مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تأثير الكيتيل بيل على تحمل القدرة ومستوى أداء مهارة (التاى او توشى) للاعبى رياضة الجودو

أ.د/ نيفين حسين محمود خليل

أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

أ.م.د/ أحمد محمد نجيب حلمى

الأستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد محمود أحمد المرشدى

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الباحث/محمد مصطفى محمود مصطفى

الباحث بقسم التدريب الرياضى

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات الكيتيل بيل ومعرفة تأثيرها على مستوى تحمل القدرة ومستوى أداء مهارة (التاى او تو شى) للاعبى الجودو، وتم إستخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ١٢لاعب، كما إستند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة وإستطلاع رأى الخبراء والإختبارات، وتم تطبيق برنامج تدريبات الكيتيل بيل المقترح على لاعبى المجموعة التجريبية لمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، كما أظهرت نسب التحسن تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج تدريبات الكيتيل بيل على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع في (القوة– السرعة– التحمل –الرشاقة – المرونة – التوافق)، ومستوى أداء أداء مهارة التاى او توشى، ويوصى الباحث بضرورة الإهتمام بتدريبات الكيتيل بيل خلال البرامج التدريبية الخاصة في رياضة الجودو، وذلك لتأثيرها الإيجابي على تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى لمهارة (التاى او توشى) للاعبى الجودو

الكلمات المفتاحية: تدريبات الكيتيل بيل – تحمل القدرة– تاى او توشى– الجودو

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

The Effect Of Kettlebells On The Endurance And Performance Level Of The Skill (Tai O Toshi) Of Judo Players

Prof./ Nevein Hussein Mahmoud Khalil
Judo Training Professor, Department Of Water Sports And Combat, Faculty Of Physical Education For Girls, Zagazig University

Prof. Dr. Ahmed Mohamed Naguib Helmy
Assistant Professor, Department Of Curricula And Teaching Methods, Faculty Of Physical Education, Damietta University

Prof. Dr. Ahmed Mahmoud Ahmed Al-Marshady
Assistant Professor, Department Of Sports Training, Faculty Of Physical Education, Damietta University

Researcher/Mohamed Moustafa Mahmoud Mostafa
Researcher In The Department. Sports Training

Abstract

The research aims to design a kettlebell training program and understand its impact on endurance levels and the performance level of the Tai O toshi skill. (Tai Otoshi) for judo players, The experimental method was used because it aligns with the research objectives and hypotheses, utilizing an experimental design with two groups, one experimental and the other control. Each group consisted of 12 players, and the researcher relied on tools and methods that contribute to achieving the research objective, including reference surveys, observation, expert opinion surveys, and tests. The proposed kettlebell training program was implemented for the players in the experimental group for two months, with three training sessions per week. The most important findings were the significant differences between the post-measurements of the experimental and control groups in favor of the experimental group in all the variables under investigation. The improvement rates also showed the superiority of the experimental group that used the kettlebell training program over the control group that used the program followed in (strength, speed, endurance, agility, flexibility, coordination). And the level of performance of the Tai Otoshi skill, and the researcher recommends the necessity of focusing on kettlebell training during specialized training programs in judo. And this is due to its positive impact on improving the level of physical and skill performance of the (tai otoshi) skill for judo players.

Key Words: Kettlebell Training – Endurance – Tai O Toshi – Judo

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تأثير الكيتيل بيل على تحمل القدرة ومستوى أداء مهارة (التاى او توشى) للاعبى رياضة الجودو

أ.د/ نيفين حسين محمود خليل

أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

أ.م.د/ أحمد محمد نجيب حلمى

الأستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد محمود أحمد المرشدى

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الباحث/محمد مصطفى محمود مصطفى

الباحث بقسم التدريب الرياضى

مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بتطور علمي في كثير من مجالاته وميادينه العلمية والفنية والرياضية التي يسعى إلى تطويرها بما يثرى الحياة وينميها ويطورها، والتقدم العلمى أصبح السمة المميزة للعصر الحالى، حيث إزداد الإهتمام بعلم التدريب الرياضى الذى يهتم بتطوير الأداء من خلال الفهم المتعمق بما يتضمنه من أسس و قواعد ولمواكبة التطور العلمى يتطلب ذلك المزيد من الدراسة لتحسين مستوى الأداء للوصول لأعلى مستوى ممكن، ومن صور التطور الحادث في السنوات الأخيرة استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في عملية التدريب الرياضى والتي تحقق نتائج عالية من خلال تكاملها مع التدريبات المختلفة.

والتدريبات الرياضية من الأركان الأساسية داخل البرنامج التدريبى وهى احد الوسائل لتحقيق الاداء الأمثل و الفوز، وهى علم له أصول ومبادئ واسس و يعتبر المدرب هو الجندى المجهول الذى يعمل على تطبيق هذا العلم حتى يصل باللاعب الى المستوى الأمثل ". (١٣:٨)

يرى على نور الدين *Ali nour El dean* (٢٠٢٢ م): "أن التدريبات من العوامل الهامة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى والتي اذا تم تدعيمها بالأدوات و الأجهزة الحديثة يؤدى ذلك الوصول بالاعب الى مرحلة المستويات العالية". (٤٤:١٤)

ويبين ستيف كوتر. *Steve cotter* (٢٠٢١م) : أن اداة الكيتيل بيل احد الادوات التى ظهرت فى الآونة الاخيرة وانتشرت فى العالم بأشكال مختلفة تعمل على زيادة الكتلة العضلية

لدى اللاعبين مما يساعد على تحسين مستوى الاداء و من ثم تحقيق نتائج جيدة وفق الهدف التدريبى الذى تستخدم من اجله".(٢٨٨:٢٠)

يوضح تريتياكوف واخرون *Tretyakov* (*2020*م) "أن أداة الكيتيل بيل هى كرة حديدية تستهدف تدريب كافة العضلات و تساعد على التنقل الحركى مما يجعل تدريباتها اكثر فائدة فهى تجمع بين ثلاثة أجزاء (التمرين بين الحركة _ وزن الجسم_ حركة كيتل بيل) مما يساعد على القيام بالحركات المتفجرة ". (٨٦:٢١)

يذكر ازيزوف واخرون. *azizov Muhammad* (٢٠٢٢م) :ان اداة الكيتيل بل أحد الادوات التى تستخدم في تنمية الصفات البدنية االخاصة والتى منها تحمل القدرة وهى قدرة الجسم على مقاومة التعب و تنفيذ الاداءات الفنية و التكتيكية بفاعلية فى ظروف الأجهاد المتزايدة أثناء اللعب و تحمل أحمال التدريب الكبيرة نسبيا و القدرة على أداء المهمة بشكل أكبر، والتي تتجلى في عمل طويل الأمد نسبيا أثناء عمل جميع مجموعات العضلات الرئيسية ، والتي يتم إجراؤها في التمارين الهوائية". (١٠:١٥)

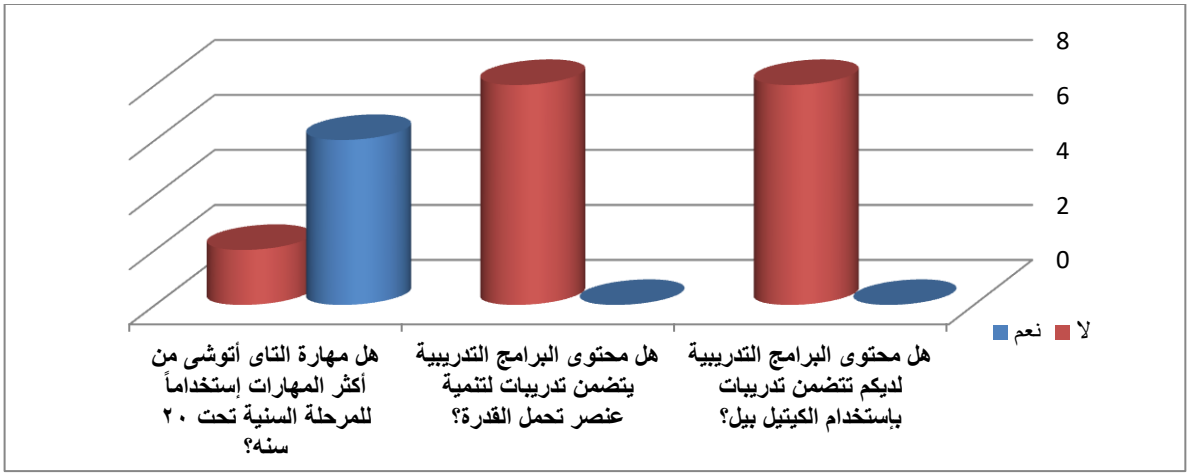
يوضح محمد عبد الجواد (٢٠٢٢م) : " أن تحمل القدرة يتمثل في إمكانية اللاعب على أداء المهارات الحركية بقوة و سرعة لفترة زمنية طويلة بشكل انسيابى مع الإيقاع الزمنى و الديناميكى منذ بداية التدريب او المنافسة حتى نهايتها بدون تعب". (٦٢:٩)

يذكر احمد نجيب (٢٠١٦) : "ان مهارة التاى او توشى احدى مهارات الرمى من اعلى (ناجى وازا) والتي تؤدى عن طريق الذراع (التي وازا) و هي من أكثر المهارات إستخداما لما تتميز به من سهولة وفاعلية ولذلك فهى تتطلب عناصر بدنية خاصة لتنفيذها .(١)

ومن خلال عمل الباحث كمدرب جودو بنادى الحوار الرياضى وبعد متابعته الدقيقة لنتائج الفريق فى المسابقات المختلفة الودية والرسمية للمرحلة السنية تحت ٢٠ سنة للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م ، وجد أن هناك قصوراً واضحاً لدى العديد من لاعبى هذه المرحلة فى قدراتهم على إستغلال الفرص التى تتاح لهم أثناء تنفيذ مهارات الرمى من أعلى و خاصة مهارة (التاى او توشى) رغم تعدد الفرص المتاحة وهي اكثر المهارات اتاحة للاعب و لكن يفشل في استغلالها و تنفيذها، كما أنه لاحظ ضعف الأداء وعدم القدرة على إتمام المهارات بالسرعة والكفاءة المطلوبة وخاصة عند الأداء المتكرر لفترة طويلة أو في نهاية المباراة الأصلية أو الإضافية وذلك لضعف عنصر تحمل القدرة لدى اللاعبين، وقام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى مرفق(٦) تم عرضها على السادة المدربين مرفق (٥) واجراء مقابلة علمية للتأكد

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

من ملاحظة الباحث وتم عرضها على المدربين فى رياضة الجودو، وكانت نتائجها كما يوضحها الشكل رقم (١) :



شكل (١) نتيجة إستطلاع رأى المدربين عن مشكلة البحث

وبعد إطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية والدراسات المرجعية للأبحاث العلمية في مجال التخصص التى تتطرق إلى هذا المجال البحثى وجد أن معظمها إقتصر على تصميم برامج تدريبية تخلو من استخدام الكيتيل بيل و تحمل القدرة بالإضافة الى عدم الاهتمام بمهارة (التاى او توشى) مما تقدم يرى الباحث أن هذه الدراسة هى محاولة لاثراء المجال التدريبى وتدعيمه، وهى تأثير تدريبات خاصة باستخدام الكيتيل بيل على تحمل القدرة ومستوى اداء مهارة (التاى او توشى) للاعبى رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

- تأثير الكيتيل بيل على تحمل القدرة للاعبي رياضة الجودو.
- تأثير الكيتيل بيل على مستوى أداء مهارة (التاى او توشى) للاعبي رياضة الجودو.
- نسبة التحسن بين القياسين القبلى و البعدى في متغير تحمل القدرة و مستوى الأداء المهارى للاعبي رياضة الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين(القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى تأثير الكيتيل بيل على(تحمل القدرة – مستوى الاداء) فى مهارة (التاى او توشى) لصالح القياس البعدى .

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى تأثير الكيتيل بيل على(تحمل القدرة – مستوى الاداء) فى مهارة(التاى او توشى) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين ونسب التحسن للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى تأثير الكيتيل بيل على(تحمل القدرة – مستوى الاداء) فى مهارة (التاى او توشى) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

كيتيل بيل *Kettle bell*:

يوضح باتريك ديفيس وآخرون. (٢٠٢٢م) *Patrick Davis* :"ان *kettle bell* هى اداة للتمرين بسيطة و متعددة الأستخدامات لعمل مجموعة من التمرينات القوة و التحمل و الرشاقة والإتزان والقدرة الهوائية واللاهوائية وتساعد على تقليل فرص الإصابة نتيجة استخدامها في تحسين النغمة العضلية وتستخدم لتنمية التوازن العضلي والقوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة وتعمل على تحسين الاداء الرياضى ويمكن اداء التمرينات فى اى مكان".(١٣:١٩) مرفق (٩)

تحمل القدرة : *endurance of ability*

يشير إيهاب صابر (٢٠٢٢م) : "أن تحمل القدرة مرتبط باداء المهارات الخاصة باللعبة و عبارة عن الاداءات المهارية التى تؤدى من خلال العمل الدفاعى و الهجومى بتكرارات عالية و سريعة مما يتطلب ألية الأداء، وأستغلال أقصى ما لدى اللاعب من خبرات و لياقة أثناء تعرضه لمواقف اللعب المتعددة و المتغيرة لتحقيق أقصى ما يمكن للتغلب على المنافس". (٢٧:٣)

مهارة التاى او توشى :

إحدى مهارات الرمى من اعلى (الناجى وازا) عن طريق الذراع (التي وازا) .(١)

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الدراسات المرجعية :

- بحث على نور الدين مصطفى :*Ali Nour El Dean Mustafa* (٢٠٢٢) : بعنوان (تدريبات برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات"*Kettle Bell* وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات للاعبي التايكوندو) هدف البحث التعرف على تاثير البرنامج التدريبي بأستخدام تدريبات *"Kettle Bell* وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات للاعبي التايكوندو . استخدم الباحث المنهج التجريبى تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى التايكوندو مجموعة تجريبية واحدة قوام العينة ١٥ لاعبى التايكوندو بنادى ابو تيج باسيوط الرياضى مرحلة (١٦) سنة، البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات*Kettle Bell"* " أدى إلى تحسن مستوى القوة العضلية والتحمل العضلى وتحسن في مستوى أداء الركلات لدى لاعبى التايكوندو.(١٤)
- بحث كيورانيا و سينثيل كوماران: *K.Ooraniyan, S. Senthil Kumaran* (٢٠٢٢): بعنوان (تاثير التدريب الدائرى باستخدام *Kettlebell* على القوة المتفجرة وقوة التحمل بين لاعبي كرة اليد)هدف البحث التعرف على تاثير التدريب الدائرى باستخدام *Kettlebell* على القوة المتفجرة وقوة التحمل بين لاعبي كرة اليد استخدم الباحثان المنهج التجريبى ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى كرة اليد قوام العينة ٣٠ لاعب مقسمين الى ٩ لاعبين عينة تجريبة و ٩ لاعبين عينة ضابطة،اهم النتائج ان تدريبات *Kettlebell* ادت الى تحسن فى القوة المتفجرة و قوة التحمل لاعبي كرة اليد.(١٧)
- شريف ماهر محمد الدسوقى(٢٠٢١) : بعنوان (تأثير تدريبات الكرة الحديدية *Kettle Bell*على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء الفنى لكاتا الناجى نو كاتا للاعبى رياضة الجودو) هدف البحث التعرف على تاثير تدريبات الكرة الحديدية *Kettlebell* على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء الفنى لكاتا الناجى نو كاتا للاعبى رياضة الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبى ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ٢٠لاعب جودو مقسمين الى ١٠لاعبين مجموعة ضابطة و ١٠لاعبين مجموعة تجريبية تحت ١٧ سنة . التدريبات باستخدام الكرة الحديدية *Kettle Bell* أدت الى تحسن المستوى البدنى و المهارى لدى لاعبى الجودو.(٥)
- يسرا حسن عبد الشكور(٢٠٢١م) : بعنوان (تأثير استخدام الجلة الروسية *Kettle Bell*على تحسين بعض المتغيرات البدنية للاعبى التجديف) هدف البحث التعرف

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

على تاثير استخدام الجلة الروسية *Kettle Bell*على تحسين بعض المتغيرات البدنية للاعبى الجديف استخدمت الباحثة المنهج التجريبى تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ٢٣لاعب مسجلين بالاتحاد المصرى للكياك مقسمين الى ١٠لاعبين مجموعة ضابطة و ١٠لاعبين مجموعة تجريبة ٥لاعبين مجموعة استطلاعية تحت ٢٣ سنة ، استخدام تمرينات المقاومة بالكرة الحديدية *Kettle Bell* أدى الى تحسن فى مستوى بعض المتغيرات البدنية لاعبى التجديف(١٣)

- محمود طاهر محمد اللبودى(٢٠٢٠م) : بعنوان (تأثير استخدام تدريبات*Kettle Bell* لتحسين بعض المتغيرات على النشاط الكهربائى للعضلات العاملة لمهارة دوليو تشاجى فى رياض التايكوندو) هدف البحث التعرف على تأثير استخدام تدريبات *Kettle Bell* لتحسين بعض المتغيرات على النشاط الكهربائى للعضلات العاملة لمهارة دوليو تشاجى فى رياض التايكوندو. استخدم الباحث المنهج التجريبى، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين رياضة التايكوندو بنادى المؤسسة العسكرية ١٢لاعب مسجلين مقسمين الى ٧لاعبين عينة البحث ٥لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية تحت مرحلة١٤سنة ، التدريب باستخدام الكيتل بيل *Kettle Bell* أدى الى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارة الدوليو تشاجى. تحسن فى القيم المعبرة للنشاط الكهربائى لاعضلات العاملة للطرف السفلى. التدريب باستخدام الكيتل بيل *Kettle Bell* أدى الى تحسن مستوى المتغيرات البدنية . (١١)

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث:

تم إستخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسين (القبلى – البعدى) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى نادى الحوار الرياضي وبلغ عددهم (٢٤) لاعب الحاصلين على درجة الحزام أسود دان(١)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية – ضابطة) قوام كل منهما (١٢) لاعب، كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم، وقد بلغ عددهم (١٠) لاعب. المرحة العمرية تحت ٢٠ سنة .

جدول (١) عينة البحث

العينة		العدد
عينة الدراسة الأساسية	المجموعة التجريبية	١٢
	المجموعة الضابطة	١٢
عينة الدراسة الاستطلاعية		١٢
عينة البحث اساسى و استطلاعى		٣٦

مواصفات عينة البحث:

١. ممارس لرياضة الجودو أكثر من ٨سنوات على الاقل.

٢. حاصل على درجة الحزام الاسود(دان١)على الاقل.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في متغيرات - الطول- الوزن- العمر الزمنى-العمر التدريبى الصفات البدنية - الأداء المهارى

(ن)=٢٤

المتغيرات			وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
مقاييس انثروبومترية		الطول	سم	١٧٤.٥٨	٠.٦٥	١٧٥.٠٠	١.٣٥-
		الوزن	كجم	٧٥.٢٥	٠.٩٤	٧٥.٠٠	٠.١٣
		العمر الزمني	سنة	١٩.٧٥	٠.٥٨	٢٠.٠٠	١.٠٤-
		العمر التدريبي	سنة	٧.٦٧	٠.٦٠	٧.٧٥	٠.٥٩
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٢٩	٠.٦٩	٢١.٠٠	٠.٤١
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٣٨	٠.٦٥	٢٠.٠٠	٠.٥١
	تحمل القدرة للجذع	اختبارارمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.١٣	٠.٧٤	٢٤.٠٠	٠.٢١-
		مهارة الكوبري	عدد	١١.٤٦	٠.٦٦	١١.٠٠	١.١٦
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٢٩	٠.٦٢	٢٥.٠٠	٠.٢٨-
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٨.٠٠	٠.٧٢	٢٨.٠٠	٠.٠٠
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٧١	٠.٨١	١٤.٥٠	٠.٦٠
المهارى		مهارة تاى اتوشى	درجة	٦.٢٥	٠.٤٢	٦.٠٠	٠.٧٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تنحصر ما بين ٣± مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين لاعبى المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول ٣.

جدول (٣) التكافؤ بين مجموعتى البحث(التجريبية – الضابطة) متغيرات - الطول– الوزن- العمر الزمنى–العمر التدريبى الصفات البدنية - الأداء المهارى

ن١ =ن٢=١٢

	المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
مقاييس انثروبومترية	الطول		سم	١٧٤.٥٠	٠.٨٠	١٧٤.٦٧	٠.٤٩	٠.٦٢
	الوزن		كجم	٧٥.١٧	١.٠٣	٧٥.٣٣	٠.٨٩	٠.٤٢
	العمر الزمني		سنة	١٩.٩٤	٠.٣٦	١٩.٥٥	٠.٧٠	١.٧٢
	العمر التدريبي		سنة	٧.٧٥	٠.٧٢	٧.٥٨	٠.٤٧	٠.٦٧
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٢٥	٠.٦٢	٢١.٣٣	٠.٧٨	٠.٢٩
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٥٠	٠.٥٢	٢٠.٢٥	٠.٧٥	٠.٩٤
	تحمل القدرة للجذع	اختبارررمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.٠٠	٠.٧٤	٢٤.٢٥	٠.٧٥	٠.٨٢
		مهارة الكوبري	عدد	١١.٥٠	٠.٦٧	١١.٤٢	٠.٦٧	٠.٣٠
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٣٣	٠.٦٥	٢٥.٢٥	٠.٦٢	٠.٣٢
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٨.٠٨	٠.٦٧	٢٧.٩٢	٠.٧٩	٠.٥٦
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٩٢	٠.٧٩	١٤.٥٠	٠.٨٠	١.٢٨
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٦.١٧	٠.٣٣	٦.٣٣	٠.٤٩	٠.٩٧

قيمت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩

يتضح من جدول(٣) أن جميع قيم ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث فى تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، إلى الأدوات التالية:

- إستمارات استطلاع الرأي والمقابلة الشخصية: قام الباحث بعرض إستمارة "إستطلاع رأى" بهدف التعرف على انسب الاختبارات لقياس تحمل القدرة قيد البحث مرفق (٤) والتي تم عرضها على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو. الدراسات الإستطلاعية:

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٢/ ٦/ ٢٠٢٤م : ٦/٢٦/ ٢٠٢٤، بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وصالة التدريب التي سيتم فيها تطبيق التجربة.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل للإختبارات لضمان صحة تسجيل البيانات.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٩/ ٦/٢٠٢٤ : ٣/ ٧/٢٠٢٤م على عينة إستطلاعية بلغ قوامها (١٢) لاعبين، بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدولى (٤) ، (٥).

الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات الصفات البدنية وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة (لاعبين أكبر فى السن والعمر التدريبى فى رياضة الجودو) ويبلغ قوامها (١٢ لاعب) بمجموعة أخرى غير مميزة من اللاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ويبلغ قوامها (١٢ لاعب) كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٤) حساب معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارى

(ن١=ن٢)=١٢

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢٩.٣٣	١.٣٠	٢١.٢٥	٠.٦٢	*١٩.٤
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٩.٧٥	٠.٦٢	٢٠.٢٥	٠.٧٥	*٣٣.٦٨
	تحمل القدرة للجذع	اختبارررمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٣٥.٨٣	٠.٥٨	٢٤.٢٥	٠.٧٥	*٤٢.٢٦
		مهارة الكوبري	عدد	١٨.٥٠	٠.٨٠	١١.٤٢	٠.٦٧	*٢٣.٥٧
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٣٦.٨٣	٠.٧٢	٢٥.٢٥	٠.٦٢	*٤٢.٢٦
		اختبار الوثب العريض	عدد	٣٧.٤٢	٠.٦٧	٢٧.٩٢	٠.٧٩	*٣١.٧٣
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	٢٦.١٧	٠.٨٣	١٤.٥٠	٠.٨٠	*٣٥.٠٠
المهارى	مهارة التاى اتوشى		درجة	٩.٦٧	٠.٣٣	٦.١٧	٠.٣٣	*٢٦.٣٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =١.٧٩ *= دالة

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

يتضح من جدول(٤) أن قيم ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على صدق الإختبارات

الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات المستخدمة لقياس الصفات البدنية على عينة يبلغ قوامها(٢٠ مبتدئ) وبعد ثلاثة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول.

جدول (٥) حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارى

(ن١=ن٢)=١٢

المتغيرات			وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل إرتباط (ر)	ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
بدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٢٥	٠.٦٢	٢١.٣٣	٠.٩٨	*٠.٧٥	٠.٣٤
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٢٥	٠.٧٥	٢٠.٠٩	٠.٩٩	*٠.٨١	٠.٤٣
	تحمل القدرة للجذع	اختبار رمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.٢٥	٠.٧٥	٢٤.٤٢	٠.٩٠	*٠.٩٠	٠.٨٠
		اختبار مهارة الكوبري	عدد	١١.٤٢	٠.٦٧	١١.١٧	٠.٨٣	*٠.٦٨	٠.٤٥
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٢٥	٠.٦٢	٢٥.٠٠	٠.٩٥	*٠.٧٦	٠.٤٦
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٧.٩٢	٠.٧٩	٢٧.٨٣	٠.٦٥	*٠.٩٠	٠.٧٥
	تحمل القدرة للجسم ككل	اختبار الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٥٠	٠.٨٠	١٤.٤٤	٠.٧٩	*٠.٩٣	٠.٦١
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٦.١٧	٠.٣٣	٦.١٣	٠.٤٨	*٠.٧٢	٠.٤٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧ *=دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =١.٩٧

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة(ر) الجدولية، كما يتضح أن قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى معرفة "تأثير الكيتنيل بيل على تحمل القدرة و مستوى أداء مهارة (التاى او توشى) للاعبي رياضة الجودو".

أسس وضع البرنامج:

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- التدرج فى إستخدام التدريبات البدنية والمهارية أثناء البرنامج التدريبى من السهل إلى الأصعب.
- تم الإتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمنى للبرنامج وتشكيلات مكونات حمل التدريب (الشدة – الحجم – الراحة البينية – الكثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبى :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح فى فترة من ٢٠٢٤/٧/٦ الى ٢٠٢٤/٨/٢٨ الاعداد العام و الإعداد الخاص وما قبل المنافسات، وتم تحديد المدة الزمنية للبرنامج كما هو موضح بالجدول (٦) و جدول (٧)

جدول (٦) التوزيع الكيفى للوحدات التعليمية

رقم الأسبوع	رقم الوحدة	اليوم	التاريخ	محتوى الوحدات
الأول	١	السبت	٢٠٢٤/٧/٦	١،٤،٩،١٣،١٤
	٢	الاثنين	٢٠٢٤/٧/٨	٢،٥،١٠،١٥،١٦
	٣	الاربعاء	٢٠٢٤/٧/١٠	٣،٦،١١،١٢،٢
الثانى	٤	السبت	٢٠٢٤/٧/١٣	٧،٨،٥،١٠،١٢
	٥	الاثنين	٢٠٢٤/٧/١٥	١١،٣،٢،١،٩
	٦	الاربعاء	٢٠٢٤/٧/١٧	١٣،١٤،٨،٧،٦
الثالث	٧	السبت	٢٠٢٤/٧/٢٠	٤،١،١٥،١٦
	٨	الاثنين	٢٠٢٤/٧/٢٢	٩،١١،١٣،١٤
	٩	الاربعاء	٢٠٢٤/٧/٢٤	١،٣،٥،٧
الرابع	١٠	السبت	٢٠٢٤/٧/٢٧	٢،٤،٦،٨
	١١	الاثنين	٢٠٢٤/٧/٢٩	٧،٩،١١،١
	١٢	الاربعاء	٢٠٢٤/٧/٣١	١٥،١٦،٣،٨
الخامس	١٣	السبت	٢٠٢٤/٨/٣	٢،٥،٦،١١
	١٤	الاثنين	٢٠٢٤/٨/٥	٢،٩،١٥،١٦
	١٥	الاربعاء	٢٠٢٤/٨/٧	١٢،١٠،١،٧
السادس	١٦	السبت	٢٠٢٤/٨/١٠	٣،٧،٨،٢،١١
	١٧	الاثنين	٢٠٢٤/٨/١٢	٤،١٣،١٤،٩،١
	١٨	الاربعاء	٢٠٢٤/٨/١٤	١٠،١١،١٢،٧،٨
السابع	١٩	السبت	٢٠٢٤/٨/١٧	٢،١٥،١٦،٥،٦
	٢٠	الاثنين	٢٠٢٤/٨/١٩	٩،٣،٤،١٢،٧
	٢١	الاربعاء	٢٠٢٤/٨/٢١	٢،١،٩،١٣،١٤
الثامن	٢٢	السبت	٢٠٢٤/٨/٢٤	٧،٨،٥،١٠،١٢
	٢٣	الاثنين	٢٠٢٤/٨/٢٦	٢،٥،١٠،١٥،١٦
	٢٤	الاربعاء	٢٠٢٤/٨/٢٨	١،٢،٤،٩،١٠

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

جدول (٧) التوزيع الكمى للبرنامج التدريبى المقترح

م	البيان	التوزيع الزمني
١	عدد الأسابيع	(٨) اسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية	(٢٤) وحدة تدريبية
٣	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	(٣) وحدة تدريبية في الأسبوع
٤	زمن الوحدة الواحدة	(٩٠) دقيقة

مكونات حمل التدريب للبرنامج التدريبى :

- تم استخدام إستخدام تشكيل الحمل (١: ١)،(١: ٢) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة.
- التدرج في حمل التدريب من الشده المتوسطة إلى الشده القصوى حتى نهاية البرنامج التدريبي حيث تراوحت شدة الوحدات التدريبية من ٦٥% حتى ٩٥% على مدار البرنامج التدريبى.

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالى عدد ٢٤ وحدة تدريبية طوال مدة البرنامج.

زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (٩٠) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية:

- الجزء التمهيدى (الإحماء) ويبلغ زمنه (١٠ ق).
- جزء الاعداد البدنى العام ويبلغ زمنه (٢٥ ق).
- الجزء الرئيسي ويبلغ زمنه (٥٠ ق).
- الجزء الختامي(التهدئة) ويبلغ زمنه (٥ ق).
- تم تثبيت الإحماء والختام للمجموعتين التجريبية والضابطة طوال فترة البرنامج.
- تم تحديد حجم التدريب الأسبوعى كما يلى :
  - حمل متوسط (٦٥: ٧٥%) ٨ وحدات تدريبية × ٩٠ق= ٧٢٠دقيقة.
  - حمل عالى (٧٥: ٨٥%) ٨ وحدة تدريبية × ٩٠ق = ٧٢٠ دقيقة.
  - حمل أقصى(٨٥: ٩٥%) ٨ وحدة تدريبية × ٩٠ق = ٧٢٠ دقيقة.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

- إجمالى حجم التدريب داخل البرنامج التدريبى:

٧٢٠+٧٢٠+٧٢٠= ٢١٦٠ دقيقة

إجراءات تنفيذ تجربة البرنامج المقترح قيد البحث:

إجراء القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى نادى الحوار الرياضى خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٤/٦/٢٩م إلى ٢٠٢٤/٧/٣م.

تنفيذ التجربة الرئيسة:

تم تطبيق برنامج التدريبات الخاصة للكيتيل بيل على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل المدير الفنى للنادى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٤/٧/٦م: ٢٠٢٤/٨/٢٨م.

إجراء القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث فى نادى الحوار الرياضى، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال القدرة الزمنية ٢٠٢٤/٨/٣١م : ٢٠٢٠٤/٩/٣م.

المعالجات الإحصائية

تم إستخدام البرنامج الإحصائي *SPSS* للحصول على المعالجات الإحصائية التى تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- إختبار (ت).
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- معامل الإرتباط.

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)
https://djpes.journals.ekb.eg/

عرض ومناقشة النتائج

الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى- البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغير البدنى والمهارى

(ن =١٢)

المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٢٥	٠.٦٢	٢٨.٠٨	١.١٦	*١٥.٤٩
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٥٠	٠.٥٢	٢٧.٢٥	٠.٩٧	*٢٤.٢٢
	تحمل القدرة للجذع	اختبارررمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.٠٠	٠.٧٤	٣٢.٥٨	٠.٦٧	*٢٧.٤٣
		مهارة الكوبري	عدد	١١.٥٠	٠.٦٧	١٦.١٧	٠.٩٤	*٢٠.٧٦
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٣٣	٠.٦٥	٣٤.٠٨	٠.٧٩	*٤٠.٢١
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٨.٠٨	٠.٦٧	٣٥.٢٥	٠.٧٥	*٢٤.١٠
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٩٢	٠.٧٩	٢١.٤٢	١.٥١	*١٤.٩٣
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٦.١٧	٠.٣٣	٩.٢٥	٠.٣٤	*٢٥.٥٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٧ *دالة إحصائياً

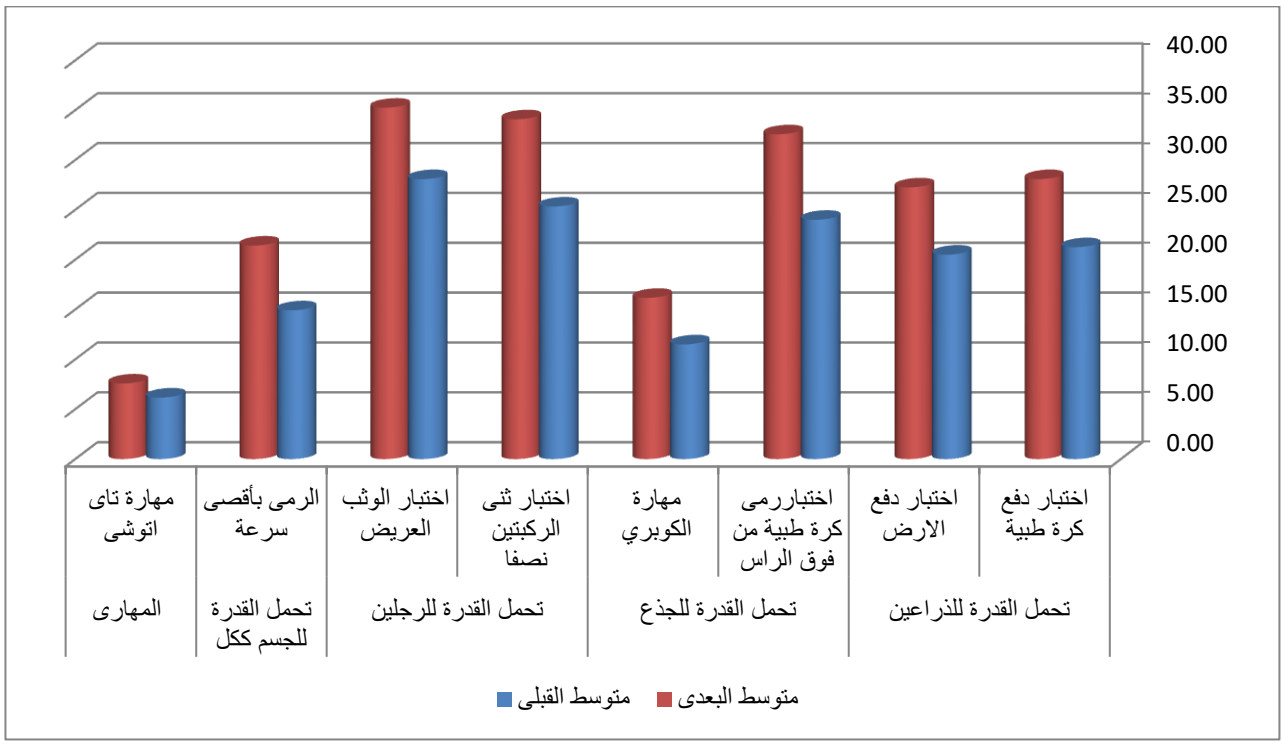
يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى المتغير البدنى والمهارى حيث أن قيم ت" المحسوبة أكبر من الجدولية.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى المتغير البدنى والمهارى:

جدول (٩) نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى المتغير البدنى والمهارى
(ن)=١٢

المتغيرات			وحدة القياس	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفرق	معدل التغير
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٢٥	٢٨.٠٨	٦.٨٣	٪٣٢.١٦
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٥٠	٢٧.٢٥	٦.٧٥	٪٣٢.٩٣
	تحمل القدرة للجذع	اختبارمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.٠٠	٣٢.٥٨	٨.٥٨	٪٣٥.٧٦
		مهارة الكوبري	عدد	١١.٥٠	١٦.١٧	٤.٦٧	٪٤٠.٥٨
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٣٣	٣٤.٠٨	٨.٧٥	٪٣٤.٥٤
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٨.٠٨	٣٥.٢٥	٧.١٧	٪٢٥.٥٢
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٩٢	٢١.٤٢	٦.٥٠	٪٤٣.٥٨
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٦.١٧	٩.٢٥	٣.٠٨	٪٤٩.٩٢



شكل (٢) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير البدنى والمهارى .

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدنى المهارى لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (*1.97=0.05*) وهى * دالة إحصائياً .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى للاعبى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذى إحتوى على تدريبات (بدنية – مهارية) والتى ساهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المرتبطة بمهارة السيو او توشى قيد البحث بالاضافة إلى التحسن الحادث في شكل وطبيعة الأداء الفنى للاعبين، حيث ساعدت تلك التدريبات للكيتيل بيل من خلال تركيبها الديناميكى المشابه للأداء الفعلى لمهارة السيو او توشى داخل البرنامج المقترح علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهارى للمهارة ككل بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الصحيح، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين والذى ساعد في رفع الكفاءة البدنية للاعبين، حيث إنعكس ذلك على زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذى نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء وحدوث تقدم في المستوى الفنى للمهارة مع زيادة إنسيابية ودقة الأداء والذى يؤدى في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من على نور الدين (٢٠٢٢م) *Ali Nour El Dean* (١٤)، محمود طاهر اللبودى (٢٠٢٢م) (١١) حيث أشاروا إلى أن تحسن وتطوير مستوى الأداء البدنى المهارى لمهارة التاى او توشى للاعبي الجودو والذى يتم عن طريق تدريبات خاصة يتم بنائها وتصميمها بناءاً على شكل وطبيعة الأداء المهارى الصحيح، وأن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء والتي تؤثر على المجمل الفني النهائي للأداء وتحقيق الدرجة كاملة.

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدنى المهارى للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي".

مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الفرض الثانى :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى- البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغير البدنى والمهارى

(ن)= ١٢

المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٣٣	٠.٧٨	٢٤.٧٥	٠.٧٥	*١١.٨٨
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٢٥	٠.٧٥	٢٤.٠٨	١.٠٠	*١١.٩١
	تحمل القدرة للجذع	اختبارررمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.٢٥	٠.٧٥	٢٨.٩٢	٠.٧٩	*١٣.١٣
		مهارة الكوبري	عدد	١١.٤٢	٠.٦٧	١٣.٥٨	٠.٦٧	*١٣.٠٠
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٢٥	٠.٦٢	٢٨.٥٠	٠.٥٢	*١١.٦٦
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٧.٩٢	٠.٧٩	٣١.٠٨	١.٠٨	*١١.٧٠
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٥٠	٠.٨٠	١٨.٠٠	١.٠٤	*٩.٢٢
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٦.١٧	٠.٣٣	٧.٥٨	٠.٣٦	*١٠.٨٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٧ * دالة إحصائياً

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى المتغير البدنى والمهارى حيث أن قيم ت" المحسوبة أكبر من الجدولية.

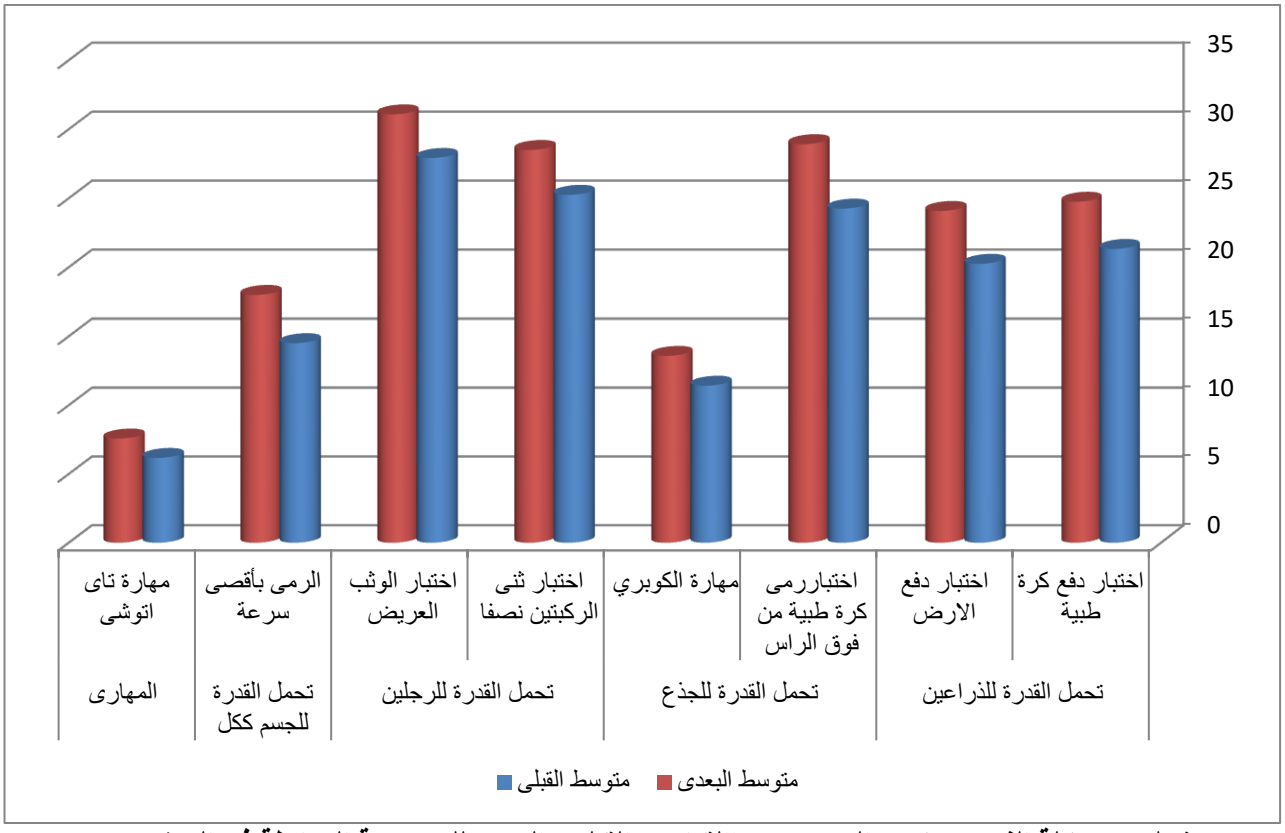
مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغير البدنى والمهارى:

جدول (١١) نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغير البدنى والمهارى

(ن) = ١٢

المتغيرات			وحدة القياس	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفرق	معدل التغير
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢١.٣٣	٢٤.٧٥	٣.٤٢	٪١٦.٠
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٠.٢٥	٢٤.٠٨	٣.٨٣	٪١٨.٩١
	تحمل القدرة للجذع	اختبارارمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٤.٢٥	٢٨.٩٢	٤.٦٧	٪١٩.٢٦
		مهارة الكوبري	عدد	١١.٤٢	١٣.٥٨	٢.١٦	٪١٨.٩٥
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٥.٢٥	٢٨.٥٠	٣.٢٥	٪١٢.٨٧
		اختبار الوثب العريض	عدد	٢٧.٩٢	٣١.٠٨	٣.١٦	٪١١.٣٣
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٤.٥٠	١٨.٠٠	٣.٥٠	٪٢٤.١٤
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٦.١٧	٧.٥٨	١.٤١	٪٢٢.٨٥



شكل (٣) دلالة الفروق ونسب التحسن بين االقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير البدنى والمهارى .

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدنى و المهارى لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبى المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذى إحتوى على تدريبات مهارية او وأخرى بدنية عامة أدت إلى رفع المستوى البدنى بشكل عام مما أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء المهارى لمهارة التاى او توشى .

كما يمكن أيضاً تفسير سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذى إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد نسبة التغير الحادثة فى تقدم المستوى .

وتتفق مارفى مدحت ٢٠٢٣م(٧) مع كل من شريف ماهر ٢٠٢١م(٥)، حامد سلامة ٢٠٢٢م(٤)، أن التنظيم الجيد للوحدة التدريب مع تقديم التغذية الرجعية تلعب دورا هاماً في تثبيت وإكتساب التوافق الجيد، وأن التكرار والإستمرار في تصحيح الأخطاء بالبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة ساهم في تحسين الأداء المهارى ومستوى الأداء الفنى، وهذا يشير الى أهمية عامل التكرار والزمن (الفارق الزمنى بين القياسين القبلي والبعدي) خلال عملية التعلم الحركي والتدريب فكلاهما من العوامل المؤثرة على تحسين المستوى حيث أن التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل .

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغير البدنى و المهارى لصالح القياس البعدي.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين ونسب التحسن للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط القياسين (البعديين) للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى المتغير البدنى والمهارى

(ن)=١٢

المتغيرات			وحدة القياس	القياس االبعدى للمجموعة الضابطة		القياس البعدى للمجموعة التجريبية		ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢٤.٧٥	٠.٧٥	٢٨.٠٨	١.١٦	*٨.٣٢
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٤.٠٨	١.٠٠	٢٧.٢٥	٠.٩٧	*٧.٩١
	تحمل القدرة للجذع	اختبارررمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٨.٩٢	٠.٧٩	٣٢.٥٨	٠.٦٧	*١٢.٢٥
		مهارة الكوبري	عدد	١٣.٥٨	٠.٦٧	١٦.١٧	٠.٩٤	*٧.٧٧
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٨.٥٠	٠.٥٢	٣٤.٠٨	٠.٧٩	*٢٠.٣٧
		اختبار الوثب العريض	عدد	٣١.٠٨	١.٠٨	٣٥.٢٥	٠.٧٥	*١٠.٩٣
	تحمل القدرة للجسم ككل	الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٨.٠٠	١.٠٤	٢١.٤٢	١.٥١	*٦.٤٦
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٧.٥٨	٠.٣٦	٩.٢٥	٠.٣٤	*١١.٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٧ *دالة إحصائياً

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى فى المتغير البدنى والمهارى للمجموعة التجريبية حيث أن قيم ت" المحسوبة أكبر من الجدولية.

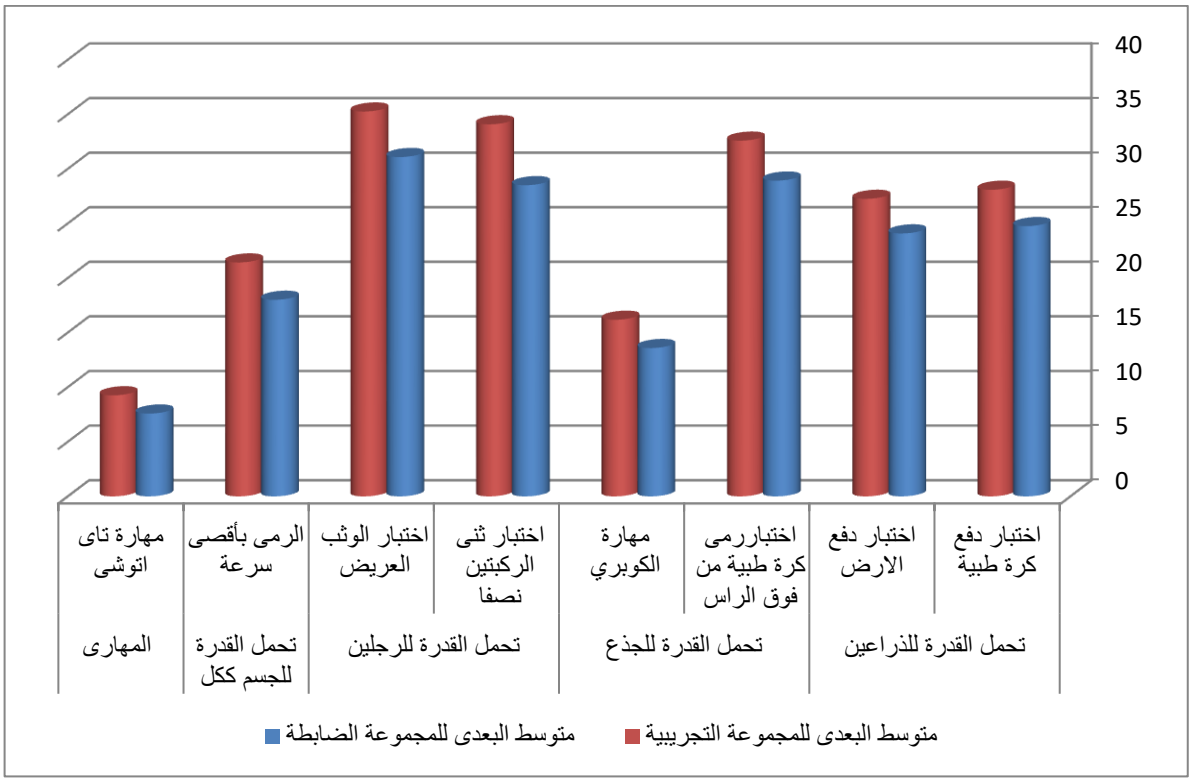
مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

نسب التحسن للمجموعتين الضابطة و التجريبية فى المتغير البدنى والمهارى:

جدول (١٣) نسب التحسن للمجموعتين الضابطة و التجريبية فى المتغير البدنى والمهارى

(ن)=١٢

المتغيرات			وحدة القياس	متوسط البعدى للمجموعة الضابطة	متوسط البعدى للمجموعة التجريبية	الفرق	معدل التغير
البدنى	تحمل القدرة للذراعين	اختبار دفع كرة طبية	زمن(ث)	٢٤.٧٥	٢٨.٠٨	٣.٣٣	٪١٣.٤٧
		اختبار دفع الارض	زمن(ث)	٢٤.٠٨	٢٧.٢٥	٣.١٧	٪١٣.١٦
	تحمل القدرة للجذع	اختباررمى كرة طبية من فوق الراس	عدد	٢٨.٩٢	٣٢.٥٨	٣.٦٦	٪١٢.٦٧
		إختبار مهارة الكوبري	عدد	١٣.٥٨	١٦.١٧	٢.٥٩	٪١٩.٠٥
	تحمل القدرة للرجلين	اختبار ثنى الركبتين نصفا	زمن(ث)	٢٨.٥٠	٣٤.٠٨	٥.٥٨	٪١٩.٥٩
		اختبار الوثب العريض	عدد	٣١.٠٨	٣٥.٢٥	٤.١٧	٪١٣.٤٢
	تحمل القدرة للجسم ككل	إختبار الرمى بأقصى سرعة	عدد	١٨.٠٠	٢١.٤٢	٣.٤٢	٪١٨.٩٨
المهارى	مهارة تاى اتوشى		درجة	٧.٥٨	٩.٢٥	١.٦٧	٪٢٢.٠٣



شكل (٤) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير البدنى والمهارى

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

مناقشة وتفسير الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة – التجريبية في المتغير البدنى و المهارى لصالح المجموعة التجريبية، حيث ان قيم T المحسوبة أكبر من الجدولية

كما يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث وبلغ الفرق في المتغير البدنى و المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى لاعبى المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبى المجموعة الضابطة إلى تأثير تدريبات الكيتيل بيل على لاعبى المجموعة التجريبية والتى تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء المهارى لمهارة السيو او توشى ، مما أدى لتحسين المستوى البدنى والمهارى وزيادة تحمل القدرة والذى ساهم في رفع مستوى الأداء المهارى بشكل أكبر من محتوى البرنامج المتبع على لاعبى المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من غفران حسنى ٢٠٢٢م (٦)، هانى جعفر٢٠١٨م (١٢)، يسرا عبد الشكور ٢٠٢١مم(١٣) وشريف ماهر محمد ٢٠٢١م (٥) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية المصممة على أسس علمية والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي افضل من البرامج المتبعة والمطبقة على افراد المجموعة الضابطة، وأن مقارنة القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية – الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغير البدنى والمهارى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

الإستنتاجات:

وفقاً لما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات الكيتيل بيل تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء البدنى للمتغير (تحمل القدرة) لدى لاعبى المجموعة التجريبية.
- أظ هر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات الكيتيل بيل تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارة التاى او توشى قيد البحث لدى لاعبى المجموعة التجريبية.
- ظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت تدريبات الكيتيل بيل على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع في مستوى الأداء البدنى و المهارى .

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي :

- الإستفادة من برنامج تدريبات الكيتيل بيل قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لمهارة (التاى او توشى) ولجميع المراحل السنية.
- تصميم تدريبات كيتيل بيل لتناسب باقي المهارات الرمى المختلفة في رياضة الجودو
- (التي وازا _الجوشى وازا _الاشى وازا _السوتيمى وازا) لإختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية أخرى فى رياضة الجودو.

مجلة دمياط
للتربية البدنية والرياضية
جامعة دمياط
Damietta University
https://djpes.journals.ekb.eg/
Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية :

١ أحمد محمد نجيب حلمى : الجودو الفن الراقى (للدفاع عن النفس) ، مكتبة الفردوس، المنصورة ،٢٠١٦م

٢ احمد محمود احمد المرشدى تاثير تدريبات تحمل القدرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء لمهارة برمة الوسط لدى لاعبى المصارعة .المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان ٢٠١٩م .

٣ إيهاب صابر اسماعيل إسماعيل : تأثير تطوير تحمل القدرة على دقة و سرعة اداء بعض الاداءات الخططية للاعبى الأسكواش ، المجلة العلمية للتربية الرياضية و علوم الرياضة ،العدد ٨٨،الجزء ٥،يناير ٢٠٢٢

٤ حامد مصطفى سلامة : برنامج تدريبى لبعض القدرات البدنية الخاصة و تحسين بعض الجمل الخططية للعب الارضى لناشئ الجودو المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة بنها،كلية التربية الرياضية للبنين،مجلد٢٨،عدد٨،يونيو ٢٠٢٢م

٥ شريف ماهر محمد الدسوقى : تأثيرتدريبات الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء الفنى لكاتا (الناجى نو كاتا) للاعبى رياضة الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة ،مجلد ٣٤،عدد١١، ٢٠٢١م

٦ غفران حسنى حامد سلامة : تأثير وسائل مختلفة لتدريبات المقاومة (kettle bell_4Dpro) على بعض المتغيرات البيوكيميائية و البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئ التايكوندو ،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،جامعة أسيوط ،كلية التربية الرياضية،مجلد ٢،عدد٦٢،سبتمبر ٢٠٢٢م

٧	مارفى مدحت رمزى رياض	:	تاثير استخدام التقنيات الحديثة في ضوء مبادئ الجودة الشاملة للارتقاء ببعض مهارات TACHI AZAفى رياضة الجودو،مجلة نظريات و تطبيقات التربية البدنية و علوم الرياضة ،المجلد ٤١،العدد ١،سبتمبر ٢٠٢٣م
٨	محمد السباعى فتحى المليجى	:	تاثير برنامج تدريبى على تحمل القدرة و مستوى أداء مهارة ايبون سيوناج للاعبى الجودو ،مجلة بحوث التربية الرياضة ،جامعة دمياط ،كلية التربية الرياضة ،المجلد ٧٥،العدد ١٤٩،أغسطس ٢٠٢٣م
٩	محمد السيد عبد الجواد	:	تاثير برنامج تدريبى لتحمل القدرة على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبى تنس الطاولة ،مجلة بحوث التربية الشاملة،جامعة الزقازيق ،كلية التربية الرياضية للبنات ،يوليو ٢٠٢٢م
١٠	محمود طارق عبد السلام		تاثير برنامج تدريبات لتحمل القدرة على المستوى الرقمى لناشئات رياض الترايثلون .المجلة العلمية للتربية الرياضية بنين بالهرم.العدد ١٠١،العدد ٤،أكتوبر ٢٠٢٣م.
١١	محمود طاهر محمد اللبودى	:	تأثير استخدام تدريبات kettle bell لتحسين بعض المتغيرات على النشاط الكهربائى للعضلات العاملة لمهارة دوليو تشاجى فى رياض التايكوندو, المجلة العلمية لعلوم و فنون الرياضة،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان،المجلد ٢٥، ٢٠٢٢م
١٢	هانى جعفر عبد ا لصادق	:	تاثير التدريب باستخدام الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية و مستوى اداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى لاعبى المصارعة،المجلةالعلمية لعلوم و فنون التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية 'جامعة حلوان، ٢٠١٨م
١٣	يسرا حسن عبد الشكور	:	تأثير استخدام الجلة الروسية kettle bell على تحسين بعض المتغيرات البدنية للاعبى الجديف،المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية البدنية و الرياضة التخصصية ،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسوان ،٢٠٢١م.

Print ISSN: (2974-4261)
Online ISSN: (2974-427X)

ثانيا : المراجع الأجنبية

14	**Ali Nour El Dean Ali Mustafa**	:	A training program using "kettle bell" exercises and its effect on some physical variables and some kicks for taek ondo players department of sports training and movement - faculty of physical education - assiut university,2022 **.**
15	**Azizov Muhammad Jon, Aminov Batir**	:	Methods of education of endurance in basket boll player of senior school age , international journal of social science & interdiscip linary research ,vol.11no.10,2022.
16	**Ira Purnamasari Mona F. ، Febrianty**	:	Functional training: effect on arm muscle endurance, leg muscle endurance, aerobic capacity and body mass index at the judoka in the train-to-train stage. European journal of sport sciences. December30,2022.
17	**K.Ooraniyan, S. Senthil Kumaran**	:	Effects of circuit training ith kettlebell on explosive po er and strength enduranceamong handball players, epra international journal of research and development (ijrd), volume: 7 , issue: 4 , 2022
18	**Muhammad Kamal Abdel Hafeez.**	:	The effect of using kettle bell exercises on the level of skill performance among judo players. Journal of sports sciences, volume 37, issue december 2024, part five
19	**Patrick Davis, Ryan Deboer**	:	Smart kettle bell ,the university of akron, illiams honors college, honors research. Projects, spring. 2022.
20	**Steve Cotter**	:	Kettle bell training human kinetics. Paperback 288 pages, april 25_paveltsatsouline1, 2021
21	**Tretyakov, A.A., Nesterenko**	:	Elite kettle bell lifters' competitive succ ess rates Versus biorhythms teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2020 (10).