



تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو

م.م/ شيرين محمد زيدان وهمان

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات

والألعاب الفردية كلية علوم الرياضة جامعة السويس

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو

م.م/ شيرين محمد زيدان وهمان

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات

والألعاب الفردية كلية علوم الرياضة جامعة السويس

المستخلص:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) والأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لدى لاعبي الجودو ، استخدمت الباحثه المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده (تجريبيه) وذلك لمناسبتة لطبيعة البحث. ، وتمثلت العينة عدد (١٠) لاعبين كعينة للبحث وكذلك تم استبعاد (١٠) لاعبين كعينة مميزة و(١٠) لاعبين (مجموعه غير مميزه) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢٤ /٢٥ م ، وكانت أهم النتائج:

إستنادا إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثه إلي الإستنتاجات التاليه:

١- التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة له أثرا إيجابيا علي تحسين المتغيرات البدنيه قيد البحث.

٢- التدريب باستخدام تدريبات الرشاقه له أثرا إيجابيا علي تحسين الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي الجودو.

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً وتقدماً في شتى المجالات، لذلك دعت الحاجة إلى مواكبة هذا التطور والتقدم في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي بشكل عام، ونتيجة لذلك كان لابد من التركيز على اللاعبين كونهم محور العملية التدريبية، وضرورة مراعاة الفروق الفردية بينهم في كم وكيف ما يمتلكونه من ذكاء وقدرات واستعدادات وميول، والعمل على تنمية مهاراتهم مما يمنحهم القدرة على تصور وتخيل الأشياء التي تحيط بهم، في ضوء الخبرات الجديدة التي تجعلهم قادرين على مواكبة التطورات، ومواجهة التحديات المستقبلية المختلفة للوصول إلى المستويات العليا .

ويشير **على البيك (١٩٩٣م)** إلى أنه لكي يكون التخطيط سليماً فإنه يجب أن يكون لدى المدرب وثائق التخطيط الواضحة والخاصة بالتدريب المستقبلي للاعب ويمكن ذلك عن طريق دراسة ومعرفة طبيعة ديناميكية الإعداد القريب والبعيد للرياضيين الأبطال مع مراعاة المراحل السنوية والظروف الأخرى الضرورية للإعداد مثل سن البطولة للنشاط الخاص والمستوى البدني والمهاري المطلوب الوصول إليه والخصائص الفردية. (١٤ : ٣٩)

ويذكر **خالد فريد (٢٠٠٧م)** أن رياضة الجودو Judo Sport تعد إحدى الرياضات الفردية، والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والعربي، وذلك عندما استطاع البطل المصري الأولمبي "محمد رشوان" الحصول على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م، مما أدى إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو، وهذا بدوره يلقي عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التدريبية الموسوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لرياضة الجودو وأيضاً حصول البطل الأولمبي هشام مصباح على الميدالية البرونزية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت ببكين ٢٠٠٨. (٦ : ٢٢)

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة. (٢٦ : ٥٠)

ويرى **محمد علاوي (١٩٩٤م)** أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (١٦ : ٨٠)

والتخطيط العلمي فى مجال التربية الرياضية يعد أمرا حيويا بالغ الأهمية والذي ظهر جليا فى تساقط الأرقام العالمية والأولمبية ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لنجاح العملية التدريبية واستخدام الوسائل والظروف الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الأعداد الرياضية والمستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضى . (٢٣ : ٢١)

ويوضح عادل عبد البصير (١٩٩٩م) نقلا عن **Matifiv** أن الإعداد البدني الخاص الذي يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتي. (١١ : ٩٢)

ويذكر طارق عوض (٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني الخاص يمثل أحد الركائز الأساسية في رياضة الجودو وأنه من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس. (١٠ : ٣٣)

ويرى خلف الدسوقي (١٩٩٦م) أن رياضة الجودو تتطلب قدرات بدنية خاصة، وأن استخدام الأساليب العلمية في تنمية تلك القدرات هو أساس الوصول بالناشئين إلى المستويات العالمية. (٧ : ٢٣)

ويذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٨م) أن الرشاقة أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد ويقدر كبير من السرعة والتوافق. (٢٣ : ١٥٨)

ويشير كل من يحيى الصاوي واخرون (٢٠٠٧م) أن الإعداد المهاري والخططي في رياضة الجودو يعتمد إلى حد كبير على مدي كفاءة اللاعب البدنية، إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية. (٢٦ : ٨٢)

ويؤكد أحمد غازى، محمود بيومى (٢٠١٧) انه لايمكن لاعب الجودو من اداء اى هجوم مركب او سرعة قيامه بالدفاع وتنفيذ هجوم مضاد دون احتفاظة بمركز ثقله داخل قاعدة ارتكازه وأداء التحركات السليمة وسرعة تغيير اتجاة الجسم (٢ : ٧٥)

ويشير **سامح ابراهيم وآخرون (٢٠١١م)** الى اهمية تنمية الرشاقة داخل برامج تدريب ناشئ الجودو وضرورة ربط تدريبات الرشاقة بالجانب الخطى لاهميتها في تحسن سرعة اتخاذ القرار من خلال مواقف النافسة الصعبة. (٤٨٤: ٨)

ويذكر **محمد لظفي (٢٠٠٦م)** أن الرشاقة التفاعلية هي استطاعة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب وتغير حالة الموقف الحركي. (١٣٥ : ١٩)

كما يرى **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن الرشاقة التفاعلية تتطلب تعديل وتغيير التعاقب الحركي مع متطلبات التغيير الحادث في الموقف الحركي مع ملاحظة أن التوقع يلعب دور رئيسي في هذه القدرة. (١٩٠ : ١٣)

ويفسر **أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م)** من خلال عمل الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية (المحلات) وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، ليقوم المخ ببناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب مع متطلبات الموقف. (٢١٨ : ١)

كما يضيف **محمد عثمان (١٩٩٤م)** في حالة تعامل الرياضي مع ظروف حركية متباينة فيستلزم عامل الدقة بشكل كبير أثناء الأداء الحركي وذلك مثل ما يحدث في منافسات المنازل الفردية حيث يتطلب ذلك ما يسمى بالنكاه الحسي. (٤٠٢ : ١٨)

ويوجه **السيد عبد المقصود (١٩٩٤م)** أهمية خاصة للرشاقة التفاعلية حيث يحتاج المجال الرياضي إلى هذه القدرة بصفة عامة ورياضات المنازل بصفة خاصة وذلك نظرا للتغير المستمر بين الهجوم والدفاع خلال فترة المنافسة، كما أن تكيف اللاعب مع المواقف المختلفة وتغيره من اتجاه إلى آخر بسرعة يعد كطلب ضروريا لنجاح الأداء. (٢٦٦ : ٩)

وتشير **ميركا وآخرون (٢٠١٦م)** الى اهمية تحسين سرعه اتخاذ القرار لدى لاعب الجودو من خلال التدريب على مواقف التنافس المتنوع والتركيز على تدريبات التوقع الحركي والتحركات الدفاعية والتدريب على الانتقال من هجمه اولى يعقبها هجوم اخر مستفيدا من رد فعل الخصم. (٢٨ : ٢٧)

ومن ثم يتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي حتى يتم الإحساس بالأجزاء المهمة المكونة للمهارة والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي وتطوير زمن الأداء. (٤١ : ١)

ويوضح محمد علاوى (١٩٩٤م) أن سرعة رد الفعل هي الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، أما السرعة الحركة هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة، بينما سرعة التردد في محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (١٥٣، ١٥٢ : ١٦)

ويرى شيبارد ويونج Sheppard & Young (٢٠٠٦م) أن الرشاقة التفاعلية تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الإدراكية وعوامل صنع القرار، وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٩٢: ٢٨)

حيث تشير نيفين محمود (٢٠٠٤م) أن هذه القدرة تظهر أثناء التغيرات السريعة الحادثة خلال المنافسة وخاصة عند أداء حركي يتميز بالخداع أو التغيير المفاجئ في الاتجاه أثناء أداء الحركة. (٢٠ : ٢٤)

بينما يذكر صبحي حسانين، أحمد كسرى (١٩٩٨م) أنه كلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركي عالية كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي. (١٣٠ : ١٧)

ويذكر أمر الله البساطي (١٩٩٤م) إلى أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية مركبة تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط إلى آخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من طبيعة المنافسة وخصائص النشاط ونوعية الأداءات الحركية وكميتها. (٤٠ : ٣)

وهذا ما ينطبق على الأداء الفني في مهارات الجودو أثناء المنافسات المختلفة والتي تتطلب درجة عالية من السرعة والرشاقة وكذلك سرعة رد الفعل باشكالها المختلفة للاعب حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند التنفيذ. (١٤ : ٧)

ومن خلال البحث والإطلاع في مجال تدريب رياضة الجودو وكذلك خبرة الباحثة العملية كمدرب مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية تخصص جودو بكلية التربية الرياضية جامعة السويس، قد تبين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء العملية التدريبية وكذلك المنافسات على حد سواء، والتي منها افتقارهم لعنصر الرشاقة بشكل عام وخاصا الرشاقة التفاعلية أثناء تنفيذ الواجبات المهارية والأداءات المهارية المركبة في كثير من المهارات التي تتطلب تغيير وضع الجسم بناء على رد الفعل الخاص بالمنافس والذي يتطلب السرعة في الاستجابة لهذا الفعل وتغيير وضع الجسم واداء مهارة مغايرة للمهارة التي كان ينوى اللاعب أداءها .

حيث أن التدريبات التي تهتم بتنمية عنصر الرشاقة التفاعلية من الموضوعات الهامة التي لم تحظى بإهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الجودو بصفة خاصة بالقدر الذي يتناسب مع أهمية ذلك العنصر حيث أن الرشاقة التفاعلية لها أهمية كبيرة لدى لاعبي الجودو فتعتمد هذه الرياضة اعتماد كبير على الكثير من المتغيرات المهارية والاداءات المهارية المركبة اثناء المباريات وكذلك المتغيرات البدنية والتي يحتاجها اللاعب اثناء المنافسات.

وتعد رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب أداء مهارات بمواصفات معينة وتكنيك دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة في مواقف المنافسات والتي تتطلب توافق وتآزر بين حركات (اليد والوسط والرجلين مع العين) بحيث يغير اللاعب اوضاع جسمه بشكل مستمر تبعاً لحركات المنافس مما يحتاج الى عنصر الرشاقة بشكل اساسى فى اتخاذ القرار المناسب وتغير وضع الجسم واداء المهارات الحركية المركبة.

ويؤكد محمود بيومى (٢٠١٨) الى احتياج لاعب الجودو لينجح فى رمى منافسة الى قوة الاداء والتحرك السريع فى وضعية من الاتزان العالى والتحكم فى اجزاء جسمه والمحافظة الدائمة على وضع مركز ثقله عموديا على قاعدة ارتكازه لتوفير اتزان مناسب يستطيع به سرعة تنفيذ هجومة ودفاعه واداء الهجوم مركب او الهجوم المضاد الذى تتطلبه مواقف المباراة مع امكانية وسيطرته على منافسة بالكومى كاتا القوية (٢١ : ٤٥)

وكذلك يشير سامح ابراهيم وآخرون (٢٠١١م) الى اهمية تنمية الرشاقة التفاعلية داخل برامج تدريب ناشئى الجودو وضرورة ربط تدريبات الرشاقة بالجانب الخططى لاهميتها فى تحسن سرعة اتخاذ القرار من خلال مواقف النافسة الصعبة (٨٤٤ : ٤٨٤)

كما ان امتلاك التميز الخططى والقدرة على تنفيذ المهارات المركبه امر لازم للاعب الجودو ويعتمد ذلك على التحركات السريعه المتقنه وتدريب اللاعب على سرعة تغير اوضاع جسمه للاوضاع الدفاعية لمواجهة هجوم المنافس بهجوم مضاد مناسب يحقق له النجاح والفوز على منافسية، ولعنصر الرشاقة اهمية ودور كبير للاعبى الجودو فالمدرّب المبتكر هو الذى يتمكن من تصميم تمرينات للرشاقة التفاعلية تدخل فى اجزاء الوحدات التدريبية بشكل مقنن . ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية فى مجال تدريب رياضة الجودو واستطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب رياضة الجودو وما توصلت اليه الباحثة وفى حدود علم الباحثة ندرة الدراسات التى تناولت تأثير تدريبات الرشاقة على تحسين بعض المتغيرات

البدنية وتحسين الاداءات المهارية المركبة، مما دفع الباحثة إلى الشروع في إجراء هذا البحث الذي يهدف إلى القيام باقتراح مجموعات من تدريبات الرشاقة التفاعلية كعنصر اساسى ودراسة مدى تأثيرها على تحسين بعض المتغيرات البدنية وتحسين الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو.

وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية وتحسين الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) والأداءات المهارية المركبة (قيد البحث) لدى لاعبي الجودو .

فروض البحث:

- لتوجيه العمل في إجراءات البحث وسعياً لتحقيق أهدافه فقد افترضت الباحثة ما يلي :
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في بعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)
 - توجد علاقة ارتباطية بين كلا من المتغيرات البدنية وتحسين الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث)

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الرشاقة التفاعلية: Reactive Agility

هي سرعة إعادة تغيير الأتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين (٢٨ : ٧٦)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموعه واحده (تجريبيه) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي منتخب جامعه السويس، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٠) لاعب للموسم الرياضي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م.

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عدد (١٠) لاعبين كعينة للبحث وكذلك تم استبعاد (١٠) لاعبين كعينة مميزة و(١٠) لاعبين (مجموعه غير مميزه) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م.

عينة البحث :**تجانس عينة البحث**

قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب الانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح كما هو موضح بجدول (١) التالي :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح لمتغيرات النمو (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	السنة	19.60	1.43	0.32	-1.16
الطول	السنتمتر	174.40	8.72	0.31	-1.48
الوزن	الكيلوجرام	71.20	8.77	0.21	-1.25
العمر التدريبي	السنة	5.40	0.52	0.48	-2.28

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢١ : ٠.٤٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٢.٢٨ : -١.١٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات السابقة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح لمتغيرات النمو (ن = ١٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
التوازن	41.50	2.07	0.38	-0.97
الرشاقة	27.92	1.37	0.46	-0.85
التوافق	4.29	0.58	-0.02	-1.52
المرونة	21.10	1.37	0.10	-1.17
قوة مميزة بالسرعة	33.40	1.96	-1.15	0.05

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٢.٦٤ : ٠.٤٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-١.٥٢ : ٧.٦٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات السابقة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أولاً: الأجهزة المستخدمة:

قامت الباحثة بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث وقد راعت في اختيار هذه الأدوات الشروط الآتية:-

- أن تكون ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث.
- أن يتوافر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات
- وقد استعانت الباحثة خلال تطبيق البحث بالأجهزة والأدوات والاستبيانات التالية:-
- ١- جهاز ريستاميتير لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن
- ٢- ساعه إيقاف لقياس الزمن بالثانية
- ٣- شريط قياس بالسنتيمتر
- ٤- كاميرات فيديو التسجيل
- ٥- استماره استبيان لتحديد اهم عناصر اللياقه البدنيه
- ٦- استماره استبيان لتحديد محاور البرنامج التدريبي
- ٧- استماره استبيان لتحديد اهم اختبارات عناصر اللياقه البدنيه
- ٨- استماره تفرغ البيانات (الأسم -الوزن-الطول- العمر التدريبي)
- ٩- استماره استطلاع رأى الساده الخبراء حول تدريبات الرشاقه التي استخدمت في البرنامج

المسح المرجعي:

قامت الباحثة في حدود ما توصلت إليه بالإطلاع علي المؤلفات العلمية والدراسات المرجعيه العربيه والأجنبيه والاتصال بشبكه المعلومات الألكترونيه الدوليه ،وذلك بهدف تحقيق الأتي:

المسح المرجعي بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث:

المسح المرجعي للتعرف علي التدريبات النوعيه المقترحه لثمنيه الرشاقه:

حيث قامت الباحثة بمسح المراجع وذلك بهدف التعرف علي أنسب التدريبات التي يمكن إستخدامها في تنمية الرشاقة التفاعلية بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابها أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اهداف البحث البدنية والأداءات المهارية المركبة ، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطي للباحثة مؤشرا في كيفية بناء تمرينات اخري تم استخدامها في تنمية الرشاقة التفاعلية وفي نفس إتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية الخاصة برياضة الجودو. مرفق (٤)

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء عدد (٢) دراسات استطلاعية في الفتره الزمنية من ٢٨/١١/٢٠٢٤ : ٥ / ١٢ / ٢٠٢٤ م وذلك علي عينه استطلاعية مسحوبه من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه بهدف تحقيق الآتي :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة م ٢٨/١١/٢٠٢٤ م : ١/١٢/٢٠٢٤ م
أهداف الدراسة: التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة

- الجوانب التالية (التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو).
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات و كيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

نتائج الدراسة

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢ / ١٢ / ٢٠٢٤ م : ٥ / ١٢ / ٢٠٢٤ م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (٢٠) لاعب

اهداف الدراسة

- تجربه التدريبات النوعيه المقترحه قيد البحث ومعرفة مدي مناسبتها للمرحله العمريه من (١٨-٢٣) سنه
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعه البحث الاساسية ومستويات الصعوبه لها
- اجراء المعاملات العلميه للبحث

نتائج الدراسة

- تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعته المرحله العمريه (١٨-٢٣) حيث قام افراد عينه الدراسه الاستطلاعيه باجراء مجموعه التمرينات المقترحه دون أي صعوبات، مما توافرت لدي الباحثه امكانيه تطبيق هذه التمرينات علي افراد عينه البحث الاساسيه.
- ايضا تم حساب اقصي شده أداء لمجموعه التمرينات المقترحه عن طريق زياده صعوبه مستوي الأداء للتمرينات المستخدمه.
- كذلك تم اجراء المعاملات العلمية للبحث .

المعاملات العلمية :-

الصدق:

استعانت الباحثه بصدق التمايز في الاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث باختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينه الدراسة الأساسية كمجموعة مميزة و (١٠) لاعبين كمجموعة غير مميزة ، حيث قامت الباحثه بتطبيق الاختبارات في الفترة من ١٢ / ١٢ / ٢٠٢٤ م إلى ١٣ / ١٢ / ٢٠٢٤ م ، وقد قامت الباحثه بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للتأكد من صدق المتغيرات التي تم قياسها وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن=١=٢=١٠)

المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوازن	38.40	1.52	31.80	1.30	6.60	7.117
الرشاقة	29.00	0.67	35.99	0.72	6.986	46.341
التوافق	4.33	0.33	5.62	0.35	1.286	4.865
المرونة	20.60	0.89	15.80	0.84	4.80	8.232
قوة مميزة بالسرعة	32.60	3.21	26.00	1.00	6.60	4.714
الأداء المهاري	4.80	0.84	3.40	0.55	1.40	5.715

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة

أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعتين.

ثبات الاختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق (test- re - test) بعد مرور خمسة ايام من تطبيق القياس الأول وذلك في الفترة من ٩ / ٢٠٢٥ م إلى ١٠ / ٢ / ٢٠٢٥ م لحساب ثبات المتغيرات قيد البحث وذلك باعتبار قياس المجموعة الغير مميزة كقياس أول " تطبيق اول " ثم بعد مرور أسبوع تم اجراء قياس ثاني " تطبيق ثاني " للاختبارات (البدنية) والأداءات المهارية المركبة وجدول (٤) الآتي يوضح ذلك

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة ر	فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.906	0.00	1.67	38.40	1.52	38.40	التوازن
0.947	0.30	0.67	28.70	0.67	29.00	الرشاقة
0.997	0.03	0.34	4.30	0.33	4.33	التوافق
0.968	0.10	0.87	20.50	0.89	20.60	المرونة
0.993	0.200	3.42	32.80	3.21	32.60	قوة مميزة بالسرعة
0.896	0.200	1.00	5.00	0.84	4.80	الأداء المهارى

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٩٦ : 0.999) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج المقترح:

أسس وضع البرنامج:

في ضوء هدف البحث، قامت الباحثة بوضع أسس ومعايير بناء البرنامج كالآتي:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال:
- تطوير وتحسين الرشاقة.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعته وخصائص المرحله السنيه قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلته المختلفه.

- أن يكون البرنامج مراعبا للفروق الفردية بين أفراد عينه البحث
 - توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعته البرنامج
 - تمت مراعاة الأسس والمعايير التالية ف البحث:
 - إشترك جميع اللاعبين الممثلين للعينه في التجربة العملية قيد البحث
 - يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد علي أفراد المجموعه التجريبيه ماعدا الجزء الخاص بالإعداد المهاري
 - تم الحصول علي الموافقات الإدارية اللازمة لتطبيق التجربة
 - مده البرنامج ٨ أسابيع عباره عن ٢٤ وحده تدريبيه.
- محتوي التمرينات النوعيه قيد البحث:**

في ضوء المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث تم إختيار تدريبات الرشاقة التفاعلية.

محددات تصميم البرنامج المقترح:

١. قامت الباحثة بإتباع الخطوات التاليه عند تصميم البرنامج
 ٢. إجراء الاختبارات لتحديد مستوي اللاعبين.
 ٣. تجهيز الأدوات المساعده وتدريب المساعدون والمعاونين علي طرق القياس.
 ٤. تحديد أسابيع فترات بدايه ووسط ونهايه البرنامج.
 ٥. تحديد التمرينات النوعيه المستخدمه والتي تضمنها البرنامج التدريبي كمحتوي تدريبي وتقسيمها إلي ثلاث مستويات متدرجه الصعوبه.
 ٦. تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (المرحله الأولى -المرحله الثانيه- المرحله الثالثه)
 ٧. تقسيم أزمته كل إعداد علي المحتوي الفني للبرنامج وفق ما يري المدرب.
- ومن خلال هدف البحث وبمعرفة المعايير والمحددات الخاصه بالبرنامج المقترح تم التوصل إلي:

الفترة الزمنيه للبرنامج:

بعد إستطلاع رأي الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقه ومراعاة خصائص المرحله السننيه تم تحديد الفتره الزمنيه للبرنامج المقترح بمده (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه يومية اسبوعيه.

زمن الوحده اليوميه:

تحديد زمن الوحده اليوميه بمده (٩٠ق) دقيقه مقسمه علي أجزاء الوحده اليوميه.

مكونات أجزاء الوحده اليوميه (٩٠ق) :

- الجزء التمهيدي (الإحماء) ويبلغ زمنه (١٠ق).

- الجزء الرئيسي (الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الإعداد التنافسي) ويبلغ زمنه (١٠٠ق)
- الجزء الختامي (التهدئة) ويبلغ زمنه (٥ق).
- **الزمن الإجمالي للبرنامج:**
هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال:
- زمن البرنامج الكلي مضاف إليه الاحماء والختام = ٢١٦٠ ق
- التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية - المرحلة الثالثة):
- في ضوء زمن الوحدة اليومية والمحدد بزمن (٩٠ ق)، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد (١٠ق)، وزمن جزء الختام والمحدد (٥ق) وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسي داخل الوحدة اليومية إلي (٧٥) تم توزيعهم علي مكونات ذلك الجزء.
- الفتره الزمنية للبرنامج (٨) اسابيع
- زمن الوحدة التدريبية الكلي مشتمله الاحماء والختام = ٩٠ ق
- زمن الجزء الرئيسي = ٧٥ ق
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات
- الوحدات التدريبية الشهرية = ١٢ وحدة
- الوحدات التدريبية للثمانية أسابيع = ٢٤ وحدة
- أداء زمن البرنامج الكلي بدون الإحماء والتهدئة = $٧٥ \times ٢٤ = ١٨٠٠$ دقيقة
- ثم يضاف ١٥ ق للإحماء والختام توزيع كالتالي .:
- ١٠ دقائق إحماء
- ٥ دقائق ختام
- إجمالي زمن الإحماء $١٠ \times ٢٤ = ٢٤٠$ ق
- إجمالي زمن الختام $٥ \times ٢٤ = ١٢٠$ ق
- زمن الإحماء والختام خلال البرنامج ككل = $١٢٠ + ٢٤٠ = ٣٦٠$ ق
- زمن البرنامج ككل + زمن الحماء والختام = $٣٦٠ + ١٨٠٠ = ٢١٦٠$ ق
- زمن البرنامج الكلي مضاف إليه الاحماء والختام = ٢١٦٠ ق
- زمن البرنامج بدون الاحماء والختام ١٨٠٠ ق
- توزيع نسب الاعداد:
- الاعداد البدني ٦٠%
- الاعداد المهاري ٢٠%
- الاعداد الخططي ٢٠%
- أولاً : زمن الاعداد البدني $٦٠ \times ١٨٠٠ / ١٠٠ = ١٠٨٠$ ق
- البدني العام = ٣٠%

- البدني الخاص (تدريبات الرشاقة ٧٠ %)
 - زمن الاعداد البدني العام = $100/1080 \times 30 = 324$ ق
 - زمن الاعداد البدني الخاص (الرشاقة) = $100/1080 \times 70 = 706$ ق
- ثانياً: توزيع ازمته الاعداد البدني العام ٣٢٤ ق

جدول (٥)

توزيع ازمته الاعداد البدني العام ٣٢٤ ق

م	العام	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	قوه	%١٥	٤٨ ق
٢	سرعه	%١٥	٤٨ ق
٣	توازن	%١٠	٣٣ ق
٤	تحمل	%٣٠	٩٧ ق
٥	مرونه	%٢٠	٦٥ ق
٦	توافق	%١٠	٣٣ ق
	المجموع	%١٠٠	٣٢٤ ق

ثالثاً: توزيع نسبه الاعداد البدني الخاص (الرشاقة) (٧٥٦) ق

جدول (٦)

توزيع نسبه الاعداد البدني الخاص (الرشاقة) (٧٥٦) ق

م	العنصر	النسبه المئويه	الزمن بالدقائق
١	تدريبات الرشاقة	% ١٠٠	٧٥٦ ق

ثالثاً: توزيع زمن الاعداد المهاري = $100/1800 \times 20 = 360$ ق

جدول (٧)

توزيع زمن الاعداد المهاري = $100/1800 \times 20 = 360$ ق

م	العنصر	النسبه المئويه	الزمن بالدقائق
١	إيبون سيو ناجي × او سوتو جاري	%٣٣,٣٣	١٢٠ ق
٢	أو اتشي جاري × ها راي جوشي	%٣٣,٣٣	١٢٠ ق
٣	ها راي جوشي × أو سو تو جاري	%٣٣,٣٣	١٢٠ ق

خامساً: توزيع زمن الاعداد الخططي :

$$100/1800 \times 20 = 360 \text{ ق}$$

جدول (٨)

توزيع زمن الاعداد الخططي

م	العنصر	النسبه المئويه	الزمن بالدقائق
١	خطط هجوميه	%٥٠	١٨٠ ق
٢	خطط دفاعيه	%٥٠	١٨٠ ق

جدول (٩)
يوضح توزيع ازمنا عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والاعداد المهارى والخطى

المرحلة		الزمن		مرحلة الاعداد العام		مرحلة الاعداد الخاص		مرحلة ما قبل المنافسه	
العنصر	الزمن	الاسبوع الاول	الاسبوع الثانى	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن
قوه	٤٨ ق	٩ ق	٩ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق	-	-
سرعه	٤٨ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٩ ق	٩ ق	-
توازن	٣٣ ق	١٣ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	-	-	-
تحمل	٩٧ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	١٠ ق	٧ ق	-	-	-
توافق	٣٣ ق	٨ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	-	-
مرونه	٦٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق
تدريبات رشاقه	٧٥٦ ق	٩٣ ق	٩٣ ق	٩٦ ق	٩٦ ق	٩٦ ق	٩٦ ق	٩٣ ق	٩٣ ق
مهاري (١)	٢٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	-
مهاري (٢)	٢٠ ق	١٢ ق	٣٠ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	٢٠ ق	١٠ ق	-	-
مهاري (٣)	٢٠ ق	١٠ ق	٨ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٠ ق	٢ ق
خطط هجوم	١٨٠	-	-	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٤ ق	٣٠ ق	٤٦ ق	٤٠ ق
خطط دفاع	١٨٠	-	-	-	١٥ ق	١٨ ق	٣٠ ق	٤٢ ق	٧٥ ق
المجموع	١٨٠٠ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق	٢٢٥ ق

إجراءات تنفيذ التجربه

- القياسات القبليه:

تم اجراء القياسات القبليه لافراد المجموعه التجريبيه في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك خلال الفتره الزمنيه ١٢/١٢/٢٠٢٤م.

- تطبيق التجربه

تم تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الرشاقه علي افراد المجموعه التجريبيه وذلك خلال الفتره الزمنيه ١٤/١٢/٢٠٢٤ : ٨/٢/٢٠٢٥م

- القياسات البعديه:

تم اجراء القياسات البعديه لافراد المجموعه التجريبيه في جميع المتغيرات قيد البحث في ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليه خلال الفتره الزمنيه ٩/٢/٢٠٢٥ : ١٠/٢/٢٠٢٥م

المعالجات الإحصائية:

في ضوء اهداف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك

للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-

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

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه سوف تتناول الباحثة عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها ، وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج بحثها كما يلي :

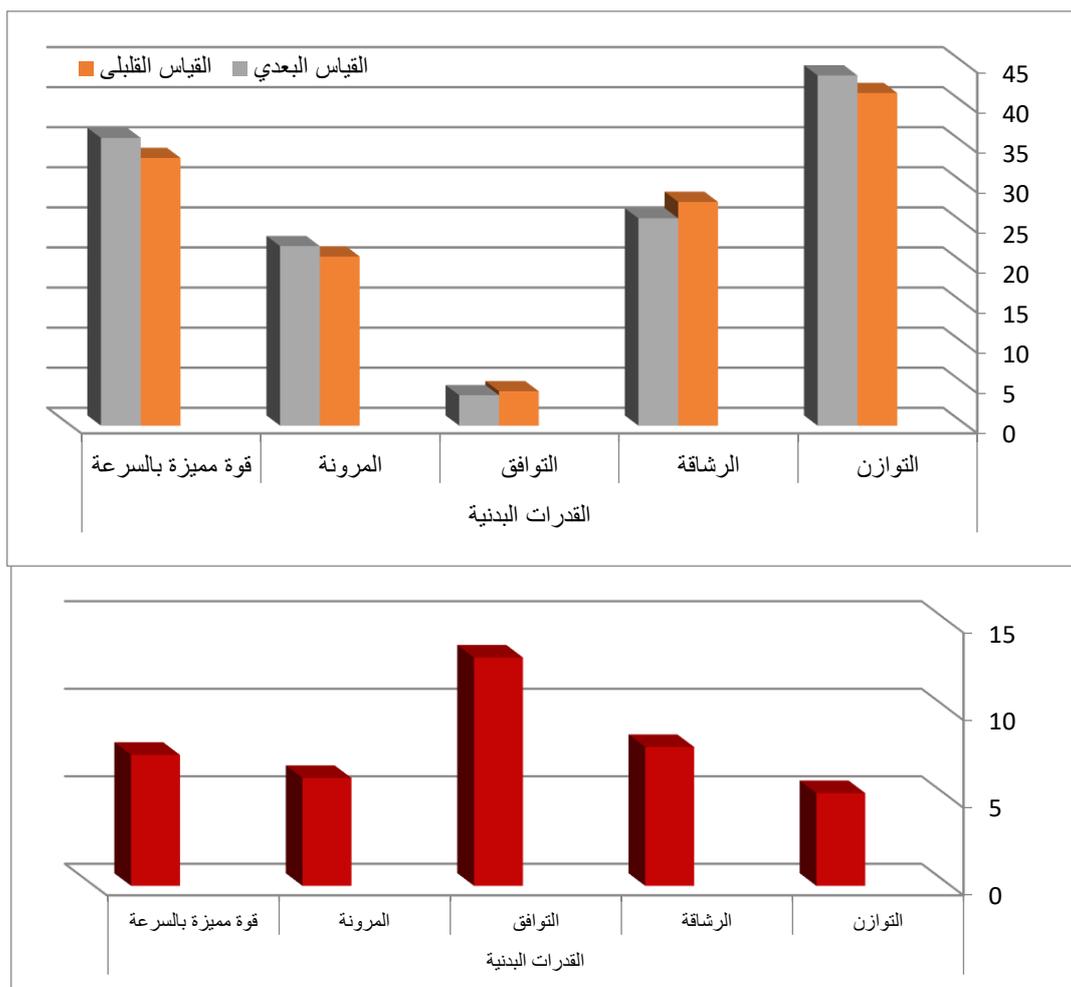
عرض ومناقشة وتفسير الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديه لعينة البحث التجريبية ولصالح القياسات البعديه في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات
البدنية للعينة في البحث (ن = ١٠)

نسبة التحسن	قيمة ت	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.30	11.000	2.20	1.77	43.70	2.07	41.50	التوازن
7.93	9.134	2.05	1.73	25.87	1.37	27.92	الرشاقة
13.05	11.354	0.49	0.63	3.79	0.58	4.29	التوافق
6.16	8.510	1.30	1.07	22.40	1.37	21.10	المرونة
7.49	15.000	2.50	2.02	35.90	1.96	33.40	قوة مميزة بالسرعة

القدرات البدنية



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القلبي والبدني في مستوى القدرات البدنية للعينة في البحث

يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البدنية في مستوى القدرات البدنية لصالح المجموعة القياس البدني، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث أن قيمة "ت" تراوحت ما بين (٨.٥١٠ : ١٥)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين البدنيين تراوحت (٥.٣٠ % : ١٣.٠٥ %).

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى أن التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة والتي كان لها دور بارز في أحداث تطورات واضحة على المتغيرات البدنية قيد البحث وهذا ما أكده (أمر الله البساطي ٢٠٠٥م) حيث أشار إلى أنه (التدريب الرياضي وبشئى أنواعه يهدف إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط) (٤ : ٥٦) حيث ترى الباحثة أن البرنامج التدريبي المصمم والذي يعتمد على تدريبات الرشاقة بصفة أساسية . كان له الدور الاساسى فى تحسن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والذي انعكس

على مستوى اللاعبين بدنيا حيث تأتي أهميته الرشاقة من كونها "صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى فان الحركات التي يقوم بها لاعب الجودو تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة ... وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وعملية التوافق العالي والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب وتكامل باقى عناصر اللياقة البدنية .

ويشير إلى ذلك **محمود إسماعيل الهاشمى** (٢٠١٥ م) بأنه لابد من استخدام التدريبات المناسبة وفقا لقدرات اللاعب، وكذلك طرق التدريب والوسائل المعينة مع التشكيل الصحيح لحمل التدريب، حتى يمكن التأثير على قدرات اللاعبين وتحسينها من الناحية البدنية والمهارية. (٢٠ : ٣١)

ويشير **مروان عبد المجيد إبراهيم** (٢٠٠١ م) الى إن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولقد أثبتت البحوث والدراسات ارتباطها بالذكاء العام للفرد كما يتضح ارتباط الرشاقة مع التوافق الحركي، وتتطلب صفة الرشاقة سلامة الأجهزة الجسمية المختلفة، وفي رياضة الجودو تحتل الرشاقة أهمية خاصة حيث تعد ضرورية لهذه اللعبة نظرا لخصوصية الفعالية وصغر مساحة الملعب نسبة إلى ملاعب الألعاب الجماعية والفردية الأخرى فان الأمر يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا من الرشاقة لتغير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء وبسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذى يقوم به المنافس والذي تتصف به لعبة الجودو (٢٢ : ١٨٠)

ويرى **عماد كاظم العطوانى** (٢٠٠٩ م) إن استخدام التمرينات المقننة خلال عملية التدريب تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دورا مؤثر في تنمية الجوانب النفسية والذهنية لتتقل إجراءات الوحده بسعادة وبهجة مما يؤدي لزياده الدافعية والميل نحو ممارسة النشاط الرياضى التخصصى (١٥ : ١٥)

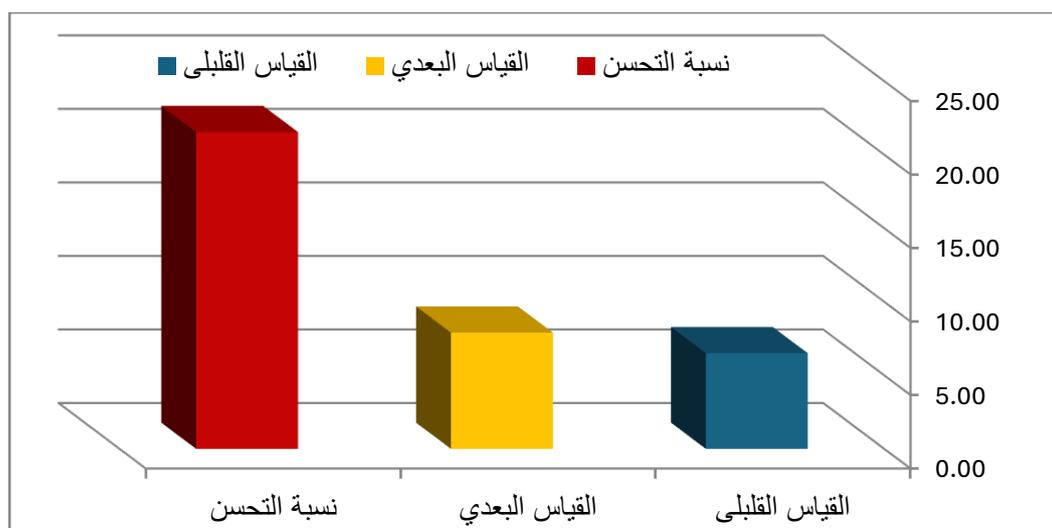
ويتفق هذا مع **عصام عبد الخالق** (٢٠٠٥) (١٣) بأن الإعداد البدني يؤثر على جميع الناشئين وذلك بتنمية قدراتهم البدني والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة.

عرض ومناقشة وتفسير الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبالية والبعديه لعينة البحث التجريبية ولصالح القياسات البعديه في بعض الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث).

جدول ١١

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المستوى الاداء المهارى للعينة في البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مستوى الاداء المهارى	6.50	1.08	7.90	0.99	1.40	6.332	21.54



يتضح من جدول () وشكل () وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعة القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث أن قيمة "ت" بلغت (٦.٣٣٢)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين البعديين تراوحت (٢١.٥٤٪).

الاستنتاجات:

إستنادا إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثة إلي الإستنتاجات التالية:

١. التدريب باستخدام تدريبات الرشاقه له أثرا إيجابيا علي تحسين المتغيرات البدنيه قيد البحث.
٢. التدريب باستخدام تدريبات الرشاقه له أثرا إيجابيا علي تحسين الأداءات المهارية المركبة لدي لاعبي الجودو.

التوصيات:

- يحتل عنصر الرشاقة بشكل عام والرشاقة التفاعلية بشكل خاص أهمية كبيرة في رياضة الجودو الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وتنميتها وربطها بالأداء المهاري، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:
١. الأستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية الرشاقة علي مستوي قطاع اللاعبين في رياضة الجودو.
 ٢. ضرورة الاهتمام بتنمية الرشاقة داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل اللاعبين في رياضة الجودو.
 ٣. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعته البحث الحالي علي مهارات اللعب الأرضي (كتامي وازا)، وعلي مراحل سنيه اخري في رياضة الجودو.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أبو العلا عبدالفتاح أحمد: "تدريب السباحة للمستويات العليا"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م
- ٢- أحمد غازي، محمود بيومي: "رياضة الجودو (الاصول - الاشكال - التاريخ - تربية- الماهية - الممارسة - تطبيقات)"، مكتبة نور الإيمان، طنطا، ٢٠١٧م .
- ٣- أمر الله أحمد البساطي: "دراسة تحليل لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة إسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٤- أمر الله البساطي: أمر الله احمد البساطي:اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: ط ٤ الاسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست، ٢٠٠٥، ص ٥
- ٥- بسطويسي أحمد بسطويسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦- خالد فريد عزت: "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٧- خلف محمود الدسوقي: "وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنترومترية لناشئ الجودو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٨- سامح سامي ابراهيم، جهاد محمود نبيهة، على السعيد ربحان: "تأثير تدريبات الرشاقة على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ رياضة الجودو"، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع ١٧ مج، ٤٥٠ - ٤٩٢، ٢٠١١م
- ٩- السيد محمد عبد المقصود: "نظريات التدريب الرياضي"، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٠- طارق محمد عوض: "المدخل إلى أسس علم رياضة الجودو"، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.

- ١١- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٢- عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، ط١٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ١٤- على فهمي البيك: "تخطيط التدريب الرياضي" - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية- ١٩٩٣م
- ١٥- عماد كاظم ألعطواني؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩
- ١٦- محمد حسن علاوى: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة عشر، ١٩٩٤م.
- ١٧- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"، ط١، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٨- محمد عبد الغنى عثمان: "التعلم الحركى والتدريب الرياضى" . ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٤م
- ١٩- محمد لطفي السيد: "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- محمود إسماعيل الهاشمي: أساسيات التمرينات،، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢١- محمود السيد بيومي: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للرمى من أعلى لناشئى الجودو"، بحث علمى منشور، المجلة العلمية للعلوم الرياضية والتربوية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠١٨ م
- ٢٢- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية: (عمان ،مؤسسة دار الوراق، ٢٠٠١)، ص ١٨٠ .
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ٢٤- نيفين حسين محمود: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٢٥- ياسر يوسف عبد الرؤوف: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٦- يحيى الصاوى، محمد شداد، ياسر يوسف عبد الرؤوف: "أساسيات التدريب في الجودو"، الجزء الثاني، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 27- **Miarka, B., Fukuda, H. D., Heinisch, H. D., Battazza, R., Del Vecchio, F. B., Camey, S., & Franchini, E.** (2016). Time-motion analysis and Decision Making in Female Judo Athletes during Victory or Defeat at Olympic and Non-Olympic Events: Are Combat Actions Really Unpredictable?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 442-463
- 28- **Sheppard j.m & young,w.b:**Agility literature review: classifications, training and testing , *journal of sports sciences* , September , 24 (9): 919: 932 . 2006