.١	٣٠.٣	٩٩	٨.٢٥	٣٨.٤
٤	٥.٣٣	٦٦.١	٢٨	٦.٨١	٥٢	٥٢	٧.٥٦	٤٤.٩	٧٦	٩.٢	٢٩.٤	١٠٠	٨.٣١	٣٧.٨
٥	٥.٤٥	٦٤.٩	٢٩	٦.٨٣	٥١.٨	٥٣	٧.٦١	٤٤.٤	٧٧	٩.٤	٢٧.٥	١٠١	٨.٣٢	٣٧.٧
٦	٥.٥٧	٦٣.٨	٣٠	٦.٨٧	٥١.٥	٥٤	٧.٦٢	٤٤.٤	٧٨	٩.٥	٢٦.٥	١٠٢	٨.٣٣	٣٧.٦
٧	٥.٧٥	٦٢.١	٣١	٦.٩	٥١.٢	٥٥	٧.٧٢	٤٣.٤	٧٩	٧.٤٤	٤٦.١	١٠٣	٨.٣٤	٣٧.٥
٨	٥.٨	٦١.٦	٣٢	٦.٩٤	٥٠.٨	٥٦	٧.٧٣	٤٣.٣	٨٠	٧.٥	٤٥.٥	١٠٤	٨.٣٥	٣٧.٤
٩	٥.٨٣	٦١.٣	٣٣	٦.٩٥	٥٠.٧	٥٧	٧.٨١	٤٢.٥	٨١	٧.٥٩	٤٤.٦	١٠٥	٨.٣٧	٣٧.٢
١٠	٥.٩	٦٠.٧	٣٤	٧	٥٠.٢	٥٨	٧.٨٢	٤٢.٥	٨٢	٧.٦	٤٤.٥	١٠٦	٨.٤	٣٧
١١	٥.٩١	٦٠.٦	٣٥	٧.٠١	٥٠.١	٥٩	٧.٨٥	٤٢.٢	٨٣	٧.٦٥	٤٤.١	١٠٧	٨.٥	٣٦
١٢	٥.٩٢	٦٠.٥	٣٦	٧.٠٤	٤٩.٩	٦٠	٧.٩	٤١.٧	٨٤	٧.٦٦	٤٤	١٠٨	٨.٦	٣٥.١

يتضح من جدول (٦٦) أن أقل درجة معيارية هي (٧.١٢٢) وأعلى درجة معيارية هي (٤٩.٧٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ١ وأعلى درجة هي (٢.٦) حيث هناك علاقة طردية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما المسافة العدد في قياسها.

جدول (٦٧)

بطارية إختبار الوثب العريض من الثبات سم (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٢,٥ـ فأكثر	مقبول	١.٥ – ١.١
جيد جدا	٢.٤٩ .٢	ضعيف	١ – فأقل
جيد	١.٦ – ١.٩٥		

يوضح جدول(٦٧) بطارية **لإختبار الوثب العريض من الثبات سم** حيث بلغت أقل درجة (٢.٤) فأقل تقابلها تقدير (ضعيف) وبلغت أكبر درجة (٧) فأكثر يقابلها تقدير (امتياز)حيث يقيس عنصر القدرة العضلية فبالتالي كلما زادت المسافة زادت الدرجة المعيارية للطالب وكلما قلت المسافة الدرجة المعيارية له.

تابع جدول (٦٨)
الدرجة الخام والدرجة المعيارية لإختبار الوثب داخل الوائر المرقمة ثانية (طالبات)(ن=١٠٥٠)

م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه	م	الدرجات الخام	الدرجات المعياريه
١٣	٥.٩٥	٦٠.٢	٣٧	٧.٠٥	٤٩.٨	٦١	٧.٩٣	٤١.٤	٨٥	٧.٦٨	٤٣.٨	١٠٩	٨.٧	٣٤.١
١٤	٥.٩٧	٦٠	٣٨	٧.١	٤٩.٣	٦٢	٧.٩٤	٤١.٣	٨٦	٧.٧٤	٤٣.٢	١١٠	٨.٨	٣٣.٢
١٥	٦.٠٣	٥٩.٤	٣٩	٧.١١	٤٩.٢	٦٣	٧.٩٧	٤١	٨٧	٧.٧٦	٤٣	١١١	٨.٩	٣٢.٢
١٦	٦.٠٥	٥٩.٢	٤٠	٧.١٣	٤٩	٦٤	٧.٩٩	٤٠.٨	٨٨	٧.٨١	٤٢.٥	١١٢	٨.٩١	٣٢.١
١٧	٦.٠٧	٥٩	٤١	٧.١٥	٤٨.٨	٦٥	٨.٢	٣٨.٩	٨٩	٧.٨٤	٤٢.٣	١١٣	٨.٩٢	٣٢
١٨	٦.١	٥٨.٨	٤٢	٧.٢١	٤٨.٢	٦٦	٨.٥١	٣٥.٩	٩٠	٧.٨٥	٤٢.٢	١١٤	٨.٩٥	٣١.٧
١٩	٦.١١	٥٨.٧	٤٣	٧.٣	٤٧.٤	٦٧	٨.٦	٣٥.١	٩١	٧.٩	٤١.٧	١١٥	٨.٩٦	٣١.٦
٢٠	٦.١٩	٥٧.٩	٤٤	٧.٣١	٤٧.٣	٦٨	٨.٧	٣٤.١	٩٢	٨	٤٠.٧	١١٦	٩.٠١	٣١.٢
٢١	٦.٢	٥٧.٨	٤٥	٧.٣٢	٤٧.٢	٦٩	٨.٧٥	٣٣.٦	٩٣	٨.٠٤	٤٠.٤	١١٧	٩.٢	٢٩.٤
٢٢	٦.٣٤	٥٦.٥	٤٦	٧.٣٧	٤٦.٧	٧٠	٨.٧٩	٣٣.٣	٩٤	٨.٠٥	٤٠.٣	١١٨	٩.٤٠	٢٧.٥
٢٣	٦.٣٨	٥٦.١	٤٧	٧.٣٨	٤٦.٦	٧١	٨.٨	٣٣.٢	٩٥	٨.٠٧	٤٠.١	١١٩	٩.٥٠	٢٦.٥
٢٤	٦.٤٧	٥٥.٣	٤٨	٧.٤	٤٦.٤	٧٢	٨.٨٥	٣٢.٧	٩٦	٨.٠٩	٣٩.٩			

يتضح من جدول (٦٨) أن أقل درجة معيارية هي (٢٦.٥) وأعلى درجة معيارية هي (٧٧.٧) وكذلك الدرجة الخام أقل درجة هي = ٤.١ وأعلى درجة هي (٩.٥) حيث هناك علاقة عكسية بين الدرجات الخام والدرجات المعيارية حيث كلما زادت الدرجة المعيارية كلما قلت الدرجة الخام المقابلة لها وذلك بالنسبة للإختبارات التي تعتمد على الزمن في قياسها.

جدول (٦٩)
إختبار الوثب داخل الوائر المرقمة ثانية (طالبات)(ن=١٠٥٠)

التقدير	المدي	التقدير	المدى
ممتاز	٤.١ – فأحسن	مقبول	٦.٩ - ٨.١٥
جيد جدا	٤.٢ - ٥.٤٥	ضعيف	٨.١٦ – فأكثر
جيد	٥.٤٦ - ٦.٨		

يوضح جدول(٦٩) بطارية **الوثب داخل الوائر المرقمة ثانية** حيث بلغت أقل درجة (٤.١) فأحسن تقابلها تقدير (امتياز) وبلغت أكبر درجة (٨.١٦) فأكثر يقابلها تقدير (ضعيف)
حيث يقيس عنصر التوافق فبالتالي كلما قلت الزمن للطالب وكلما زادت الدرجة المعيارية له.

وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص على ما المستويات المعيارية لبطارية الإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

٧/ عرض **ومناقشة التساؤل الرابع**: ما المستويات المعيارية لبطارية الإختبارات البدنية للمرحلة الاساسية (المبارزة - الجودو) لطلاب كلية التربية الرياضية؟

فى ضوء ما توصلت إليه الباحثتان من نتائج يمكن إستنتاج النتائج التالية:

١/١/٥ عناصر اللياقة البدنية الواجب توافرها لدى طلاب كلية التربية الرياضية في رياضات المنازلات (المبارزة- الجودو) هي (القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق، السرعة الحركية).

٢/١/٥ أنسب الإختبارات البدنية الخاصة بالعناصر البدنية للمرحلة الاساسية لطلاب كلية التربية الرياضية هي (إختبار قوة القبضة لقياس القوة العظمى، إختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة لقياس التوازن، إختبار الانبطاح لقياس التحمل، إختبار ثنى الجزع من الوقوف لقياس المرونة، إختبار بارو لقياس الرشاقة، إختبار الجري في المكان ١٥ث السرعة الحركية، إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية، إختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق).

٣/١/٥٥ توصلت الباحثتان إلي وضع مستويات معيارية لبطارية الاختبارات البدنية للمرحلة الاساسية لطلبة وطالبات كلية التربية الرياضية وتشمل على: -

- مستويات معيارية لإختبار قوة القبض يد اليمنى واليد اليسرى.
- مستويات معيارية لإختبار **الوقوف بالقدم طولية على العارضة القدم اليمنى** والقدم اليسرى.
- مستويات معيارية لإختبار الانبطاح المائل من الوقوف.
- مستويات معيارية لإختبار ثنى الجزع للامام.
- مستويات معيارية لإختبار باروا.
- مستويات معيارية لإختبار **إختبار الجري في المكان ١٥ ث**.
- مستويات معيارية لإختبار الوثب العريض من الثبات.
- مستويات معيارية لإختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة.

٢/٥ التوصيات:

في ضوء المعالجات الإحصائية وفى حدود عينة البحث تمكنت الباحثتان التوصل إلى التوصيات الاتية: -

١/٢/٥ ضرورة إستخدام البطاريتين المستخلصتين من هذا البحث فى قياس وتقييم مستوى الأداء البدنى للمرحلة الاساسية لطلاب كلية التربية الرياضية

٢/٢/٥ الأهتمام برفع مستوى الأداء البدني للمرحلة الاساسية لطلاب كلية التربية في رياضة الجودو والمبارزة عينة البحث.

٣/٢/٥ الإهتمام بعقد دورات تدريبية لتدريب المدربين على كيفية إجراء القياسات والإختبارات البدنية والبدنية.

٤/٢/٥ إجراء دراسات متشابهة فى الأنشطة الرياضية الأخرى.

٥/٢/٥ ضرورة إستخدام بطاريات الاختبارات البدنية في عملية التقييم في مختلف الرياضات حتى يراعى الصدق والموضوعية في عملية التقييم.

٦/٢/٥ تعميم استخدام البطارية البدنية على مستوى كليات التربية الرياضية حتى يكون تقييم الطلاب بشكل موضوعي على مستوى الجمهورية.

٧/٢/٥ الاستعانة بالبطاريات البدنية في الإتحادات لمختلف الرياضات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١- **إبراهيم نبيل عبد العزيز:"** أساسيات تدريب المبارزة"، دار S.G.M للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٢- **ابراهيم نبيل عبد العزيز، السيد معوض السيد، تامر ابراهيم نبيل:** "المبارزة تعليم – تدريب"، ط١، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٨م.
٣- **أحمد أبو الفضل حجازي**: "الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)"، ط١، دار عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
٤- **احمد عوض احمد حسن:** وضع بطارية اختبارت بدنية مهارية لانتقاء رباعى المستويات العليا، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
٥- **احمد محمود إبراهيم:** الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية لاعبي رياضة الجودو، دار منشاة المعارف، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية،٢٠١١.
٦- **احمد محمود إبراهيم**: الموسوعة العلمية والتطبيقية" الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبي رياضة الجودو"، جامعة الإسكندرية، ط١، منشاءة المعارف،٢٠١٣ م.
٧- **أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة**: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر، ١٩٩٩م.
٨- **بسطويسي أحمد**: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠م.
٩- **ريسان خريبط، ثائر داود**: العامل المورفولوجي للاعبي كرة السلة، المؤتمر العلمي السادس، الموصل، ٢٠٠٣م.
١٠- **زكى محمد حسن**: "الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، منشاءة المعارف، الإسكندرية،١٩٩٨م.
١١- **شيماء بيومى محمد**: وضع مستويات معيارية للمهارات الاساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلةالاعدادية، رسالة ماجستير ، غير منشورة،٢٠٠٩م.
١٢- **عباس عبد الفتاح الرملي:** "لمبارزة سلاح الشيش"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
١٣- **عزت محمود الكاشف**:" الأسس في الانتقاء الرياضي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، ١٩٨٧م.
١٤- **عصام الدين عبد الخالق**:" استخدام التعليم المبرمج في تدريس علم التدريب الرياضي لكليات التربية الرياضية، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية بالتعاون مع المجلس الدولي للصحة والتربية الرياضية والترويح والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي، المجلد الرابع كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان القاهرة، ١٩٨٥م.
١٥- **فايزة أحمد محمد خضر**: "تقنيات فن الجودو"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١١م.
١٦- **فتنات جبريل، وفاء درويش، محروسة علي، صباح صقر**:" المبارزة بين النظرية والتطبيق"، ط٧، ٢٠١٧م.
١٧- **فرهاد احمد محمد جاف**: بناء بطارية اختبارات لقياس الاستعداد البدنى والمهارى لتلاميذ المرحلةالسنية من (١٢-١٥) في كرة اليد بإقليم كردستان العراق ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية،قسم المناهج وطرق التدريس، ٢٠١٥م.
١٨- **محمد حسن علاوى:** "علم التدريب الرياضي"، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
١٩- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان**: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م

٢٠- **محمد صبحي حسانين**: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط٦، ٢٠٠٤م.
٢١- **محمد صبحي حسانين:"**طرق بناء وتقنين الاختبارات والمعايير في التربية البدنية، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ، ١٩٨٢.
٢٢- **محمد نصر الدين رضوان:"** المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة "،ط١،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة،٢٠٠٦م.
٢٣- **مراد إبراهيم طرفة**: الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
٢٤- **مفتي ابراهيم حماد:** "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٢٥- **منال محمود حسن**:" ديناميكية تطور الحركة الأساسية المركبة (اللقف – الرمي) لدى الأطفال من ٤-٧ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
٢٦- **نفين حسين محمود**:" فنون الجودو"، دار الكتب والوثائق القومية، ط١ ،٢٠٠٨م.
٢٧- **نيفين حسين محمود: "**قواعد واسس التدريب في الجودو " ٢٠١٦م .
٢٨- **نيفين حسين محمود**: "رياضة الجودو تعليما وتدريبا وتخطيطا"، مركز الكتاب للنشر، ط١، ٢٠١٨م
٢٩- **ياسر يوسف عبد الرؤوف**: "رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين)"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
٣٠- **يحيى الصاوي محمود، محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبد الرؤوف:** أساسيات التدريب في الجودو ، جامعة حلوان،ج٢ ،٢٠٠٥ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

31- **Barrow ,H.M. and magge** : Apractical approach to measurement n physical education, anded., Lea&Febiger, philphia.1976.
32- **Blecharz**:Diffentiation Between Hige ClassJudoists in terms of indexexof Experience, Physical Development, Psychomotor, Fitness and their Activities Durign, Carcado,Poland,2000.
33- **David H.Perrin ATC :** Isokinetic Assessment, study on Isokinetic exercise and assessment, university of Oregon paper from internet 2000, www.onlionesports.com.
34- **Hakkinen.K:** Acute effects of muscle fatigue and recovery on force production and relaxation in endurance , power and strenghth athletes Journal of sports medicine and physical fitness,Italy,2001.