



## برنامج تدريبي للدفاعات الخاصة لمهارات الماكي كومي وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي الجودو

\*<sup>١</sup>أ.د/ أحمد سعيد امين خضر

\*\*<sup>٢</sup>أ.د/ عبد الحلیم محمد عبد الحلیم معاذ

\*\*\*<sup>٣</sup>أ.م.د/ محمد بيلی ابراهيم بيلی

\*\*\*\*<sup>٤</sup>الباحث/ محمد عبد الفتاح فتح الله قوطة

### مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التقدم العلمي السمة المميزة لهذا العصر لما يساهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية لمعظم المشكلات في جميع مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفه خاصة وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب مستفيدة من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف بالوصول بلاعب إلى المستوى الذي يمكنه من تحقيق أفضل الأنجازات الرياضية في المواقف التنافسية والتخصصية وفي حدود ما تسمح به قدراته الفنية.

وتهدف العملية التدريبية بالوصول للفرد إلى أعلى المستويات الرياضية ولكي يصل اللاعب إلى المستوى الرياضي المطلوب لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لهذا المستوى وذلك لوضع البرامج التدريبية المناسبة لحالة اللاعبين. (٣٥:١٢)

ويذكر محمد حامد شداد(١٩٩٦م) أن رياضة الجودو هو وسيلة دفاعية هجومية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدما مهاراتها المختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل والجسم, كما يرى أن الجودو جاء خلفا لتطورات فكرية وتاريخية ودراسات علمية وعملية وفلسفات روحية خرجت جميعها لتثبت أن قوة العقل والجسم والروح تمد الفرد بشحنة ضخمة من القوة الكامنة مما تنعكس أثارها الأيجابية في التدريب والتي من خلالها يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي . (٣٠:١٣)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق وأيضا من خلال مشاهدة بعض مباريات الجودو وجد أن معظم اللاعبين يعتمدون على مهارات الماكي كومي في الهجوم خلال المباراة وذلك للحصول على

<sup>١</sup> أستاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضيات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات  
<sup>٢</sup> أستاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضيات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات  
<sup>٣</sup> أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضيات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات  
<sup>٤</sup> معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضيات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات





الأيون لأن مهارات الماكي كومي لها أثر في إنهاء تنفيذ الحركة المؤداه على اللاعب مما دفع الباحث إلى دراسة الدفاعات الخاصة بمهارات الماكي كومي لما لها من أهمية في عملية كسرى هجوم يقوم به اللاعب خلال المباراة فكان على الباحث تصميم برنامج تدريبي دفاعى خاص بمهارات الماكي كومي للحد من الهجوم الذى يحدث على اللاعب أثناء المباراة .

### أهداف البحث:

١- تصميم برنامج تدريبي يحتوى على بعض الطرق الدفاعية لمهارات الماكي كومي للاعبى الجودو.

٢- دراسة تأثير بعض الطرق الدفاعية لمهارات الماكي كومي على فاعلية الأداء لدى لاعبي الجودو.

### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعى (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعى (قيد البحث) (ولصالح القياس البعدي).

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعى (قيد البحث)، ولصالح المجموعة التجريبية .

### المصطلحات المستخدمة:

١- مهارات الماكي كومي :-

- هو عبارة عن مهارات هجومية مكملة للمهارة المفضلة للاعب تستخدم في استكمال الهجمة ويمكن من خلالها تحويل اللعب من اللعب من أعلى الى اللعب الأرضي في رياضة الجودو.(تعريف اجرائي)

٢- فاعلية الأداء :-





- تعني هي الحالة التي يصبح فيها اللاعب مالكا زمام المباراة في حوزته. (١٣:٥٥)

### ٣- الطرق الدفاعية لمهارات الماكي كومي :

- هي مختلف الأساليب التي يستخدمها اللاعب لتفادي رميات المنافس عن طريق استخدام جزء أو أجزاء من جسمه سواء باستخدام الرجلين أو الوسط أو اليدين في اللعب من أعلى والتخلص من مسكات المنافس عند تنفيذ مهارات الماكي كومي . (تعريف اجرائي )

### الدراسات السابقة:

١- دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم عام (٢٠٠٥م) بدراسة عنوانها " تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو" وتهدف هذه الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الرميات العكسية للمهارات الفنية لناشئ الجودو تحت ١٧ سنة ودراسة تأثير الرميات العكسية للمهارات الفنية المختارة على فاعليه الاداء المهارى لناشئ الجودو تحت ١٧ سنه واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطه وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادى السلام الرياضى بمحافظه المنوفية تحت ١٧ سنه وبلغت ١٦ ناشئ وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطه بواقع ٨ ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية بواقع ناشئ واحد فى كل ميزان وكانت اهم النتائج ادى البرنامج التدريبي المقترح الى تطوير الشكل المهارى لرياضة الجودو من خلال اعتماد الناشئين على رمى المهارات العينة من الجانبين الايمن والايسر وادى ايضا الى ارتفاع عدد (الايون والوزارى) اثناء اللقاءات التجريبية وادى الى تقليل عدد الانذارات التي يعاقب بها الناشئين نظرا لاعتماد الناشئين على رمى المهارات الفنية من الجانبين الايمن والايسر . (٢)

٢- دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٠م) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعليه الاداء لدى ناشئ رياضه الجودو وتهدف الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المركب لدى ناشئ الجودو من سن (١٤:١٢) سنه وزياده فاعليه الاداء المهارى والخططي من خلال الهجوم المركب واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطه وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادى المعادي الرياضى وبلغت (١٨) ناشئ تم تقسيمها الى مجموعتين كل مجموعه (٩) ناشئ وكانت اهم النتائج زياده فاعليه الاداء المهارى والخططي





لدى ناشئ الجودو كما داي البرنامج التدريبي الى تحسين نتائج المجموعة التجريبية خلال اللقاءات.

تكمن الاستفادة من هذه الدراسة في توضيح اهمية الهجوم المركب في الجودو وتأثيره على نتائج المباريات وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تصميم برنامج تدريبي يحتوى على مجموعة من المهارات المركبة المناسبة للمرحلة (٤).

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لهدف وفروض البحث ,وأستعان الباحث بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية يتم تدريبها وفقا للبرنامج المقترح والأخرى ضابطة يتم تدريبها بالطريقة التقليدية التي تعتمد علي أداء المهارات بشكل منفصل.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المشروع القومي للاعبين الواعدين وعددهم ١٦ لاعب وتم توزيعهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي (قيد الدراسة) ومجموعة ضابطة يطبق عليهم البرنامج التدريبي من قبل المدربين.

#### مجتمع البحث:

يبلغ المجتمع الكلي للعينة (١٦) ناشئ تحت (١٦) سنة سوف يقوم الباحث باختيار العينة الاساسية بالطريقة العمدية ويبلغ عددها (١٦) ناشئ بواقع (٨) ناشئين للمجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح الخاص بدفاعات الماكي كومي , (٨) ناشئين للمجموعة الضابطة يطبق عليهم البرنامج التدريبي الموجود من قبل المدربين.

#### اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية (غير المُميزة). المتمثلة في لاعبي رياضة الجودو تحت ١٦ سنة، والبالغ عددها (٢٤) لاعب في مُنغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (١).



جدول ( ١ )

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية وعينة الدراسات الاستطلاعية (غير المميزة) في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي

ن = ١٦

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
١,٥٣ -	٠,٤٤	١٦,٠٠	١٥,٨٤	سنة	السن
٠,٩٥	١١,٣٥	١٦٠,٠٠	١٦٣,٥٢	سم	الطول
٠,٤٦	٩,٧٠	٦١,٠٠	٦٢,٤٢	كجم	الوزن
٠,٢٩	١,٤٨	٣,٠٠	٣,١٧	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاعبين رياضة الجودو تحت ١٦ سنة، والبالغ إجمالي عددها (١٦) ناشئ في المتغيرات قيد البحث، وذلك كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول ( ٢ )

اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث
١,٤٦ -	٠,٤٥	١٦,٠٠	١٥,٨٦	سنة	السن
٠,٧٩	١١,٦٠	١٦٢,٥٥	١٦٥,٥٥	سم	الطول
٠,٢٠	٩,٣٨	٦٣,٠٠	٦٣,٥٦	كجم	الوزن
٠,٤٧ -	١,٢٩	٤,٠٠	٣,٨٥	سنة	العمر التدريبي
١,٩٩	٠,٥٠	٨,٠٥	٨,٣٧	عدد	الانبطاح المائل
١,٢٩	١,٠٨	٢٢,٠٥	٢٢,٤٤	عدد	الجلوس من الرقود (قرفصاء)
٠,٤٨	٨,٤٩	١٦٠,٠٥	١٦١,٢٨	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٤٠ -	٠,٩٩	٥٤,٠٥	٥٣,٩٠	سم	الكوبري
٠,٢٩	٠,٢٥	٧,٥٩	٧,٥٧	ثانية	العدو (٥٠) متر
١,١٩ -	٠,١٦	٣,٤٨	٣,٤٥	دقيقة	الجري ٨٠٠ متر



مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث
٠,٢٢	٠,١٥	١,٤٣	١,٤٣	ثانية	الميزان
٠,٥٤	٠,٧٨	٧,٠٥	٧,١٨	ثانية	الرشاقة
٠,٣٤ -	٠,٥٨	٦,٠٥	٥,٩٦	عدد	رمية هراي جوشي
٠,٢٦	٠,٧٩	٥,٠٥	٥,٠٩	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري ماكي كومي)
١,٩٩ -	٠,٤٩	٥,٠٥	٤,٧٥	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (او اتش جارى)
٠,٧٩	٠,٢٩	٥,٠٥	٥,٠٩	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (كواتش جاري ماكي كومي)
١,٥٩	٠,٦٣	٥,٠٥	٥,٣٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي ماكي كومي)

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٢) أن قيمة " ت " المحسوبة > " ت " الجدولية في جميع المتغيرات السابقة مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية مما يعنى التكافؤ بين مجموعتي البحث.

### أدوات ووسائل جمع البيانات :

- تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث .
- إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث .
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لناشئ الجودو والمرتبطة بالمهارات قيد الدراسة .
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد اهم المهارات الدفاعية فى الجودو(الماكي كومي) المناسبة لناشئ تحت ١٦ سنة .
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد الاختبارات التي تقيس المستوى المهارى لناشئ الجودو.
- إستمارة تحديد متغيرات البرنامج .
- إستمارة السادة الخبراء .





- وقام الباحث باستخدام استمارة جمع البيانات وذلك بهدف التحقق من الأهداف التالية:
- تحديد أهم الطرق الدفاعية لمهارات الماكي كومي المناسبة مع ناشئ الجودو (١٦) سنة، حيث تم عرض الأستمارة على السادة الخبراء وتم اختيار افضل المهارات المناسبة قيد الدراسة لقياس المستوى المهارى لعينة البحث مرفق رقم (١) .
  - تحديد أفضل الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الجودو وتم عرض الأستمارات على السادة الخبراء وتم اختيار الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة لعينة البحث مرفق رقم (٢) ومرفق رقم (٣) .

### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بعدد(٣) دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٢٠/٨/٨م الى ٢٠٢٠/٨/١٢م وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج الدراسة الاساسية وتم اجراءها على النحو التالى :-

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء هذه الدراسة السبت ٢٠٢٠/٨/٨م الى الاحد ٢٠٢٠/٨/٩م وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من:

- توافر المُعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- الأخطاء المُحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- تجريب بعض وحدات البرنامج التدريبي (قيد البحث).

### ١ - حساب المُعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):

#### أ - صدق الاختبارات البدنية قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .. التي قُسمت إلى مجموعتين:



- مجموعة مُميّزة: بلغ عددها (٨) لاعبين تحت ١٦ سنة.
  - مجموعة غير المُميّزة: بلغ عددها (٨) لاعبين تحت ١٦ سنة.
- والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المُميّزة وغير المُميّزة في الاختبارات البدنية (قيد البحث)

### جدول (٣)

#### مُعاملات الصدق للاختبارات البدنية (قيد البحث)

$$n = 2 = 1$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميّزة (تحت ١٦ سنة)		المجموعة المُميّزة (تحت ٢٠ سنة)		وحدة القياس	الاختبارات البدنية (قيد البحث)
	ع±	/س	ع±	/س		
* ١٠,٠٥	٠,٥٨	٨,٥٥	٠,٧٨	١٢,٠٥	عدد	الانبطاح المائل
* ١١,٠٥	١,٠٧	٢٢,٢٩	٢,٢٥	٣٢,٤٠	عدد	الجلوس من الرقود (قرفصاء)
* ٧,٦٨	٩,٢٩	١٦٢,٥٥	١٢,١٠	٢٠٦,٥٧	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٥,٢٠	١,١٨	٥٤,١٨	٣,٨٨	٦٢,٠٥	سم	الكوبري
* ٦,٤٨	٠,٤٠	٧,٥٨	٠,٣٥	٦,٤٨	ثانية	العدو (٥٠) متر
* ٩,٤٩	٠,١٨	٣,٤١	٠,٢٠	٢,٦٨	دقيقة	الجري ٨٠٠ متر
* ١٦,٥٩	٠,١٥	١,٤٠	٠,١٨	٢,٤٥	ثانية	الميزان
* ٦,٠٨	٠,٥٧	٧,٥٥	١,٢٥	١٠,٥٥	ثانية	الرشاقة
* ٥,٦٣	٠,٩٩	٦,١٨	٠,٨٨	٨,٩٠	عدد	رمية هراي جوشي

\* قيمة (T) الجدولية عند د.ح (ن + ١ - ٢ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي قياسات المجموعتين المُميّزة وغير المُميّزة، ولصالح المجموعة المُميّزة في الاختبارات البدنية (قيد البحث). مما يدل على أن الاختبارات البدنية تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.





## ب - صدق إستمارة تقييم فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث):

تم حساب صدق إستمارة تقييم فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .. التي قُسمت إلى مجموعتين:

- مجموعة مُميزة: بلغ عددها (٨) لاعبين تحت ١٦ سنة.
- مجموعة غير المُميزة: بلغ عددها (٨) لاعبين تحت ١٦ سنة.

والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة في فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث).

### جدول (٤)

مُعاملات الصدق لاستمارة تقييم فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)

$$٨ = ٢ن = ١ن$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المُميزة (تحت ١٦ سنة)		المجموعة المُميزة (تحت ٢٠ سنة)		وحدة القياس	الأداء الدفاعي (قيد البحث)
	ع±	س/	ع±	س/		
* ٥,٦٧	٠,٦٤	٤,٨٨	٠,٧٦	٧,٠٠	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري ماكي كومي)
* ٦,٧٩	٠,٧٦	٤,٦٥	٠,٧٦	٧,٢٨	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (او اتش جاري)
* ٦,٢٠	٠,٩٥	٤,٥٥	٠,٦٦	٧,١٥	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (كواتش جاري ماكي كومي)
* ٧,٤٦	٠,٩٠	٤,٨٠	٠,٥٦	٧,٦٨	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي ماكي كومي)

\* قيمة (T) الجدولية عند د.ح (ن + ١ - ٢ن - ٢ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١  
يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة، ولصالح المجموعة المُميزة في مستوى أداء المهارات قيد البحث. مما يدل على أن استمارة تقييم فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث) تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.



ج - ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث) بأستخدام طريقة تطبيق الأختبار وإعادة تطبيق Test-Retest على عينة الدراسة الأستطلاعية، والبالغ عددها (٨) لاعبين جودو تحت ١٦ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة (نفس سن عينة البحث الأساسية)، حيث تم اعتبار نتائج القياسات البدنية الخاصة بالصدق للمجموعة المُميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات (بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية (قيد البحث).

جدول (٥)

ن = ٨

معاملات الثبات للاختبارات البدنية (قيد البحث)

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات البدنية (قيد البحث)
	ع±	/س	ع±	/س		
* ٠,٧٩	٠,٥٦	٨,٦٦	٠,٥٨	٨,٥٥	عدد	الابتطاح المائل
* ٠,٧٨	٠,٩٥	٢٢,٥٥	١,٠٦	٢٢,٢٩	عدد	الجلوس من الرقود (قرفصاء)
* ٠,٨٦	٥,٩٥	١٦٣,١٦	٩,٢٩	١٦٢,٥٥	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٠,٩٨	١,١٩	٥٤,٢٩	١,١٨	٥٤,١٥	سم	الكوبري
* ٠,٩٦	٠,٣٩	٧,٥١	٠,٣٩	٧,٥٩	ثانية	العدو (٥٠) متر
* ٠,٩٧	٠,١٧	٣,٣٨	٠,١٥	٣,٤٠	دقيقة	الجري ٨٠٠ متر
* ٠,٨٥	٠,١٥	١,٤٦	٠,١٦	١,٤٠	ثانية	الميزان
* ٠,٧٩	٠,٥٦	٧,٦٥	٠,٥٥	٧,٥٧	ثانية	الرشاقة
* ٠,٨٥	١,٢٠	٦,٤٠	٠,٩٨	٦,١٤	عدد	رمية هراي جوشي

\* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (٦)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ٠.٦٢٢.

ينتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٧٥ إلى ٠.٩٥)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاختبارات البدنية.



د - ثبات إستمارة تقييم فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث):

تم إيجاد مُعاملات ثبات استمارة تقييم فاعلية الأداء (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (٨) لاعبين جودو تحت ١٦ سنة يمثلوا المجموعة غير المُميزة (نفس سن عينة البحث الأساسية)، حيث تم اعتبار نتائج القياسات البدنية الخاصة بالصدق للمجموعة المُميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات (بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات، وجدول (٦) يوضح مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمهارات قيد البحث.

جدول (٦)

مُعاملات الثبات لاستمارة تقييم فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)

ن = ٨

قيمة (ر) المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الأداء الدفاعي (قيد البحث)
	ع±	/س	ع±	/س		
* ٠,٨٤	٠,٥٤	٥,٠١	٠,٦٥	٤,٨٩	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري ماكي كومي)
* ٠,٨٩	٠,٧٢	٤,٧٦	٠,٧٥	٤,٦٤	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (او اتش جاري)
* ٠,٨٦	٠,٦٦	٤,٨٩	٠,٩٥	٤,٥٢	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (كواتش جاري ماكي كومي)
* ٠,٨٤	٠,٦٦	٥,١٥	٠,٩٠	٤,٧٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي ماكي كومي)

\* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (٦)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ٠.٦٢٢

يتضح من جدول (٦) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم فاعلية الأداء (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٨٢ إلى ٠.٨٨)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات هذه الاستمارة.



- التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية):

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات قيد البحث، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في اختبارات المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 8$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات قيد البحث	
	ع±	/س	ع±	/س			
٠,٥٨	٠,٤٨	١٥,٧٦	٠,٣٦	١٥,٨٩	سنة	السن	متغيرات النمو
٠,٢٩	١١,٩٥	١٦٦,٤٠	١١,٩٩	١٦٤,٦٤	سم	الطول	
٠,٠٦	٨,٣٨	٦٣,٦٤	١٠,٨٦	٦٣,٣٩	كجم	الوزن	
٠,١٩	١,٢٦	٣,٨٩	١,٤٠	٣,٧٦	سنة	العمر التدريبي	
٠,٤٩	٠,٤٧	٨,٢٦	٠,٥٣	٨,٣٩	عدد	الانبطاح المائل	المتغيرات البدنية
١,١٧	١,١٨	٢٢,٧٧	٠,٨٥	٢٢,١٥	عدد	الجلوس من الرقود (قرصاء)	
٠,٢٩	٩,٠٦	١٦٠,٦٥	٨,٤٥	١٦١,٩٠	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,٥٠	٠,٩٠	٥٣,٧٧	١,١٢	٥٤,٠٥	سم	الكوبري	
٠,٥٠	٠,٢٠	٧,٦٠	٠,٢٧	٧,٥٧	ثانية	العدو (٥٠) متر	
٠,٦٥	٠,١٨	٣,٤٥	٠,١٥	٣,٤٠	دقيقة	الجري ٨٠٠ متر	
٠,٢٥	٠,١١	١,٤٤	٠,١٥	١,٤٣	ثانية	الميزان	
٠,٦٦	٠,٧٩	٧,٠٥	٠,٧٤	٧,٢٨	ثانية	الرشاقة	
٠,٤٥	٠,٦٩	٥,٩١	٠,٥٥	٦,٠٥	عدد	رمية هراي جوشي	
٠,٣١	٠,٧٩	٥,٠٥	٠,٨٦	٥,١٦	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري مكي كومي)	
٠,٥٠	٠,٤٨	٤,٧٦	٠,٥٣	٤,٦٥	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (او اتش جاري)	
٠,٩٥	٠,٨٥	٤,٩٠	٠,٧٤	٥,٢٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (كواتش جاري مكي كومي)	
٠,٤٠	٠,٥٥	٥,٤٠	٠,٧٥	٥,٢٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي مكي كومي)	





\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن + ١ - ٢ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات قيد البحث. مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

### البرنامج التدريبي المقترح:

#### هدف البرنامج

يهدف إلى تصميم برنامج تدريبي على الطرق الدفاعية المستخدمة ضد مهارات الماكي كومي ، تأثير الطرق الدفاعية ضد مهارات الماكي كومي على مستوى الأداء الدفاعي لدى لاعبي الجودو.

#### الأطار العام للبرنامج :

- استغرق البرنامج التدريبي ( ١٢ ) إسبوع (٣٦) وحدة تدريبية ، من خلال الأطلاع على الدراسات السابقة المتخصصة في التدريب على المهارات (المهارية ) وقد تراوحت مدة البرنامج التدريبية في هذه الدراسات ما بين (٩- ١٢ ) إسبوع ، وأرتضا الباحث مدة (١٢) إسبوع للبرنامج التدريبي.

- زمن الوحدة التدريبية في مرحلة الأعداد الخاص هو ( ٩٠ ) دقيقة .  
- أستخدم الباحث متوسط شدة البرنامج (٨٥%) تقريبا لكي تتناسب مع طبيعة تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لكي تتناسب مع مستوى اللاعبين من أفراد عينة البحث.  
- وأستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة .

- وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في بداية فترة الأعداد الخاص من الموسم التدريبي وطبقت تدريبات دفاعات الماكي كومي في الجزء المهارى على المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت و الأثنين والأربعاء من الفترة ٢٧/٧/٢٠٢٠م إلى ٢٧/١٠/٢٠٢٠م

#### مكونات البرنامج التدريبي:

- الأحماء (١٠) دقائق والاعداد البدنى ( العام والخاص ٣٠ دقيقة ) والجزء الرئيسى (٤٥)دقيقة والختام (٥) دقائق .





- برنامج التدريب المقترح لتأثير الدفاعات الخاصة لمهارات الماكي كومي وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي الجودو مرفق رقم (٤)

### المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- \* المتوسط الحسابي.
  - \* الانحراف المعياري.
  - \* الوسيط.
  - \* مُعامل الالتواء.
  - \* مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون.
  - \* اختبار **T.Test** لحساب دلالة الفروق.
  - \* مُعدل التحسن باستخدام النسبة المئوية %.
- وقد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) في اتجاه واحد.



## عرض ومناقشة النتائج :-

### اولاً : عرض نتائج :

١ - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.

### جدول (٨)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ٨

معدل التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	/س	ع±	/س		
٢٦,٨٩ %	* ٥,٦٨	٠,٩٤	١٠,٦٥	٠,٥٤	٨,٣٨	عدد	الانبطاح المائل
١٩,٢٥ %	* ١٠,٠٨	٠,٧٦	٢٦,٤٠	٠,٨٥	٢٢,١٢	عدد	الجلوس من الرقود (قرقصاء)
١٣,٥٣ %	* ٥,١٧	٧,٤٦	١٨٣,٧٧	٨,٤٥	١٦١,٩٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٢,٣٣ %	* ٢,٤٠	٠,٩١	٥٢,٧٧	١,٠٩	٥٤,٠٢	سم	الكوبري
٧,٧٥ %	* ٤,٨٧	٠,٢٤	٦,٩٦	٠,٢٥	٧,٥٤	ثانية	العدو (٥٠) متر
١٠,٧٦ %	* ٥,٧٨	٠,١٣	٣,٠٣	٠,١٥	٣,٤٠	دقيقة	الجري ٨٠٠ متر
١٧,٨٨ %	* ٣,٨٩	٠,١٥	١,٦٧	٠,١٤	١,٤٢	ثانية	الميزان
١٠,٣٦ %	* ٢,٢٦	٠,٥٥	٨,٠٢	٠,٧٣	٧,٢٧	ثانية	الرشاقة
٢٠,٨٥ %	* ٤,٧٠	٠,٤٨	٧,٢٧	٠,٥٥	٦,٠٢	عدد	رمية هراي جوشي

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٧)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٨)، ومن تحقيق نتائجه وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.



جدول (٩)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في فاعلية الأداء الدفاعي ( قيد البحث)

معدل التحسن % ن = ٨	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأداء الدفاعي (قيد البحث)
		ع±	/س	ع±	/س		
٣٤,١٧ %	* ٣,٥٩	٠,٩٨	٦,٩٠	٠,٨٥	٥,١٥	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري مكي كومي)
٢٤,٣٤ %	* ٣,٤٢	٠,٧٣	٥,٧٧	٠,٥٤	٤,٦٥	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (او اتش جاري)
٣٣,٣٥ %	* ٤,٤٩	٠,٧٨	٧,٠٢	٠,٧٣	٥,٢٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليمنى للخلف (كواتش جاري مكي كومي)
٢١,٤٥ %	* ٢,٩٢	٠,٧٦	٦,٤٠	٠,٧٣	٥,٢٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي مكي كومي)

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٧)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٨٩٥

يتضح من جدول (٩)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث الضابطة في فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

معدل التحسن % ن = ٨	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	/س	ع±	/س		
٥٦,٠٨ %	* ١٢,٨٤	٠,٨٥	١٢,٩٠	٠,٤٨	٨,٢٧	عدد	الانبطاح المائل
٣٥,٧٣ %	* ١٣,٢٩	١,١٥	٣٠,٩٠	١,١٨	٢٢,٧٧	عدد	الجلوس من الرقود (قرفصاء)
٢٥,٨٦ %	* ٨,٨٩	٨,٤٨	٢٠,١٥	٩,٠٦	١٦٠,٦٥	سم	الوثب العريض من الثبات
٥,٨٣ %	* ٧,١٦	٠,٧٦	٥٠,٦٥	٠,٩١	٥٣,٧٧	سم	الكوبري
١٤,٢٢ %	* ١٠,٩٧	٠,٢١	٦,٥١	٠,٢٠	٧,٥٩	ثانية	العدو (٥٠) متر





الجري ٨٠٠ متر	دقيقة	٣,٤٤	٠,١٧	٢,٦٣	٠,١٤	* ١١,٢٣	% ٢٣,٦٠
الميزان	ثانية	١,٤٣	٠,١٠	١,٩١	٠,١٣	* ٩,٣٦	% ٣٣,٢٠
الرشاقة	ثانية	٧,٠٢	٠,٧٩	٨,٧٧	٠,٩٠	* ٣,٩٩	% ٢٥,٠٣
رمية هراي جوشي	عدد	٥,٩٠	٠,٦٦	٨,٠٢	٠,٥٥	* ٦,٧٦	% ٣٦,١٩

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٧)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٨٩٥  
يتضح من جدول (١٠)، ومن تحقيق نتائجه وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.

### جدول (١١)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة

البحث التجريبية في فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث) ن = ٨

معدل التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأداء الدفاعي (قيد البحث)
		ع±	س/	ع±	س/		
% ٦٥,٠٢	* ٨,٣٣	٠,٧٣	٨,٢٧	٠,٧٨	٥,٠٢	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري ماكي كومي)
% ٥٠,٠٢	* ٥,٧٦	٠,٩٨	٧,١٥	٠,٤٨	٤,٧٧	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليميني للخلف (او اتش جاري)
% ٥٦,٤٣	* ٧,٤٣	٠,٥٥	٧,٦٥	٠,٨٥	٤,٩٠	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليميني للخلف (كواتش جاري ماكي كومي)
% ٤٤,٢١	* ٦,١٤	٠,٩١	٧,٧٧	٠,٥٤	٥,٤٠	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي ماكي كومي)

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ١ = ٧)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٨٩٥  
يتضح من جدول (١١)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.



جدول (١٢)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث

$$n = 2 = 1 \text{ ن} = 8$$

الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

معدل التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)
		ع±	/س	ع±	/س		
٢١,٢٠ %	* ٤,٨٢	٠,٨٥	١٢,٩٠	٠,٩٤	١٠,٦٥	عدد	الانبطاح المائل
١٧,٠٨ %	* ٨,٨٤	١,١٥	٣٠,٩٠	٠,٧٦	٢٦,٤٠	عدد	الجلوس من الرقود (قرفصاء)
١٠,٠٢ %	* ٤,٣٧	٨,٤٨	٢٠,١٥	٧,٤٦	١٨٣,٧٧	سم	الوثب العريض من الثبات
٤,٠٥ %	* ٤,٨٨	٠,٧٦	٥٠,٦٥	٠,٩١	٥٢,٧٧	سم	الكوبري
٦,٤٢ %	* ٤,١٣	٠,٢٠	٦,٥١	٠,٢٤	٦,٩٦	ثانية	العدو (٥٠) متر
١٣,٣٠ %	* ٦,٥٧	٠,١٤	٢,٦٣	٠,١٣	٣,٠٣	دقيقة	الجري ٨٠٠ متر
١٤,٠٤ %	* ٣,٧٤	٠,١٣	١,٩٠	٠,١٥	١,٦٧	ثانية	الميزان
٩,٤٠ %	* ١,٩٤	٠,٩٠	٨,٧٧	٠,٥٥	٨,٠٢	ثانية	الرشاقة
١٠,٣٦ %	* ٢,٨٣	٠,٥٥	٨,٠٢	٠,٤٨	٧,٢٧	عدد	رمية هراي جوشي

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن + ٢ - ٢ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦

يتضح من جدول (١٢)، ومن تحقيق نتائجه وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث

$$n = 2 = 1 \text{ ن} = 8$$

الضابطة والتجريبية في فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)

معدل التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الأداء الدفاعي (قيد البحث)
		ع±	/س	ع±	/س		
٢٠,٠٠ %	* ٢,٩٩	٠,٧١	٨,٢٥	٠,٩٩	٦,٨٨	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى للخلف (أوستوجاري مكي كومي)
٢٣,٩١ %	* ٢,٨٦	٠,٩٩	٧,١٣	٠,٧١	٥,٧٥	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليميني للخلف (او اتش جاري)
٨,٩٣ %	* ١,٨٠	٠,٥٢	٧,٦٣	٠,٧٦	٧,٠٠	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليميني للخلف (كواتش جاري مكي كومي)
٢١,٥٧ %	* ٣,١٤	٠,٨٩	٧,٧٥	٠,٧٤	٦,٣٨	درجة	الدفاع عن طريق ارجاع الرجل اليسرى وسحب المنافس للخلف (هراي مكي كومي)

\* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن + ٢ - ٢ = ١٤)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١



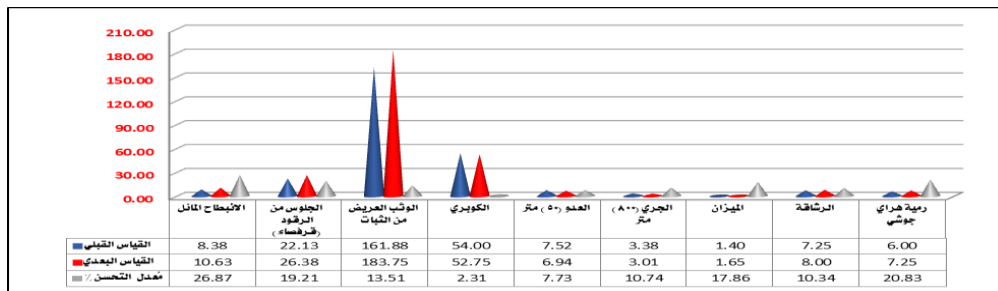
يتضح من جدول (١٣)، ومن تحقيق نتائجه وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في فاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.

### ثانياً : مناقشة النتائج :-

قام الباحث بعرض نتائج التحليل الأحصائي لبيانات البحث الخاصة بكل مجموعة من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على حدة، وذلك لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لبعض المتغيرات المهارية الخاصة بناشئ الجودو تحت (١٦) سنة، قيد البحث وفقاً لفروض البحث التالية :

### مناقشة الفرض الأول :

الذي ينص على " توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي" يتضح من جدول (١٣) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبلية والبعدية) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودو تحت (١٦) سنة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد تراوحت ما بين (١٠.٠٦:٢.٢٤) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٨٩٥ عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (١)

الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الضابطة

في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبلية والبعدية) للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء الدفاعي لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" الجدولية

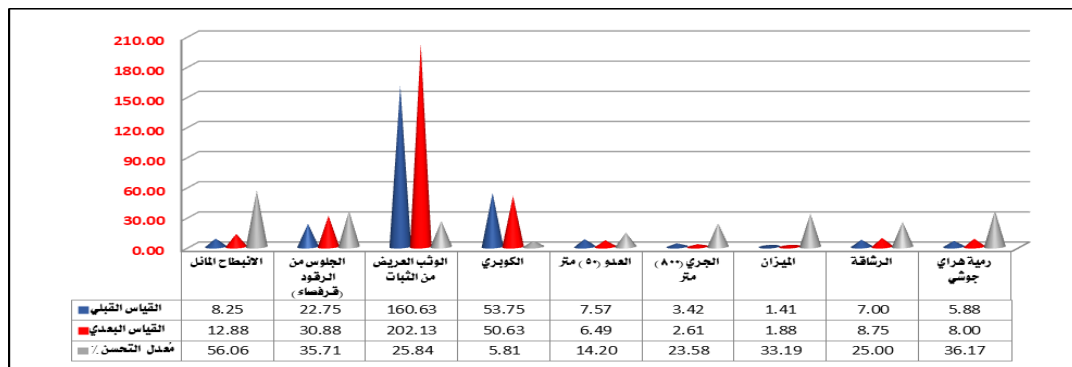


قد تراوحت ما بين (٢.٩٠:٤.٤٧) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٨٩٥ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ويعزى الباحث الى وجود تقدم لناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث الى البرنامج التدريبي والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكن لا يستغل التدريب بشكل مفصل لمهارات الدفاع للماكي كومي والتدريبات البدنية كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية , ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الحد لتحديد تقدم المستوى , ولذلك يؤكد الباحث أن الفرض الأول للبحث قد تحقق .

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الدفاعي (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي" .

ينتضح من جدول (١٠) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبليّة والبعديّة) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودو تحت (١٦) سنة لصالح القياس البعدي , حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد تراوحت ما بين (٣.٩٧:١٣.٢٧) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٨٩٥ عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٢)

الفروق ومعدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث التجريبية اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)





حيث تتفق نتائج الدراسة أن التدريبات التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي لها تأثير إيجابي على التحسن في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث بشكل ملحوظ , حيث كانت النتائج تدل على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين ( القبلى - البعدى ) للمجموعة التجريبية لصالح البعدى .

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات (القبلىة والبعدية) للمجموعة التجريبية فى فاعلية الأداء لصالح القياس البعدى , حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد تراوحت ما بين (٥.٧٤:٨.٣١) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٨٩٥ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , ويعزى ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي حيث أن التكنيك

الدفاعى يزداد عندما يتم التركيز على التدريب على المهارات الدفاعية بصورتها الفردية لكسر اى هجوم وهو ما أكدته محمد حامد شداد . (٢٥:١٨١)

ويضيف كلا من كوستوف وبيتروف "أن البرنامج التدريبي المزود بالدفاع لة أثار إيجابية فى تعليم وأتقان مهارات الجودو ومن هنا تبرز أهمية مهارات الدفاع كمؤشر لزيادة فاعلية كما أن البرنامج التدريبي أكسب الناشئ القدرة على الدفاعات ضد هجمات الماكي كومي وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي فى زيادة فاعلية الأداء وقد حقق الهدف المتوقع والمراد تحقيقه والذي وضع من اجلة , ولذلك يؤكد الباحث ان الفرض الثانى للبحث قد تحقق .

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية فى مستوى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء (قيد البحث)، ولصالح المجموعة التجريبية" .

ويتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية, حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد تراوحت ما بين (١.٩٢:٨.٨٢) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧٦١ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ويرجع الباحث الى سبب التحسن الحادث فى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فى الأختبارات البدنية (قيد البحث) الى أن البرنامج التدريبي أثر تأثيرا فعلا على تلك المتغيرات لأن التدريبات البدنية المستخدمة ساهمت فى تحسين مستوى الأداء المهارى قيد البحث .





ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في فاعلية الأداء لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد تراوحت ما بين (١.٨٠:٣.١٤) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧٦١ عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويرجع الباحث الى سبب التحسن الى فاعلية البرنامج التدريبي حيث أكسب اللاعب الثقة الكافية بنفسه لتعلمه مهارات متنوعة وهو ما اكده محمد حامد شداد (١٨٧:٢٥) وعبد الحليم محمد عبد الحليم (٤) وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المزود بالدفاع له تأثير ايجابي فى تعليم وأتقان وربط مهارات الجودو ومن هنا أهمية الدمج الحركى للمهارات كمؤشر فى زيادة فاعلية وتشير نتائج جدول (١٣) أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تحسن أفضل من المجموعة الضابطة ويعزى الباحث هذا التحسن الى تطبيق مهارات الماكي كومي المقترحة على المجموعة التجريبية , وهذا هو الهدف الحقيقي وراء اعداد تلك المهارات والذي يتمثل فى أن يصل اللاعب استخدام الطرق الدفاعية فى وقف الهجمات التي تحدث له طوال فترة المباراة ومن خلال النتائج السابقة يرى الباحث أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق .

### الاستنتاجات والتوصيات :-

#### أولاً - الاستنتاجات

- في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام دفاعات الماكي كومي الى تحسن فى فاعلية الاداء الدفاعى للمهارات قيد البحث الخاصة بناشئ الجودو .
  - أدى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة إلى تحسنا معنويا فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء الدفاعى قيد البحث .
  - أظهرت نتائج القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فروق معنوية فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء الدفاعى قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لناشئ الجودو .
  - أكدت نتائج الدراسة وجود فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء الدفاعى قيد البحث لناشئ الجودو.





## ثانياً- التوصيات :-

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تقيد العمل في مجال تدريب كرة السلة كالتالي:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث على نفس المرحلة السنوية في مناطق أخرى في الجمهورية .
- ٢- إجراء دراسات تستخدم تدريبات دفاعات الماكي كومي على لاعبي الجودو للمراحل السنوية المختلفة.
- ٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث على مراحل سنوية مختلفة مع تغير مهارات دفاعات الماكي كومي المناسبة مع كل مرحلة سنوية .
- ٤- توجيه المدربين إلى استخدام إستمارة تسجيل نتائج المباريات لتقييم فاعلية النشاط الدفاعي لدى الناشئين قبل وضع البرامج التدريبية .
- ٥- توعية المدربين بمدى أهمية دفاعات الماكي كومي وأثره الأيجابي على رفع المستوى المهاري للاعبين .
- ٦- توجيه المدربين إلى استخدام أستمارة تسجيل نتائج المباريات لتقييم فاعلية النشاط الدفاعي للمراحل السنوية المختلفة مع تعديل الأستمارة بما يتفق مع كل مرحلة سنوية وشروط قواعدها القانونية .

## أولاً: المراجع العربية :-

- ١- أحمد السيد : تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فاعلية الاداء المهاري لناشئ الجودو رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية حلوان. بيومى(٢٠٠٤م)
- ٢- أحمد عبد المنعم : ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الاداء المهاري في رياضة الجودو كلية التربية الرياضية بنين الهرم . السيوفي, طلحة حسام الدين, مصطفى كامل محمد(٢٠٠٠م)





- ٣- أحمد محمود ابراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف بالاسكندرية . (١٩٩٥م)
- ٤- السيد عبد : نظريات للتدريب الرياضي -تدريب وفسولوجيا القوة , الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر القاهرة. (١٩٩٧م)
- ٥- ايهاب كامل عفيفي : العدوان كسمة لدي لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات "رسالة ماجستير غير منشرة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان . (١٩٩٢م)
- ٦- خالد فريد : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعليم بعض مهارات الجودو للطلاب كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة جامعة المنصورة. عزت(٢٠٠٢م)
- ٧- عبد الحليم محمد عبد : تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو بحث منشور مجلة العلوم البدنية والرياضية العدد السابع المجلد الثاني كلية التربية الرياضية- جامعه المنوفية. (٢٠٠٥)
- ٨- عبد الحليم محمد عبد : الطرق الحديثة لتعليم الجودو الطبعة الاولى دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. (٢٠١٣)
- ٩- عبد الحليم محمد عبد : تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من اعلى والارضى على فاعليه الاداء لدى ناشئ رياضه لجودو "بحث منشور مجله العلوم البدنية والرياضية العدد العاشر المجلد الثاني كلية التربية الرياضية- جامعه المنوفية. (٢٠٠٧)
- ١٠- عصام محمد عبد : التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات الطبعة الثامنة دار المعارف للنشر الاسكندرية. الخالق(٢٠٠٠م)







- ١١- محمد حسن : فسيولوجيا التدريب الرياضي-دار الفكر العربي القاهرة.  
علاوى,ابو العلا عبد  
الفتاح(١٩٨٤م)
- ١٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي دار المعارف الطبعة العاشرة القاهرة.  
(١٩٩٠م)
- ١٣- محمد حامد : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة فى مستوى اداء  
اللاعب الجودو "رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية  
جامعة حلوان .
- ١٤- محمد صبحي : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ,الطبعة الرابعة دار  
حسانين(٢٠٠١م) الفكر العربي- القاهرة.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 15- Borges,(1998) : studio sober A eficiencias do "kumi kata"  
umlauts de judo .technique, forcey  
Portuguese)David Miller Measurement by  
the
- 16- physical Educator : Why and How,2nd Ed ,Brown and  
Benchmarkpub,1994
- 17- fodder ,t..(1992) : Special, endurance of wrestlers and the  
developmental methods Magyar test navel  
si egy etem and sport New York

