

تصميم اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من الأوسايكومي للفئات
الوزنية(الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) لناشئي رياضة الجودو

د/ محمود السيد بيومي(*)

د/ أحمد محمد غازي(**)

ملخص: يهدف البحث الى تصميم ثلاثة اختبارات للياقة التخصصية للهروب (خلفا - أماما - جانبا) خلال (٢٠) من الأوسايكومي لناشئي رياضة الجودو في المرحلة العمرية (١٢-١٤) سنة لتعرف على معاييرها وتقديراتها لتوضيح الفروق في المستويات والوضع النسبي للاعب في فئة مجموعته الوزنية وقد شملت على ثلاثة مجموعات وزنية وهي الخفيفة وتشمل اللاعبين تحت وزن ٤٦ كجم وعددها (٢٢) لاعب والمتوسطة وتشمل اللاعبين من تحت وزن ٦٠ كجم وعددهم (٣١) لاعب والثقيلة وتشمل اللاعبين فوق وزن ٦٠ كجم وعددهم (٢٠) لاعب، واستخدم المنهج الوصفي على عينة عمدية من لاعبي الجودو في المرحلة العمرية (١٢-١٤) وتم تصنيفهم إلى ثلاث فئات وزنية هي الخفيفة، المتوسطة، الثقيلة، وتوصل الباحثان الى صلاحية الاختبارات ومعاييرها وتقديراتها لقياس اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت الأرضي Special Judo "Fitness Test in Ground / Grappling Techniques" (خلفا - أماما - جانبا) خلال (٢٠) طبقا لفئات المجموعات الوزنية الثلاثة عينة الباحثين ناشئي رياضة الجودو في المرحلة العمرية من ١٢ - ١٤ سنة، وأظهرت نتائج الدراسة الفروق بين مستويات أداء الناشئين في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت الأرضي (خلفا - أماما - جانبا) خلال (٢٠) قدرتها على تحديد مستوى اللاعب بالنسبة لمجموعة اللاعبين اللذين يقعون تحت درجة خام محددة كالتالي:

الاختبار الاول: الهروب خلفا خلال (٢٠) ث

- أقل أداء للاعبين الاوزان الخفيفة هو (١٢م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء (١٧م) وتقديره ممتاز.
 - أقل أداء للاعبين الاوزان المتوسط هو من (٩) إلى (١٠م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١٣) إلى (١٤م) وتقديره ممتاز.
 - أقل أداء للاعبين الاوزان الثقيلة هو (٨م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١٣) إلى (١٤م) وتقديره ممتاز.
- الاختبار الثاني: الهروب أماما خلال (٢٠) ث :**
- أقل أداء للاعبين الاوزان الخفيفة هو (٢٠) (٢٠) هي (١٠م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء (١٥م) وتقديرها ممتاز.
 - أقل أداء للاعبين الاوزان المتوسط هو من (٧) إلى (٨م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١١) إلى (١٣م) وتقديرها ممتاز.
 - أقل أداء للاعبين الاوزان الثقيلة هو (٦م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١١) إلى (١٣م) وتقديرها ممتاز.

الاختبار الثالث: الهروب جانبا خلال (٢٠) ث :

- أقل أداء للاعبين الاوزان الخفيفة هو (٥م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (٨) إلى (١٠م) وتقديره ممتاز.
- أقل أداء للاعبين الاوزان المتوسط هو من (٢) إلى (٤م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (٦) إلى (٨م) وتقديره ممتاز.

(*) مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
(**) لاعب دولي سابق -المدير الفني لمنتخب جامعة طنطا للجودو .

- أقل أداء للاعبين الاوزان الثقيلة هو من (١) إلى (٢م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء (٦م) وتقديره ممتاز.
- المئينات المستخرجة دلت على قدرتها على تحديد الوضع النسبي للاعب مقارنة باللاعبين أفراد مجموعته الوزنية (الخفيفة- المتوسطة - الثقيلة) فى اختبارات اللياقة التخصصية الثلاثة للهروب من التثبيت الأرضي (خلفاً - أماماً - جانباً) خلال (٢٠ث).

الكلمات الدالة: اوسايكومي- اختبارات اللياقة التخصصية الأرضية - ناشئ - جودو

Designing Special Fitness Tests for Escaping Osaikomi for Junior Judokas in Different Weight Categories (Light – Medium – Heavy)

Dr. Mahmoud E. Baioumy^()*
*Dr. Ahmed M. Ghazy^(**)*

The current research aims to design three special fitness tests for escaping the Osaikomi in 20 sec (back – front – lateral) for junior judokas (12-14 years) to identify its standards and estimations for identifying differences in technical level and relative rank of each judoka in his/her weight category. Participants included three weight groups: light (less than 46 kg) (n=22), medium (less than 60 kg) (n=31) and heavy (over 60 kg) (n=20). The researchers used the descriptive approach. Results verified the validity of special judo fitness tests in ground / grappling techniques (SJFTG) (back – front – lateral) in 20 second for escaping osaikomi. Tests were able to identify differences among junior judokas according to the following row points:

First test: escaping backwards in (20) sec

- Least performance for light weight was (12 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (17 Meter) with "Excellent" as rank.
- Least performance for medium weight was (9-10 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (13-14 Meter) with "Excellent" as rank.
- Least performance for heavy weight was (8 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (13-14 Meter) with "Excellent" as rank

Second test: escaping forwards in (20) sec

- Least performance for light weight was (10 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (15 Meter) with "Excellent" as rank.
- Least performance for medium weight was (7-8 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (11-13 Meter) with "Excellent" as rank.
- Least performance for heavy weight was (8 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (13-14 Meter) with "Excellent" as rank

Third test: escaping sideways in (20) sec

- Least performance for light weight was (5 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (8-10 Meter) with "Excellent" as rank.
- Least performance for medium weight was (2-4 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (6-8 Meter) with "Excellent" as rank.
- Least performance for heavy weight was (1-2 Meter) with "Poor" as rank while highest performance was (6 Meter) with "Excellent" as rank

^(*)Lecturer – Department of Individual and Combat Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University.

^(**)Former international Judoka – Head Coach of Tanta University Judo Team.

Concluded percentiles had the ability to identify relative rank for each judoka compared with his counterparts in weight category (Light – Medium – Heavy).

Key words: Osaikomi – junior judoka – ground special judo fitness tests

إنَّ لتوافر اللياقة الخاصة برياضة الجودو أهميتها الكبيرة حتى يستطيع اللاعب مواصلة مهام النزال وتطوير الأداء المبارثولا يمكن الوصول لأعلى مستوى لتحقيق أفضل نتائج اعتماداً على القدرات المهارية فقط دون اكتساب اللياقة البدنية الخاصة بالجودو. ويحتاج مدربوا رياضات المنازلات إلى جمع المعلومات المفيدة عن لاعبيهم لتساعدهم في توقع فرص النجاح والتفوق المستقبلي لهم (Lidor, Melnik, Bilkevitz & Falk 2006). ومن أكثر الطرق شيوعاً بين المدربين لجمع المعلومات هو استخدام الاختبارات البدنية والمهارية في المراحل المبكرة من تنمية الموهبة (Brown 2001).

وأصبحت الاختبارات التخصصية الأكثر استخداماً في رياضات المستويات العليا والتي صممت لمحاكاة مواقف الأداء الرياضي الفعلياً أقصى (Uljevic, Spasic, Sekulic 2013). والرأي السائد أنَّ الاختبارات الخاصة بالرياضة هي الأكثر ملائمة من اختبارات اللياقة العامة ليس فقط لتقييم الأداء الرياضي الموجه للرياضيين الكبار فقط (Meckel, Machnai, Eliakim 2009)، ولكن أيضاً في اختيار وتوجيه الرياضيين الناشئين (Sattler et al. 2012).

ورغم الانتشار الكبير لرياضة الجودو إلا أنَّها لا تزال بحاجة لاختبارات تخصصية حيث أنَّ هناك الكثير من الشكوك التي تحيط بالاختبارات التي تم تطويرها بالفعل من حيث المتغيرات قيد القياس في كل اختبار وما تمثله للاعب وأدائه، وهل يمكن اعتبار المتغيرات المشتقة من هذه الاختبارات مؤشرات للأداء في المباراة وهل يمكن استخدامها لضبط أثر التدريب (Detanico, & Santos, 2012). حيث تظهر مواقف المنافسة أهميتها الحاجة للقدرات البدنية الخاصة بالجودو وسرعة إنتاجها في مسارها الحركي والزمني وفق ظروف ومواقف المباراة، حيث يتباين الأداء المهارى بين فنونى اللعب من أعلى والأرضي، والارتقاء باللياقة التخصصية للعب واقفاً أو للعب الأرضي لرياضة الجودو من المؤشرات التي يجب على مدرب الجودو الاهتمام بها ليستطيع تطوير الأداء المهارى والمبارثي للاعب لتحسين نتائجه.

وبعد مراجعة الباحثان للدراسات والمراجع العلمية اتضح وجود اختبار اللياقة التخصصية باستخدام فنون الرمي Throwing Techniques "تاجي وزا Nage-Waza" وله مؤشر محدد وهو اختبار اللياقة التخصصية للجودو (SJFT) Special judo fitness test (Strekowitz, 1995) وصممه واستخدم كثيراً في البيئة الأجنبية كدراسة (Franchini. et al, 2009; Drid, et al, 2012) والبيئة المصرية كدراسة (Baoumy & Ghazy, 2015; Ghazy, et al, 2016).

وأنَّ مهارات التثبيت في اللعب الأرضي (١٣) مهارة (طرفة، ٢٠٠١، ص ٢٤٦-٢٦٦)، ويذكر (غازي، بيومي، ٢٠١٧، ص ١١٥-١١٦) أن بعض الباحثين والمراجع العلمية لمواقع الجودو المتخصصة صنفوها (١١) مهارة ويظهر الخلافة بينهم في مهارتي (مونا جاتامية Muna Gatama، كاشيرا جاتامية Gatama Kashira) ويرجع ذلك للتغير البسيط في شكل أداء المهارتي وضع النزاع أو الصدر أو الجسم على الخصم نتيجة محاولة المهاجم احكام السيطرة على الخصم الذي يحاول الهروب من التثبيت.

ومن خلال قيام الباحثان بالبحث عن اختبارات للهروب من التثبيت لم يجدوا على حد علمها اختبارات مقننة لفنون الأوساي وازا "Osae-Waza" أو الهروب من الأوساي كومي، لذلك قاما بالسعى لمحاولة توفير الوسائل اللازمة لقياس اللياقة التخصصية للهروب من اللعب الأرضي وتحديد مستوياتها ومؤشراتها لمتابعة تقدمها خلال فترات البرامج التدريبية، حيث يحتاج لاعب الجودو إلى اللياقة التخصصية لفنون اللعب الأرضي Grappling Techniques "كاتامي وزا Katame-Waza" حتى يستطيع الاستفادة من فرص الهجوم وسرعة الدفاع أثناء وضعية النزال الأرضي "تي وازا Ne Waza".

وممّا يستدعاهم أهمية توفير اختبارات للهروب من التثبيت "الاسايكومي Oseakomi" بدء استخدام فنون التثبيت (أوساي وازا Osae-Waza) فى منافسات الجودو فى المرحلة العمرية المبكرة للبراعم تحت (١٢، ١٣) والزهور تحت (١٤، ١٥) والناشئين تحت (١٦، ١٧) وفق شروط وتعليمات المنافسات (الاتحاد المصرى للجودو، التعليمات التفصيلية لأنشطة موسم ٢٠١٦/٢٠١٧).

ولاحظا الباحثان أنّ اختيار لاعبي المشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي بوزارة الشباب والرياضة المصرية لا يتم استخدام اى من الاختبارات التخصصية لفنون التثبيت أو اللعب الارضى رغم اهميتها فى مراحل الانتقاء التخصصى. وعلى المدربين عند الحكم أو الاختيار التخصصى للموهبين الرياضيين مراعاة المتطلبات التخصصية البدنيه والمهارية التى يجب أن يمتلكها الناشئ (طرفة، ٢٠٠١، ص ٣٥٢)، خاصة قدرتهم البدنية التخصصية المرتبطة باللعب الأرضي للهروب من التثبيت حيث يعتبر التثبيت من المهارات الهجومية التي يمكن ان يؤديها اللاعب وتنتهي المباراة خلال ٢٠ ث من سيطرته على المنافس بالتثبيت، لذا ظهرت الحاجة الملحة لدراسة هذه المشكلة وسد الفراغ العلمي في هذا الجانب دعماً وتطويراً لرياضة الجودو بتصميم اختبارات يمكن للمدربين استخدامها خاصة أنّ الكثير يستخدمها كتدريبات داخل الوحدة التدريبية تستطيع قياس اللياقة التخصصية للهروب من فنون التثبيت حتى يمكن متابعة وتقييم لياقتهم التخصصية، وأختار الباحثان البدء بتصميم اختبارات تستطيع قياس اللياقة التخصصية للهروب من الأوسايكومي بنفس الأداء والمسار الحركي للأداء الفعلي لما لها من أهمية في حفاظ اللاعب على النتائج التي حققها خلال اللعب واقفا ولعدم قدرة اللاعبين الناشئين على سرعة الهروب من هجوم المنافس لدخول المرحلة التثبيت.

هدف البحث:

تصميم اختبارات تخصصية للهروب (خلفا - أماما - جانبا) خلال (٢٠ ث) من الأوسايكومي لناشئ رياضة الجودو في فئات المجموعات الوزنية الثلاثة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) والتعرف على:

- صدق وثبات اختبارات اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للهروب من اللعب الأرضي طبقا لفئات المجموعات الوزنية قيد البحث.
 - مستوي انتقادي للاعبين لتحديد مدى تقدم اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للهروب من اللعب الأرضي طبقا لفئات المجموعات الوزنية قيد البحث.
- تساؤلات البحث:
- ما صلاحية اختبارات اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للهروب من اللعب الأرضي طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث؟
 - ما مؤشرات تقدير مستوى اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للهروب من اللعب الأرضي طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث؟
- إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحثاشئي الجودو بمنطقة الغربية للجودو للمرحلة العمرية (١٢-١٤) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو الموسم ٢٠١٦/٢٠١٧ والبالغ عددهم (٩٠) ناشئ. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من لاعبي الجودو في المرحلة العمرية قيد البحث لعدد (٧٣) لاعب حيث شكلوا نسبة (٨١.١١١٪) من مجتمع البحث وذلك من أندية محافظة الغربية لاستخدامهم في إجراءات التقنين لاختبارات الهروب من الاوسايكومي، ويوضح جدول (١) التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث

عدد اللاعبين المستعدين	النسبة المئوية للعينة من المجتمع	عدد عينة البحث	توزيع العينة على الفئات الوزنية			الاندية	عدد الأندية	إجمالي مجتمع البحث
			الثقيلة	المتوسطة	الخفيفة			
٠	١٠.٠٠٠	٩	٢	٥	٢	م.ش سبرياى	٦	(٩٠) ناشئ
٤	١٢.٢٢٢	١١	٣	٥	٣	نادى طنطا		
٢	٨.٨٨٩	٨	٢	٣	٣	نادي السكة الحديد		
٦	٢٢.٢٢٢	٢٠	٦	٩	٥	نادى ٢٣ يوليو		
٣	١٦.٦٦٧	١٥	٤	٦	٥	بلدية المحلة		
٢	١١.١١١	١٠	٣	٣	٤	غزل المحلة		
١٧	١٠٠.٠٠٠	٧٣	٢٠	٣١	٢٢	الاجمالي		

يتضح من جدول (١) أنه تم تصنيف عينة البحث إلى ثلاث فئات وزنية هي الخفيفة وعددها (٢٢) لاعب، المتوسطة وعددها (٣١) لاعب، الثقيلة وعددها (٢٠) لاعب، كما تم استبعاد (١٧) لاعب من اجراء القياسات لعدم اشتراكهم مع انديتهم في نشاط آخر ثلاث مواسم للمرحلة العمرية قيد البحث. شروط اختيار عينة البحث:

- العمر التدريبي للعينة لا يقل عن (٣) أعوام.
- القيد بسجلات الاتحاد المصري للجودو.
- الاشتراك في منافسات الاتحاد المصري للجودو خلال اخر ثلاث مواسم.
- اسباب اختيار الباحث هذه العينة:
- مناسبة المرحلة العمرية لتطبيق البحث.
- توافر الاعداد المناسبة من اللاعبين في المرحلة السنية قيد البحث.
- تعاون المسؤولين بالهيئات الرياضية المسجل بها اللاعبين وتطبيق البحث.
- اعتدالية بيانات العينة في معدلات دلالات النمو واختبارات اللياقة التخصصية للهروب من الاوسايكومي كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)، (٤)

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث (لاعبي الازان الخفيفة)
في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٣.٢٢٧	١٣.٤٥٠	٠.٦٠٣	١.٤٩٢-	٠.٣٤٣-
٢	الوزن	كجم	٣٩.٥٧٠	٣٩.٠٠٠	٤.٢٠٤	٠.١٢٢-	٠.٥٨٤-
٣	الطول	سم	١٥٢.٢٢٧	١٥٤.٠٠٠	٩.٦٩٥	١.٤٧٩-	٠.٠٢٨
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٨٨٦	٤.٠٠٠	٠.٩٥٠	١.٣٥٠	٠.٩٦١
	اختبارات اللياقة التخصصية						
١	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	متر	١٤.٧٢٧	١٥.٠٠٠	١.٥١٨	٠.٩٠٠-	٠.٣٨٩-
٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	متر	١٢.٥٠٠	١٢.٥٠٠	١.٦٥٥	١.١٥٣-	٠.٠٠٠
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	متر	٦.٨٦٤	٦.٠٠٠	١.٣٩٠	٠.٤٤٨	٠.٩٥٨

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٩١

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٦٢

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث (لاعبي الازان الخفيفة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى الاعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي، ويعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث (لاعبي الازان المتوسطة)
في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٣١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٣.٢٤٢	١٣.٢٠٠	٠.٥٣١	٠.٢٥٢-	٠.٦٤١-
٢	الوزن	كجم	٥٢.٦٥٨	٥٣.٠٠٠	٣.٧٧٩	٠.٦٦٠-	٠.١٦٣
٣	الطول	سم	١٥٨.٠٣٢	١٥٨.٠٠٠	٦.٠٩١	٠.٠٣٤-	٠.٥١٠
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٩١٠	٤.٠٠٠	٠.٧٨٠	١.٣٠٤	٠.٢٤٤

اختبارات اللياقة التخصصية						
٠.١٠٩-	٠.٧٩١	١.٠١٣	١٢.٠٠٠	١١.٦٧٧	متر	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)
٠.٥٥٢	٠.٣٥٥	١.٣٧٨	١٠.٠٠٠	٩.٩٦٨	متر	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)
٠.٥٨٢-	١.٧١٣	١.٠٧٨	٥.٠٠٠	٥.١٩٤	متر	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٢١

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٢٤

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث (لاعبى الازان المتوسطة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى الاعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي، ويعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث (لاعبى الازان الثقيلة)

في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٣.٤٦٧	١٣.٦٠٠	٠.٤٤٢	٠.٥٣٦	١.٠٢١-
٢	الوزن	كجم	٧٤.٥٣٩	٧١.٨٥٠	١٢.٠٠٧	٢.٠٣٩	١.٠٤٠
٣	الطول	سم	١٥٩.٣٨٩	١٦٠.٠٠٠	٥.٤٤٦	١.٣٨٣-	٠.٣٤٤-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٣.٦٦٧	٣.٢٥٠	٠.٩٥٥	٠.٥٧٥-	٠.٤٨٨
	اختبارات اللياقة التخصصية						
١	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	متر	١٠.٩٤٤	١١.٠٠٠	١.٧٩٨	٠.٢٩٧-	٠.٦٥٩-
٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	متر	٩.٠٠٠	٩.٠٠٠	١.٩٤٠	٠.٢٥٣-	٠.٢١٧
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	متر	٤.٠٥٦	٤.٠٠٠	١.٥٥٢	٠.١٢٢-	٠.٧٤١-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥٣٦

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٥١

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث (لاعبى الازان الثقيلة) في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى الاعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي، ويعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. مجالات البحث:

المجال البشرى: للاعبى الجودو الناشئين في المرحلة العمرية (١٢-١٤) سنة بفرع الغربية للجودو.

المجال الزماني: الموسم الرياضى ٢٠١٦/٢٠١٧م.

المجال المكاني: صالة الجودو والهيئات والاندية بمنطقة الغربية للجودو.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استند الباحثان في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالاختبارات قيد البحث إلما يلي:

- المسح المرجعي: قام الباحثان في حدود ما توصلوا إليه الاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الدولية للتعرف على اختبارات مهارة تقيس الهروب من "الاسايكومي Oseakomi" فلم يجدا أي اختبارات مقننة على أساس علمي للهروب من التثبيت الأرضي.
- طرح سؤال على بوابة الباحثين ريسيرش جات <https://www.researchgate.net> والاساقومي "مايك كالين Mike Callan"⁽¹⁾ وبحثه عن القيمة الاجرائية لتحركات النى وازا(براديك وكالان 2016 Bradić, Callan).
- الاطلاع على محتويات السمينارات: التدريبية والتحكيمية للاتحاد الدولي للجودو المعروضة على موقع اليوتيوب، والاطلاع المحتويات التدريبية والتعليمية لمدرسة الكودوكان وغيرها من قنوات الجودو الموجودة على موقع اليوتيوب والتي أفادت الباحث كثيرا في التوصل لشكل أداء اختبارات الهروب من الاوسايكومي والذي يمثل هدف البحث الحالي.
- مقابلة خبراء رياضة الجودو من أعضاء هيئة التدريس وأساتذة الجودو بكليات التربية الرياضية فى بطولة الجامعات المصرية للجودو العام الجامعى ٢٠١٦/٢٠١٧ - لدورة الشهيد الرفاعى (٤٤) التي أقيمت بجامعة عين شمس بالقاهرة لعرض فكرة الاختبارات التي أعدها الباحثان لقياس قدرة لاعب الجودو التخصصية على الهروب من الاوسايكومي وأبدوا عليها رأيهم فيها والموافقة عليها.
- الأدوات المستخدمة: صالة تدريب جودو - بساط جودو - شريط لاصق عريض - شريط قياس - ساعة إيقاف.
- الاستثمارات:

• استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم اختبارات الهروب من الاوسايكومي.

• استمارة تسجيل بيانات اللاعبين ونتائج الاختبارات.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تم عرض الاختبارات على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو من المدربين والتي تزيد خبرتهم عن ١٠ سنوات مرفق

(٣) لتحديد مناسبتها لهدف البحث والمرحلة السنية (١٢ - ١٤) سنة قيد البحث وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي كما هو موضح

بالجدول التالي:

جدول (٥)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو لتحديد أهم اختبارات الهروب المرتبطة بالمرحلة السنية سنة قيد البحث

ن=٨

م	الاختبار	موافق		غير موافق		الأهمية النسبية
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
١	الهروب خلفا خلال (٢٠ث)	٨	١٠٠%	٠٠٠٠	٠٠٠٠	١٠٠%

⁽¹⁾ جامعة مانشستر بانجلترا "Department of Sport University of Chichester"

٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	٥	%١٠٠	٥	٥	٥	%١٠٠
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	٧	%١٠٠	٧	٧	٧	%١٠٠
٤	الهروب من سيطرة المهاجم الأسايكومي خلال (٢٠ث)	٤	%٥٠	٤	٤	٤	%٥٠
٥	اختبار الكوبري	٥	%٦٢,٥	٣	٥	٥	%٦٢,٥

ومن خلال نتائج جدول (٥) ارتضى الباحث نسبة موافقة ١٠٠٪ لقبول الاختبار لذا فقد تم قبول ثلاث اختبارات.

ويوضح الباحثان فيما يلي شرح مبسط للاختبارات المقترحة للياقة التخصصية للهروب من الالوسايكومي قيد البحث:

حيث قام الباحثان بعد فترة وافية من البحث والاطلاع والاستفادة من رأى الخبراء إلى تحديد اختبارات الهروب من الالوسايكومي هدف البحث فى ثلاثة اختبارات تقيس الهروب من الالوسايكومي وفعالطرق المتاحة والمستخدمة للهروب والتي شملت الاتجاهات التى يستخدمها اللاعب فى الهروب وهي الهروب من أسفل التورى للخلف أو للأمام أو للجانب واستخدم الباحث زمن (٢٠) ثانية أداء لكل اختبار وهو أقصى زمن للالوسايكومي للحصول على ايون بمباريات الجودو والاختبارات موضحة كالتالى:

١- الاختبار الأول: الهروب من الاوسايكومي خلفاًخلال (٢٠ث)(مرفق٥):

غرض الاختبار: قياس قدرة لاعب الجودو على الهروب من الاوسايكومي خلفاً من رقود القرفصاء بتبادل الدفع بالقدمين وثنى ومد الجذع على الجانبين (الأداء يشابه دفع التورى أماماً لهروب الاوكى خلفاً).

وصفاًلأداء: عند سماع مؤدى الاختبار استعداد ينزل بداية منطقة اللعب للبساط فى وضع (رقود قرفصاء) القدمين بداية منطقة اللعب للبساط والرأس للداخل. وعند سماع المؤدى "هاجيميHajime" يبدأ سريعاً بالدفع بالقدمين للبساط مع ثنى الجذع (للتكور) على الجانب الأيمن لتتحرك خلفاً ثم مد الجذع مع ثنى الركبتن نصفاً ثم الدفع بالقدمين لتتحرك خلفاً مع ثنى الجذع على الجانب الايسر بالتبادل طول منطقة اللعب (٨-١٠) متر زمن الاختبار.

٢- الاختبار الثانى: الهروب من الاوسايكومي أماماًخلال (٢٠ث)(مرفق٥):

غرض الاختبار: قياس قدرة لاعب الجودو على الهروب من الاوسايكومي أماماً من رقود القرفصاء بتبادل ثنى ومد الجذع سريعاً على الجانبين مع السند بالقدم العكسية للجانب المثنى لسحب الجسم أماماً (الأداء يشابه دفع "التورى" خلفاً ليهرب الأوكى أماماً).

وصفاًلأداء: عند سماع مؤدى الاختبار استعداد ينزل بداية منطقة اللعب للبساط فى وضع (رقود قرفصاء) الرأس بداية منطقة اللعب وباقى الجسم داخل منطقة اللعب. وعند سماع المؤدى "هاجيميHajime" يبدأ سريعاً ثنى الجذع قليلاًعلى الجنب الأيمن ثم مده سريعاً مع السند على القدم اليسرى مع لف الجذع على المحور الرأسى للدوران على الجنب الايسر ثم ثنى قليل للجذع فمده سريعاً مع السند على القدم اليمنى بالتبادل لتتحرك المؤدى أماماً قاطعاً منطقة اللعب (٨-١٠) متر زمن الاختبار.

- الاختبار الثالث: الهروب من الاوسايكومي للجانبخلال (٢٠ث)(مرفق٥):

غرض الاختبار: قياس قدرة لاعب الجودو على الهروب من الاوسايكومي جانباً من رقود القرفصاء اليدين مثنيه والقدمين مرفوعه عن البساط والميل على الجانب قليلاً وتبادل حركة الذراعين المنتهية جانباً عكسياً مع الرجلين المنتهية (حركة بندولية) مع قبض وبسط عضلات المركز للإزاحة بالجسم والتحرك جانباً.

وصف الأداء: عند سماع مؤدى الاختبار استعداد ينزل بداية منطقة اللعب لبساط الجودو وضع [رقود قرفصاء] مواجه خط بداية الاختبار ومنطقة باللعب بالجانب. وعند سماع المؤدى "هاجيميHajime" يقوم سريعاً بالميل قليلاً على الجانب المقابل مسافة الاختبار ويبدأ بتبادل حركة الذراعين المنتهية والرجلين المرفوعه عن البساط عكسياً (حركة بندولية) مع قبض وبسط عضلات المركز للقفز بالجسم والتحرك جانباً طول منطقة اللعب (٨-١٠) متر زمن الاختبار.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة يوم ٢٠١٧/٤/٧ على عينة مكونة من ١٠ لاعبين من مجتمع البحث حيث هدفت إلى التأكد من توافر الإمكانيات المساعدة على تطبيق الاختبارات بالصالات المطبق بها تجربة البحث من حيث بساط الجودو والمسافة اللازمة للإجراء الاختبارات، ومراجعة ترتيب إجراءات الاختبارات قيد البحث، تجربة الاختبارات المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية قيد البحث.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من توافر التجهيزات بصالات الجودو بالأندية، وترتيب اجراء الاختبارات، تم التأكد من أن الاختبارات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية حيث قام أفراد عينه الدراسة الاستطلاعية بإجراء الاختبارات المقترحة دون أي صعوبة مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه الاختبارات على أفراد عينه البحث الأساسية. خطوات اجراء القياسات:

أجريت قياسات البحث في الفترة من ٢٠١٧/٤/١٢ حتى ٢٠١٧/٥/٥:

- تم إجراء القياسات للاختبارات قيد البحث بعد الموافقة والتنسيق معمنطقة الغربية للحدود والهيئات الرياضية ومدربي الأندية على إجراء الاختبارات على عينة البحث بكل نادي كما هو موضح بجدول (١).
- تم إجراء الاختبارات طبقاً لتعليماتها وبشكل تنافسي بين اللاعبين والتأكيد على اللاعبين على البدء في الاختبار عن سماع صافرة البداية والثبات في المكان عند سماع صافرة نهاية وقت الاختبار حتى يتم قياس المسافة التي وصل إليها كل لاعب وتسجيلها بمساعدة المساعدين
- مراقبة الباحثين لأداء اللاعبين للاختبار، تم إعطاء راحة بين كل اختبار ١٥ق.
- قام الباحثين بمراجعة تثبيت ترتيب إجراءات الاختبارات على عينة البحث بكل نادي بحث يبدأ باختبار الهروب خلفاً ثم اختبار الهروب أماماً وينتهي باختبار الهروب جانباً.
- جمع بيانات الاختبارات: قام الباحثان بجمع وجدولة بيانات الاختبار في ملف Excel وذلك تمهيداً لمعالجتها احصائياً.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجات بيانات الاختبارات الثلاثة إحصائياً من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - الالتواء
- معامل ايتا ٢ - قيمة (ت) - معامل الارتباط - النسبة المئوية (%)
- الدرجة الزائفة (z) - Z- scores - الدرجة التائية (t) - T- scores - الرتبة المئينية Percentile Ranks

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

(أ) المعاملات العلمية للاختبارات الثلاثة:

١- حساب معامل الصدق للاختبارات الثلاثة للاعبين الأوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث:

لتأكد من صدق الاختبارات قام الباحثان بحساب صدق المقارنة الطرفية للتأكد من قدرة الاختبارات على التمييز بين أداء اللاعبين للاختبارات، واستخدم الباحثان طريقة المقارنة الطرفية، حيث قاما بتطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٢٠) لاعب للأوزان الخفيفة، (٢٠) لاعب للأوزان المتوسطة، (٢٠) لاعب للأوزان الثقيلة من عينة البحث الأساسية. تم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً، وتم الحصول على أعلى ٢٥٪ من درجات أفراد العينة على الاختبارات الثلاثة وأدنى ٢٥٪ من درجاتهم على نفس الاختبارات، وبذلك أصبح لدى الباحثان مجموعتين (مجموعة الأربعة الأعلى ومجموعة الأربعة الأدنى)، لإيجاد دلالة الفروق للدلالة عن الصدق للاختبارات، وجدول (٩) أوضح نتائج الصدق للأوزان الخفيفة، وجدول (١٠) أوضح نتائج الصدق للأوزان المتوسطة، وجدول (١٠) أوضح نتائج الصدق للأوزان الثقيلة كالتالي:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي الأربعة الأعلى والأربعة الأدنى للاعبين الأوزان الخفيفة

في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	اختبارات اللياقة التخصصية	الأربعة الأعلى ن=٥	الأربعة الأدنى ن=٥	فروق	قيمة	ايتا ٢	معامل
---	---------------------------	--------------------	--------------------	------	------	--------	-------

الصدق		ت	المتوسطات	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٤٣	٠.٨٨٩	٨.٠١٤	٣.٤٠٠	٠.٤٤٧	١٢.٨٠٠	٠.٨٣٧	١٦.٢٠٠	١ الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)
٠.٩٤٤	٠.٨٩١	٨.١٠٢	٣.٨٠٠	٠.٥٤٨	١٠.٦٠٠	٠.٨٩٤	١٤.٤٠٠	٢ الهروب أماماً خلال (٢٠ث)
٠.٨٤٣	٠.٧١٠	٤.٤٢٧	٢.٨٠٠	٠.٤٤٧	٥.٨٠٠	١.٣٤٢	٨.٦٠٠	٣ الهروب جانباً خلال (٢٠ث)

*قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الاوزان الخفيفة، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى للاعبى الاوزان المتوسطة في اختبارات اللياقة التخصصية لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	اختبارات اللياقة التخصصية	الارباعي الأعلى ن=٥		الارباعي الأدنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ^٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	١٣.٠٠٠	٠.٧٠٧	١٠.٨٠٠	٠.٤٤٧	٢.٢٠٠	٥.٨٨٠	٠.٨١٢	٠.٩٠١
٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	١١.٨٠٠	١.٣٠٤	٨.٤٠٠	٠.٨٩٤	٣.٤٠٠	٤.٨٠٨	٠.٧٤٣	٠.٨٦٢
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	٦.٤٠٠	٠.٨٩٤	٤.٤٠٠	٠.٤٣٥	٢.٠٠٠	٤.٥٣٦	٠.٧٢٠	٠.٨٤٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبى الاوزان المتوسطة، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى للاعبى الاوزان الثقيلة في اختبارات اللياقة التخصصية لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

م	اختبارات اللياقة التخصصية	الارباعي الأعلى ن=٥		الارباعي الأدنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ^٢	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
١	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	١٢.٨٠٠	٠.٨٣٧	٨.٦٠٠	١.٣٤٢	٤.٢٠٠	٥.٩٤٠	٠.٨١٥	٠.٩٠٣
٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	١١.٤٠٠	١.٣٤٢	٦.٨٠٠	٠.٤٤٧	٤.٦٠٠	٧.٢٧٣	٠.٨٦٩	٠.٩٣٢
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	٥.٤٠٠	٠.٨٩٤	٢.٢٠٠	٠.٨٣٧	٣.٢٠٠	٥.٨٤٢	٠.٨١٠	٠.٩٠٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبى الاوزان الثقيلة قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

٢- حساب معامل الثبات للاختبارات الثلاثة للاعبى الاوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينة (٢٠) لاعب وزن خفيف، (٢٠)

لاعب وزن متوسط، (٢٠) لاعب وزن ثقيل، من مجتمع الدراسة من لاعبي الجودو وتم تطبيق الاختبارات على نفس العينة

الاستطلاعية بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه كل من (فرج. ٢٠١٧، ص ٣٤٧، رضوان. ٢٠١١، ص ٩٨؛ حسانين. ٢٠٠٤، ص ١٤٩)، وجدول (٩) أوضح نتائج الثبات للأوزان الخفيفة، وجدول (١٠) أوضح نتائج الثبات للأوزان المتوسطة، وجدول (١٠) أوضح نتائج الثبات للأوزان الثقيلة كالتالي:

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الأوزان الخفيفة لبيان معامل الثبات

ن=٢٠

م	اختبارات اللياقة التخصصية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	١٤.٦٥٠	١.٥٣١	١٤.٨٠٠	١.٣٦١
٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	١٢.٤٥٠	١.٧٣١	١٢.٥٥٠	١.٧٠١
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	٦.٧٥٠	١.٢٥١	٦.٨٥٠	١.٢٦٨

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) في متغير اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الأوزان الخفيفة قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير إلى الثبات الاختباري.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الأوزان المتوسطة لبيان معامل الثبات

ن=٢٠

م	اختبارات اللياقة التخصصية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	١١.٤٥٠	٠.٩٩٧	١١.٥٥٠	١.٠٥٠
٢	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	٩.٦٠٠	١.١٤٢	٩.٦٥٠	١.١٣٧
٣	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	٥.١٠٠	١.٠٧١	٥.١٥٠	١.٠٨٩

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) في متغير اختبارات اللياقة التخصصية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير إلى ثبات الاختباري.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات اللياقة التخصصية
للهرب من التثبيت للاعبين الاوزان الثقيلة لبيان معامل الثبات

ن=٢٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		اختبارات اللياقة التخصصية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٦٦	١.٥٩٨	١.٠٨٥٠	١.٧١٢	١.٠٧٥٠	الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)	١
٠.٩٢١	١.٦٣٢	٨.٨٠٠	١.٦٤٢	٨.٦٥٠	الهروب أماماً خلال (٢٠ث)	٢
٠.٩٥٩	١.٤١٩	٤.١٠٠	١.٥٩٧	٤.٠٠٠	الهروب جانباً خلال (٢٠ث)	٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الاوزان الثقيلة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

(ب) نتائج مؤشرات تقدير مستوى اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للاعبين الاوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث:

الاختبار الاول: اختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث) طبقاً لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة):
(١) اختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث) للاوزان الخفيفة:

جدول (١٢)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والتانية والرتبة المئينية لدرجات
لاعبين الاوزان الخفيفة في اختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)

ن=٢٢

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائفة (Z)	الدرجة المعيارية التائفة (t)	الرتبة المئينية
١	١٢	٢	١.٧٩٧-	٣٢.٠٢٩	٦.٨٢٠
٢	١٣	٤	١.١٣٨-	٣٨.٦١٨	٢٠.٤٥٠
٣	١٤	٢	٠.٤٧٩-	٤٥.٢٠٨	٣٤.٠٩٠
٤	١٥	٦	٠.١٨٠	٥١.٧٩٧	٥٢.٢٧٠
٥	١٦	٦	٠.٨٣٩	٥٨.٣٨٧	٧٩.٥٥٠
٦	١٧	٢	١.٤٩٨	٦٤.٩٧٦	٩٧.٧٣٠
	المجموع	٢٢			

يتضح من جدول (١٢) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (١٢ إلى ١٧) درجة في اختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث).

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير للاعبين الاوزان الخفيفة لاختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث)

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات الخام	م
	أعلى درجة	أقل درجة				
ضعيف	٪٢٠	٪٠٠٠٠٠	٪٩٠٠٩	٢	١٢	١
متوسط	٪٤٠	أعلى من ٢٠	٪٢٧٠٢٧	٦	١٤- ١٣	٢
جيد	٪٦٠	أعلى من ٤٠	٪٢٧٠٢٧	٦	١٥	٣
جيد جدا	٪٨٠	أعلى من ٦٠	٪٢٧٠٢٧	٦	١٦	٤
ممتاز	أعلى من ٨٠٪		٪٩٠٠٩	٢	١٧	٥

يتضح من جدول (١٣) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) للاعبين الاوزان الخفيفة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.
(٢) اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) للاوزان المتوسطة:

جدول (١٤)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والثانية والرتبة المئينية لدرجات
للاعبين الاوزان المتوسطة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث)

ن=٣١

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائنية (Z)	الدرجة المعيارية التائنية (t)	الرتبة المئينية
١	٩	١	-٢.٦٤٤	٢٣.٥٦٥	٣.٢٣
٢	١٠	١	-١.٦٥٦	٣٣.٤٣٨	٦.٤٥
٣	١١	١٢	-٠.٦٦٩	٤٣.٣١٢	٢٧.٤٢
٤	١٢	١١	٠.٣١٩	٥٣.١٨٥	٦٤.٥٢
٥	١٣	٥	١.٣٠٦	٦٣.٠٥٨	٩٠.٣٢
٦	١٤	١	٢.٢٩٣	٧٢.٩٣٢	١٠٠.٠٠
	المجموع	٣١			

يتضح من جدول (١٤) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٩ إلى ١٤) درجة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث).

جدول (١٥)

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير للاعبين الاوزان
المتوسطة لاختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث)

التقدير	المستويات المعيارية		النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات الخام	م
	أعلى درجة	أقل درجة				

ضعيف	٢٠%	٠.٠٠٠٠%	٦.٤٥%	٢	١٠-٩	١
متوسط	٤٠%	اعلى من ٢٠	٣٨.٧١%	١٢	١١	٢
جيد	٦٠%	اعلى من ٤٠	٠.٠٠٠%	٠	٠	٣
جيد جدا	٨٠%	اعلى من ٦٠	٣٥.٤٨%	١١	١٢	٤
ممتاز	اعلى من ٨٠%		١٩.٣٥%	٦	١٤-١٣	٥

يتضح من جدول (١٥) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) للاعبين الاوزان المتوسطة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.
(٣) اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) للاوزان الثقيلة:

جدول (١٦)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والثانية والرتبة المئينية لدرجات للاعبين الاوزان الثقيلة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث)

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائنية (Z)	الدرجة المعيارية الثانية (t)	الرتبة المئينية
١	٨	٤	-١.٦٣٨	٣٣.٦٢٢	١٣.٨٩
٢	١١	٧	٠.٠٣١	٥٠.٣٠٩	٤١.٦٧
٣	١٢	٧	٠.٥٨٧	٥٥.٨٧١	٧٥.٠٠
٤	١٣	١	١.١٤٣	٦١.٤٣٤	٩٤.٤٤
٥	١٤	١	١.٧٠٠	٦٦.٩٩٦	١٠٠.٠٠
	المجموع	٢٠			

يتضح من جدول (١٦) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٨ إلى ١٤) درجة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث).

جدول (١٧)

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير للاعبين الاوزان الثقيلة لاختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث)

م	الدرجات الخام	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية		التقدير
				أعلى درجة	أقل درجة	
١	٨	٤	٢٠.٠٠%	٠.٠٠٠%	٢٠%	ضعيف
٢	٠	٠	٠.٠٠%	أعلى من ٢٠	٤٠%	متوسط
٣	١١	٧	٣٥.٠٠%	أعلى من ٤٠	٦٠%	جيد
٤	١٢	٧	٣٥.٠٠%	أعلى من ٦٠	٨٠%	جيد جدا
٥	١٤-١٣	٢	١٠.٠٠%	اعلى من ٨٠%		ممتاز

يتضح من جدول (١٧) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠) للاعبين الاوزان الثقيلة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.

الاختبار الثاني: اختبار الهروب اماما خلال (٢٠) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة): (١) اختبار الهروب اماما خلال (٢٠) للاوزان الخفيفة:

جدول (١٨)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والتائية والترتبة المئينية لدرجات لاعبي الاوزان الخفيفة في اختبار الهروب اماما خلال (٢٠)

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائفة (Z)	الدرجة المعيارية التائية (t)	الرتبة المئينية
١	١٠	٣	-١.٥١١	٣٤.٨٩٢	٩.٠٩٠
٢	١١	٤	-٠.٩٠٧	٤٠.٩٣٥	٢٥.٠٠٠
٣	١٢	٤	-٠.٣٠٢	٤٦.٩٧٨	٤٣.١٨٠
٤	١٣	٤	٠.٣٠٢	٥٣.٠٢٢	٦١.٣٦٠
٥	١٤	٤	٠.٩٠٧	٥٩.٠٦٥	٧٩.٥٥٠
٦	١٥	٣	١.٥١١	٦٥.١٠٨	٩٥.٤٥٠
	المجموع	٢٢			

يتضح من جدول (١٨) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (١٠ إلى ١٥) درجة في اختبار الهروب

اماما خلال (٢٠)

جدول (١٩)

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير للاعبين الاوزان الخفيفة لاختبار الهروب اماما خلال (٢٠)

م	الدرجات الخام	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية	
				أقل درجة	أعلى درجة
١	١٠	٣	١٣.٦٣٦%	٠.٠٠٠%	٢٠%
٢	١١	٤	١٨.١٨٢%	٢٠ من اعلى	٤٠%
٣	١٢	٤	١٨.١٨٢%	٤٠ من اعلى	٦٠%
٤	١٤-١٣	٨	٣٦.٣٦٤%	٦٠ من اعلى	٨٠%
٥	١٥	٣	١٣.٦٣٦%	اعلى من ٨٠%	

يتضح من جدول (١٩) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠) للاعبين للاعبين الاوزان الخفيفة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.
(٢) اختبار الهروب أماما خلال (٢٠) للاوزان المتوسطة:

جدول (٢٠)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والتائية والرتبة المئينية لدرجات للاعبين الاوزان المتوسطة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠)

ن=٣١

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائفة (Z)	الدرجة المعيارية التائية (t)	الرتبة المئينية
١	٧	١	-٢.١٥٤	٢٨.٤٦٤	٣.٢٢٦
٢	٨	١	-١.٤٢٨	٣٥.٧٢١	٦.٤٥٢
٣	٩	١١	-٠.٧٠٢	٤٢.٩٧٧	٢٥.٨٠٦
٤	١٠	١٠	٠.٠٢٣	٥٠.٢٣٤	٥٩.٦٧٧
٥	١١	٣	٠.٧٤٩	٥٧.٤٩١	٨٠.٦٤٥
٦	١٢	٣	١.٤٧٥	٦٤.٧٤٨	٩٠.٣٢٣
٧	١٣	٢	٢.٢٠٠	٧٢.٠٠٥	٩٨.٣٨٧
	المجموع	٣١			

يتضح من جدول (٢٠) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٧ إلى ١٣) درجة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠).

جدول (٢١)

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير لاختبار للاعبين الاوزان المتوسطة الهروب أماما خلال (٢٠)

م	الدرجات الخام	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية		التقدير
				أقل درجة	أعلى درجة	
١	٧-٨	٢	٦.٤٥%	٠.٠٠%	٢٠%	ضعيف
٢	٩	١١	٣٥.٤٨%	٢٠	٤٠%	متوسط
٣	١٠	١٠	٣٢.٢٦%	٤٠	٦٠%	جيد
٤	٠	٠	٠.٠٠%	٦٠	٨٠%	جيد جدا
٥	١١-١٣	٨	٢٥.٨١%	٨٠		ممتاز

يتضح من جدول (٢١) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب اماما خلال (٢٠ث) للاعبين الاوزان المتوسطة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.
(٣) اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) للاوزان الثقيلة:

جدول (٢٢)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والتائية والرتبة المئينية لدرجات للاعبين الاوزان الثقيلة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث)

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائفة (Z)	الدرجة المعيارية التائية (t)	الرتبة المئينية
١	٦	٢	-١.٥٤٦	٣٤.٥٣٨	٨.٣٣
٢	٧	٣	-١.٠٣١	٣٩.٦٩٢	٢٢.٢٢
٣	٨	١	-٠.٥١٥	٤٤.٨٤٦	٣٣.٣٣
٤	٩	٦	٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠
٥	١٠	٥	٠.٥١٥	٥٥.١٥٤	٧٥.٠٠
٦	١١	١	١.٠٣١	٦٠.٣٠٨	٨٨.٨٩
٧	١٢	١	١.٥٤٦	٦٥.٤٦٢	٩٤.٤٤
٨	١٣	١	٢.٠٦٢	٧٠.٦١٦	١٠٠.٠٠٠
	المجموع	٢٠			

يتضح من جدول (٢٢) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٦ إلى ١٣) درجة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث).

جدول (٢٣)

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير للاعبين الاوزان الثقيلة لاختبار الهروب اماما خلال (٢٠ث)

م	الدرجات الخام	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية	
				أعلى درجة	أقل درجة
١	٦	٢	١٠.٠٠٠%	٢٠%	٠.٠٠٠%
٢	٧-٨	٤	٢٠.٠٠٠%	٤٠%	اعلى من ٢٠
٣	٩	٦	٣٠.٠٠٠%	٦٠%	اعلى من ٤٠
٤	١٠	٥	٢٥.٠٠٠%	٨٠%	اعلى من ٦٠
٥	١١-١٣	٣	١٥.٠٠٠%		اعلى من ٨٠%

يتضح من جدول (٢٣) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب اماما خلال (٢٠ث) للاعبين الاوزان الثقيلة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.

الاختبار الثالث: اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة)
(١) اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) للاوزان الخفيفة: جدول (٢٤)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والتائية والرتبة المئينية لدرجات لاعبي الاوزان الخفيفة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث)

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائفة (Z)	الدرجة المعيارية التائية (t)	الرتبة المئينية
١	٥	٢	١.٣٤٠-	٣٦.٥٩٥	٦.٨٢٠
٢	٦	١٠	٠.٦٢١-	٤٣.٧٨٨	٣٤.٠٩٠
٣	٧	٣	٠.٠٩٨	٥٠.٩٨١	٦٣.٦٤٠
٤	٨	٥	٠.٨١٧	٥٨.١٧٤	٨١.٨٢٠
٥	١٠	٢	٢.٢٥٦	٧٢.٥٥٩	٩٧.٧٣٠
	المجموع	٢٢			

يتضح من جدول (٢٤) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٥ إلى ١٠) درجة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث).

جدول (٢٥)

الدرجات الخام والتقدير وعدد اللاعبين في كل تقدير للاعبين الاوزان الخفيفة لاختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث)

م	الدرجات الخام	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المستويات المعيارية	
				أقل درجة	أعلى درجة
١	٥	٢	٩.٠٩%	٠%	٢٠%
٢	٦	١٠	٤٥.٤٥%	اعلى من ٢٠	٤٠%
٣	٠	٠	٠.٠٠%	اعلى من ٤٠	٦٠%
٤	٧	٣	١٣.٦٤%	اعلى من ٦٠	٨٠%
٥	٨-١٠	٧	٣١.٨٢%	أعلى من ٨٠%	

يتضح من جدول (٢٥) الدرجات الخام والمستويات المعيارية المقابلة لها في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) للاعبين الاوزان الخفيفة قيد البحث والتقدير المرادفة لكل درجة معيارية وعدد اللاعبين في تلك التقديرات بالإضافة لنسبتهم المئوية لمجموع العينة.

(٢) اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) للاوزان المتوسطة:

جدول (٢٦)

الدرجات الخام والتكرار والدرجة المعيارية والثانية والرتبة المئينية لدرجات
للاعبي الاوزان المتوسطة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠٠٠)

م	الدرجات	التكرار	الدرجة المعيارية الزائفة (Z)	الدرجة المعيارية التائفة (t)	الرتبة المئينية
١	٢	١	-٢.٩٦٣	٢٠.٣٦٥	٣.٢٣
٢	٣	١	-٢.٠٣٦	٢٩.٦٤٥	٦.٤٥
٣	٤	٣	-١.١٠٨	٣٨.٩٢٤	١٢.٩٠
٤	٥	١٤	-٠.١٨٠	٤٨.٢٠٤	٤٠.٣٢
٥	٦	١١	٠.٧٤٨	٥٧.٤٨٤	٨٠.٦٥
٧	٨	١	٢.٦٠٤	٧٦.٠٤٣	١٠٠.٠٠
	المجموع	٣١			

يتضح من جدول (٢٦) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٢ إلى ٨) درجة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠٠٠).
مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج التساؤل الأول: ما صلاحية اختبارات اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للهروب من اللعب الأرضي طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث؟

ومن خلال ما توصل اليه الباحثان من نتائج بجدول (٦)، (٧)، (٨)، يتضح صدق الاختبارات حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الاوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث، ومن خلال النتائج يرى الباحثان أنه أظهرت النتائج حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية وان الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (رضوان، ٢٠١١، ص ١٧٨) أن صدق الاختبار أداة القياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها الاختبار في قياس ما وضع من أجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها بحيث لا يقيس شيئا بدلا منها أو بالإضافة إليها.

يتفق كل من (صفوت، ٢٠١٧، ص ٢٣٩؛ رضوان، ٢٠١١، ص ٧٧؛ حسنين، ٢٠٠٤، ص ١٣٨) يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله، فمثلا إذا كنا بصدد اللياقة البدنية فان صدق الاختبار المستخدم لتحقيق هذا الغرض يعني أنه يقيس اللياقة البدنية فعلا وليس شيئا آخر.

ومن خلال ما توصل إليه الباحثان من نتائج بجدول (٩)، (١٠)، (١١)، يتضح ثبات الاختبارات حيث يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت للاعبين الاوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ومن خلال النتائج يرى الباحثان صلاحية استخدام الاختبارات للهدف الذي قننت من أجله حيث أن تكرار الاختبار على نفس اللاعبين أدي لنفس النتائج في القياس الثاني، وذلك يتفق مع ما أشار إليه كل من (فرج، ٢٠١٧، ص ٢٩٥؛ حسنين، ٢٠٠٤، ص ١٤٥) أن الثبات يمثل العامل الثاني

في الأهمية بعد الصدق في عملية بناء وتقنين الاختبارات والثبات يشير إلأن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية والاطراد فيما يقيسه.

وأن ثبات قياس الاختبار يعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ وهذا يعني أنه في حالة تطبيق قياس نفس الاختبار على نفس اللاعب أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة، حيث تدل القيمة على أن الاختبار الذي تم قياسه لم يتغير في غضون فترات القياس المختلفة (رضوان، ٢٠١١، ص ٩٨). وقد راعي الباحث فترة أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات الهروب، وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (فرج، ٢٠١٧، ص ٣٤٧؛ حسائين، ٢٠٠٤، ص ١٤٩) يعتبر أسلوب حساب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار أكثر طرق إيجاد الثبات صلاحية وأكثرها شيوعاً، حيث تعتمد على فكرة إعادة تطبيق على نفس اللاعبين وفي نفس الظروف مرة أخرى، إذ يعبر معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني عن معامل اثبات واستقرار نتائج الاختبار، وان استخدام فترة أسبوع مفاصل زمني بين التطبيقين للحصول على حساب الثبات في حالة اختبارات الأداء في التربية البدنية تعتبر إجراء مناسب للحصول على معامل الثبات بهذا الأسلوب. حيث يشير (رضوان، ٢٠١١، ص ٧٦) أنه يقصد بالاختبارات المقننة هي تلك التي يتم اعدادها بمعرفة الباحث أو عن طريق الباحثين المتخصصين وتتميز بأنه تم تصميمها بعناية فائقة، وأنه قد تم تجربتها مرات كثيرة للتحقق من مدي صلاحيتها.

ومما تقدم من نتائج فان ما توصل إليه الباحثان من صلاحية الاختبارات يتفق مع ما اشار إليه (رضوان، ٢٠١١، ص ٧٧) ان يكون للاختبارات معاملات صدق وثبات معلنة وصريحة بالنسبة لمجموعات الافراد اللذين أعد لهم الاختبار في الأصل (مجموعات أو عينات التقنين المرجعية) لذا فالاختبارات المقننة تتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولة بالنسبة لعينة التقنين التي أعدت لها. ويرى (حسانين ٢٠٠٤، ص ٣٦) انه يجب أن تعدد أدوات التقويم بما يضمن ايجاد الاختبار المناسب لكل موقف وإمكانية استخدام أكثر من اختبار في تقويم الاداء بجانب ضرورة ارتفاع معدلات الصدق والثبات والموضوعية في معظم أدوات التقويم وهذا يجعلها أكثر قدرة على التقويم والتنبؤ بمستوي الأداء لهذا يتم بناء الاختبارات والمقاييس المقننة المتعددة لقياس مختلف ألوان النشاط البدني. ويؤكد (إسماعيل ٢٠١٦، ص ٣) أنه يجب أن تكون اختبارات القياس صالحة وصادقة والصلاحية تعني الدرجة التي يكون عندها اختبار القياس عاكسا لاختبار مؤدية، ويجب أن يتأكد القائمون على أداء اختبارات القياس من التغيرات المحلية في فن أداء اختبار القياس (بروتكولات القياس) وأدواته وظروف البيئة.

لذا يرى الباحثان مما تقدم من نتائج صلاحية اختبارات اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة (الهروب خلفاً خلال (٢٠ث) - الهروب أماماً خلال (٢٠ث) - الهروب جانباً خلال (٢٠ث) للهروب من اللعب الأرضي، وبذلك يكون الباحثان قد أجابا عن التساؤل الأول.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني: ما مؤشرات تقدير مستوى اللياقة التخصصية للاختبارات الثلاثة للهروب من اللعب الأرضي طبقاً لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث؟
(١) بالنسبة للاختبار الأول: الهروب خلفاً خلال (٢٠ث):

يتضح من نتائج جدول (١٢)، (١٤)، (١٦) توصل الباحثان إلى حساب الدرجة المعيارية الدائية والتائية والمثنوية لدرجات الخام لاختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث) لكل فئة وزنية قيد البحث حيث أشارت نتائج جدول (١٢) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (١٢ إلى ١٧) درجة في اختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث). ويتضح من جدول (١٤) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (٩ إلى ١٤) درجة في اختبار الهروب خلفاً خلال (٢٠ث). ويتضح من جدول (١٦) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (٨ إلى ١٤) درجة في اختبار الهروب خلفاً خلال

(٢٠ث). ويتضح من نتائج جدول (١٣)، (١٥)، (١٧) توصل الباحثان إلى الحساب النسبة المئوية والمستويات المعيارية والتقدير لدرجات الخام لاختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) لكل فئة وزنية قيد البحث، وأشارت نتائج جدول (١٣) أن عدد الناشئين من للاعبين الاوزان الخفيفة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٩.٠٩٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (٦) ناشئين بنسبة مئوية ٢٧.٢٧٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (٦) ناشئين بنسبة مئوية ٢٧.٢٧٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٩.٠٩٪.

ويتضح من جدول (١٥) أن عدد الناشئين من للاعبين الاوزان المتوسطة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٦.٤٥٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (١٢) ناشئ بنسبة مئوية ٣٨.٧١٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد لا يوجد، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا (١١) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٤٨٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٦) ناشئين بنسبة مئوية ١٩.٣٥٪.

ويتضح من جدول (١٧) أن عدد الناشئين من للاعبين الاوزان الثقيلة في اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٤) ناشئ بنسبة مئوية ٢٠.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط لا يوجد، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (٧) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا (٧) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٢) ناشئين بنسبة مئوية ١٠.٠٠٪.

ومن خلال ما توصل اليه الباحثان من نتائج بجدول (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧) يتضح أن الباحثان توصلا إلى الحساب الدرجة المعيارية الذاتية والمئينية ومؤشر تقدير مستوى اللياقة التخصصية لاختبار الهروب خلفا خلال (٢٠ث) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث. (٢) بالنسبة للاختبار الثاني: الهروب أماما خلال (٢٠ث):

يتضح من نتائج جدول (١٨)، (٢٠)، (٢٢) توصل الباحثان إلى الحساب الدرجة المعيارية الذاتية والتائية والمئينية لدرجات الخام لاختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) لكل فئة وزنية قيد البحث حيث أشارت نتائج جدول (١٨) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (١٠ إلى ١٥) درجة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث)، و جدول (٢٠) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (٧ إلى ١٣) درجة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث). و جدول (٢٢) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٦ إلى ١٣) درجة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث).

يتضح من نتائج جدول (١٩)، (٢١)، (٢٣) توصل الباحثان إلى الحساب النسبة المئوية والمستويات المعيارية والتقدير لدرجات الخام لاختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) لكل فئة وزنية قيد البحث حيث أشارت نتائج جدول (١٩) أن عدد الناشئين من للاعبين الاوزان الخفيفة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٣) ناشئين بنسبة مئوية ١٣.٦٣٦٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (٤) ناشئين بنسبة مئوية ١٨.١٨٢٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (٤) ناشئين بنسبة مئوية ١٨.١٨٢٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا (٨) ناشئين بنسبة مئوية ٣٦.٣٦٤٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٣) ناشئين بنسبة مئوية ١٣.٦٣٦٪. و جدول (٢١) أن عدد الناشئين من للاعبين الاوزان المتوسطة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٦.٤٥٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٤٨٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (١٠) ناشئين بنسبة مئوية ٣٢.٢٦٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا لا يوجد، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٨) ناشئين بنسبة مئوية ٢٥.٨١٪. و جدول (٢٣)

أن عدد الناشئين من للاعبين الازان الثقيلة في اختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٢) ناشئ بنسبة مئوية ١٠.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (٤) ناشئ بنسبة مئوية ٢٠.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (٦) ناشئ بنسبة مئوية ٣٠.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا (٥) ناشئ بنسبة مئوية ٢٥.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٣) ناشئين بنسبة مئوية ١٥.٠٠٪.

ومن خلال ما توصل اليه الباحثان من نتائج بجدول (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣) يتضح توصل الباحثان إلى حساب الدرجة المعيارية التائية والذائية والمئينية ومؤشر تقدير مستوى اللياقة التخصصية لاختبار الهروب أماما خلال (٢٠ث) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث.

(٣) بالنسبة للاختبار الثالث: الهروب جانبا خلال (٢٠ث):

يتضح من نتائج جدول (٢٤)، (٢٦)، (٢٨) توصل الباحثان إلى حساب الدرجة المعيارية الذاتية والتائية والمئينية لدرجات الخام لاختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) لكل فئة وزنية قيد البحث حيث أشارت نتائج جدول (٢٤) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٥ إلى ١٠) درجة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث)، و جدول (٢٦) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت بين (٢ إلى ٨) درجة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث)، و جدول (٢٨) ان الدرجات الخام لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (١ إلى ٦) درجة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث).

يتضح من نتائج جدول (٢٥)، (٢٧)، (٢٩) توصل الباحثان إلى حساب النسبة المئوية والمستويات المعيارية والتقدير لدرجات الخام لاختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) لكل فئة وزنية قيد البحث حيث أشارت نتائج جدول (٢٥) أن عدد الناشئين من للاعبين الازان الخفيفة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٩.٠٩٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (٦) ناشئين بنسبة مئوية ٢٧.٢٧٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (٦) ناشئين بنسبة مئوية ٢٧.٢٧٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٩.٠٩٪، و جدول (٢٧) أن عدد الناشئين من للاعبين الازان المتوسطة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٢) ناشئ بنسبة مئوية ٦.٤٥٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط (١٢) ناشئ بنسبة مئوية ٣٨.٧١٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد لا يوجد، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا (١١) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٤٨٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٦) ناشئين بنسبة مئوية ١٩.٣٥٪، و جدول (٢٩) أن عدد الناشئين من للاعبين الازان الثقيلة في اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) الحاصلين على تقدير ضعيف (٤) ناشئ بنسبة مئوية ٢٠.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير متوسط لا يوجد، وعدد الحاصلين على تقدير جيد (٧) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير جيد جدا (٧) ناشئ بنسبة مئوية ٣٥.٠٠٪، وعدد الحاصلين على تقدير ممتاز (٢) ناشئين بنسبة مئوية ١٠.٠٠٪.

ومن خلال ما توصل إليه الباحثان من نتائج بجدول (٢٤)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٧)، (٢٨)، (٢٩) يتضح توصل الباحثان إلى حساب الدرجة المعيارية التائية والذائية والمئينية ومؤشر تقدير مستوى اللياقة التخصصية لاختبار الهروب جانبا خلال (٢٠ث) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) قيد البحث.

ومن خلال ما تقدم يكون الباحثان قد حدد المستويات المعيارية للاختبارات قيد البحث طبقا لمجموعات الفئات الوزنية للاعبين الناشئين عينة البحث وفي هذا الصدد اتفقت المراجع العلمية على أهمية الاختبارات المقننة وذات المعايير المحددة في

خدمتها لتطوير الأداء الرياضي حيث يذكر (إسماعيل، ٢٠١٦، ص ٣) أن تحتاج العديد من الأنشطة الرياضية في كل دول العالم أن يؤدي الرياضيين اختبارات القياس ويتم ذلك اختبارهم على المستوى المحلي والقومي والاقليمي والقاري والعالمي بما فيها الاولمبي على أساس مخطط من المعايير وتوثيق بروتوكولات الاختبار كالأحماء والتهيئة البدنية وتمارين الاطالة قبل الاختبار وتأكيد القائمين عليها بأن نتائج اختبارات اللاعبين صالحة وصادقة ودقيقة. ويتفق (عبد الخالق، ٢٠٠٥، ص ٢٣٣؛ حسانين، ٢٠٠٤، ص ٣٠)، على أن المستويات المعيارية أساس الحكم لتحديد مستوى معين من الأداء لحساب مكانته بالنسبة للمجموعة عينة البحث.

وان الدرجات الخام المستخلصة من اي اختبار ليس لها أي مدلول أو دلالة الا اذا رجعنا إلى المعيار يحدد معنى هذه الدرجات لذا فان المعايير هي أحد الأهداف التي تسعى إليها عملية التقنين للاختبارات لذا يتم احصائيا تحويل الدرجات الخام، المختلفة في وحداتها إلى درجات معيارية موحدة في وحداتها لتسهيل عملية التقويم، وتأخذ هذه المعايير شكل يطلق عليها البعض اسم المسطرة ومن أشهر الدرجات المعيارية الدرجة التائية والدرجة الذاتية والدرجة المئينية (حسانين، ٢٠٠٤، ص ٢٩).

ومما يتفق مع ما اتبعه الباحثان في تصميم وتقنين الاختبارات قيد البحث ما أشار إليه (رضوان، ٢٠١١، ص ٧٧) أن يكون للاختبار معايير (جدول مستويات) تظهر بوضوح درجات ومستويات أداء عينة التقنين الاصلية على الاختبار ومن الملاحظات الجديرة بالاهتمام بالنسبة لهذا الشرط يرى كرونباخ Cronbach ١٩٧٠ أن شرط المعايير قد يكون غير ملزم بالنسبة للاختبارات المقننة ألا أن مجموعة من العلماء يخالفونه الراي حيث يجب أن يكون للاختبارات المقننة معايير تعكس مستويات أداء عينة التقنين الأصلية وكذلك تعليمات توضح كافة المعلومات اللازمة لتطبيق الاختبار.

وان درجة الرتبة المئينية تساهم في تحديد مكانة اللاعب بالنسبة لتوزيع مجموعة من الدرجات الخام، كما تستخدم لمقارنة أداء اللاعب بأداء غيره من مجموعة اللاعبين في الفريق الذي ينتمي اليه لتحديد مستواه بالنسبة لباقي اللاعبين (حسانين، ٢٠٠٤، ص ١٥٦).

وقد سعي الباحثان إلى ان تعكس الاختبارات طبيعة اللياقة التخصصية للاعب أثناء الهروب من التثبيت أثناء اللعب الأرضي، وكذلك تمثل العمل العضلي لمجموعة عضلات المركز الذي يقوم به اللاعب عن محاولته الهروب من التثبيت ليتم سيطرة المهاجم على المدافع. وأن قياس الأداء الرياضي ينطوي على أهداف كثيرة فهو يشتمل على قياس مدي اللياقة البدنية وتقييم الأداء وتحديد مقدار الاستجابة للبرامج التدريبية والتعامل مع النشاط الرياضي ويصاحب تلك الاختبارات قاعدة من البيانات خاصة المعيارية وذلك حتى يتم مقارنتها مع المستويات الملائمة (إسماعيل، ٢٠١٦، ص ٤).

ويرى الباحثان ان الاختبارات قيد البحث أصبحت من خلال نتائج البحث تدريبات مقننة بجانب كونها اختبارات تقييم الهروب من التثبيت أو اللعب الأرضي، حيث أنه على مستوى اختبارات الأداء في التربية الرياضية لا يصح القول إن أي تمرين يصلح كاختبار بينما العكس صحيح تماما فالاختبار عبارة عن تمرين مقنن (حسانين، ٢٠٠٤، ص ١٣٧).

ان الاختبار يجب أن يكون محددًا قدر الإمكان بمتطلبات مؤدي الاختبار، ويكون مكان الاختبار محدد الشروط والمواصفات كبساط الجودو، وأن يعكس طبيعة النشاط ولياقته البدنية التخصصية والتركيز على مجموعات العضلات المستخدمة (إسماعيل، ٢٠١٦، ص ٢-٣).

ويرى الباحثان من خلال ما توصل اليه من نتائج ان اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت سوف تساهم في قدرة المدربين على جمع المعلومات عن قدرة اللاعبين في الهروب من التثبيت، بما يدعم قدرة المدرب على توقع فرص النجاح للاعب خلال مواقف اللعب الأرضي (Lidor, Melnik, Bilkevitz & Falk 2006 ; Brown 2001). وأن

اختبارات اللياقة التخصصية الثلاثة قيد البحث قد صممها الباحثان لتحاكي مواقف الهروب التثبيت والأداء البدني خلالها
(Uljevic, Spasic, Sekulic 2013; Meckel, Machnai, Eliakim 2009; Sattler et al. 2012)

لذا يرى الباحثان ان اختبارات الهروب من التثبيت تعتبر تنظيم محكم لتقييم أداء اللاعبين في اللعب الأرضي عامة والهروب من التثبيت خاصة بعد تحديد المستويات وأن تلك الاختبارات هي تعتبر وسيلة لمناسبة لإجراء عملية المقارنة بين اللاعبين لتعرف على نجاح البرنامج التدريبي لتطوير اللعب الأرضي لناشئي الجودو ووجود مستويات ومعايير للاختبارات يسهل من إجراء مثل هذه المقارنات ويجعلها أكثر صدقا وموضوعية، وبذلك يكون الباحثان قد أجابا عن التساؤل الثاني.
الاستنتاجات والتوصيات:
الاستنتاجات:

توصل الباحثان من خلال تحقيق هدف وتساؤلات البحث بالاستنتاجات التالية:

١- أظهرت نتائج الدراسة صلاحية اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت الأرضي (خلفا - أماما - جانبا) خلال (٢٠) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) لناشئي رياضة الجودو في المرحلة العمرية من ١٢ - ١٤ سنة كالتالي:

- اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت في اللعب الأرضي تراوح حساب معامل صدقها ما بين (٠.٨٤٣ - ٠.٩٤٤) للاعبين الاوزان الخفيفة، ما بين (٠.٨٤٩ - ٠.٩٠١) للاعبين الاوزان المتوسطة، وبين (٠.٩٠٠ - ٠.٩٣٢) للاعبين الاوزان الثقيلة.

- اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت في اللعب الأرضي تراوح معامل ثباتها بين (٠.٩٤٩ - ٠.٩٧٠) للاعبين الاوزان الخفيفة بين (٠.٩٠٦ - ٠.٩٨١) للاعبين الاوزان المتوسطة، وبين (٠.٩٢١ - ٠.٩٦٦) للاعبين الاوزان الثقيلة.

- صلاحية اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت الأرضي (خلفا - أماما - جانبا) خلال (٢٠) طبقا لفئات المجموعات الوزنية (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) لناشئي رياضة الجودو في المرحلة العمرية من ١٢ - ١٤ سنة.

٢- أظهرت نتائج الدراسة الفروق بين مستويات الناشئين في اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت الأرضي قيد البحث التالي:

أ- بالنسبة لأداء اختبار الهروب خلفا خلال (٢٠) ث

- أقل أداء للاعبين الاوزان الخفيفة هو (١٢م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء (١٧م) وتقديره ممتاز.
- أقل أداء للاعبين الاوزان المتوسط هو من (٩) إلى (١٠م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١٣) إلى (١٤م) وتقديره ممتاز.

- أقل أداء للاعبين الاوزان الثقيلة هو (٨م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١٣) إلى (١٤م) وتقديره ممتاز.

ب- بالنسبة لأداء اختبار الهروب أماما خلال (٢٠) ث :

- أقل أداء للاعبين الاوزان الخفيفة هو (٢٠) ث هي (١٠م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء (١٥م) وتقديرها ممتاز.
- أقل أداء للاعبين الاوزان المتوسط هو من (٧) إلى (٨م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١١) إلى (١٣م) وتقديرها ممتاز.

- أقل أداء للاعبين الاوزان الثقيلة هو (٦م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (١١) إلى (١٣م) وتقديرها ممتاز.

ج- بالنسبة لأداء اختبار الهروب جانبا خلال (٢٠) ث :

- أقل أداء للاعبين الاوزان الخفيفة هو (م) وتقديره ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (٨) إلى (١٠م) وتقديره ممتاز .
- أقل أداء للاعبين الاوزان المتوسط هو من (٢) إلى (٤م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء من (٦) إلى (٨م) وتقديره ممتاز .
- أقل أداء للاعبين الاوزان الثقيلة هو من (١) إلى (٢م) وتقديرها ضعيف، بينما كان أعلى أداء (٦م) وتقديره ممتاز .
- ٣- أظهرت اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من التثبيت الأرضي (خلفا - أماماً - جانباً) خلال (٢٠ث) قدرتها على تحديد مستوى اللاعب بالنسبة لمجموعة اللاعبين اللذين يقعون تحت درجة خام محددة.
- ٤- المئينات المستخرجة دلت على قدرتها على تحديد الوضع النسبي للاعب مقارنة باللاعبين أفراد مجموعته الوزنية (الخفيفة- المتوسطة - الثقيلة) فى اختبارات اللياقة التخصصية الثلاثة للهروب من التثبيت الأرضي (خلفا - أماماً - جانباً) خلال (٢٠ث).

٥- صلاحية الاختبارات ومعاييرها وتقديراتها لقياس اللياقة الخاصة باللعب الأرضي الجودو **Special Judo Fitness Test in Ground / Grappling Techniques " SJFTG "**
توصل الباحثان من خلال الاستنتاجات إلى التوصيات التالية:

- ضرورة استخدام اختبارات الهروب من الاوسايكومي Judo Osaekomi ("JOET" Escape Tests) لمقارنة مستويات اللاعبين طبقاً لفئاتهم الوزنية من قبل المدربين والمختصين في التدريب.
- التأكيد على استخدام هذه الاختبارات لتقييم أداء اللاعبين في اللعب في الهروب من اللعب الأرضي في بداية البرنامج التدريبي وفي نهايته لتقييم العلمي لمستوي اللاعبين.
- ضرورة استخدام المستويات المعيارية المستخلصة من نتيجة الدراسة عند تطبيق اختبارات الهروب من اللعب الارضي لناشئ رياضة الجودو.
- ضرورة عرض المستويات المعيارية المستخلصة على الناشئين المختبرين وذلك قبل أداء الاختبار الأمر الذي يساعد على التحفيز وتحسين المستوى.
- امكانية استخدام هذه الاختبارات لكلا الجنسين ولمراحل عمرية متنوعة والاعتماد عليها من قبل المدربين والباحثين.
- امكانية استخدام هذه الاختبارات كتدريبات لكلا الجنسين ولمراحل عمرية متنوعة والاعتماد عليها من قبل المدربين والباحثين.
- استكمال البنية البحثية لاختبارات الهروب من الاوسايكومي وبحث امكانية وضع معايير للأداء للاعبين لهذه الاختبارات من الذكور والاناث.
- اجراء بحوث حول تصميم اختبارات لقياس مستوى وقدرات اللاعب في فنون اللعب الأرضي (الهجوم لتثبيت - الخنق - الكسر) الأخرى

المراجع

المراجع العربية:

- ١- إسماعيل، كمال عبد الحميد. (٢٠١٦). اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركة الإنسان، القاهرة: مركز التاب للنشر .
- ٢- حسانين، محمد صبحي. (٢٠٠٤). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٦، القاهرة: دار

الفكر العربي.

- ٣- رضوان، محمد نصر الدين. (٢٠١١). المدخل إالى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط ٢، القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- ٤- طرفه، مراد إبراهيم. (٢٠٠١). الجودو بين النظرية والتطبيق القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٥- عبد الخالق، عصام. (٢٠٠٥). التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٦- غازي، أحمد وبيومي، محمود. (٢٠١٧). رياضة الجودو: الأصول - الأشكال - التاريخ - تربية - الماهية - الممارسة - تطبيقات، طنطا: مكتبة نور الإيمان.
- ٧- فرج، صفوت. (٢٠١٧). القياس النفسي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

- 8- **Baioumy, M. E., & Ghazy, A. M. (2015).** Effects of a Major Taper Training Program on some Physical Variables and Specific Fitness for Judokas. The International Scientific Journal Of Physical Education And Sport Sciences (ISJESS), Volume (2) Issue (2) Sep,31-40
- 9- **Bradić, S. & Callan, M. (2016).** Katame no kata-osae-komiwaza: methodical value in practicing motoric movements of ne-waza. Applicable research in judo, 7.
- 10- **BROWN, J. Sports Talent. (2001).** How to Identify and Develop Outstanding Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 9-27.
- 11- **Detanico, D., & Santos, S. G. D. (2012).** Especific evaluation in judo: a review of methods. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 14(6), 738-748.
- 12- **Drid, P., Trivić, T., & Tabakov, S. (2012).** SPECIAL JUDO FITNESS TEST-A REVIEW. Serbian Journal of Sports Sciences, 6(4), 117-125
- 13- **Franchini, E., Vecchio, F. B. D., & Sterkowicz, S. (2009).** A special judo fitness test classificatory table. Archives of budo, 5, 127-129.
- 14- **Ghazy, A. M., Baioumy, M. E., & Hamouda M. H. (2016)** Effects of Taper on Elite Collegiate Female Judokas. Journal of Applied Sports Science, Volume (6) Issue (4), 42-49
- 15- **Lidor, R., Melnik, Y., Bilkevitz, A., & Falk, B. (2006).** The Ten-Station Judo Ability Test: A Test of Physical and Skill Components. Strength & Conditioning Journal, 28(2), 18-20
- 16- **Meckel, Y., Machnai, O., Eliakim, A. (2009),** Relationship among repeated sprint tests, aerobic fitness, and anaerobic fitness in elite adolescent soccer players, "Journal of Strength and Conditioning Research", vol. 23, no. 1, pp. 163-169; <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818b9651>
- 17- **Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., Dervisevic, E. (2012),** Vertical jumping tests in volleyball, "Journal of Strength and Conditioning Research", vol. 26, no. 6, pp. 1532-1538; <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318234e838>
- 18- **Sterkowicz, S. (1995).** Test specjalnej sprawności ruchowej w judo [Special Judo Fitness Test. Antropomotoryka] 12: 29-44 (in Polish, English abstract).
- 19- **Uljevic, O., Spasic, M., Sekulic, D. (2013),** Sport-specific motor fitness tests in water polo: reliability, validity and playing position differences, "Journal of Sports Science & Medicine", vol. 12, no. 4, pp. 646-654

