



تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) لناشئي الجودو

د/شريف ماهر محمد محمد الدسوقي

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

sherifmaheer@1982gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب الأرضي لدي ناشئي الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تحديد مجتمع البحث من ناشئي الجودو بمحافضة الدقهلية، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٢٠) ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠) ناشئين لكل مجموعة، وقد استند الباحث إلى الادوات والوسائل التي عملت على تحقيق هدف البحث، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية قيد البحث لها تأثير إيجابي على الدمج المهاري بين فنون اللعب من أعلى واللعب الأرضي لدى ناشئي المجموعة التجريبية، كما اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارات الربط بين فنون اللعب من أعلى واللعب الأرضي لصالح القياسات البعدية لناشئي المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى واللعب الأرضي.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

الرشاقة التفاعلية - مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب الارضي - ناشئي الجودو





مقدمة ومشكلة البحث:

تشهد رياضة الجودو في الوقت الحالي تطوراً كبيراً في المستوى العالمي ويرجع ذلك إلى التطور الدائم لعملية التدريب وعمل البرامج الهجومية والدفاعية التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء وتمكن اللاعبين من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات، وترتبط الحالة التدريبية للاعب الجودو بمستوى الأداء وتشمل الحالة البدنية والفنية والمهارية والخطئية والحالة النفسية وتقدم مستوى اللاعب يعتمد على مدى إتقان اللاعب للأشكال المتنوعة من المهارات الحركية التي تتيح له فرصة اختيار أفضلها في مواقف اللعب.

وينكر ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٩م) أن رياضة الجودو تتميز بالأساليب المتنوعة في الأداء، حيث تشتمل المهارات الفنية علي مهارات الرمي من اعلي (ناجي - وازا NAGE WAZA) ومهارات اللعب الأرضي (كاتامي وازا Katami Waza) والذي يتطلب أداءؤها مجهوداً ذهنياً وعقلياً وبدنياً كبيراً، حيث تظهر كفاءة اللاعب الفنية في قدرته على ربط ودمج تلك المهارات المركبة (رانزوكو - وازا RENZOKU-WAZA) سواء بسرعة وقوة للحصول علي النقاط الكاملة ايون. (١٣: ٣٦)

ويري توني راى tony reay (٢٠٠٨)، وجفري geaffery (٢٠٠٩) ان الجودو هو شكل من أشكال المصارعة يهدف إلي استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف (تاتشي وازا) وفنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) للتغلب علي المنافس بعمل أقصى أداء بأقل مجهود ممكن. (١٦٠:٢٤)(١٥:٥٣)

ومن هنا نجد ان الجودو ينقسم إلي فنون اللعب من أعلي (ناجي وازا) ويشمل علي الرمي باستخدام مهارات اليدين (تي وازا) ومهارات الوسط (كوشي وازا) ومهارات الرجلين (اشي وازا) والرمي باستخدام مهارات التضحية الامامية (ماي سوتيمي وازا) ومهارات التضحية الجانبية (يوكو ستيمي وازا) وفنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) ويشتمل علي فنون التثبيت (أوساي وازا) وفنون الخنق (شيمي وازا) وفنون الكسر (كانستور وازا).

وينكر لونديري Londeree ٢٠٠٩م أنه يجب التدريب على فنون اللعب الارضي (الكتامي وازا) بنفس الاهتمام باللعب من اعلي(الناجي وازا) لأن المتابع لمباريات الجودو يجد أن الاهتمام باللعب الأرضي (الكتامي وازا) قد ينهي المباراة في حاله إتقان اللاعبين للعب الأرضي، كما أن اللعب قد يكون نقطة فاصلة بين المتنافسين خاصة في الأرضي حاله تكافؤ المستوى (١٩:٢٤)





ويشير طارق عوض ٢٠٠٤م أن الربط بين اللعب من اعلي واللعب الارضي في رياضة الجودو من المهارات الأساسية الهامة والضرورية وكذا الرئيسية لدى ناشئى الجودو وخاصة أثناء المنافسة وتعتبر ركنا هاما وفعالا لإعداد ناشئى الجودو، فهي العمود الفقري للعملية التدريبية في الوحدة التدريبية نظرا لاستخدامها الشائع في العديد من المباريات والبطولات والمنافسات التي يتبارى فيها اللاعبون في رياضة الجودو (٣ : ١٥)

ويري كل من محمود حسين (٢٠١٧)، باول وأخرون Paul et al (٢٠١٢)، أن الرشاقة من القدرات الحركية الخاصة التي تحتاجها الكثير من الرياضات، وتظهر أهميتها فى القدرة تغيير الاتجاه والخداع بأنواعه والانطلاقات المفاجئة والتحركات السريعة والمفاجئة، وخاصة حركات التسارع والتباطؤ والانتقال داخل منطقة اللعب، ليتمكن من أداء حركات الارتكاز والدوران بفعالية عالية (٨ : ٢)، (٢٢ : ٢٠٠)

وفى ضوء ذلك يشير الباحث إلى أن الرشاقة هى إحدى المكونات الهامة فى الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الجودو بشكل خاص، حيث تعد أحد مكونات اللياقة البدنية، وتعمل على إكساب اللاعب التوافق العضلى العصبى، كما أنها تزيد من قدرة اللاعب على إتقان المهارات الحركية، فكلما إزدادت الرشاقة كلما زاد اللاعب من قدرته على تحسين أدائه.

ويشير ديلكسـترات وأخرون Delextrat et al. (٢٠١٥)، يونج وأخرون Young et al. (٢٠١٥) إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقاً ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضى، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء فى التحرك ليغير اتجاهه، ونظراً لأن مواقف اللعب فى المباراة تتسم بالتغيير الدائم والسريع يظهر نوع آخر سمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس، الزميل، الكرة أو وضعيته فى الملعب) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المسـتقبلات الحس حركية الموجودة فى العين والتي تمثل (٧٠%) من مجموعها فى جسم الانسان، كما يضيفون أن (٨٠%) من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح (١٤ : ١٦١)، (٢٥ : ١٦٠).





وتبني شيبيرد ويونج, Sheppard & Young (٢٠٠٦) ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمدرجات الحس حركية وعوامل صنع القرار وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٢٣ : ١٨٧)

والرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة. فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية "تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيتته". (١٢ : ١٣)

ويشير ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al (٢٠١٣) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالأداء الحركى الصحيح، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العامله وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسامهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابياً في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة.(٢١:١٠٢)

وباطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي أتحت لهم في مجال الرشاقة والرشاقة التفاعلية في الرياضات المختلفة كدراسة "مروه ناصر" (١٠)(٢٠١٩) ومي عبد الغني (٢٠٢٢) (١١) محمود حسين" (٨)(٢٠١٧) "هاني عبد العزيز" (٢٠١٧) (١٢)"ميا بريك وميران كندريك Moran Kendrick، Mia Pyric" (١٨)(٢٠١٧) "يونج وآخرون Young et al" (٢٠١٥) (٢٥)"كايثلين دولنا Kaitlin Dolan" (٢٠١٣) (١٦)لاحظ أن هناك اهتمام كبير بتدريبات الرشاقة التفاعلية ، لما لها من دور كبير في تطوير القدرات البدنية والمهارية، وقد كانت أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية ساهمت في تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهارى في الرياضات المختلفة.

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه مدرس مقرر الجودو بكلية التربية الرياضية ومدربا ان التدريب على مهارات اللعب من أعلى ومهارات اللعب الأرضي يتم بطريقة منفصلة حيث يتم





التدريب على مهارات اللعب من أعلى أولاً ثم التدريب على مهارات اللعب الأرضي في حين أن مهارات اللعب من أعلى مكمله لمهارات اللعب الأرضي حيث يمكن للمتسابقين التحول من اللعب من اعلي الي اللعب الأرضي عندما يحصل احد المتسابقين علي بعض النتائج عن طريق احد فنون الرمي من أعلى ويتحول بدون توقف ويستمر في هجومه عن طريق استخدام فنون اللعب الأرضي كما أن طبيعة المباراة في رياضة الجودو تضم فنون اللعب من أعلى وفنون اللعب الأرضي دون الفصل بينهما حيث يمكن للمتسابقين التحول من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي مباشرة عقب اداء اي مهارة فنية من اعلي فيتحول اللعب مباشرة إلى اللعب الأرضي. كما لاحظ الباحث أن العديد من الناشئين عقب اداء المهارة الفنية من أعلى لا يكمل هجومه مباشرة باستخدام فنون اللعب الأرضي، مما يعطى فرصه للمنافس لأخذ الوضع الدفاعي المناسب للعب الأرضي وهو الانبطاح على البطن مع تغطيه الرقبة باليدين مما يؤدي إلى أن اللاعب المهاجم يبدأ من جديد في هجومه على المنافس من خلال فنون اللعب الأرضي ، الأمر الذي دعي الباحث أن يقترح برنامج تدريبي باستخدام تدريبيات الرشاقة التفاعلية علي بعض مهارات الربط بين اللعب من اعلي (الناجي وازا) واللعب الارضي (الكلامي وازا) لذي لاعبي الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجي وازا) واللعب الارضي (كلامي وازا) لناشئى الجودو، وذلك من خلال:

١- تصميم برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية لبعض مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجي وازا) واللعب الارضي (كلامي وازا) لناشئى الجودو.

٢- التعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لناشئى المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجي وازا) واللعب الارضي (كلامي وازا).

٣- التعرف على فروق القياسات البعديّة بين ناشئى المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجي وازا) واللعب الارضي (كلامي وازا).

فروض البحث:





١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

• الرشاقة التفاعلية:

سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقا للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين. (١٦): (٧٦٦).

• فنون اللعب من أعلى ناجى وازا (Nage Waza)

وتعنى جميع المهارات التي تتم من وضع الوقوف أو بالتضحية سواء الامامية أو الجانبية (٥٩:١٥)

• فنون اللعب الأرضي (كتامى وازا) (katami waza)

وهي جميع مهارات اللعب الأرضي وتشمل مهارات التثبيت (اوساي وازا) ومهارات الحنق (شيمى وازا) ومهارات الكسر (كنستسو وازا) (٥٥:١٥).

• مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب الارضي:

هو عبارته عن اداء المهاره الفنيه من اعلي ثم يعقبها مباشرة اداء المهاره الارضيه سواء كانت مهارات (كسر-حنق-تثبيت) قبل ان يتخذ المنافس الوضع الدفاعي للعب الارضي. (تعريف اجرائي)*

الدراسات السابقة.

١- قام عبد الحليم محمد عبد الحليم (٤٠٠٤م) (٤) بدراسة عنوانها بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الأرضي





ونتائج المباريات وتهدف الدراسة إلى التحول إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو بطريقة قانونية من خلال دراسة مهارات الإجلال في رياضة المصارعة واختيار منها ما يتلائم مع الناحية القانونية لرياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان الباحث بالتصميم التجريبي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي النجوم بمحافظة المنوفية تحت (١٧) سنة وبلغت (١٦) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (٨) ناشئين وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الشكل المهاري لرياضة الجودو من خلال إضافة مهارات جديدة وهي مهارات الإجلال وتم تسميتها مهارات التحول (هنكوا وازار) وتضم مهارتين وهما جذب الزراع (أودي بيكي) والسقوط والدوران (أوتشي موارى) كما أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الهجوم بشكل عام من خلال إيجاد طرق للتحول من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي، وهي مهارات التحول (هنكو وازا) بدلا من مهارات الرمي من أعلى التي تستخدم في التحول من خلال رمى المنافس.

٢- دراسة **مي عبدالغني محمود (٢٠٢٢م)** (١١) بعنوان: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الهجوم البسيط في رياضة المبارزة، يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء المهارات الحركية الخاصة بالهجوم البسيط لدي طالبات تخصص رياضة المبارزة ، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة، واختارت الباحثة عينة قوامها (١٤) طالبة وكانت مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعيا، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى إيجابية تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الهجوم البسيط في رياضة المبارزة.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:





تم تحديد مجتمع البحث من ناشئى الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية تحت (١٧) سنة، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى نادى جزيرة الورد بمدينة المنصورة، وبلغ عدد العينة (٢٠) ناشئى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠) ناشئى لكل مجموعة، كما تم اختيار عينة اخري وعددهم (٨) ناشئى من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية قيد البحث.

جدول (١)

(ن = ٢٨)

توصيف عينة البحث

الاستطلاعية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد
٨	٣٥.٧١%	١٠	٣٥.٧١%	١٠
٢٨.٥٧%				

٢٨

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بتجانس أفراد العينة الكلية فى المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) والقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى باستخدام معامل الإلتواء للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث.





جدول (٢)

حساب معامل الالتواء لقياسات المتغيرات الأساسية

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قيد البحث (ن=٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٢٢	١٦,٠٠	٠,٧٥	٠,٠٥
الطول	سم	١٦٧,٦٠	١٦٧,٥٠	٥,٧٨	٠,٦١ -
الوزن	كجم	٦٧,٤٠	٦٦,٠٠	٥,٧٨	٠,٩٣
العمر التدريبي	سنة	٤,٩٢	٥,٠٠	٠,٩٦	٠,٥٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لعينة البحث قد تراوحت ما بين (-٠,٦١ : ٠,٩٣)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

حساب معامل الالتواء لقياسات متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=٢٨)

القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة العضلية	قوة القبضة لليد المفضلة بالمانومتر	كجم	٣٨,٣٠	٣٨	٢,١٧	٠,٢٥
	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	١٣٣,٨٠	١٣٣	٣,٤٧	١,٢٣
	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٣٩	١٣٧	٥,٢٨	٠,٦٤
القوة المميزة بالسرعة	ثني الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل (١٠ث)	عدد/ث	١٢	١٢	٠,٩١	٠,٩٠ -
	الجلوس من الرقود (١٠ث)	عدد/ث	١١,٥٠	١٢	١	٠,٥٢
التحمل العضلي	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٢,٥٠	١,٩٠	٠,٠٥	٠,٥٦
	الانبطاح المائل من الوقوف (١ق)	عدد/ق	٢٥,٣٥	٢٥	٢,٣٠	٠,٣٠
التحمل الدوري التنفسي	الجرى في المكان (٢ق)	عدد/ق	١٩١,٨٠	١٩١,٥٠	٣,٧٥	٠,٠٣
المرونة	مفصل الفخذ	سم	١٤٣,٢٠	١٤٣	٢,٥٢	٠,٣١
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	عدد/ث	٨,٦٥	٩	٠,٨٧	٠,٢٥ -
التوازن	الوقوف بالقدم طولية على عارضة	ث	٦,٦٥	٧	١,٢٢	٠,٥٧ -

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث قد تراوحت ما بين (-٠,٩٠ : ١,٢٣)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.



جدول (٤)

حساب معامل الالتواء لقياسات متغيرات الأداء المهارى قيد البحث (ن=٢٨)

اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإحراف المعيارى	معامل الالتواء
ايون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٤,٢٦	٤,١٧	٠,٥٥	١,٢٩
كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٤,١١	٤,١٦	٠,٥٩	٠,٥٩ -
أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٤,٢٢	٤,٣٣	٠,٦٩	٠,٤٨ -
سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٤,١٨	٤,٢٤	٠,٦٣	٠,٤٠ -

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية المهارية ومستوى الأداء المهارى لعينة البحث الأساسية قد تراوحت ما بين (-٠.٥٩ : ١.٢٩)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى قياسات المتغيرات الأساسية

(السن - الطول - الوزن - العمر التدرىبى) (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س ⁻ ١	ع [±] ١	س ⁻ ٢	ع [±] ٢	
السن	سنة	١٦,١٠	٠,٥٦	١٦,٣٥	٠,٩١	٠,٧٥ -
الطول	سم	١٦٧,٢٠	٤,٧٣	١٦٨	٤,٤٤	٠,٣٩ -
الوزن	كجم	٦٧,٦٠	٧,١٦	٦٧,٢٠	٤,٣٩	٠,١٥
العمر التدرىبى	سنة	٥,٠٣	٠,٨١	٤,٨٢	١,١٢	٠,٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم "ت" المحسوبة المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدرىبى) لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (-٠.٧٥ : ٠.٤٧)، وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.





جدول (٦)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في قياسات

متغيرات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث (ن=٢٠)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار	القدرات البدنية
	٢٤ ±	س ٢	١٤ ±	س ١			
٠,٤٠	٢,٤٦	٣٨,١٠	١,٩٥	٣٨,٥٠	كجم	قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر	القوة العضلية
٠,٣٧ -	٣,٤٧	١٣٤,١٠	٣,٦٢	١٣٣,٥	كجم	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	
٠,١٦ -	٦,٤٦	١٣٩,٢٠	٤,١٣	١٣٨,٨٠	كجم	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	
٠,٤٧	٠,٨٧	١١,٩٠	٠,٩٩	١٢,١٠	عدد/ث	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل (١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
٠,٨٨	٠,٩٤	١١,٣٠	١,٠٥	١١,٧٠	عدد/ث	الجلوس من الرقود (١٠ث)	
٠,٦٦	٠,٠٤	١٩١,٧٠	٠,٥٧	١٩٣,٣٠	سم	الوثب العريض من الثبات	التحمل العضلي
٠,٢٨	٢,٢٥	٢٥,٢٠	٢,٤٦	٢٥,٥٠	عدد/ق	الانبطاح المائل من الوقوف (ق١)	
٠,٤٦ -	٣,٢٥	١٩٢,٢٠	٤,٣٢	١٩١,٤٠	عدد/ق	الجرى فى المكان (ق٢)	التحمل الدورى التنفسي
٠,٦٩ -	٣,٢٠	١٤٣,٦٠	١,٦٨	١٤٢,٨٠	سم	مفصل الفخذ	المرونة
٠,٧٥ -	٠,٩١	٨,٨٠	٠,٨٤	٨,٥٠	عدد/ث	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	الرشاقة
٠,٥٣	١,٣٥	٦,٥٠	١,١٣	٦,٨٠	ث	الوقوف بالقدم طويلة على عارضة	التوازن

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم "ت" المحسوبة لقياسات القدرات البدنية الخاصة لأفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) قد تراوحت ما بين (-٠.٧٥ : ٠.٨٨) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٧)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى قياسات

متغيرات الاداءات المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار
	٢٤ ±	س ٢	١٤ ±	س ١		
٠,٤٢ -	٠,٦٧	٤,٣١	٠,٤٢	٤,٢١	درجة	ايبون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه
٠,٢٦	٠,٦٠	٤,٠٨	٠,٦١	٤,١٥	درجة	كوشي جروما* كيسا جتامييه
٠,٣٧	٠,٧٢	٤,١٦	٠,٦٩	٤,٢٨	درجة	أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه
٠,٠٣ -	٠,٧١	٤,١٩	٠,٥٨	٤,١٨	درجة	سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم "ت" المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية المهارية ومستوى الأداء المهارى لأفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) قد تراوحت ما بين (-٠.٤٢ :





٠.٣٧) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

١ - قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بقياس معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة).

٢ - اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث: مرفق (٣)، مرفق (٤)

بعد عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة اتضحت النسب المئوية لأراء الخبراء لاختيار اختبارات قياس القدرات البدنية بالجدول (٨).

جدول (٨)

النسب المئوية لأراء الخبراء لاختيار اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة (ن=١٢)

م	القدرات البدنية الخاصة	أجزاء الجسم	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	مستوى الأهمية			
				موافق	غير موافق		
			عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
١	القوة العضلية	الذراعين	مانوميتر القبضة المفضل	١٠	٨٣,٣%	٢	١٦,٧%
			الدفع لأعلى على المتوازي	٣	٢٥%	٩	٧٥%
			الشد لأعلى من التعلق على العقلة	٢	١٦,٧%	١٠	٨٣,٣%
		الجذع	ديناموميتر الظهر	٩	٧٥%	٣	٢٥%
			الجلوس من الرقود (٢٠ث)	٣	٢٥%	٩	٧٥%
			الرجلين	ديناموميتر الرجلين	١٠	٨٣,٣%	٢
٢	القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	رمي كرة طبية وزن (٣كجم)	٥	٤١,٦%	٧	٥٨,٤%
			انبطاح مائل ثني الذراعين (١٠ث)	١١	٩١,٧%	١	٨,٣%
			الشد لأعلى من التعلق على العقلة	٣	٢٥%	٩	٧٥%
		الجذع	الجلوس من الرقود (١٠ث)	٩	٧٥%	٣	٢٥%
			الرقود رفع الجذع عاليا (١٠ث)	٤	٣٣,٣%	٨	٦٦,٧%
			الرجلين	الوثب العمودي من الثبات	٣	٢٥%	٩
الوثب العريض من الثبات	٩	٧٥%		٣	٢٥%		
الوثبات المتتالية في المكان (١٥ث)	٢	١٦,٧%		١٠	٨٣,٣%		
٣	التحمل العضلي	الذراعين	ثني المرفقين من وضع التعلق (ق)	٣	٢٥%	٩	٧٥%
			انبطاح مائل ثني الذراعين (ق)	١	٨,٣%	١١	٩١,٧%
			الدفع لأعلى على المتوازي	٢	١٦,٧%	١٠	٨٣,٣%
		الجذع	الجلوس من الرقود ثني الركبتين	٢	١٦,٧%	١٠	٨٣,٣%
			الانبطاح المائل من الوقوف (ق)	١٠	٨٣,٣%	٢	١٦,٧%
			الانبطاح المائل من الوقوف (ق)	١٠	٨٣,٣%	٢	١٦,٧%
٤	التحمل الدوري التنفسي	اختبار كوبر (جى ١٢د)	٣	٢٥%	٩	٧٥%	





الرقم	الصفة	النسبة المئوية	العدد	الوصف
١٠	الجرى بالمكان (ق٢)	٪٨٣,٣	١٠	
٢	اختبار الخطو لهارفرد	٪١٦,٧	٢	
١	جرى مكوكي ٥٥×٥	٪٨,٣	١	
١	لمس المستطيلات الأربعة	٪٨,٣	١	
٥	الرشاقة	٪٢٥	٣	
٩	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	٪٧٥	٩	
٢	الخطوات الجانبية (١٠ث)	٪١٦,٧	٢	
١	ثنى الجذع خلفا من الوقوف	٪٨,٣	١	
٥	المسافة الأفقية والرأسية للكوبري	٪٤١,٦	٥	
٦	المرونة	٪١٠٠	١٢	
٠	اختبار المرونة الديناميكية	٪٠	٠	
٢	فتح الحوض الأمامي	٪١٦,٧	٢	
٩	مرونة مفصل الفخذ	٪٧٥	٩	
٢	صندوق الخطو (٣٠ث)	٪١٦,٧	٢	
٧	السرعة	٪٨٣,٣	١٠	
٣	الجرى في المكان (١٥ث)	٪٢٥	٩	
٢	اختبار الشكل الثماني	٪١٦,٧	٢	
٨	التوازن	٪٨٣,٣	١٠	
٩	التوافق	٪٢٥	٣	
٤	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة	٪٣٣,٣	٤	
٢	الوثب في الدوائر المرقمة	٪١٦,٧	٢	
٨	اختبار الجرى في شكل 8	٪٦٦,٧	٨	

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥٪ فأكثر لقبول الاختبار، وبذلك تحددت اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة وفقاً لما هو موضح بالجدول (٩) التالي:

جدول (٩)

اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

م	الصفة	اسم الاختبار
١	القوة العضلية	قوة القبضة لليد المفضلة
٢		قوة عضلات الظهر
٣		قوة عضلات الرجلين
٤	القوة المميزة بالسرعة	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل (١٠ث)
٥		الجلوس من الرقود (١٠ث)
٦		الوثب العريض من الثبات
٧	التحمل العضلي	الانبطاح المائل من الوقوف (ق١)
٨	التحمل الدوري التنفسي	الجرى في المكان (ق٢)
٩	المرونة	مفصل الفخذ
١٠	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)
١١	التوازن	الوقوف بالقدم طويلة على عارضة

• استطلاع رأي الخبراء حول تعرف اهم مهارات رياضة الجودو المناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث :





تم عرض المهارات الحركية المستخلصة من البند الخاص بالملاحظة على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو , وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأى عن تحديد المجال المهارى قيد البحث.

جدول (١٠)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية ١٧ سنة في رياضة الجودو ن=١٢

م	اسم المهارة	مستوى الأهمية	
		عدد	نسبة مئوية
١	ايبون سيوناجي x أودي جوجي جتامييه	١٢	٪١٠٠
٢	كوشي جروما* كيسا جتامييه	١٠	٪٨٣,٣
٣	هراى جوشي * كاميه شيهو جتامييه	٨	٪٦٦,٦٥
٤	أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	١١	٪٩١,٦
٥	أو أوتش جارى*كاتا جتامييه	٦	٪٥٠
٦	أوسوتو جارى * يوكو شيهو جتامييه	٧	٪٥٨,٣
٧	ساساى تسورى كومى آشى*كوشى جيمى	٦	٪٥٠
٨	سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	١٢	٪١٠٠

وقد ارتضى الباحث بنسبه ٧٥٪ لتحديد المجال المهارى قيد البحث.

اختبار قياس مستوى الأداء المهارى قيد البحث:

تم قياس مستوى الاداء المهارى قيد البحث من خلال استمارة تقييم مرفق (٧) من إعداد الباحث(٢)، وذلك بعد عرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق (١) للتأكد من صلاحيتها، حيث تم إجراء بعد التعديلات على استمارة التقييم وفقاً للملاحظات التي ابداهها السادة الخبراء، ثم تم حساب المعاملات العلمية لها (الصدق - الثبات)، كما هو موضح بالدراسة الاستطلاعية الثانية قيد البحث، حيث تم قياس مستوى الاداء المهارى قيد البحث بواسطة ثلاثة





محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للجودو والإيكيدو والسومو مرفق (٨)، ووفقاً لما هو موضح بجدول (11):

جدول (11) المهارات الحركية قيد البحث

م	اسم المهارة	التوصيف	قياس مستوي الاداء المهاري
١	ايبون سيوناجي × أودي جوجي جتاميه	مهارة باستخدام الذراعين × مهارة كسر Te Waza x Kansetsu Waza	تم الاستعانة بثلاث محكمين من الاتحاد المصري للجودو والإيكيدو والسومو لقياس فاعلية الأداء للمهارات الحركية قيد البحث.
٢	كوشي جروما * كيسا جتاميه	مهارة باستخدام الوسط × مهارة تثبيت Osai Waza Koshi Waza x	
3	أو جوشي * كوزوريه كيسا جتاميه	مهارة باستخدام الوسط × مهارة تثبيت Koshi Waza x Osai Waza	
4	سومي جايشي * تاتيه شيهو جتاميه	مهارة باستخدام الرجلين × مهارة باستخدام الوسط Sutemi Waza x Osai Waza	

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- استعان الباحث خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:
- جهاز ريستامير لقياس الطول (سم).
 - ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
 - ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن (١. ث).
 - شريط قياس لقياس المسافة (سم).
 - شريط لاصق متعدد الألوان.
 - جهاز حاسب آلي.
 - اسطوانات CD.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/٥/٨م إلى ٢٠٢٢/٥/١١م.

هدف الدراسة:

- التأكد من صلاحية الصالة المطبق بها تجربة البحث، وكذلك صلاحية ومعايرة الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث.





- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات قيد البحث وكيفية تدوين النتائج فى الاستمارات المعدة لذلك.
- تجربة تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت (١٧ سنة) قيد البحث.
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لتدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة عن طريق حساب معدل النبض حساب معدل النبض.
- التعرف على شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة المناسبة وتقسيمها بما يتمشى مع البرنامج التدريبى المقترح وخصائص هذه المرحلة.

نتائج الدراسة:

- تم تجهيز الصالة والتأكد من صلاحيتها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات والدقة فى تسجيل النتائج.
- تم التأكد من أن تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت (١٧ سنة)، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة التدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- تم التعرف على شدة وحجم تدريبات الرشاقة التفاعلية وفترات الراحة المناسبة وعدد مرات التكرار وتقسيمها بما يتمشى مع البرنامج التدريبى المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٢/٥/١٢م إلى ٢٠٢٢/٥/١٦م، على العينة الاستطلاعية قيد البحث وبلغ قوامها (٨) لاعبين، وهدفت إلى حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث وفقاً للاتى:

حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة القياسات التى أجريت على عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث (المجموعة الغير مميزة)، ومقارنتها بقياسات مجموعة أفراد أخرى أكثر تميز (المجموعة المميزة)، كما هو موضح بالجدول رقم (١١).



جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لحساب معامل الصدق

لقياسات اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية (ن=١ ن=٢ = ٨)

القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			س ⁻ ١	ع [±] ١	س ⁻ ٢	ع [±] ٢		
القوة العضلية	قوة القبضة لليد المفضلة بالماتوميتر	كجم	٤٢,٧٠	١,٦٣	٢٩,٣٠	١,٣٣	١٣,٤٠	*٢٠,٠٥
	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	١٤٢,٩٠	٢,١٣	١٢٤,٧٠	٣,٥٢	١٨,٢٠	*١٣,٩٥
	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٤٤,٧٠	٢,٢١	١٣٥,٥٠	٤,٦٩	٩,٢٠	*٥,٦٠
القوة المميزة بالسرعة	تنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل (١٠ث)	عدد/ث	١٤,١٠	٠,٧٣	٨,٥٠	٠,٥٢	٥,٦٠	*١٩,٥٣
	الجلوس من الرقود (١٠ث)	عدد/ث	١٣,٩٠	١,٣٧	٧,٨٠	٠,٧٨	٦,١٠	*١٢,٢٠
التحمل الدوري التنفسي	الوثب العريض من الثبات	سم	٢٠٦,٩٠	٠,١٢	١٥٥,٧٠	٠,١١	٠,٥١	*٩,٥٩
	الانبطاح المائل من الوقوف (١ق)	عدد/ق	٢٧,٦٠	١,٦٤	٢٠,٤٠	١,٧٧	٧,٢٠	*٩,٤٠
التحمل العضلي المرونة	الجرى فى المكان (٢ق)	عدد/ق	٢٠٠,٣٠	٩,٤١	١٦٢,٧٠	٥,٩٨	٣٧,٦٠	*١٠,٦٥
	مفصل الفخذ	سم	١٤٧,٩٠	٣,٧٢	١٢٦,٧٠	٥,٣٥	٢١,٢٠	*١٠,٢٧
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	عدد/ث	١٠,١٠	٠,٩٩	٦,٨٠	٠,٦٣	٣,٣٠	*٨,٨٥
	الوقوف بالقدم طولية على عارضة	ث	٨,٢٠	١,٠٣	٤,٨٠	٠,٧٨	٣,٤٠	*٨,٢٧
المهارية	ايون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٦,٩٦	١,٣٧	٤,٤٢	٠,٦٣	٢,٥٤	٨,٢٥
	كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٦,٦٥	١,٢٩	٤,٣٦	٠,٨٢	٢,٢٩	٧,٩٤
	أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٦,٨٩	١,٢٦	٤,٤٩	٠,٩٠	٢,٤٠	٨,١٨
	سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٦,٨٣	١,٣٥	٤,٣٩	٠,٧٩	٢,٤٤	٨,١٢

* دال =

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم " ت " المحسوبة لقياسات اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البدنية المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-٦.٢١ : ٢٠.٠٥) وهذه القيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئ المجموعة المتميزة، وناشئ المجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث فى قياس ما وضعت من أجله.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest بفواصل زمنى مدته ثلاث ايام، كما هو موضح بالجدول رقم (١٢).



جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة "ت" لحساب معامل الثبات لقياسات اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية

ن = ٨

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اسم الاختبار	القدرات البدنية
	١٤ ±	س ⁻ ١	١٤ ±	س ⁻ ١			
*٠,٨٣	١,٨٢	٢٩,٠٠	١,٣٣	٢٩,٣٠	كجم	قوة القبضة لليد المفضلة بالمتر	القوة العضلية
*٠,٧٩	٢,٣٦	١٢٣,٤٠	٣,٥٢	١٢٤,٧٠	كجم	قوة عضلات الظهر بالدينامومتر	
*٠,٨١	٢,٤١	١٣٦,٦٠	٤,٦٩	١٣٥,٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين بالدينامومتر	
*٠,٧٥	٠,٨٢	٨,٧٠	٠,٥٢	٨,٥٠	عدد/ث	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل (١٠ث)	القوة المميزة بالسرعة
٠,٨٨	٠,٩٤	٧,٣٠	٠,٧٨	٧,٨٠	عدد/ث	الجلوس من الرقود (١٠ث)	
*٠,٨٤	٠,٠٩	١٥٧,٢٦	٠,١١	١٥٥,٧٠	سم	الوثب العريض من الثبات	التحمل الدوري التنفسي
*٠,٨٧	٠,٦٦	٢١,٠٤	١,٧٧	٢٠,٤٠	عدد/دق	الانبطاح المائل من الوقوف (١ق)	
*٠,٩٠	٢,٧٨	١٦١,٨٠	٥,٩٨	١٦٢,٧٠	عدد/دق	الجرى فى المكان (٢ق)	التحمل العضلى
*٠,٨٧	٠,٩١	١٢٤,٢٠	٥,٣٥	١٢٦,٧٠	سم	مفصل الفخذ	
*٠,٨٠	٠,٥١	٦,٩٦	٠,٦٣	٦,٨٠	عدد/ث	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	الرشاقة
*٠,٨٤	٠,٩٩	٤,٩٠	٠,٧٨	٤,٨٠	ث	الوقوف بالقدم طويلة على عارضة	
٠,٨٩	٠,٨٢	٤,٩٢	٠,٦٣	٤,٤٢	درجة	ايبون سيوناجي أودي جوجي جتامييه	المتغيرات المهارية
٠,٩١	٠,٧٤	٣,٩٥	٠,٨٢	٤,٣٦	درجة	كوشي جروما كيسا جتامييه	
٠,٨١	٠,٩٢	٥,١٢	٠,٩٠	٤,٤٩	درجة	أو جوشي كوزوريه كيسا جتامييه	
٠,٩٣	٠,٨٦	٤,٨٨	٠,٧٩	٤,٣٩	درجة	سومي جايشي تاتيه شيهو جتامييه	

* دال =

قيمة "ر" المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لقياسات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٣) وهذه القيم أعلى من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، والتي بلغت قيمتها (٠.٥٤٩). مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث..

البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث إلى رفع مستوى الأداء المهاري لنادي الجودو، من خلال الدمج المهاري بين فنون اللعب من اعلي (ناجي وازا)، وفنون اللعب الأرضي (كتامى وازا)، وذلك عن طريق استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.





أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

١. تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
 ٢. تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
 ٣. تحديد المهارات الفنية المدمجة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
 ٤. تحديد الشدة والحجم والراحة للمهارات الفنية المدمجة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تراوحت شدة الحمل ما بين ٦٠٪ إلى ٩٠٪ من الحد الأقصى لأداء أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الفنية المدمجة المختارة قيد البحث وتراوح الحجم من (٥ - ١٠) مجموعات والراحة من (١) دقيقة - (٣) دقائق.
 ٥. تم تقسيم البرنامج التدريبي المقترح إلى مرحلتين، مدة كل مرحلة (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية لكل مرحلة. مرفق (٢)
- المرحلة الأولى :** وفيها يتم تدريب المجموعة التجريبية على مهارتين.
- رمي المنافس مهارة (ايبون سيو ناجي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (أودي جوجي جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر .
 - رمي المنافس مهارة (كوشي جروما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.
- المرحلة الثانية:** وفيها يتم تدريبهم على مهارتين.
- رمي المنافس مهارة (أو جوشي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كوزوريه كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت
 - رمي المنافس مهارة (سومي جايشي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (تاتيه شيهو جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.
- تقديم النماذج الجيدة لرمي المهارات الفنية المدمجة أثناء البرنامج التدريبي المقترح .
- ١- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق العملي.
- وبناء على ما سبق تم تصميم برنامج تدريبي يحتوى على (٤) مهارات فنية مدمجة باللعب من اعلي واللعب الأرضي يتم تدريب المجموعة التجريبية عليهم وهم كالتالي:-
- رمي المنافس مهارة (ايبون سيوناجي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (أودي جوجي جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر .





- رمي المنافس مهارة (كوشي جروما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.
- رمي المنافس مهارة (أو جوشي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كوزوريه كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.
- رمي المنافس مهارة (سومي جايشي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (تاتيه شيهو جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

٢- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج التدريبي.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٩)

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح روعي شمول البرنامج على ما يلي :-

- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على (٢٤) وحد تدريبية تم توزيعها على (٨) أسابيع، بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة تم تقسيمها الي:

- الإحماء مدته (١٠) دقائق: مرفق (٦)

يشتمل جزء الإحماء علي تدريبات متنوعة تهدف الي تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوي أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري في المكان- الجري حول البساط - تمرينات مرونة - حركات الكنس بالأرجل (دي اشي براي)- اداء السقطات)

- الاعداد البدني العام والخاص مدته (٣٠) دقيقة: مرفق(٦)

يشتمل الاعداد البدني علي التمرينات التي تعتمد علي تطوير المهارات الخاصة بالجودو وتمرينات زوجية خاصة - تمرينات الأداء الفني والمهاري.

- الجزء الرئيسي ومدته (٤٥) دقيقة: مرفق (٩)

يشتمل الجزء الرئيسي علي اداء المهارات الفنية المدمجة المختارة للناشئين حيث تم تقسيم وحدات البرنامج التدريبي بحيث تأخذ كل مهارتين (١٢) وحده تدريبية حيث يتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على المهارات المدمجة على النحو التالي:

* المرحلة الأولى : إشملت علي مهارتين.

- رمي المنافس مهارة (ايبون سيوناجي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (أودي جوجي جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر.





- رمي المنافس مهارة (كوشي جروما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

*** المرحلة الثانية: إشتملت علي مهارتين.**

- رمي المنافس مهارة (أو جوشي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كوزوريه كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.
 - رمي المنافس مهارة (سومي جايشي) من اعلي ثم دمجها بمهارة (تاتيشو هو جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.
- وبالنسبة للمجموعة الضابطة فالبرنامج التدريبي لهم عبارة عن التدريب علي مهارات اللعب من أعلي ومهارات اللعب الأرضي بصورة منفصلة لنفس المهارات .
- الجزء الختامي ومدته (٥) دقائق .
- ويشتمل علي تدريبات تهدئة متنوعة ومرجحات بهدف محاولة العودة بالناشئين إلي حالتهم الطبيعية.

إجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة، حيث راعي الباحث عند التطبيق النقاط التالية :-

• أولاً :

مراعاة تماثل وقت التطبيق لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) حيث يتم التدريب بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ثم يتبع ذلك تدريب المجموعة الضابطة ويتم كل شهر تبديل ترتيب وقت التدريب.

• ثانياً :

قام الباحث بتطبيق نفس المحتوي الخاص بالإحماء والإعداد البدني والختام لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) أما بالنسبة للجزء الرئيسي فقام الباحث بتطبيق المهارات الفنية المدمجة بالنسبة للمجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة يتم تطبيق عليها البرنامج التقليدي المتبع وهو التدريب علي المهارات اللعب من أعلي واللعب الأرضي بصورة منفصلة.





الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ١٨-١٩/٥/٢٠٢٢م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في بداية فترة الأعداد الخاص من الموسم التدريبي وطبقت تدريبات الرشاقة التفاعلية في الوحدة التدريبية بعد الجزء المهاري على المجموعة التجريبية، كما تم تطبيق التدريبات التقليدية على المجموعة الضابطة، وقد بلغ إجمالي زمن البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث (٨ أسابيع)، بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً، وذلك في الفترة من ٢١/٥/٢٠٢٢م إلى ٢٠/٧/٢٠٢٢م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية ٢١-٢٢/٧/٢٠٢٢م

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- معامل الارتباط.



عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب الارضي لدي ناشئى الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) (ن=١٠)

اسم الأختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س ⁻ ١	ع [±] ١	س ⁻ ٢	ع [±] ٢	
ايون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٤,٢١	٠,٤٢	٦,٢٥	٠,٦٦	*٧,٠٥
كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٤,١٥	٠,٦١	٥,٩٤	٠,٥٨	*٥,٩٥
أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٤,٢٨	٠,٦٩	٦,١٨	٠,٥٥	*٧,٢٦
سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٤,١٨	٠,٥٨	٦,١٢	٠,٦٤	*٦,٤٨

* = دل

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات المستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٥.٩٥ : ٧.٢٦) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ (١٤).

جدول (١٥)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في قياسات مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) (ن=١٠)

اسم الأختبار	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
ايون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٤,٢١	٦,٢٥	٢,٠٤	٤٨,٤٦%
كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٤,١٥	٥,٩٤	١,٧٩	٤٣,١٣%
أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٤,٢٨	٦,١٨	١,٩	٤٤,٣٩%
سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٤,١٨	٦,١٢	١,٩٤	٤٦,٤١%

يتضح من جدول (١٤) أن جميع قياسات متغيرات المستوى الأداء المهارى قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٤٣.١٣% : ٤٨.٤٦%).





ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية إلى الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية المطبق على المجموعة التجريبية، فقد احتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات البدنية المهارية المختلفة المشابهة للمسار الحركي لطبيعة أداء المهارات الحركية المهارية قيد البحث، وتهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو.

إتباع الأسلوب العلمى فى تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين اللاعبين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة بما يتناسب مع المرحلة السنية، ودقة اختيار تدريبات الرشاقة التفاعلية المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح فى جزء الإعداد البدنى بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، حيث أن هذه التمرينات قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعى والفنى للأداءات المهارية، وتؤدى فى نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختارة قيد البحث.

مراعاة البرنامج التدريبي المقترح للفروق الفردية بين الناشئين مما يساعد على سرعة استيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان وأدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو دون هبوط فى مستوى قوة أو سرعة الأداء.

يذكر طارق محمد عوض ٢٠١٧م أنه يمكن تحقيق التنمية القصى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس تحدث تأثيرات للتدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التى تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب. (١٧ : ٣٥)

ويشير عصام الدين أحمد عبد الخالق ٢٠٠٥م الي أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسنت الأداء المهارى الرياضى. (٥ : ٢٤٠)

ويتفق ذلك مع محمود حسين ٢٠١٦م على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التى اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فى المثيرات البصرية مع الاداء الحركى البدنى والمهارى مما ساهم فى تحسن نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية (٨)

ويشير مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م، أن الحركات المركبة ذو أهمية ولها دور حيوى، لذلك يجب على اللاعب التدريب على الاشكال المختلفة والمغايرة الوضاع الصراع والتدريب الجيد على طرق الانتقال من مهارة ألي اخرى. (٩ : ٢٩)



واتفق ذلك مع ما أشار اليه ياسر عبد الرؤوف ٢٠١١م، بأن البرنامج التدريبي الذي يحسن ويقلل زمن الاستجابة أو زمن التوقع الحركي الخارجي يحسن من أداء الهجوم المضاد والمركب للاعبين الجودو، وكذلك أهمية الرشاقة في تنفيذ التغيرات السريعة اتجاه الجسم وتحركات القدمين وأداء الحركات المركبة وتأثيرها في الاداء المهارى حيث أنها قدرة مركبة تتضمن العديد من القدرات المؤثرة في سرعة وتوازن اللعب.(١٣: ٨٣)

عرض نتائج الفرض الثاني : توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب الارضي لدي ناشئى الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا) ن=١٠

اسم الأختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س ⁻ ١	± ١ع	س ⁻ ٢	± ٢ع	
ايبون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٤,٣١	٠,٦٧	٥,٠٦	٠,٥٠	*٣,١٢
كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٤,٠٨	٠,٦٠	٤,٩١	٠,٦٦	*٢,٤٤
أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٤,١٦	٠,٧٢	٥,١٣	٠,٤٧	*٤,٥٩
سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٤,١٩	٠,٧١	٤,٩٩	٠,٦١	*٢,٣٩

* = دال

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٢.٣٩ : ٤.٥٩) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٧)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في قياسات مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا)

ن=١٠

اسم الأختبار	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
ايبون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٤,٣١	٥,٠٦	٠,٧٥-	٪١٧,٤٠
كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٤,٠٨	٤,٩١	٠,٨٣-	٪٢٠,٣٤
أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٤,١٦	٥,١٣	٠,٩٧-	٪٢٣,٣٢
سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٤,١٩	٤,٩٩	٠,٨-	٪١٩,٠٩





يتضح من جدول (١٦) أن جميع قياسات مستوى الأداء المهارى قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٧.٤٠ : ٢٣.٣٢%). ويعزو الباحث إلى أن التأثير الإيجابي الذى حدث فى مستوى المجموعة الضابطة كان السبب فيه استمرارية وانتظام المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذى أدى إلى حدوث التكيف فى التدريب وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء البدنى والمهارى. ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة فى القياس البعدى عن القبلى لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي والذى احتوى على طرق وأساليب التدريب التى يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من تدريبات الرشاقة التفاعلية كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدى هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

ويشير **محمد حسن علاوى ٢٠٠٣م** أن التدريب يسعى إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية التى تسهم فى تنمية مستوى الأداء والمهارات الحركية للاعب ومحاولة توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى للأداء. (٦ : ٣٧)

ويتفق ذلك مع **عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م**، إلى أن التغير فى الاداء الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض القدرات الحركية، كما يشير **أحمد فاروق ومحمود حسين ٢٠٠٩**، على أن تحسن اللياقة البدنية وخاصة فى فترات الاعداد التى يتم فيها التركيز على جوانب الاعداد وفى مقدمتها الاعداد البدنى يسهم بشكل كبير فى نجاح أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ما حدث للمجموعة الضابطة. (٥ : ٧٤).

عرض نتائج الفرض الثالث : توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب الارضي لدي لاعبي الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية
جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى قياسات مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا)

ن=١=٢=١٠

اسم الأختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س ⁻ ١	ع [±] ١٤	س ⁻ ٢	ع [±] ٢٤	
ايبون سيوناجي* أودي جوجي	درجة	٦,٢٥	٠,٦٦	٥,٠٦	٠,٥٠	*٤,١٠





جتاميه						
٣,٣٠	٠,٦٦	٤,٩١	٠,٥٨	٥,٩٤	درجة	كوشي جروما كيسا جتامييه
٤,١٢	٠,٤٧	٥,١٣	٠,٥٥	٦,١٨	درجة	أو جوشي كوزوريه كيسا جتامييه
٣,٦٤	٠,٦١	٤,٩٩	٠,٦٤	٦,١٢	درجة	سومي جايشي تاتيه شيهو جتامييه

* = دال

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت بين (٣.٣٠ : ٤.١٢) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٩)

نسب التحسن للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في قياسات مستوى أداء مهارات الربط بين اللعب من اعلي (ناجى وازا) واللعب الارضي (كتامى وازا)

ن=٢=١٠

اسم الأختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		متوسط قبلى	متوسط بعدى	نسبة التحسن	متوسط قبلى	متوسط بعدى	نسبة التحسن
ايون سيوناجي* أودي جوجي جتامييه	درجة	٤,٢١	٦,٢٥	%٤٨,٤٦	٤,٣١	٥,٠٦	%١٧,٤٠
كوشي جروما* كيسا جتامييه	درجة	٤,١٥	٥,٩٤	%٤٣,١٣	٤,٠٨	٤,٩١	%٢٠,٣٤
أو جوشي* كوزوريه كيسا جتامييه	درجة	٤,٢٨	٦,١٨	%٤٤,٣٩	٤,١٦	٥,١٣	%٢٣,٣٢
سومي جايشي* تاتيه شيهو جتامييه	درجة	٤,١٨	٦,١٢	%٤٦,٤١	٤,١٩	٤,٩٩	%١٩,٠٩

يتضح من جدول (١٨) نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات مستوى الأداء المهارى قيد البحث كما يتضح وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع قياسات المتغيرات البدنية المهارية حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (٢١.٠٧%) الي (٣١.٠٦%).

ويرجع الباحث سبب التحسن الحادث في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أثر تأثيراً فعالاً في تلك المتغيرات لأن التدريبات المستخدمة ساهمت في إتقان وتحسين مستوى الأداء المهارى، حيث راعى الباحث عند بناء أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أن يكون هناك تنوع من حيث بناءها الديناميكي وكذلك مباريات وتدريب مهاريه متنوعة والموضوعة بطريقة علمية مقننة، وهذا لم يتوفر لناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات التقليدية.





ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التحسن الى تدريبات الرشاقة التفاعلية ودمجها بشكل مفتوح غير مخطط لها مسبقا بما يتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة في البرنامج التدريبي قيد البحث والتي ساهمت في تحسن حالة اللاعبين التدريبية في المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة في الاختيار السليم لهذه التدريبات، واستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية مشتقة من الأداء الحركي للمهارات أثناء المباريات، إضافة إلى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبين ومواصفات الناشئ في هذه المرحلة، وأداء التدريبات في شكل تنافسي مما يزيد من دافعية اللاعبين وزيادة التنافس والاصرار من أجل تحقيق هدف التدريب، الأمر الذي أدى بدوره إلى تحسن مستوى الأداء للاعبين بشكل أفضل في المجموعة التجريبية . وهذا ما أشار اليه **يونج وفارو Young & Farrow ٢٠٠٦** أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة البدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة اخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي اثناء الاداء. (٢٥: ٢٩).

ويري من **ديلكسترات وآخرون Delextrat, A al ٢٠١٠م**، أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوى على تمارين نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالاداء وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، مما يساعد اللاعبين على ضبط تحركاتهم مع تغيير المثيرات الخارجية حركة المنافس - الزميل أو وضعية في الملعب المستمرة نظرا لتغيير مواقف اللعب بشكل مستمر وسريع ، مما يجعل قراراته سريعة وفي توقيت مناسب لأن استخدام المثيرات البصرية فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطية بنجاح (١٤ : ١٤٣).

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي مهارات الربط بين اللعب من اعلي واللعب من اسفل لدي لاعبي الجودو لصالح القياس البعدي.





٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدمج المهاري والفوز لصالح المجموعة التجريبية .
٣. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الشكل المهاري لرياضة الجودو من خلال اعت ماد الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى واللعب الأرضي.

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الاحصائي يوصى الباحث بما يلي:-

١. ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى واللعب الأرضي.
٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة مع تغير المهارات الفنية المدمجة بين اللعب من أعلى واللعب الأرضي بما يتلائم مع المرحلة السنوية.
٣. ضرورة إجراء دراسات مشابهة في برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على متغيرات أخرى.
٤. الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح عند اعداد برامج اخري متشابهة

قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

- ١- أحمد فاروق، محمود حسين (٢٠٠٩م)
تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية للناشئين فى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يناير، ٢٠٠٩.
- ٢- شريف ماهر محمد (٢٠١٤م)
تأثير تدريبات التحمل الخاص على فعالية الاداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى رياضة الجودو. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- طارق محمد عوض (٢٠٠٤م):
تأثير تطوير التحمل الخاص في نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهاري للثنيت الأرضى "الاوسايكومى وازا" لدى الناشئين





- ١٥-١٧) سنة في رياضة الجودو، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.
- ٤- عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٤م)
بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الأرضي ونتائج المباريات.
- ٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)
التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط١٣، دار المعارف ، الاسكندرية.
- ٦- محمد حسن علاوى (٢٠٠٣م)
علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٧- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣م)
القياس والتقويم في التريبيه البدنية والرياضيه ، دار الفكر العربي، مصر.
- ٨- محمود حسين محمود (٢٠١٧م):
تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة.
- ٩- مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م)
الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- مروة ناصر شحاتة (٢٠١٩م)
تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين فى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١١- مي عبدالغني شاکر (٢٠٢٢م)
تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الهجوم البسيط في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ١٢- هاني عبد العزيز الديب (٢٠١٧م)
تأثير تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدي ناشئي كرة السلة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد(١).





١٣- ياسر يوسف عبد الرؤوف رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون، دار الاسراء للطباعة. (٢٠٠٩م)

قائمة المراجع الاجنبية

- 14- **Delextrat, A., Grosgeorge, B. and Bieuzen, F.:** Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players. International Journal of Sports Physiology and Performance 10 (2), (2015).
- 15- **Geaorge weer:** transitional control, neilohlenkamp, whcio judo- (2009).
- 16- **Kaitlin Dolan (2013):** Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance ,A Master's Thesis Presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College.
- 17- **Kodokan judo kodo kan,** publishing by Nono ishobu – asaka, Japan – (2011).
- 18- **Lockie RG, Jeffriess MD, Mc Gann TS, Callaghan SJ, Schultz AB :** Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International Journal Sports Physiology Perform, 9: (2013)
- 19- **Londeree,B.RPrediction** OFA thletic Potential, Childern For Implication International Dissertation (2009).
- 20- **Mia Peric , Miran Kondric :**Reliability and Factorial Validity of Non-Specific and Tennis-Specific Pre-Planned Agility Tests; Preliminary Analysis, University of Split, Faculty of Kinesiology, Croatia, University of Ljubljana, Faculty of Sport, Slovenia. (2017)
- 21- **Milanovic,Z.,Sporis,G.,Trajkovic,N.,James,N. and Samija,K:** Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and with out the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine 12(1), (2013)
- 22- **Paul W. Darst, Robert P., Pangrazi, Timothy Bruseau Jr.;** Heather Erwin Lesson Plans for Dynamic Physical Education for Secondary School Students, 8th Ed., (2012)
- 23- **Sheppard, J. M. & Young, W. B.** Agility literature review: Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences, September; 24(9) (2006):
- 24- **Tony raey:** the judo monual, great brithan geaftey hubbs - 2008.
- 25- **Young, W. B., & Farrow, D.:** A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal 28(5): 24-29. (2006)

