

تأثير استخدام تدريبات الدمى على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الكاتا لدي ناشئي رياضة الجودو

د / اكرم ابوالوفا ابراهيم محمد*

ملخص البحث :

بملاحظة ومتابعة بعض البطولات الكاتا التي ينظمها الاتحاد المصرى للجودو وجد ان هناك قصور لدى العديد من اللاعبين في قدرتهم على الاستمرارية في الاداء بقوة وسرعة حتى نهاية الكاتا، ويلاحظ اختلاف القوة بين الجانبين مما يؤثر بالسلب على اداء وتوازن اللاعب المهاجم (التورى)، ولذا يهدف هذا البحث الى التعرف على "تأثير استخدام تدريبات الدمى على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء الكاتا لدي ناشئي رياضة الجودو"، مما اثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة على لاعبي الجودو المقيدون بالاتحاد المصرى للجودو بنادى التجديف الرياضي بمحافظة بورسعيد والبالغ عددهم (٢٠) لاعب، تم تقسيمهم (١٠ لاعبين للمجموعة التجريبية، ١٠ لاعبين للمجموعة الضابطة) وتم استخدام الاختبارات الاتية (اختبار ماى موارى اوكمى للتوازن- اختبار اتش كومى لمدة ١ دقيقة لتحمل الاداء- اختبار اتش كومى (يمين- شمال) للتوافق- اختبار فاعلية اداء الكاتا. وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في فاعلية الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة العريش.

Abstract

By observing and following up on some of the kata tournaments organized by the Egyptian Judo Federation, it was found that there is a deficiency among many players in their ability to continue performing strongly and quickly until the end of the kata. It is noted that there is a difference in strength between the two sides, which negatively affects the performance and balance of the attacking player (the tori), and so this aims The research aimed to identify “The effect of using dummy training on some physical variables and the level of kata performance among judo juniors,” which led the researcher to assume that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement in favor of the experimental group. The researcher used the experimental method using the experimental design for two groups, one of which was experimental. The other is a control of judo players registered with the Egyptian Judo Federation at the Sports Rowing Club in Port Said Governorate, who number (20) players. They were divided (10 players for the experimental group, 10 players for the control group) and the following tests were used (Mai Mwari Okimi Balance Test - H-Comi Test for 1 period). One minute for performance endurance - H. Komi test (right - left) for compatibility - Kata performance test. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement of the effectiveness of skill performance in favor of the experimental group.

مقدمة البحث :

تهدف اساليب التدريب الرياضى باختلاف انواعها الى تطوير مستوى الاداء الرياضى بغرض الوصول الى اعلى المستويات العالية، وهذا يتفق مع ما اشار اليه "على السعيد ريحان" (٢٠٠٦م) ان التدريب الحديث فى مجال المنازلات يتجه الى الاستفادة الكاملة من الاساليب الحديثة المبتكرة فى مجال التدريب واصبح الان استخدام الشاخص فى تنمية وتطوير الاداء البدنى والمهارى، حيث توفر عوامل الامن والسلامة، كما انها تتناسب مع الناشئين والكبار، وكذلك مع الاوزان المختلفة، ويجب على المدرب تدريب اللاعبين على شواخص مختلفة الاوزان والاحجام، حتى يتناسب ذلك مع الظروف التى قد تواجه اللاعب من مقاومات مختلفة واحجام مختلفة. (٣٠١ : ٥)

ويشير كلا من "عبدالعزیز حسن عبدالعزیز (٢٠٠٩م)، محمد ابراهيم عبدالحميد (٢٠١١م)، محمد احمد انور" (٢٠١٣م)، أن التدريبات بالشاخص لها تأثير ايجابى فى تطوير ورفع اللياقة البدنية الخاصة للاعب، واتقان الاداء لعدم وجود مقاومة او تغيير فى اتجاهات الجسم، والتقليل من الاصابات، وينمى الصفات البدنية الخاصة حيث سرعة الاستجابة الحركية - السرعة الحركية. (٨٩ : ٦) (٨ : ٩٣) (٧ : ٩٩)

كما يضيف "خالد فريد واخرون" (٢٠١٨م) انه يستخدم للتدريب على الاتش كومى والناجى كومى لمهارات الرمى من اعلى (ناجى وازا) والتدريب على مهارات اللعب من اسفل (كتامى وازا) دون وجود مدافع (اوكى) حيث يعتبر وسيلة من الوسائل الجيدة عند التدريب للناشئين فى رياضة الجودو. (٣ : ١٦٩-١٧٤)

ويوجد اساليب كثيرة لرفع مستوى الاداء وفاعلية الاداء الا ان المدربين لا يستخدمون الشاخص.

وتشير "نفين محمود" (٢٠١٢م) ان كاتا (ناجى نوكاتا) من ضمن المتطلبات الاساسية للاعبين اللازمة للترقى لدرجة الحزام الاسود دان ١، وقد عرفها الاتحاد الدولى (الكودوكان) بانها "عدد من الحركات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتفق عليها سلفا موضوعة فى مجموعة على اسس وقواعد علمية مدروسة"، وتشمل الكاتا مجموعة كبيرة من المهارات الفنية الخاصة بفنون رياضة الجودو وهى وسيلة لقياس مستوى اللاعبين لانها تؤدى بطريقة جديده وفقا للخطوات الحركية المحددة وتوقيت الاداء والاتقان التام للسقطات المختلفة اثناء الاداء. (١٠ : ٦١)

وأشارت "تسمة عصام رشاد" (٢٠١٨م) ان الكاتا دخلت ضمن برامج الاتحاد المصرى والافريقى والعربى كبطولة رسمية ومؤهلة للمشاركة فى بطولة العالم منذ موسم ٢٠١٤م-٢٠١٥م. (٩:٤)

ويذكر "أحمد محمد عبدالمنعم" (٢٠١٨م) ان الكاتا عبارة عن مجموعة من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعب موضوعه فى مجموعات متفق عليها سلفا، وعلى اسس وقواعد علمية مدروسة فى الكودوكان، وهى تضم اساليب فنون الجودو المختلفة الغرض منها تدريب اللاعبين على الاداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة فى الجودو مثل اخلال التوازن كوزوشى والتحرك على البساط تاي سباكى واسلوب مسكة البدلة كومى كاتا وتتميز باداء حركات من الجانبين الايمن والايسر وخاصة فى الناجى ن وكاتا. (٣:٩٥)

ويشير "خالد فريد" (٢٠٠٧م) ان كاتا الناجى نوكاتا تحتاج الى التوافق بصورة كبيرة والذي يلعب دورا هاما واساسيا عند اكتساب واتقان المهارات الحركية، ويعتبر التوافق من متطلبات الاداء المهارى وتؤثر عليه بشكل كبير، ولا يظهر التوافق كقدرة منفردة بل يرتبط دائما مع بعض القدرات الاخرى كالسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن كى تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، واذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات سيؤدى الى تحقيق اعلى مستوى من التوافق الحركى العم المطلوب لاداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركى. (٢:٢)

مشكلة البحث :

وتكمن مشكلة البحث فى انه من خلال عمل الباحث كمدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش ومدربا لفترة، وعلى الرغم من التطور الهائل الذى حدث فى الاونة الاخيرة فى رياضة الجودو، الا انه يلاحظ عدم قدرة لاعبيننا على مواكبة هذا التطور ويتمثل ذلك فى وجود انخفاض ملحوظ فى مستواهم الامر الذى وضح فى نتائجهم فى بطولات العالم للكاتا دون الحصول على مراكز، وبمتابعة بعض بطولات الكاتا التى ينظمها الاتحاد المصرى للجودو وجد ان هناك قصور لدى العديد من اللاعبين فى قدرتهم على الاستمرارية فى الاداء بقوة وسرعة حتى نهاية الكاتا (حيث ينتهى زمن الكاتا ٧-٩ ق قبل انهائها)، ويلاحظ اختلاف القوة بين الجانبين مما يؤثر بالسلب على اداء وتوازن اللاعب المهاجم (التورى) وذلك بالنسبة للاعبين الرجال، بينما يلاحظ عدم مشاركة اللاعبات الانسات فى بطولات الكاتا. ومن هذا المنطلق قام

الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية التدريبات باستخدام الدمى للكاتا من خلال تصميم برنامج ومعرفة اثره على فاعلية الاداء المهارى للاعبى رياضة الجودو.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدمى على بعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء الكاتا لدي ناشئي رياضة الجودو من خلال :

- تنمية بعض الصفات البدنية (التوازن - تحمل الاداء - التوافق).
- فاعلية اداء الكاتا للاعبى الجودو.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة فى فاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

المصطلحات :

الدمى:

عبارة عن دمية مصنوعة من المطاط تغطى بغطاء مصنوع من الجلد تمثل على هيئة جسم لاعب ويبلغ وزنه ١٥ كجم ويبلغ طوله ١٦٠ سم. (تعريف إجرائي)

الكاتا:

عدد من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتفق عليها من قبل الاتحاد الدولي ولها قواعد علمية مدروسة وتؤدى وفق خطوات محددة ولها اسس وقواعد ثابتة وتشتمل على خمس مجموعات بواقع ٣ مهارات بكل مجموعه وتؤدى مره بالناحية اليمنى ومره اخرى بالناحية اليسرى للجسم. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة :

- ١- السيد نصر السيد (٢٠١٢م) (١) بعنوان تأثير برنامج تدريبي على مستوى اداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو (٩-١١) سنة، وتهدف الى التعرف على تأثير برنامج

تدربي على مستوى اداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو (٩-١١) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة ٣٠ لاعب من لاعبي الجودو للمرحلة السنية ٩-١١ سنة بمحافظة الدقهلية، ومن اهم النتائج البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية له تأثير معنوى بين القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية.

٢- هدير احمد حسن (٢٠١٤م) (١٢) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوبي الاكتشاف الموجه والقصة الحركية على مستوى الاداء المهارى لكاتا الموهوبين تحت ٩ سنوات فى رياضة الجودو"، وتهدف الى التعرف على تأثير كلا من اسلوب الاكتشاف الموجه والقصة الحركية معا على مستوى الاداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بكاتا الموهوبين تحت ٩سنوات فى رياضى الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٤٨ ناشئ من نادى استاد المنصورة، ومن اهم النتائج وجود فروق بين القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بكاتا الموهوبين فى رياضة الجودو.

٣- نسمة عصام رشاد، احمد محمد عبدالمنعم، اسامه عبد الرحمن على (٢٠١٩) (٩)، بعنوان "تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الاداء المهارى لكاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الدرجة الاولى فى رياضة الجودو"، وتهدف الى التعرف على تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الاداء المهارى لكاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الدرجة الاولى فى رياضة الجودو، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وقوام كل منهما ١٠ لاعبين يمثلون المرحلة العمرية ١٥-١٧ سنة، ومن اهم النتائج الاستعانة بالتدريبات التوافقية قيد البحث اثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا الناجى نوكاتا وذلك لما لها من تأثير ايجابي على رفع مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج "التجريبي" فى تصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائمته مع طبيعة البحث وتحقيق اهدافه.

عينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الجودو بمحافظة بورسعيد والمقيدين بالاتحاد المصري للجودو وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين نادي التجديف للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وممن تتراوح اعمارهم ما بين (١٤ - ١٦) سنة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة	العينة الأساسية	المجتمع
٤٠ %	٢٠ لاعب	٥٠ لاعب

تجانس افراد عينة البحث:

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والعمر التدريبي ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥,٧٠٠	١٥,٠٠٠	١,٢١٨	٠,٠٦٢ -
الطول	سم	١٦٩,٣٥٠	١٦٩,٥٠٠	٨,٤٤٩	٠,٩٩٩ -
الوزن	كجم	٧٦,٩٠٠	٧٣,٠٠٠	١٤,٠٣٧	٠,٥١٦
العمر التدريبي	سنة	٧,٥٥٠	٧,٥٠٠	١,٨٢٠	٠,٥٢٢

يتضح من جدول (٢) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث وان جميع معاملات الالتواء قريبة من الاعتدالية حيث ان قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين $3 \pm$ مما يؤكد اعتدالية التوزيع في المتغيرات الأساسية قيد البحث.

جدول (٣)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	التوازن	تكرار	١٢,٩٠٠	٢,١٧٤	٠,٠٠٥ -
	تكرار	٢,٥٥٠	٢٠,٠٠٠	١,٦٣٧	٠,٤٢١
تحميل الاداء	تكرار	٤٧,٣٠٠	٥٠,٠٠٠	٥,٤٨٧	٠,٤١٢ -
التوافق الحركى	تكرار	٢٠,٢٠٠	٢٠,٠٠٠	٣,٤٢٧	٠,٠٣٨
الفاعلية	فاعلية اداء الكاتا	١١٥,٤٠	١١٥,٠٠٠	٣,١٦٨	٠,٢٨٦

يتضح من جدول (٣) اعتدالية توزيع عينة البحث فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا قيد البحث حيث ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ± 3 مما يؤكد اعتدالية التوزيع فى المتغيرات قيد البحث.
أدوات جمع البيانات :

أ- **المسح المرجعي:** قام الباحث بإجراء مسح مرجعي حيث تم الاطلاع على مراجع ورسائل علمية (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١١) وذلك بهدف التعرف على افضل وانسب الاختبارات، والتدريبات التى يمكن استخدامها فى تنمية مهارات الكاتا بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهها او يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركى للمهارات الحركية للكاتا، كما ان المسح المرجعي اعطى الباحث مؤشرا عن تأثير استخدام التدريبات باستخدام الشاخص فى نفس المسار الحركى للمهارات الحركية قيد البحث.

ب- **الاستبيان :** تم استطلاع رأى الخبراء وذلك لمعرفة اهم اختبارات مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بتدريبات الشاخص والكاتا فى رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث.

ج- **الملاحظة:** تم متابعة العديد من البرامج التدريبية بالاندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية لكاتا الناجى نوكاتا فى الفترة من ٢٠٢٠م الى ٢٠٢٣م وذلك بهدف تحديد اهم الاخطاء الشائعة وواجهه القصور فى مهارات الكاتا.

د- **الاختبارات:** استعان الباحث بالمسح المرجعي وتم التوصل الى الاختبارات الاتية :

- اختبار التوازن: اختبار ماى موارى او كيمى. (٤)

- اختبار تحمل الاداء: اتش كومى لمدة اق. (٩) (١٠)

- اختبار التوافق الحركى: اتش كومى (يمين-شمال). (٩) (١٠)

- اختبار فاعلية اداء الكاتا. (١٣)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٤/١/١٣م الى ٢٠٢٤/١/١٨م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الاصلى للبحث ومن خارج عينة البحث الاساسية :

١- **الدراسة الاستطلاعية الاولى:** تم اجراء هذه الدراسة فى ٢٠٢٤/١/١٣م الي حيث قام الباحث :

- بتصميم شاخص عبارة عن هيكل لجسم لاجب من (راس، جذع، ذراعين، رجلين)، ويتكون من الياف صناعية ونشارة خشب واعمدة من الفلين المضغوط، وتم كسائه بغطاء جادى متين، وبلغ طوله ١٦٠ سم تقريبا، وبلغ وزنه ١٧ كجم تقريبا، حيث استرشد الباحث ببعض

- الأشخاص في تصميمه واخذ متوسط اوزان اللاعبين واخذ ٣/١ الوزن، وتم تزويده بجيوب موزعه في بعض اجزائه لزيادة الوزن باضافة اكياس رملية.
- تم اختبار الشاخص للتأكد من مدى صلاحيته للمرحلة السنوية للاعبين.
- نتائج الدراسة: تم التأكد من صلاحية الشاخص ومدى مناسبتها للمرحلة السنوية للاعبين.
- ٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٦/١/٢٠٢٤م الى ١٨/١/٢٠٢٤م، بهدف :
- التأكد من صلاحية صالة الجودو التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة الجوانب التالية (التهوية- الاضاءة- قانونية بساط الجودو).
- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على اجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثين والمساعدين اثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الاخطاء التي يمكن الوقوع فيها الاثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.
- تجربة التدريبات المقترحة (قيد البحث) ومعرفة مدى مناسبتها لاداء الكاتا والمرحلة السنوية قيد البحث.
- تقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التدريبات باستخدام الشاخص المقترحة ومستويات الصعوبة لها.
- نتائج الدراسة :
- تم التأكد من صلاحية صالة الجودو والادوات والاجهزة.
- تم تدريب المساعدين على اجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل.
- تم التأكد من ان التدريبات باستخدام الشاخص المقترحة (قيد البحث) مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام افراد عينة الدراسة الاستطلاعية باجراء التدريبات دون اى صعوبات، مما توافر لدى الباحث امكانية تطبيق هذه التدريبات على افراد عينة البحث الاساسية.
- تم تقنين الاحمال التدريبية وتحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لمحتوى برنامج التدريبات باستخدام الشاخص.
- البرنامج المقترح :
- هدف البرنامج:
- يهدف البرنامج المقترح الى تعرف " تأثير استخدام تدريبات الدمى على بعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء الكاتا لدي ناشئي رياضة الجودو".

- ١- اسس وضع البرنامج: تم وضع اسس بناء البرنامج على ان يحقق الهدف الذى وضع من اجله وذلك من خلال:
 - تصميم دمي للجودو.
 - توافر عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج ومراعاة طبيعة وخصائص المرحلة السنوية.
 - أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلها المختلفة ومراعيًا للفروق الفردية بين افراد العينة.
 - الاتفاق مع المدير الفنى لرياضة الجودو بالنادى حيث انه المسئول عن لاعبي الكاتا المطبق عليهم تجربة البحث، على مراعاة الاسس والمعايير التالية :
 - اشتراك جميع لاعبي الكاتا بالنادى في التجربة العملية قيد البحث وتواجد الباحث طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح، على ان يتم تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية من قبل الباحث.
 - يتم تطبيق البرنامج المتبع على العينة الضابطة.
 - تم الاتفاق مع المدير الفنى على التوزيع النسبي والزمنى للبرنامج وتشكيلات دورة الحمل (الشهرية- الاسبوعية- اليومية) وكذلك مكونات الحمل (الشدة- الحجم- راحة بينية- كثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.
 - يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الاعداد الخاص، بمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا، ويتراوح زمن الوحدة من ٩٠ الى ١٢٠ ق.
 - كما قام الباحث باستخدام تشكيل حمل (١:١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.
 - تم استخدام اسلوب التدريب الدائرى.
 - يتم قياس فاعبية اداء الكاتا عن طريق خمس قضاة او محكمين ويتم استبعاد لاعبي اعلى درجة واقل درجة واخذ متوسط القضاة الثلاثة الباقين.

الدراسة الاساسية :

القياسات القبلية:

تم اجراء القياسات القبلية للاعبى المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث فى يوم السبت ٢٠/١/٢٠٢٤م الى يوم الثلاثاء ٢٣/١/٢٠٢٤م.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي المجموعة التجريبية، من يوم السبت ٢٧/١/٢٠٢٤م الى يوم الخميس ٢١/٣/٢٠٢٤م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية من يوم السبت ٢٣/٣/٢٠٢٤ الى يوم الثلاثاء ٢٦/٣/٢٠٢٤ م.

المعالجات الاحصائية :

قام الباحث باستخدام المعالجات التالية وبمساعدة برنامج spss لإخراج المعالجات الاحصائية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

١- عرض نتائج الفرض الاول :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وفاعلية

اداء الكاتا لصالح القياس البعدى ن = ١٠

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات	
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١٤,٢٨ %	*٦,٠٤٢	١,٩	٢,٧٨٠	١٥,٢٠٠	٢,٤٥١	١٣,٣٠٠	اختبار ماى	المتغيرات البدنية
٥٧,٨٩ %	*٢,٠١٢	١,١	١,٠٤٥	٣,٠٠٠	١,٢٨٦	١,٩٠٠	موارى اوكيمى	
٣,٧٤ %	*٤,٢٧٥	١,٧	٥,٢١٦	٤٧,١٠٠	٥,٦٩٩	٤٥,٤٠٠	اتش كومى	تحمل الاداء
١١,٧٦ %	*٥,٣٠٨	٢,٤	٢,٧٨٠	٢٢,٨٠٠	٣,٠٩٨	٢٠,٤٠٠	اتش كومى (يمين - شمال)	التوافق الحركى
١٦,٣٧ %	*٣٨,٣٧	١٨,٨	٢,٥٠٣	١٣٣,٦٠٠	٣,٣٥٩	١١٤,٨٠٠	فاعلية اداء الكاتا	الفاعلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ (دال *)

يوضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة قيد البحث فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا لصالح القياس البعدى

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٣,٧٤% - ٥٧,٨٩%) لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى الفروق الدالة احصائيا ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة الى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي يحتوى على تدريبات مهارية وبدنية ادت الى ارتفاع فاعلية اداء الكاتا حيث انه بالممارسة المستمرة واعادة المحاولة يتعلم اللاعب بشكل كبير وواضح ويقلل من نسبة الخطاء فى الاداء وبالتالي يصل الى اعلى مستوى وهذا يتفق مع كلا من "خالد فريد (٢٠٠٨م)، نفين حسين (٢٠١٣م)، نسمة عصام" (٢٠١٨م). (١) (١٠) (٨)

مما سبق نجد ان الفرض الاول للبحث قد تحقق والذي بنص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى".
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى.

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا لصالح القياس البعدى ن = ١٠

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات	
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
٤٤ %	*٧,٦٥٢	٥,٥	١,٧٦٣	١٨,٠٠٠	١,٩٠٠	١٢,٥٠٠	اختبار ماى	المتغيرات البدنية
١٥٨,٦ %	*٣,٤٣٧	٤,٩	٣,٣٦٦	٨,٠٠٠	١,٩١١	٣,١٠٠	موارى اوكمى	
١٣,٤١ %	*١٠,٦٧٥	٦,٦	٥,٠٩٤	٥٥,٨٠٠	٤,٨٠٢	٤٩,٢٠٠	اتش كومى	تحمل الاداء
٣٣ %	*٧,٩٢٦	٦,٦	٢,١١٨	٢٦,٦٠٠	٣,٨٨٧	٢٠,٠٠٠	اتش كومى (يمين - شمال)	التوافق الحركى
٢٢,٦٧ %	*٤٦,٠٦٤	٣٧,٩	٤,٧٢٤	١٥٣,٩٠٠	٣,٠١٨	١١٦,٠٠٠	فاعلية اداء الكاتا	الفاعلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ (دال *)

يوضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٣,٤١% - ١٥٨,٦%) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في الفروق الدالة احصائيا ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث الى التأثير الايجابي للتدريبات باستخدام الشاخص داخل البرنامج المقترح والتي تم وضعها وتصميمها بناء على شكل الاداء الصحيح لاداء المهارى للكاتا والذي ساعد على وضوح التصور الحركى لطبيعة الاداء المهارى للكاتا قيد البحث بشكل اكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الاداء، كما راع البرنامج الفروق الفرديين بين اللاعبين حيث ادت الى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه ادائهم للجوانب الصحيحة لاداء من سرعة الاداء والذي يؤدي في النهاية الى تحقيق الهدف الاكبر والمراد وهو الدارحة الكاملة للمهارة دون اخطاء، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات لكلا من "عبدالعزيز حسن عبدالعزيز (٢٠٠٩م)، محمد ابراهيم عبدالحميد (٢٠١١م)، محمد احمد انور" (٢٠١٣م) (٥) (٧) (٦) مما سبق نجد ان الفرض الاول للبحث قد تحقق والذي بنص على "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية اداء الكاتا، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية وفاعلية اداء الكاتا) للاعبين الجودو ن = ١ ن = ٢ = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
*٢,٦٨٩	٢,٨	٢,٧٨٠	١٥,٢٠٠	١,٧٦٣	١٨,٠٠٠	اختبار ماى	المتغيرات البدنية
*٤,٤٨٢	٥	١,٠٤٥	٣,٠٠٠	٣,٣٦٦	٨,٠٠٠	موارى اوكمى ٣٠	
*٣,٧٧٣	٨,٧	٥,٢١٦	٤٧,١٠٠	٥,٠٩٤	٥٥,٨٠٠	اتش كومى اق	

تابع جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدينية وفاعلية اداء الكاتا) للاعبى الجودو ن=١ ن=٢ = ١٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
التوافق الحركى	٢٦,٦٠٠	٢,١١٨	٢٢,٨٠٠	٢,٧٨٠	٣,٨	*٣,٤٣٧
التوافق كومى (يمين - شمال) ٣٠	٢٦,٦٠٠	٢,١١٨	٢٢,٨٠٠	٢,٧٨٠	٣,٨	*٣,٤٣٧
الفاعلية	١٥٣,٩٠٠	٤,٧٢٤	١٣٣,٦٠٠	٢,٥٠٣	٢٠,٣	*١٢,٠٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ (دال *)

يوضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية قيد البحث في متغيرات (البدينية وفاعليو اداء الكاتا) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢,٦٨٩ - ١٢,٠٠٠) وهى اعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ١,٨٣٣ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٧)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية فى المتغيرات (البدينية وفاعلية

اداء الكاتا) للاعبى الجودو ن=١ ن=٢ = ١٠

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن		المتغيرات		
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اختبار ماى موارى او كيمى ٣٠	التوازن	المتغيرات البدينية
% ٢٩,٧٢	% ١٤,٢٨	% ٤٤	اتش كومى اق ٣٠	تحميل الاداء	
% ١٠٠,٧١	% ٥٧,٨٩	% ١٥٨,٦	اتش كومى (يمين - شمال) ٣٠	التوافق الحركى	
% ٩,٦٧	% ٣,٧٤	% ١٣,٤١	الفاعلية اداء الكاتا		
% ٢١,٢٤	% ١١,٧٦	% ٣٣			
% ٣,٦٠	% ١٦,٣٧	% ٢٢,٦٧			

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في جميع المتغيرات حيث تراوحت الفروق ما بين اقل فرق (%١٠٠,٧١) القدرة على الثبات في التوازن وبلغ الفرق في فاعلية اداء الكاتا (%٦,٣) لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث الفروق الدالة احصائيا في فرق القياسين القبلي - البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وايضا نسب التغير الحادثة في متغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية الى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح والذي اعتمد بشكل اساسي على توجيه التدريب لاتباع الاسس الصحيحة لشكل الاداء من زوايا مفاصل الحوض والجذع والرجلين وايضا سرعة اداء كل مهارة مع الالتزام بمعايير الاداء التوافقية الصحيحة للجانبين الايمن والايسر .

مما سبق نرى ان الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في التدريبات باستخدام الشاخص وفاعلية اداء الكاتا للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. الاستنتاجات :

استنادا الى ما اظهرته نتائج البحث وفي ضوء اهداف البحث وفروضه استنتج الباحث ما يلي :

١- التدريبات باستخدام الشاخص احدثت تحسن ملحوظ في متغيرات (البدنية وفاعلية اداء الكاتا) للاعبى الجودو، حيث تحسن (التوازن بنسبة ٤٤%- تحمل الاداء بنسبة ١٣,٤١%- التوافق الحركى بنسبة ٣٣%)، (فاعلية اداء الكاتا بنسبة ٢٢,٦٧%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

٢- فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية- فاعلية اداء الكاتا) للاعبى الجودو احدثت تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت التدريبات باستخدام الشاخص المقترحه (التجريبية) على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج المتبع، حيث تراوحت الفروق ما بين اقل فرق (٩٠,٦٧%) في متغير التحمل واعلى فرق (١٠٠,٧%) القدرة على الثبات في التوازن وبلغ الفرق في فاعلية اداء الكاتا (٦,٣%) لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

يوصى الباحث بالاتي :

١- الاستعانة بالتدريبات باستخدام الشاخص قيد البحث اثناء التدريب على المحتوى المهارى للكاتا ولجميع المراحل السنوية.

- ٢- تصميم تدريبات باستخدام الشاخص لتناسب الانواع الاخرى من الكاتا فى رياضة الجودو وذلك لاختلاف شكل وكبيعة الاداء المهارى فيهما.
- ٣- اجراء المزيد من البحوث فى مجال التدريب بالشاخص على مهارات اخرى لرياضة الجودو.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- السيد نصر السيد : تأثير برنامج تدريبي على مستوى اداء مهارات كاتا الموهوبين للاعبى الجودو (٩-١١) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ٢- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٣- خالد فريد عزت، احمد محمد عبدالمنعم، ريهام محمد الاشرم، شريف ماهر: المبادئ الاساسية لرياضة الجودو، ط ٢، مكتبة شجر الدر، المنصورة، ٢٠١٨م.
- ٤- ريهام محمد الاشرم : وضع مستويات معيارية لبعض اختبارات الادراكات الحس حركية لمجموعة مهارات كاتا الحزام الاسود دان ١ - للاعبات الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٥- على السعيد ريجان: الموسوعة العلمية للمصارعين، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٦- عبدالعزيز حسن عبدالعزيز : تصميم شاخص الكتروني متعدد الوظائف لاستخدامه فى تدريب رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ٧- محمد احمد انور احمد نعيم: تأثير تدريبات الشاخص المثبت فى الانتقال على فاعلية الاداء المهارى لمجموعة حركات التقوس خلفا للمصارعين الكبار، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ٨- محمد ابراهيم عبدالحميد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئى الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.

- ٩- نسمة عصام رشاد : تأثير بعض التدريبات التوافقية على المستوى البدني والمهاري لكاتا (ناجي نوكاتا) للاعبى الدرجة الاولى في رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨ م.
- ١٠- نيفين حسين محمود: فنون الجودو، ط٣، دار المنهل للطباعة، الزقازيق، ٢٠١٢ م.
- ١١- نيفين حسين محمود: تأثير برامج تدريبية باستخدام الادوات الغرضية على السيادة الدماغية والارتقاء بمستوى اداء مهارات الكاتا لجانبي الجسم في رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان , ٢٠١٣ م.
- ١٢- هدير احمد حسن: تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوبي الاكتشاف الموجه والقصة الحركية على مستوى الاداء المهارى لكاتا الموهوبين تحت ٩ سنوات فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤ م.

ثانيا : مراجع شبكة الانترنت :

13- Www.egyptjudo.com الاتحاد المصرى الدولى للجودو