

تأثير تدريبات المنافسة على مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى

للناشئين فى رياضة الجودو

* أ.د/ طارق محمد عوض

** م / روجينا محمد كمال الغنام

المقدمة ومشكلة البحث :

التدريب يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، وتنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية، ومجال التدريب الرياضى تأثر فى السنوات الاخيرة بثورة العلم والتقنية إذ أتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع حالة التطور الجديدة للأساليب والوسائل المستخدمة فى عملية التدريب، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الإرتقاء بالأداء لأعلى مستوى ممكن.

يرى إبراهيم سلامة (١٩٨٠م) أن مجتمعنا اليوم يشهد نهضة واسعة النطاق فى مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمى والدراسة الموضوعية الهادفة ، حيث أن البحث العلمى سمة من سمات العصر الحديث والتى استفادت به الدول المتقدمة فى حل المشاكل المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية كما تعتبر المشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات شديدة الارتباط بعمل المدربين ولا سيما عند تدريب المستويات الرياضية العالية.(١٠ : ١)

وترى هاله نبيل وآخرون (٢٠٠٢م) أنه أصبح من الضرورى تخطيط البرامج التدريبية وتطبيق القواعد والمعلومات الحديثة لمسايرة هذا التقدم، ولتنمية عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى المهارات الحركية

* أستاذ الجودو ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة بورسعيد.

** معيدة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة بورسعيد.

وذلك عن طريق استخدام الأساليب العلمية القائمة على القياس والأختبارات الخاصة بالإعداد البدنى والمهارى، ومن هنا يتضح أن تخطيط البرامج التدريبية أصبح ضرورة من الضروريات التى تسهم فى تقدم المستوى البدنى والمهارى. (٤٥ : ٢٠)

ويشير طارق عوض (٢٠٠٤م) أن رياضة الجودو تعتبر من الرياضات الفردية التى تتميز بالعديد من المهارات الفنية الهجومية والدفاعية التى تنفذ بأسلوب فردى أو مركب من المسكات الرابطة وتستخدم بنجاح من خلال وضعي الصراع سواء كان من أعلى (ناجى وازا) أو تثبيت ارضى (أوسايكومى وازا) وكذا الاثنيين معا مما يؤثر على تحقيق النتائج المرجوة والفوز فى المنافسة (٢١ : ٣٢)

ويتفق كلاً من مفتى ابراهيم (١٩٩١) وحنفى مختار (١٩٩٤) أن إمتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له اختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط من أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف ما لم يتدرب عليه ، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب المطلوب منه. (٤١ : ١٣١) (١٥ : ١٣٨)

ويشير محمد علاوى (١٩٩٢م) إلى أن المنافسة الرياضية تتطلب استخدام الفرد لأقصى قواة وقدراته النفسية والبدنية والمهارية كمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية. (٣١ : ٣١)

ويرى محمد علاوى (١٩٩٤) أن تدريبات المنافسة هى أداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد ، وتتميز تدريبات المنافسة من حيث أنها تثير فى النفس الدافعية نحو المثابرة ويذل الجهد وعامل التشويق والتغير وتعمل على تقوية العضلات العاملة فى نوع النشاط التخصصى وتسهم فى تنمية مختلف السمات الإرادية الخاصة اللازمة للفرد. (٣٢ : ١٠٥)

وقد يكون استخدام تدريبات المنافسة هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء، فاستخدامها فى رياضة الجودو قد يسهم فى الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى للاعبين، وتعد رياضة الجودو من الرياضات النزالية الهامة التى تتطلب فى أدائها اللياقة البدنية والتكنيك المهارى العالى ، كما تعد رياضة الجودو من الرياضات ذات الطابع الخاص فى ممارستها حيث تشترك معظم عضلات الجسم فى الأداء المهارى.

وعلى الرغم من التطور الحادث في رياضة الجودو ، إلا أن هناك بعض الأمور لا تزال بحاجة لدراسة وبحث وتقصى لأجل إستمرار عملية التطوير لأداء اللاعبين ،ولاحظ الباحثان من خلال رؤيتهما للاعبين في التدريب و المباريات أن هناك قصور واضحاً في الأداء المهارى خصوصاً أثناء المنافسات والبطولات،فكثير من اللاعبين لديهم الموهبة والإمكانيات لممارسة رياضة الجودو ولكن لا يستطيعون اسخدامها الإستخدام الأمثل وقد يرجع سبب ذلك إلى سوء التدريب أو التدريب بدون استخدام تدريبات المنافسة والتي قد يؤدي استخدامها إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية للاعبين ،الأمر الذى دفع الباحثان إلى القيام بمحاولة معرفة تأثير تدريبات المنافسة على مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى للناشئين في رياضة الجودو.

أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على المتغيرات البدنية لدى الناشئين في رياضة الجودو.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى للناشئين في رياضة الجودو.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنيةلناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

تدريبات المنافسة :

" هو نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً للأداء خلال المباريات حيث يعمل على تحقيق الثبات والإستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب" . (٩ : ١٨٥)

ناشئى رياضة الجودو :

"هو الفرد الذى يمارس رياضة الجودو بدءاً من عمر ٩سنوات حتى ١٦سنة ، ومسجل بالإتحاد المصرى للجودو والإيكيدو والسومو ، ويكون قد إشتراك فى البطولات الرسمية المختلفة". (٢١ : ٢١)

الجودو:

" هي مصارعة يابانية دفاعية وهجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة ، وتعتمد هذه الفنون على قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة إلى الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية للحصول على النقطة الكاملة (الإيبون)". (٢ : ٦)

الدراسات السابقة :

١. أجرى باروسى Barucci (١٩٩١م) (٥٠) دراسة بعنوان " تأثير تكتيكات الناجي وازا لحركات الرمي من اعلى بهدف سرعه اداء الحركات التكتيكية فى الجودو".

- هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسه الى سرعه اداء التكتيكات الحركيه فى الجودو.

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

- العينة المستخدمة : عدد العينة ١٢ لاعب.

- أهم النتائج : انه لم يتم تحريك الاطراف فى سرعه ثابتة ولكن هذه الاطراف تزيد من سرعتها عند اداء الحركة التكتيكية.

٢. أجرى كوستوف وبيتروف Kostov, Petrov (٢٠٠٣م) (٥١) دراسة بعنوان " التدريب التكتيكي لناشئ الجودو".

- هدف الدراسة : دراسة تكتيك الجودو للناشئين وتحليل القدرة الفنية للاعبين ووضعهم تحت ظروف المنافسة وتحديد كيفية إعدادهم وخصائص الأبطال منهم.

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

- العينة المستخدمة : عدد العينة ٢٠ لاعب.

- أهم النتائج : تم تحديد الظروف المعاصرة لتكتيك الجودو بين الناشئين وتم التوصل إلى خصائص الأبطال الناشئين.

٣. أجرى محمد السيد (٢٠٠٨م) (٣٠) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية الأداءات الحركيه المركبة علي فعالية الاداء المهاري لناشئ الجودو".

- هدف الدراسة : التعرف علي تاثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية الاداءات الحركيه المركبه علي فعاليه الاداء المهاري لناشئي الجودو.

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

- العينة المستخدمة : ١٦ لاعب من استاد المنصورة اعمارهم من ١٤-١٦ سنه مسجلين بالاتحاد المصري للجودووالايكيدو والسومو .

- أهم النتائج : تفوق المجموعه التجريبيه التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح لتنميه الاداءات الحركيه المركبه علي المجموعه الضابطه التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في فاعليه اداء الاداءات الحركيه الركبہ وفعالیه الاداء المهاري.

إجراءات البحث :-

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم نو المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) لاعباً تحت ١٧ سنة من ناشئي فريق الجودو بنادي التجديف الرياضى ببورسعيد وناشئي فريق الجودو بنادي الريايط والأنوار ببورسعيد ، وتم تطبيق البحث بنادي التجديف ببورسعيد ، وكان عدد أفراد عينة الدراسة الأستطلاعية (١٦) لاعب .

تجانس عينة البحث :

وقد روعى تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي (الجدول رقم (١) يوضح تجانس عينة البحث مجتمعة في متغيرات معدلات النمو ، والجدول رقم (٢) يوضح تجانس عينة البحث مجتمعة في المتغيرات البدنية ومهارات اللعب من أعلى قيد البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث في متغيرات معدلات النمو

ن = ٢٠

معدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (س)	الوسيط	الانحراف المعياري (ع)	معامل الالتواء
العمر الزمني	السنة	١٥,٨٧٩	١٦,٠٤٠	٠,٣٩٨	١,٢١٤
الطول	سنتيمتر	١٧٠,٠٩٧	١٦٨,١٣٥	٤,٢٥١	١,٣٨٥
الوزن	كيلو جرام	٧٥,٠٠٠	٧١,٠٠٠	١٣,٠٤٤	٠,٩٢٠
العمر التدريبي	السنة	٥,١٢٦	٥,٠٥٠	٠,٤٤٨	٠,٥٠٩

يتضح من الجدول السابق (١) ان قيمة معاملات الالتواء لكافة متغيرات معدلات النمو تنحصر فيما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث وانها تخلو من عيوب التوزيع غير التكراري ويعنى ذلك تجانس عينة البحث في متغيرات معدات النمو.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

تم تحديد الأدوات المستخدمة عن طريق تحديد القياسات والأختبارات التي تقيس العوامل التابعة والمستقلة في موضوع البحث كما يلي :

أولاً : الأختبارات الخاصة بمعدلات النمو:

- تم اختيار القياسات التالية والمتمثلة في (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي) :

١- قياس العمر الزمني : روعى في ذلك الا يقل سن اللاعب عن ١٥ سنة وان لايزيد عن ١٧ سنة وتم حساب العمر لأقرب ٢/١ شهر.

٢- قياس الطول : استخدم الباحثان الريستاميتير لقياس الطول ، وتم حساب الطول لأقرب سنتيمتر.

٣- قياس الوزن : وفيه يقف اللاعب في منتصف قاعدة الميزان الطبي وتسجيل قراءة المؤشر لأقرب كيلو جرام.

٤- العمر التدريبي : تم حساب العمر التدريبي بالسنة.

ثانياً : الأختبارات الخاصة بالمتغيرات (البدنية - مهارات اللعب من أعلى):

(١) الاختبارات البدنية الخاصة :

تم اختيار الأختبارات البدنية الخاصة بناءً على مسح المراجع والأبحاث العلمية المرتبطة بموضوع البحث واستطلاع رأى الخبراء والجدول الآتى رقم (٣) يوضح الصفات البدنية الخاصة لناشئى الجودو، وفقاً لمسح المراجع والأبحاث العلمية وأستطلاع آراء الخبراء.

جدول (٣)

الصفات البدنية الخاصة لناشئى الجودو وفقاً لأراء الخبراء ومسح المراجع والأبحاث العلمية

المراجع	وحدة القياس	الأختبارات المستخدمة	الصفات البدنية الخاصة	م
(٤٩) (٢٠)	الدينامومتر	قوة الرجلين	القوة العضلية الثابتة للرجلين	القوة العضلية
(٤٩) (٢٠)	الدينامومتر	قوة الظهر	القوة العضلية للذراع وعضلات الظهر	
(٤٩) (٢٠)	المانوميتر	قوة القبضة	القوة العضلية للقبضة اليمنى	
(٤٩) (٢٠)	سنتمتر	الوثب العمودى من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	٤
(٤٩) (٥٢)	عدد / ١٥ ث	الانبطاح المائل من الوقوف ١٥ ث	الرشاقة	٥
(٥٣) (٥٤)	زمن ١٠/١ ث	الجرى المكوكى ٥٥×٥ م	التحمل الدورى التنفسى	٦
(٤٩) (٢٠)	زمن ١٠/١ ث	العدو ٣٠ متر	السرعة الانتقالية	٧
(٤٩) (٢٠)	عدد ١ دقيقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١ ق	التحمل العضلى الكلى للجسم	٨

(٣) اختبارات مهارات الرمى من أعلى (ناجى وازا) Nagi Waza

تم تحديد أهم الأختبارات التى تقيس مهارات الرمى من أعلى (ناجى وازا) بناءً على مسح المراجع والأبحاث العلمية المرتبطة بموضوع البحث واستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات ، وبناءً على ذلك تم إختيار اختبارات مهارات اللعب من أعلى كما يوضحها الجدول (٤).

جدول (٤)

إختبارات مهارات اللعب من أعلى الخاصة بعينة البحث وفقاً لمسح المراجع والأبحاث العلمية وآراء الخبراء

المراجع	أدوات القياس	غرض الاختبار	الاختبارات المهارية	
(٢٧) (٢٠) (٤٩) (٣٧)	- بساط - جودو. - ساعة - إيقاف. - إستمارة - تقييم وتسجيل.	- قياس مستوى مهارة التخصص. - معرفة درجة آلية الأداء للمهارة التخصصية. - وتنفيذ المهارات التالية خلال هذا الاختبار (إيوان سيوناجي - أوكي أوتوشي - تاي أوتوشي).	اختبار قياس المستوى المهارى لمهارات الرمي بالذراعين (تى - وازا)	اختبار قياس المستوى المهارى
(٢٧) (٢٠) (٤٩) (٣٧)	- بساط - جودو. - ساعة - إيقاف. - إستمارة - تقييم وتسجيل.	- قياس مستوى مهارة التخصص. - معرفة درجة آلية الأداء للمهارة التخصصية. - وتنفيذ المهارات التالية خلال هذا الاختبار (أوكي جوشي - أوشيرو جوشي - هاراي جوشي).	اختبار قياس المستوى المهارى لمهارات الرمي بالخصر (جوشي - وازا)	
(٤٩) (٢٠)	- بساط - جودو. - ساعة - إيقاف	- قياس مستوى مهارة التخصص. - معرفة درجة آلية الأداء للمهارة التخصصية.	اختبار قياس المستوى المهارى لمهارات الرمي بالقدمين (أشى - وازا)	

ثالثاً: قياس فاعلية الأداء الفنى لمهارات اللعب من أعلى "تاجى وازا" لبطولة العالم الثلاثون للرجال
أستانا كازاخستان ٢٠١٥م:

- تم تحديد المهارات الخاصة بفاعلية الأداء لمهارات اللعب من أعلى من خلال تحليل بطولة
العالم الثلاثون للرجال فى رياضة الجودو والتي نظمها الاتحاد الكازاخستانى للجودو والايكيدو تحت
رعاية الاتحاد الدولى (I-J-F) فى رياضة الجودو والتي أقيمت بمدينة أستانا بمشاركة (١٥٢)
دولة فى الفترة من ٢٤-٣٠ أغسطس ٢٠١٥م.

- تم تحليل نتائج عدد (٦٣) مباراة لعدد (٧٢) لاعباً هم جميع اللاعبين المشاركين فى الأوزان
(٦٠، ٦٦، ٧٣، ٨١، ٩٠، ١٠٠، ١٠٠+ كجم) والممثلة لعدد (١٥) دولة هم اللذين صعدوا
للدوار النهائية فى أوزانهم بدءاً من دور ربع النهائى ثم الترتيب من الخامس إلى السابع، ثم
النصف النهائى ثم الترتيب من الثالث إلى الخامس ثم الدور النهائى وتمثلت فى الدول (اليابان -
فرنسا - كوريا الجنوبية - كازاخستان - سلوفينيا - الأرجنتين - الصين - روسيا - رومانيا - ألمانيا
- بولندا - أسبانيا - منغوليا - جورجيا - البرازيل).

- لتحليل فاعلية الأداء الهجومي والفنى للاعبين أثناء مباريات بطولة العالم للرجال فى رياضة الجودو
وبشكل عملى وموضوعى استعان الباحثان بتحميل البطولة من موقع ال (You Tube) The World
Champion Ships Of Jodo Astana Kazakhstan 2015 ، وتسجيل مباريات البطولة فى
جميع أوزانها لكل لاعب مشترك وفق الوزن المحدد له.

- تم الاستعانة بأستمارة الملاحظة لتسجيل فاعلية الأداء والنقاط للمباراة وفق (Observation
Sheet).

- ولتقدير فاعلية الأداء ومصطلح النقاط تم استخدام معادلة بتروف (Btroph 1987) نقلاً عن مسعد
على محمود ، محمد رضا الروبى (١٩٩٣م) حيث أن :

عدد النقاط (NB)

= كفاءة النقاط (EP)

عدد المهارات المنفذه (NH)

- (EP) = كفاءة النقاط Effective Points

Number Points = (NP) - عدد النقاط

(NH) = عدد المهارات المنفذة Number Molds (٤٠ : ٥٥)

- ولتحديد مستوى معامل فاعلية الاداء فى المباراة تم استخدام معادلة نيكيفوروف ونكتوروف نقلًا عن عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) :

$$M = \frac{M}{N} \frac{M1}{N1}$$

حيث أن:

M = معامل الفاعلية الهجومية.

M = عدد المهارات الهجومية الناجحة.

N = إجمالي المهارات الهجومية.

M1 = عدد المهارات الدفاعية الناجحة للهجوم المضاد.

N1 = مجموع عدد المباريات.

M

N

= نسبة معامل السلوك الهجومى.

M1

N1

= نسبة معامل السلوك الدفاعى. (٢٥ : ٢٦١ - ٢٦٢)

المراحل التنفيذية لتحليل فاعلية الأداء :

١- المرحلة الأولى :هدفت التعرف على مهارات فنون اللعب من أعلى "ناجى وازا" أثناء تنفيذ البطولة باستخدام فنون الرمى باستخدام الذراعين (تى وازا) ، فنون الرمى باستخدام الخصر (جوشى وازا) ، فنون الرمى باستخدام الرجلين (اشى وازا) المنفذه أثناء المنافسة ، وتصميم أستمارة الملاحظة وتجربتها فى دراسة استطلاعية ولتحقيق ذلك أتبع الباحثان الخطوات التالية :

- حصر مهارات اللعب من أعلى كما حددتها الأكاديمية العالمية لرياضة الجودو (الكودوكان).

- وضع تصور أولى لأستمارة الملاحظة (تسجيل فاعلية الأداء) ، وتجربتها فى الدراسة الاستطلاعية التى اجريت على عينة من اللاعبين الذين سعدوا لأدوار النهائية بدءاً من دور ربع النهائى إلى الدور النهائى فى جميع الأوزان فى بطولة العالم الثلاثون (أستانا- كازاخستان ٢٠١٥).

٢- المرحلة الثانية : وهى تعتبر المرحلة الأساسية وتهدف إلى حصر عدد فاعلية الأداء الفنى خلال كل مباراة والتى يقوم بتنفيذها كل من اللاعبين المتبارين كل حسب وزنه ثم تصنيفها طبقاً للتقسيم الفنى لرياضة الجودو الخاص بفنون اللعب من أعلى (ناجى وازا) وفقاً لأهداف البحث وإتباع الخطوات التالية :

أ- عرض المباريات للاعبين المتأهلين للدور ربع النهائى ثم النصف النهائى ثم النهائى وفق الأوزان المحددة للبطولة وبواسطة جهاز التليفزيون وجهاز التحكم عن بعد.

ب- أثناء عرض المباراه تتم عملية الملاحظة بحيث يتولى كل من عدد اثنين مساعدين أحد اللاعبين وعدد اثنين مساعدين اللاعب الأخر حتى نهاية المباراه حيث يتم تتبع فاعلية الأداء الهجومى لفنون اللعب من أعلى ورصدها فى الاستمارة المعدة لذلك.

- الدراسة الاستطلاعية :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٦م إلى ٢٤/٩/٢٠١٦م.

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٣٠/٩/٢٠١٦م إلى ١/١٠/٢٠١٦م ،
بهدف :

١) فاعلية التعرف على الأداء الفنى وإحراز النقاط لفنون اللعب من أعلى باستخدام (الذراعين - الخصر -

القدمين) فى ضوء نتائج بطولة العالم الثلاثون فى رياضة الجودو أستانا ٢٠١٥.

٢) التعرف على فاعلية الأداء الهجومي المضاد وإحراز النقاط لفنون اللعب من أعلى باستخدام (الذراعين - الخصر - القدمين) في ضوء نتائج بطولة العالم الثلاثون في رياضة الجودو أستانا ٢٠١٥.

٣) التعرف على كفاءة النقاط وفاعلية الأداء الهجومي المضاد لمجموع المهارات المستخدمة بفنون اللعب من أعلى "تاجي وازا" بجميع الأوزان في البطولة.

جدول (٥)

كفاءة احتساب النقاط وفعاليه الاداء الهجومي المضاد " السلوك الدفاعي والهجومى" الاجمالي لمجموعة المهارات المستخدمة لفنون اللعب من أعلى " تاجي وازا" (الذراعين - الخصر -القدمين) للاعبى الدول عينه البحث فى بطوله العالم للرجال أستاناكازاخستان فى رياضة الجودو

فنون الرمى باستخدام القدمين "اشى وازا"	فنون الرمى باستخدام الخصر "جوشى وازا"	فنون الرمى باستخدام الذراعين "تى وازا"	فنون اللعب من أعلى " تاجي وازا"
٥٠٥	١٥٨	٧٤	كفاءة وفعالية الهجوم والنقاط
٥,٨٣	٥,١٤	٥,٠٦	عدد النقاط
٠,٦٦	٠,٦٤	٠,٥٩	كفاءة النقاط للهجوم المضاد كسلوك دفاعي
٠,٠١٦	٠,٠١٥	٠,٠١٤	متوسط معامل السلوك الدفاعي
١٠٠	٢٨	١٧	معامل فعالية نشاط الاداء
٥١	١٦	١٢	مجموع مهارات الاداء للهجوم المضاد الناجح
١٥١	٤٤	٢٩	مجموع مهارات الاداء الدفاعيه من المنافس ولم تحقق ميزة
			إجمالى المهارات الدفاعية

يتضح من جدول (١٢) الخاص بكفاءة احتساب النقاط وفعالية الأداء الهجومي المضاد "السلوك الدفاعي والهجومي" الاجمالي لمجموعة المهارات المستخدمة لفنون اللعب من أعلى زيادة عدد النقاط على مستوى بعض فنون اللعب من أعلى (الذراعين - الخصر - القدمين) حيث حققت فنون الرمي باستخدام القدمين أعلى معدل (٥٠٥) نقطة تليها فنون الرمي باستخدام الخصر (١٥٨) نقطة ثم فنون الرمي باستخدام الذراعين (٧٤) نقطة وبالتالي ادى ذلك الى زيادة مجموع المهارات الادائية للهجوم المضاد الناجح لصالح فنون الرمي بالقدمين (١٠٠) محاوله ناجحه ثم فنون الرمي باستخدام الخصر (٢٨) محاوله واخيراً فنون الرمي باستخدام الذراعين (١٧) محاوله وجاءت كفاءة النقاط للهجوم المضاد كسلوك دفاعي بترتيب فنون الرمي (القدمين - الخصر - الذراعين) (٥,٨٣ - ٥,١٤ - ٥,٠٦) على التوالي وتميزت فنون الرمي بالقدمين في معامل فاعليه النشاط الادائي يليها فنون الرمي باستخدام الخصر ثم فنون الرمي باستخدام الذراعين على التوالي (٠,٠١٦ - ٠,٠١٥ - ٠,٠١٤).

- وقد ارتضى الباحثان استخدام المهارات التي حققت أكبر عدد من فاعلية الأداء الهجومي الناجح ومجموع عدد النقاط والنسبة المئوية لفنون اللعب من أعلى "تاجي وازا" في بطولة العالم الثلاثين وكانت كالتالي :

أ- فنون الرمي باستخدام الذراعين تم استخدام مهارات (اييون سيوناجي، أوكي أوتوشي، تاي اتوشي).

ب- فنون الرمي باستخدام الخصر تم استخدام مهارات (أوكي أوجوشي، أوشيرو جوشي، هاراي جوشي).

ج- فنون الرمي باستخدام القدمين تم استخدام مهارات (أو أتشي جاري، أو ستو جاري، دي اشى براى).

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- جهاز الديناموميتر.

- جهاز المانوميتر.

- بساط جودو لا يزيد عن ١٦ × ١٦ متر ولا يقل عن ١٤ × ١٤ متر طبقاً للمقاييس الدولية.

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية.

- إشارات مرئية ومسموعة.

- احزمة بدل جودو.

- ميزان طبي.

- كرات طبية وزنها ٣ كجم.

- اثقال حديديه متعدده الاوزان

- أشرطة قياس.

رابعاً : استمارات تسجيل البيانات وتتضمن :

- بيانات شخصية (الاسم ، العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي).

- قياس فاعلية الأداء الهجومي أثناء بطولة العالم أستانا كازاخستان ٢٠١٥م.

اختيار المساعدين :

تم اختيار عدد (٤) مساعدين من مدربي منطقة بورسعيد للجودو وحاصلين على درجة الحزام الأسود (دان ١) ولديهم خبرة في مجال التدريب أكثر من (١٠) سنوات وذلك للمساعدة في اجراء القياسات والاختبارات المستخدمه وتحليل فاعلية الأداء الهجومي في بطولة العالم الثلاثون استانا كازاخستان ٢٠١٥.

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بنادى التجديف الرياضى بمحافظة بورسعيد وكان الهدف من اجرائها إيجاد المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) وذلك للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات للهدف الذى وضعت من اجله من الناحية العلمية وذلك على عينة غير عينة البحث قوامها (١٦) ناشئ تحت ١٧ سنة فى الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٦م إلى ٢٤/٩/٢٠١٦م ، وذلك بهدف:

- تدريب المساعدون والمشرفون على طريقة إجراء القياسات للاختبارات المستخدمة فى البحث وكذلك طريقة التسجيل.

- فهم طريقة تطبيق الاختبارات قيد البحث.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

وقام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بنادى التجديف الرياضى بمحافظة بورسعيد وكان الهدف من اجرائها إيجاد المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) وذلك للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات للهدف الذى وضعت من اجله من الناحية العلمية وذلك على عينة غير عينة البحث قوامها (١٦) ناشئ تحت ١٧ سنة فى الفترة من ٢٠١٦/٩/٣٠م إلى ٢٠١٦/١٠/١م ، وذلك بهدف:

- تجربة وحدتين تدريبيتين والتركيز على الجزء الخاص بتدريبات المنافسة.

- تحديد الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة.

المعاملات العلمية :

١ - إيجاد معامل الثبات :

أ - ثبات الاختبارات البدنية :-

لتحديد درجات ثبات الاختبارات البدنية استخدم الباحثان طريقة إعادة تطبيق الإختبار -Test-Retest Method حيث أن هذه الطريقة تستخدم لحساب معامل استقرار الأختبار وهو يقوم على أساس تطبيق نفس الأختبار على مجموعة من الأفراد مرتين متتاليتين فى يومين مختلفين ويدل معامل الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثانى على معامل الثبات (الاستقرار) للأختبار وكلما اقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح (± 1) كلما زاد ثبات الأختبار . (٣٤ : ٣٦٢)

القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة البحث الأساسية يوم الأثنين الموافق ٢٠١٦/١٠/٣م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/١٠/٥م على المجموعة التجريبية وقوامها (٢٠) لاعباً تحت ١٧ سنة واشتملت القياسات القبلىة قيد البحث على التالى :

أ- معدلات النمو (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

ب- قياس الاختبارات البدنية.

ث- قياس الاختبارات المهارية.

التجربة الأساسية :

إستغرق تنفيذ البرنامج المقترح (١٢) أسبوعاً من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/١٠/٧ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/١٢/٢٨ م على المجموعة التجريبية وذلك بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع.

القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية يوم الخميس الموافق ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٦ م حتى يوم الجمعة الموافق ٣٠ / ١٢ / ٢٠١٦ م ، واشتملت القياسات البعدية قيد البحث على التالى :

أ- قياس الأختبارات البدنية.

ب- قياس الأختبارات المهارية.

البرنامج التدريبى المقترح:

قام الباحثان بإعداد البرنامج التدريبى وفقاً للأسس العلمية من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى علم التدريب الرياضى ورياضة الجودو والدراسات المرتبطة المتاحة، وإشتمل البرنامج التدريبى المقترح على (١٢) أسبوعاً بواقع (٤) وحدات فى الأسبوع أيام (السبت - والأثنين - والأبعاء - والجمعة) ، زمن الوحدات (٩٠ ، ١٠٥ ، ١٢٠) دقيقة .

وقد قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبى وفقاً لما يلى :

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير مستوى الأداء البدنى وبعض مهارات الرمى من أعلى للناشئين فى رياضة الجودو تحت ١٧ سنة باستخدام تدريبات المنافسة.

الفترة الزمنية للبرنامج:

يرى مفتى إبراهيم (١٩٩٦م)، وليد شيبوب (١٩٩٧م)، محمد سعد (١٩٩٩م)، وجيه شمندى (٢٠٠٢م)، أحمد المهدي (٢٠٠٥م)، على أن ثلاث شهور تعد فترة كافية ومناسبة لتطوير وتحسين الأداء البدنى والمهارى. (٤٣ : ١٨٥)، (٤٨ : ١٠٠)، (٣٦ : ٥١)، (٤٧ : ٢٧٥)، (٣ : ٧٣)

عدد مرات التدريب فى الأسبوع :

يذكر طلحة حسام الدين (١٩٩٤م) أن تردد التدريب يعتبر عاملاً هاماً فى نجاح أى برنامج تدريبي، وقد يختلف عدد مرات التدريب فى الأسبوع وفقاً للهدف من البرنامج، أو تبعاً لنوع أو طبيعة النشاط الممارس، وقد تتراوح عدد مرات التدريب فى الأسبوع من ٣-٥ مرات أسبوعياً أو أكثر وفقاً للهدف المراد تحقيقه. (٢٢: ٦٧، ٦٩)

مكونات الوحدة التدريبية:

يتفق كلاً من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) ، ومفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م) ، وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن محتوى الوحدة التدريبية يحتوى على الجزء التمهيدي - الجزء الأساسى - الجزء الختامى. (٢٦: ٢٣٩)، (٤٣: ١٥٤)، (١: ٢٦٨)

قام الباحثان بإعداد البرنامج التدريبي وفقاً لنتائج استطلاع آراء الخبراء وايضاً وفقاً للأسس العلمية من خلال المراجع (٢٠) (٢٣) (١) (١٤) (٢٦) (٤) (٢٩) (٧) (١٦) (١٧) (٤٦)

- مدة البرنامج = ٣ شهور.

- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.

- عدد الوحدات فى الاسبوع = ٤ وحدات.

- زمن الوحدات = (٩٠ق - ١٠٥ق - ١٢٠ق).

- زمن الأسبوع = عدد الوحدات × زمن الوحدة.

- المرحلة الأولى الاعداد العام ٣ اسابيع = ١٢٦٠ ق.

- المرحلة الثانية الاعداد الخاص ٥ اسابيع = ٢٠٤٠ ق.

- المرحلة الثالثة اعداد المنافسات ٤ اسابيع = ١٧٤٠ ق.

- الزمن الكلى للبرنامج = ٥٠٤٠ ق.

جدول (١٦)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الأعداد (البدني - المهاري - الخططي) على مدار مراحل البرنامج

الاجمالي	منافسات		خاص		عام		المرحلة الإعداد
	زمن	نسبة	زمن	نسبة	زمن	نسبة	
١٥٤٢ق	١٧٤ق	%١٠	٦١٢ق	%٣٠	٧٥٦ق	%٦٠	الإعداد البدني
٢٢٥٠ق	٥٢٢ق	%٣٠	٢٢٤ق	%٦٠	٥٠٤ق	%٤٠	الإعداد المهاري
٢٤٨ق	١٠٤٤ق	%٦٠	٢٠٤ق	%١٠	-	-	الإعداد الخططي
٥٠٤٠ق	١٧٤٠ق	%١٠٠	٢٠٤٠ق	%١٠٠	٢٦٠ق	%١٠٠	الاجمالي

جدول (١٧)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام والخاص على مدار مراحل البرنامج

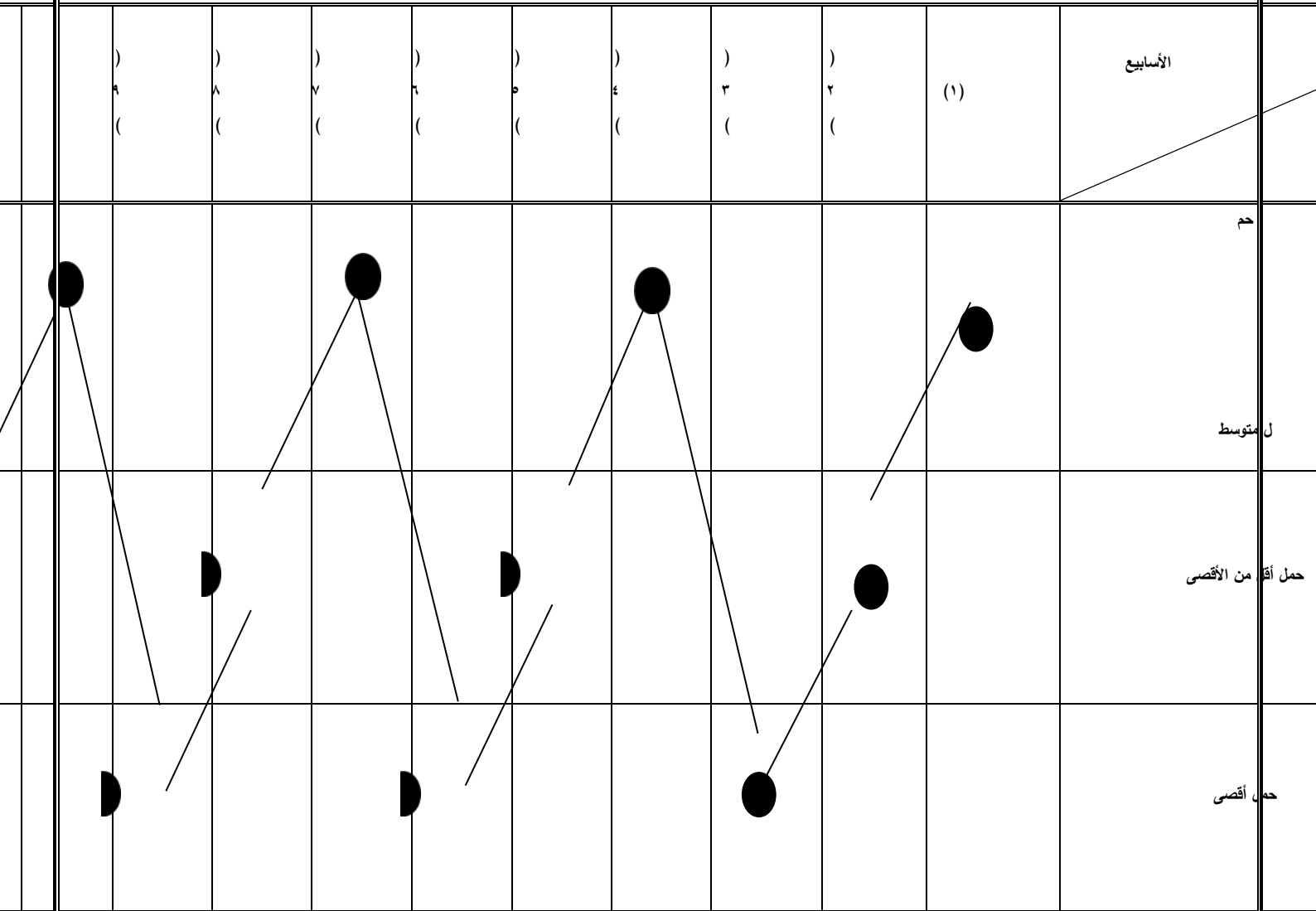
الاجمالي	منافسات		خاص		عام		المرحلة الإعداد
	زمن	نسبة	زمن	نسبة	زمن	نسبة	
٦٩٨ق	-	-	٢٤٤ق	%٤٠	٤٥٤ق	%٦٠	الإعداد البدني العام
٨٤٤ق	١٧٤ق	%١٠٠	٣٦٨ق	%٦٠	٣٠٢ق	%٤٠	الإعداد البدني الخاص
١٥٤٢ق	١٧٤ق	%١٠٠	٦١٢ق	%١٠٠	٧٥٦ق	%١٠٠	الاجمالي

جدول (١٨)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني (العام والخاص) والمهاري والخططي على مدار أسابيع البرنامج التدريبي

إجمالي الاسابيع	الثالثة (اعداد المنافسات)				الثانية (الاعداد الخاص)				الأولى (الاعداد العام)			المراحل	
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع الاعداد
٥٠ ٤٠ ق	٤٨٠ ق	٢٠٠ ق	٣٦٠ ق	٨٠٠ ق	٢٠٠ ق	٣٦٠ ق	٨٠٠ ق	٢٠٠ ق	٣٦٠ ق	٤٨٠ ق	٢٠٠ ق	٣٦٠ ق	زمنالاسبوع
--	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	نسبة
١٥ ٤٢ ق	٤٠٠ ق	٢٠٠ ق	٣٦٠ ق	٨٠٠ ق	٢٦٠ ق	١٠٠ ق	٤٤٠ ق	٢٦٠ ق	١٠٠ ق	٢٨٨ ق	٢٥٢ ق	٢١٦ ق	زمن
-	ص	ص	ص	ص	ص	ص	ص	ص	ص	ص	ص	ص	الإعداد البدني
	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	
	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	نسبة
	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	زمن
--	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	نسبة
٢٢ ٥٠ ق	١٤٤ ق	٢٦٠ ق	١٠٠ ق	٤٤٠ ق	٢٥٢ ق	٢١٦ ق	٢٨٨ ق	٢٥٢ ق	٢١٦ ق	١٩٢ ق	١٦٨ ق	١٤٤ ق	الإعداد لمهاري
--	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	-	-	-	نسبة
١٢ ٤٨ ق	٢٨٨ ق	٢٥٢ ق	٢١٦ ق	٢٨٨ ق	٤٢٠ ق	٣٦٠ ق	٤٤٠ ق	٢٢٠ ق	٣٦٠ ق	-	-	-	الإعداد لخططي
	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	١٠٠ ق	-	-	-	زمن

شكل (١) تشكيل حمل التدريب



نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي

الوحدة : الأولى

التاريخ : ٢٠١٦/١٠/٧ م

الأسبوع : الأول

درجة الحمل : متوسط

زمن الوحدة : ٩٠ ق

جدول (١٩)

الأدوات	عدد المجموعات	الراحة	زمن الأداء	التكرار	التدريب التطبيقي	الزمن	المحتوى	جزء الوحدة
-	-	-	-	-	- الجرى حول الملعب.	١٠ ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
-	-	-	-	-	- الجرى مع تبادل رفع الركبتين			
-	-	-	-	-	- الجرى مع لمس العقبين المقعدة			
-	-	-	-	-	- الجرى مع فتح وضم الرجلين			
-	-	٥٤ ث	٥٥ ث	٤	- (وقوف. الذراعان أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل.	٣٢,٥ ق	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي
-	-	٤٤ ث	٤٤ ث	٥	- (وقوف فتحاً. ميل. تشبيك الذراعين خلف الرأس) ثنى الجذع أماماً أسفل.			
-	-	٥٥ ث	٥٥ ث	٤	- (وقوف) تبادل طعن الرجل أماماً وضغط الفخذ لأسفل.			
-	-	٥٤ ث	٤٤ ث	٤	- (رقود القرفصاء) قذف الجذع عالياً ورفع الذراعين عالياً			
-	-	٤٤ ث	٤٤ ث	٤	- (وقوف . فتحا) ثنى الركبتين كاملاً.			
-	-	٤٣ ث	٤٤ ث	٤	- (وقوف . فتحا) ثنى الركبتين كاملاً.	٢١,٥ ق	الاعداد البدني الخاص	
-	-	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	- (انبطاح) تقوس الجذع خلفاً .			
-	-	٢٥ ث	٢٥ ث	٥	- (وقوف . فتحا) محاولة لمس الكعبين .			
-	-	٣٠ ث	٣٠ ث	٥	- (اقعاء) الوثب جانبا من وضع			

الإقعاء.							
-	ث٣٣	ث٣٠	٤	- (إقعاء) قذف الرجلين خلفاً			
-	ث٣٢	ث٣٠	٤	- (إقعاء. الذراعين جانباً) تبادل مد الركبتين			
				اداء مهارة ايون سيوناجى بالآتى :			
-	ث٥٨	ث٥٠	٤	- تحرك جانبى يسار المهاجم فى مساحة جانبية ٣ متر.	٣٦ ق	الإعداد المهارى	
-	ث٥٨	ث٥٠	٤	- تحرك جانبى يمين المهاجم فى مساحة جانبية ٣ متر.			
-	ث٤٦	ث٤٠	٥	- تحرك أمامى للاعب فى مساحة ٣ متر طولى.			
-	ث٤٦	ث٤٠	٥	- تحرك خلفى للاعب فى مساحة ٣ متر طولى.			
-	ث٥٥	ث٤٤	٤	- تحرك بالدوران داخل دائرة قطرها ٣ متر.			
-	-	-	-	- (وقوف) رفع الذراعين والرجلين عالياً مع اهتزازهما.	٥ ق	التهدئة	الجزء الختامى
-	-	-	-	- (وقوف فتحاً الذراعين جانباً) لف الجذع للجانبين بالتبادل.			

الاحماء والتهدئة خارج زمن الوحدة التدريبية

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية :

- ١- المتوسط الحسابى.
- ٢- الوسيط.
- ٣- درجة صدق إيتا^٢
- ٤- نسبة التحسن المنوية (معدل التغير).

٨- معامل الارتباط بيرسون.

٣- الإنحراف المعياري.

٤- إختبار (ت) لدلالة الفروق.

٥- معامل الإلتواء. (١٤٣ : ٣٤) (١٦٨ - ١٥٩ : ٣٨) (١١٣ : ٣٣) (٢٨ : ١١٣ - ١٢٧)

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٢٠)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ودالاتها ومعدل التغير المئوي قبل وبعد تنفيذ البرنامج للمجموعة التجريبية في التغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

م	البيانات الاحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	م ح ^٢ ف	قيمة (ت) المحسوبة	معدل التغير المئوي %	الدلالة الإحصائية
			س/١	ع±	س/٢	ع±					
١	قوة الرجلين	كجم	٣١٤,٠٠	٤٠,٦٧٣	٣٦٦,٠٠	٤٧,٧٠٤	٥٢ -	٩٣٤٠,٠٠	*١٠,٤٨٨	١٦,٥٦٠	دال
٢	قوة الظهر	كجم	٢٧٨,٠٠	١٤٤,٢٣	٣٣٤,٠٠	٤٣,١٠٣	٥٦ -	٨٣١٠,٠٠	*١١,٩٧٦	٢٠,١٤٤	دال
٣	قوة القبضة	كجم	٣٢,٥٣٣	٤,٤٣٨	٣٦,٦٠٠	٤,٠١٤	٤,٠٦ -	٥٤,٩٣٣	*١٠,٧٠٢	١٢,٥٠١	دال
٤	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢,١٢١	٠,٠٩٧	٢,٢٥٨	٠,٠٦٢	٠,١١٧	٠,٠٦٠	*٩,٧٥٠	٦,٤٥ -	دال

٥	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد ١٥ ث	٤,٥٨٣	٠,١٧٨	٤,٣٩٦	٠,١٢٠	٠,١٨٧	٠,٠٩٩	١١,٨٧٥ *	٤,٠٨٠	دال
٦	الجري المكوكي ٥٥x٥ م	زمن ١٠/١ ث	٧٤,٦٠٠	٢,٥١٠	٥٥,٦٢٠	٣,٤١٧	١٨,٩٨٠	١٤١٥,٣٠	٩,٨٣٤ *	٢٥,٤٤٢	دال
٧	عدد ٣٠ متر	زمن ١٠/١ ث	٤,٨٦٧	٠,١٣٨	٤,٦٠٥	٠,١٤٢	٠,٢٦٢	٠,٥٣١	٧,٠٨١ *	٥,٣٨٣	دال
٨	الانبطاح المائل من الوقوف (١ق)	عدد ١ دقيقة	٣٠,٩٣٣	٢,٢٥١	٣٨,٧٣٣	١,٦٦٨	٧,٨٠ -	١٠٤٤,٤٠	١٤,٧٠٤ *	٢٥,٢١٦	دال

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٢,٠٩

العلامة * تعنى دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وذلك نتيجة استخدام البرنامج المقترح وهذا يشير أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية التغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٢١)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة ودلالاتها ومعدل التغير المئوى قبل وبعد

تنفيذ البرنامج للمجموعة التجريبية فى التغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى-وازا") قيد البحث

ن = ٢٠

الدالة الإحصائية	معدل التغير المئوى %	قيمة (ت) المحسوبة	م ج ح ^٢ ف	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	البيانات الاحصائية المتغيرات	م
					±٢ع	√س	±١ع	√س			
دال	١٧,٣٠١	*٨,٢٧٥	١٢٣,٤٤	٤,٧١٧	١,٦٧٨	٢٢,٥٤٨	١,٢٨٣	٢٧,٢٦٥	الزمن ٣٠ث	فنون الرمي باستخدام الزراعين (تى وازا)	٤
دال	١٦,٣١٣	*٧,٧٢٩	١٢١,١٦	٤,٣٦٧	٠,٩٧٣	٢٢,٤٠٣	٠,٦٥٨	٢٦,٧٧٠	الزمن ٣٠ث	فون الرمي باستخدامالخصر(جوشوازا (٥
دال	١٧,٧٤١	*٩,٠٣٦	٩٥,٤٨٥	٤,٥٢٧	٠,٨٨٤	٢٠,٩٩٠	٠,٨٣٤	٢٥,٥١٧	الزمن ٣٠ث	فون الرمي باستخدام القدمين (أشى وازا)	٦

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٢,٠٩

العلامة * تعنى دالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى- وازا") قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وذلك نتيجة استخدام البرنامج المقترح وهذا يشير أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية المتغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى- وازا") قيد البحث .

ثانياً : مناقشة النتائج:

إن المدخل الرئيسي لمناقشة نتائج هذه الدراسة يعتمد على محاولة التعرف على تأثير استخدام تدريبات المنافسة على مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى للناشئين فى رياضة الجودو.

أولاً : مناقشة نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث :

حيث تشير نتائج الدراسة فى الجدول (٢٠) لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى درجة الأختبارات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وذلك نتيجة استخدام البرنامج المقترح وهذا يشير أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية التغيرات البدنية قيد البحث وأن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى.

ويرى محمد علاوى وابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) ان التدريب الرياضى المنتظم يودى إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على انتاج القوة العضلية سواء ثابتة أو متحركة كما تزيد من سرعة الانقباض. (٢٠٦: ٣٥)

كما يعضد ذلك رأى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) فى تأكيد أن الأداء يتحسن بصورة أفضل اذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط وتنميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة. (١٠٢: ٢٤)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من السيد على (١٩٩٤م) (٨) ، محمد مختار (١٩٩٥م) (٣٩)، نرمين فكرى (١٩٩٩م) (٤٤)، شرين عبد الرحمن (٢٠٠٢م) (١٩)، سمر حسين (٢٠٠٣م) (١٨)، إنتصار أحمد (٢٠٠٤م) (١١) ، اشرف حافظ ونبيل الشوريجى (٢٠٠٩م) (٦)، ويرجع الباحثان تقدم المجموعة التجريبية فى القياس البعدى عن القياس القبلى لجميع المتغيرات البدنية إلى تأثير تدريبات المنافسة المقترحة هى التى أدت إلى تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه " توجد فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى".

ثانياً: مناقشة نتائج مستوى الأداء لمهارات الرمي من أعلى "تاجى - وازا" قيد البحث :

حيث تشير نتائج الدراسة فى الجدول (٢١) لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى درجة الأختبارات المهارية لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى- وازا") ولصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، وذلك نتيجة استخدام البرنامج المقترح وهذا يشير أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية المتغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى- وازا") قيد البحث وأن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى.

ويذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٤م) ان الاعداد المهارى الجيد يسهم فى تنمية وتطوير الأداء وظهوره بمستوى مثالى . (٤٢ : ٦٩)

ويؤكد بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) على اهمية الاعداد المهارى لمستوى الدفع والرمى والتي لا تقل عن الاعداد البدنى بل تفوقه ونعنى بالاعداد المهارى تعليم طريقة الاداء وتطويرها والتي تظهر من خلال الاداء الامثل لتكنيك .(١٢ : ٤١٨)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من السيد على (١٩٩٤م) (٨) ، أحمد إبراهيم (١٩٩٥م) (٥)، محمد مختار (١٩٩٥م) (٣٩)، حامد الكومى (١٩٩٨م) (١٣)، نرمين فكرى (١٩٩٩م) (٤٤)، شرين عبد الرحمن (٢٠٠٢م) (١٩)، سمر حسين (٢٠٠٣م) (١٨)، إنتصار أحمد (٢٠٠٤م) (١١) ، ويرجع الباحثان تقدم المجموعة التجريبية فى القياس البعدى عن القياس القبلى لجميع المتغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى - وازا") إلى تأثير تدريبات المنافسة المقترحة هى التى أدت إلى تنمية المتغيرات المهارية (اللعب من أعلى "تاجى - وازا") قيد البحث ، وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه " توجد فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لدى أفراد المجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض مهارات الرمى من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى".

قائمة المراجع

الأستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الأستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج المستخدم والعينة التى طبق عليها البحث والأدوات والأختبارات المستخدمة واعتماداً على النتائج ومناقشتها أمكن التوصل إلى استخلاص الآتى:

١- أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المنافسة تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ، بنسبة تحسن تراوحت ما بين ٤,٠٨٠% - ٢٥,٢١٦%.

٢- أثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المنافسة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء وفاعلية مهارات الرمى من أعلى لناشئى الجودة قيد البحث ، بنسبة تحسن تراوحت ما بين ١٦,٣١٣% - ٤٠٠,٠٠%.

٣- تفوق القياس البعدى على القياس القبلى فى المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

١- استخدام تدريبات المنافسة عند تنفيذ برامج تدريب الناشئين.

٢- ضرورة تطبيق برامج تدريبية مشابهة لهذا البرنامج على مهارات حركية غير التى طبقت فى البرنامج.

٣- تصميم برامج تدريبية بأستخدام تدريبات المنافسة على العديد من المهارات الحركية المختلفة للمراحل السنوية المختلفة.

٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لطبيعة البحث الحالى فى الألعاب والمنازلات الفردية الأخرى.

٤- استخدام المدربين تدريبات المنافسة فى برامج التدريب المختلفة لما لها من تأثير فى فاعلية الأداء للاعبين .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد أبو الفضل حجازى : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض الخصائص الميكانيكية لمهارة (أو - ستو - جارى) " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م.
- ٣- أحمد المهدي حسن : "تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكارتيه (٨:١٠) سنوات" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٤- أحمد إبراهيم محمد : "تحديد انسب فترة راحة بين الجولات للاعبى الكاراتية لمستوى الدرجة الاولى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٦م.
- ٥- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الاسكندرية ، ١٩٩٥م.
- ٦- أشرف حافظ محمود، نبيل حسنى : "تأثير برنامج تدريبي با استخدام جهاز مقترح لتنمية القوة العضليه الخاصة على فعاليه الأداء المهارى لمهارة السيطرة والتحكم فى المنافس (الكلنش) للمصارعين " ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضه والطفوله ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م .
- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، القاهرة ، ١٩٩٤م.

- ٨- السيد على أبو سمرة : " تأثير تمارين المنافسة على التهذيب من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الاولى فى كرة السلة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤ م.
- ٩- أمر الله البساطى ، محمد شوقى : أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم ، منشأة المعارف كشك ، الإسكندرية، ٢٠٠٠ م.
- ١٠- إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، دار المعارف، مطبعة الجيزي، الإسكندرية، ١٩٨٠ م.
- ١١- إنتصار الشحات أحمد : " تأثير تدريبات الهيبوكسك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤ م.
- ١٢- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ١٣- حامد محمد الكومى : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على دقة التصويب لناشئى كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ١٤- حنفى محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار طهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ م.
- ١٥- حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
- ١٦- خلف محمود الدسوقي : "تأثير تدريبات المنافسة على الصفات البدنية الخاصة ومستوى بعض المهارات الحركية المركبة للرمي من أعلي لناشئى الجودو"، بحث انتاج علمى، العدد ٢١، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد ، جامعة بورسعيد ، ٢٠١١ م.

- ١٧- خلف محمود الدسوقي : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإدراكات الحس حركية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من اعلى (ناجى وازا) لناشئى الجودو"، بحث انتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٤م.
- ١٨- سمر مصطفى حسين : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الاداء في رياضة المبارزة " ، رسالة ماجستير، منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ١٩- شرين عبد الرحمن حجازى : "دراسة تحليلية للتعرف على المهارات الفعالة وتأثيرها على نتائج المباريات فى رياضة الجودو" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- طارق محمد عوض : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين فى رياضة الجودو" ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م.
- ٢١- طارق محمد عوض : "تأثير تطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهارى للتثبيت الارضى (أوسايكومى وازا) لدى الناشئين من ١٥ إلى ١٧ سنة فى رياضة الجودو"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٧، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٣- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٤- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : القوة العضلية - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، دار الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة، ٢٠٠٥م.

- ٢٥- عبد الفتاح خضر : المرجع فى الملاكمة ، الطباعة الاولى ، دار المنشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٢٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، منشأة المعارف، الاسكندرية، ط١٢، ٢٠٠٥م.
- ٢٧- على السعيد ريحان : الجودو ، مكتبة الإيمان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، المنصورة، ١٩٩٦م.
- ٢٨- فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٢٩- محمد أحمد جمعة : "تأثير التدريبات البالسيتية الخاصة على هرمونى الادرينوكورتيكوتروفين والثيروكسين ودرجة أداء بعض مهارات فنون اللعب من أعلى للاعبى الجودو"، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات بورسعيد ،جامعة بورسعيد، ٢٠١٣م.
- ٣٠- محمد السيد معروف : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٣١- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٧، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٣٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٣٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر الدين رضوان العربى، القاهرة، ١٩٨٧م.

- ٣٤- محمد حسن علاوى، محمد نصر : القياس فى التربية الرياضية و علم النفس الرياضى ، الطبعة
الدين رضوان الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٣٥- محمد حسن علاوى، أبو العلا : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة
عبد الفتاح ، ٢٠٠٣م.
- ٣٦- محمد سعد على : "أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء
المهارى لركلات لاعبى الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣) سنة
ناشئين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى
قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٣٧- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية، الجزء الأول ، الطبعة
الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣٨- محمد على بشر، محمد ممدوح : مقدمة فى الإحصاء وتصميم التجارب، دار المعارف،
الإسكندرية، ١٩٨٢م.
- ٣٩- محمد محمد مختار : " أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية
الخاصة على دقة التصويب لناشئى كرة القدم " ، رسالة ماجستير
، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة
السويس ، ١٩٩٥م.
- ٤٠- مسعد على محمود ، محمد رضا : تحليل الخصائص العامة وفاعلية الحركات الفنية التى
الروبى يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحرة
للهاوا فى البطولة الأفريقية، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات
العدد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية ،
جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٤١- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١م.
- ٤٢- مفتى إبراهيم حماد : الاعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم، دار الفكر العربى،
القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٤٣ - مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٤٤ - نرمين فكرى عبد الوهاب : "تأثير التعلم بأسلوب المنافسة على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة السلة"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٤٥ - هاله نبيل يحيى وآخرون : مبادئ الجودو، المدينة المنورة، الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٤٦ - هانى عادل مرسى : "تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٤٧ - وجيه أحمد شمندى : إعداد لاعب الكارتيه للبطولة، مطبعة خطاب، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٤٨ - وليد محمد شيبوب : "تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداماً للاعبى الكارتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية جامعة الفاتح، ١٩٩٧م.
- ٤٩ - يحيى الصاوي محمود : "بعض التغيرات النفسية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء فى المصارعة اليابانية (الجودو)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعته حلوان، ١٩٨٦م.

ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية

- 50- Barucci, A : Judo, well effciale lletecnici din ageuaxea, technique, judo, bio meecanic ilaaian, 1991.
- 51- Kostov, E & Petrov,L : technics kata podgavka nemladite dzhudise sti judo training bulgaring , 2003.

ثالثاً: مواقع الشبكة الدولية للمعلومات

- 52- www.uobabylon.edu.iq/eprints/pubdoc_1_9148_708.docx 15.2.2016 PM
10.00
- 53- www.iasj.net/iasj?func=fulltext&ald=47013 20.4.2016 AM
12.30
- 54- <http://www.aoulef.com/t1045-topic> 12.10.2016 PM
8.00