

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي بعض القدرات البدنية**ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو "*****د/ نورا رجائي طلعت توفيق***** مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف .****مقدمة و مشكلة البحث :**

إن مواكبة التطور الذى يشهده العالم الحديث في المجال الرياضى ما هو الا انعكاساً للتقدم العلمي و التكنولوجي في العصر الحديث حيث اصبح الاهتمام بالرياضة والعلوم المرتبطة بها نصيب كبير من جانب الدول التي تسعى لحصد واعتلاء منصات التتويج فلم تعد الرياضة نشاطاً ترفيهياً فحسب ولكن اصبح للرياضة تأثير فعالاً في كافة النواحي لذلك اعتبرت الرياضة احدي انواع القوي الناعمة الاكثر تأثيراً وفاعلية لذلك ازداد الاقبال علي الاهتمام بالجانب العلمي المرتبط بالرياضة من خلال استخدام الاجهزة العلمية الحديثة والاساليب التدريبية المتعددة والبحث عن اوساط تدريبية مختلفة وجديدة للارتقاء بالمستوى البدني مما يؤثر بالتبعية علي مستوى الاداء المهاري .

يشير كلاً من " أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود " (٢٠٠٨م) إن التدريبات البدنية الخاصة ذات المواصفات المحددة من حيث المسار الزمني والمكاني وتمارين المنافسة هامة جدا للاعب حيث تعتمد على تنمية المهارات الأساسية المستخدمة في الرياضة التخصصية لذا يجب على المدرب أن يفهم نوعية التدريبات المطلوبة ومدى الحاجة إليها لتنمية القدرات التخصصية للاعب ومستوى الأداء المهاري . (١٥٦:١)

وترى "فايزة أحمد خضر" (٢٠١٢م) إن لاعب الجودو يحتاج إلى الانواع المتعددة للتحمل بدرجاته المختلفة وذلك لضمان استمرار اللاعب في بذل المجهود بسهولة ويسر أثناء المباراة ، والتحمل يمثل نتيجة الترابط الدقيق من العزيمة والمهارة الآلية وعمليات التوافق المستمر لأطول مدة ممكنة ولأكبر عدد من المرات ، مع عدم التعرض للإنذارات السلبية والتي غالباً ما تكون سبباً من أسباب هزيمة اللاعب الأقل تحملاً . (٧٨:٨)

وتوصل كلاً من " باولو أزيفيدو ، ألكسندر دريجو ، ماورو كارفالهو ، جواو أوليفيرا

Paulo H Azevedo, Alexandre J Drigo, Mauro C Carvalho, Joao C

Oliveira, (٢٠٠٧م) (١٥) أن الأداء الناجح في رياضة الجودو يعتمد على قدرات اللاعب

البدنية وخاصة عنصر التحمل حيث يمثل التدريب على التحمل في غاية الأهمية للاعب الجودو وذلك بسبب إدراج النتيجة الذهبية في القواعد الفعلية ويمكن للرياضي أداء أكثر من مباراة في اليوم الواحد .

وتتفق كلا من " أميرة حسن محمود " ، " ماهر حسن محمود " (٢٠٠٨م) مع " جمال عبد الحليم الجمل " (٢٠٠٤م) في أن التدريب المائي هو تدريب بدني شامل متعدد الأوجه وهو من أحدث أساليب التدريب الشائعة في الوقت الحاضر حيث تعتبر تدريبات اللياقة البدنية المائية هي أحد أشكال التدريب المفضلة وهي لا تحتاج الى مهارة السباحة وأن أي شخص لديه الرغبة في ممارسة التدريب المائي يمكنه أن يجد المكان المناسب لأداء التدريبات البدنية المائية . (١٠:٢)،(٢٤٥:١)

ويتفق " مفتي ابراهيم حماد " (٢٠٠٤) مع " رامي محمد الطاهر " (٢٠١٦م) أن ممارسة التمارين المائية تعطى نفس الفوائد الحركية التي يحصل عليها الشخص من التمارين التي يمارسها على الأرض ولكن بضغط أقل على المفاصل مستوى القوة التي يمارس بها الشخص التمارين الرياضية على الأرض هي نفسها التي يقوم بها الشخص تحت الماء كما أن تدريبات الوسط المائي تعتبر من التمارين الرياضية الهامة والمفيدة لجسم الفرد ، حيث تساعد على حماية مفاصل الجسم من أي أضرار قد تلحق به ، كما أن تمرينات الماء تحقق اللياقة الكاملة للجسم . كما أن له تأثير ايجابي علي رفع مستوي القدرات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي . (٢٣٦:١٢) - (١٢٢:٤)

ويتفق " محمد على القط " (٢٠٠٢م) ، مع "محمد صبري عمرو " (٢٠٠١م) على أن هناك شكلين أساسيين من القوى يؤثران في الحركة داخل الماء هما القوى المقاومة لحركة الجسم في الماء ، والقوة التي ينتجها الجسم نتيجة حركته (القوى المحركة) ، فعندما يتحرك الجسم في الماء فإن القوة الناتجة في حالة حركة الجسم هي قوى عاتقة ، وقوة رافعة ، فالماء وسيط أكثر كثافة من الهواء ، لذا فإنه يسبب زيادة كبيرة في كل من القوتين ، كلما زادت حركة الجسم حيث يتوقف تحديد مقدار المقاومة على سرعة تحريك الأطراف داخل الماء وزيادة المقاومة باستخدام الأدوات المساعدة وكذلك مساحة السطح المعرض لمقاومة الماء . (٧٥:١١)،(١٠:١٠)

ذكر كلاً من " خيرية ابراهيم السكري" و" محمد جابر بريقع " و " عاصم محمد العشماوى " (٢٠٠٤م) أن التدريب داخل اوسط المائي يؤدي الي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بنجاح الاداء المهارى لنوع الرياضة التخصصية للاعب ، كالقوة والمرونة فهو يعمل علي مرونة المفاصل واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض لأي اصابات او مضاعفات ،وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومة الماء باستخدام ادوات وانتقال متدرجة . (٢٧:٣)

ويوضح "رامي محمد الطاهر" (٢٠١٦م) أهمية التدريبات المائية بأنها تتلخص في زيادة القدرة على العمل حيث إن التدريبات تساعد على زيادة قدرة الرياضي لأداء واجبه دون الاحساس بالتعب ، و تقليل فرص الاصابات حيث إن الماء يقوى العضلات ويخفف الضغط على المفاصل ، و تحسين الأداء الرياضي ، فالتدريب في الوسط المائي يجعل الرياضي يؤدي التمرينات بخفة ورشاقة وتزيد من مدى حركته ، كما إن أساليب التدريب في الماء تتم في أية بيئة مائية وهي مناسبة لجميع المستويات التدريبية . (١٢٤:٤)

وترى " خيرية ابراهيم السكري " و"محمد جابر بريقع " وعاصم محمد العشماوي " (٢٠٠٤م) انه يجب ان يتضمن برنامج التدريب المائي وحدات تدريبية لا يقل زمن الوحدة عن ٤٥ دقيقة وتقسّم الي ثلاث مراحل (الاحماء) وزمنه من (١٠:٥) دقائق تختلف تبعاً لزمن الوحدة التدريبية وتتضمن مجموعة من الاطلاات و(التدريب الاساسي) زمنه من (٢٠-٤٠) دقيقة يختلف باختلاف الزمن الكلي للوحدة التدريبية ، ويحتوي علي مجموعة من التمرينات المرتبطة بنوع رياضة التخصص داخل الماء والهدف منها زياده كفاءة الرياضي البدنية ، والمهارية ، والخططية ، وتعلم مهارات جديدة ، مع مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي ، واخيرا (التهدئة) وزمنها من (٥-١٠) دقائق وتحتوي علي تمرينات حرة للاسترخاء كالتفوف ليعود الجسم حالته الطبيعية اي استعادة الشفاء . (٣٠:٣)

وتتبلور مشكلة البحث في التغيرات المستمرة التي تطرأ على قانون رياضة الجودو والتي أصبحت تمثل الاساس في التغيير الجذري في تصميم البرامج التدريبية حيث تغير زمن المباراة المكتملة للمباراة الاصلية و أصبح الزمن مفتوح حتى يحصل احد المتسابقين على أي نقطة مما ترتب على ذلك اختلاف الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية واختلاف ترتيبها طبقاً لتعديلات سيمينار الاتحاد الدولي لرياضة الجودو حيث أصبح التحمل بأنواعه (التحمل اللاهوائي - التحمل الهوائي - تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) أحد أهم العناصر البدنية الخاصة برياضة الجودو ، ولذلك ترى الباحثة ان هذا التعديل الذي حدث في القانون يجب أن يقابله تغير في شكل العملية التدريبية ، وبما أن الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي لتحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة هو ربطها مع المهارات الحركية التخصصية مع استخدام أوساط تدريبية حديثة ، لذلك اتجه فكر الباحثة الى استخدام الوسط المائي كأحد أهم الأوساط التدريبية الحديثة حيث ان التدريبات المائية هي أحد أشكال التدريب المفضلة للاعبين وهي لا (مجلد) الى مهارة السباحة كما ان لها تأثير ايجابي علي رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي مما يؤدي بالتبعية الى رفع مستوى الأداء المهارى وذلك بجانب تدريبات البساط ، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبين الجودو "

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى : تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لمعرفة تأثيره على :
- بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو عينة البحث .
 - فروض البحث : في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلى :
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية و مستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو عينة البحث ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

الوسط المائي The Water medium:

هو وسط شفاف يختلف في خواصه عن الهواء ويعتبر نوع من أنواع المقاومة ويكون الجسم كله أو جزء منه مغمور في الماء وتؤدى جميع التدريبات والحركات داخله لرفع المستوى البدني والمهارى . (١٢:٢)

مستوى الاداء المهارى فى مباراة النقطة الذهبية :

The level of skillful performance in the golden point match

" عدد تكرار لاعب الجودو للأداءات الفنية الصحيحة عند تنفيذ مهارة حركية معينة أثناء وقوع العبء البدني عليه خلال مباراة النقطة الذهبية " (٥:١٣)

الدراسات المرجعية :

- (١) دراسة " نورا رجائي طلعت " (٢٠٢١م) (١٣) بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي للتحمل الخاص وفق التنوع الجيني على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو " وتهدف الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي وفق التنوع الجيني وذلك لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى **مجلد** الجودو، واستخدامت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبتين ، وبلغت العينة ٣٤ لاعب جودو من نادي الصيد المصري فرع القطامية وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الاولى على المجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى **مجلد** الجودو قيد البحث .
- (٢) دراسة " محمود فايق عويس " (٢٠١٩م) (٩) بعنوان "برنامج بدني داخل وخارج الوسط المائي لتحسين بعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى الجودو " وتهدف الدراسة الى تصميم برنامج بدني داخل وخارج الوسط المائي لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية واستخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغت العينة ٢٤ لاعب جودو من نادي الصيد المصري فرع القطامية وكانت أهم النتائج أن البرنامج البدني أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض القدرات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث .

(٣) دراسة " شريف ماهر محمد " (٢٠١٤م) (٥) بعنوان " تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو " تهدف الى دراسة تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو وفق تعديلات القانون ، وذلك من خلال التعرف على تأثير التدريبات على التحمل الخاص لدى لاعبي الجودو و تأثير التدريبات على فاعلية الأداء المهارى للاعبى ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على ٢٠ لاعب ، وكانت اهم النتائج ادى البرنامج الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المستوى البدني وفاعلية الاداء المهارى والمتغيرات الوظيفية قيد البحث.

(٤) دراسة " عماد محمد سرداح ، فالح سلطان عيد " (٢٠١١م) (٧) بعنوان " أثر برنامج جري في الماء الضحل على بعض المتغيرات البدنية لدى طلبة الجامعة الهاشمية " هدفت هذه الدراسة تعرّف أثر برنامج جري في الماء في المنطقة الضحلة على بعض المتغيرات البدنية (الجري ٥٠ متراً في الماء، جري ١٠٠ متر في المضمار، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على (٢٢) طالبا من طلبة الجامعة الهاشمية ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي في المتغيرات قيد الدراسة جميعا ، ويوصي الباحثان باستخدام الوسط المائي خلال التدريب لما له من أثر ايجابي في تحسن متغيرات الدراسة البدنية .

(٥) دراسة " كامالكانان ، بلاجي ، فيجافارا، ارميجورم ، Kamalakkannan, K., M. Balaji, M., Vijayaragunathan, N, and Arumugam, C (٢٠١٠م) (١٤) بعنوان " تأثير التدريبات المائية مع وزن وبدون وزن علي بعض المتغيرات الفسيولوجية " وتهدف الى التعرف علي تأثير التدريبات المائية مع وزن وبدون وزن علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، علي عدد(٦٠) لاعب كرة طائرة تراوحت اعمارهم من ١٨ - ٢٠ سنة واشارت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي ادى الى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة (السعة الحيوية ، معدل القلب- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - عدد مرات التنفس).

(٦) دراسة " وانج تي جيه ، بليزاب ، إلين تومسون إف ، ويتني جيه دي ، بينيت ك Wang TJ, Belza B, Elaine Thompson F, Whitney JD, Bennett K (٢٠٠٧م) (١٦) بعنوان " تأثير التدريب المائي علي اللياقة البدنية (اللياقة الهوائية ، القوة ، المرونة) " وتهدف الى التعرف علي تأثير التدريب المائي علي اللياقة البدنية (اللياقة الهوائية ، القوة ، المرونة)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، علي عدد ١٩ من لاعبي الجودو ، وقد اظهرت النتائج أن التدريبات المائية لها أثر ايجابي في تطوير اللياقة البدنية الخاصة بالجودو .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الجودو بأندية الصيد المصري بكل فروع له لمرحلة الشباب تحت ١٩ سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجودو حتي الموسم الرياضي (٢٠٢٠م-٢٠٢١م) والبالغ عددهم ٦٠ لاعب .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من نادي الصيد المصري فرع القطامية لمرحلة الشباب تحت (١٩) سنة وبلغ عددهم (٢٦) لاعب ، وتم اختيار عدد (١٦) لاعب للمجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح ، وتم اختيار عدد (١٠) لاعبين لمجموعة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (١) .

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن=٢٦

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٠٤	٧.٠٦	١٧٠.٠٠	١٧١.٤٢	سم	الطول	
٠.٦٧	١٣.٩٤	٦٦.٠٠	٧٠.٩٦	كجم	الوزن	
-	٠.٤٥	١٨.١٠	١٨.٠٤	سنة	العمر الزمني	
٠.٠٤	١.٧٥	٧.٠٠	٦.٩٦	سنة	العمر التدريبي	
-	١.٢٢	٢٢.٠٠	٢٢.١٥	تكرار	٧٥ ثانية (يتخللها راحة)	تحمل لاهوائي
٠.٠٣	١.٢٢	٢٢.٠٠	٢٢.١٥	تكرار	٧٥ ثانية (يتخللها راحة)	تحمل لاهوائي
-	١.١٠	٣٤.٥٠	٣٤.٥٠	تكرار	٧٥ ثانية (يتخللها راحة)	تحمل هوائي
٠.٥٧	١.١٠	٣٤.٥٠	٣٤.٥٠	تكرار	٧٥ ثانية (يتخللها راحة)	تحمل هوائي
-	١.٢٥	١٩.٥٠	١٩.١٥	تكرار	أوتش كومي (توكي وازا) ٣٠ ثانية	تحمل السرعة
١.٦٢	١.٢٥	١٩.٥٠	١٩.١٥	تكرار	أوتش كومي (توكي وازا) ٣٠ ثانية	تحمل السرعة
-	١.٥٩	٣١.٠٠	٣٠.٦٩	تكرار	الشدة لاعلى للاعبى الجودو	تحمل القوة
٠.١٥	١.٥٩	٣١.٠٠	٣٠.٦٩	تكرار	الشدة لاعلى للاعبى الجودو	
-	٠.٨٥	١٨.٠٠	١٧.٦١	تكرار	ناجى كومي (توكي وازا) ٦٠ ثانية	تحمل الأداء
٠.٣٩	٠.٨٥	١٨.٠٠	١٧.٦١	تكرار	ناجى كومي (توكي وازا) ٦٠ ثانية	
٠.٤٩	٠.٠٥	١٧.٠٠	١٧.٠٧	تكرار	الرمى الجزاجى ٦٠ ثانية	تحمل الأداء
٠.٢٦	١.٢٦	٧.٠٠	٧.٨٠	تكرار	مستوى الأداء المهارى (توكي وازا)	مستوى الأداء المهارى لمهارات البناء المتعدد الجوانب
٠.٧٥	١.١٣	٧.٠٠	٧.٣٨	تكرار	مستوى الأداء المهارى لمهارات البناء المتعدد الجوانب	مستوى الأداء المهارى لمهارات البناء المتعدد الجوانب

يوضح جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (+٣،-٣) مما يشير إلى

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات ، وتم إجراء التجانس بين أفراد العينة في (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين الجودو قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استندت الباحثة على عدة أدوات ووسائل لجمع البيانات وهي كما يلي :

المسح المرجعي :

قامت الباحثة في حدود ما توصلت اليه من خلال الاطلاع علي المؤلفات العلمية العربية منها والأجنبية والمتخصصة في رياضة الجودو والبحث عبر الشبكة المعلوماتية الدولية ، وذلك للاستعانة من تلك المراجع في تحديد :

- أهم القدرات البدنية المرتبطة بلاعبين الجودو بعد تعديل القانون والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث حيث تمثلت في الاتي (التحمل اللاهوائي ، التحمل الهوائي ، تحمل قوة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) وقد قامت الباحثة بوضع القدرات البدنية المستخلصة من المسح المرجعي في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء فيها .

- أنسب تدريبات التحمل المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث كما ساعد المسح المرجعي في تكوين رؤية للباحثة في التعرف علي طرق واساليب التدريب وطبيعة التدريبات المختلفة المرتبطة بالتحمل داخل الوسط المائي وهذا أعطى للباحثة مؤشراً في كيفية بناء تدريبات أخرى تعمل في نفس إتجاه التحمل الخاص لمهارات رياضة الجودو المستخدمة قيد البحث .

- اختبارات القدرات البدنية للاعبين الجودو قيد البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية .

- اختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبين الجودو قيد البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية .

- محتوى ومدة البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية .

الملاحظة :

قامت الباحثة بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات المنطقة والجمهورية للمرحلة العمرية قيد البحث وذلك للتعرف علي أكثر المهارات شيوعاً واستخداماً خلال المباريات كذلك التعرف على المهارة المميزة لكل لاعب (توكي وازا) وتم التوصل إلى عدد ١٠ مهارات حركية ، وتم وضع هذه المهارات الحركية في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد أهم المهارات الحركية المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث ، واستخدمت الباحثة الملاحظة أيضاً في عمليات القياسات القبليّة والبعديّة وأثناء تطبيق البرنامج التدريبي .

الاستمارات والمقابلة الشخصية :

قامت الباحثة بتصميم عدد من الاستمارات (استمارات تسجيل البيانات - استمارات استطلاع رأى الخبراء) وتم عرض استمارات الاستطلاع من خلال المقابلة الشخصية وذلك بهدف تحقيق الآتي :

- استطلاع رأى الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو بعد تعديل القانون واختباراتها والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث .
 - استطلاع رأى الخبراء حول أهم المهارات الحركية (مهارات البناء المتعدد) المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث واختباراتها .
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تخطيط البرنامج التدريبي .
- القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :**

قامت الباحثة بقياس المتغيرات قيد البحث (الطول والوزن والعمر الزمنى والعمر التدريبي) (حيث تم قياس الطول بجهاز الريستاميتير بالسنتيمتر وتم قياس الوزن بجهاز الميزان الطبي بالكيلو جرام) وتم قياس القدرات البدنية قيد البحث وهى (التحمل اللاهوائى باستخدام اختبار قياس التحمل اللاهوائى للاعبى الجودو ، ناجى كومى (سيوناجى) ٧٥ ثانية (بتخللها راحة) ، والتحمل الهوائى باستخدام اختبار قياس التحمل الهوائى للاعبى الجودو (كوى كومى) (حد الرفض) ، وتحمل قوة القبضة باستخدام اختبار الشد لاعلى للاعبى الجودو ، وتحمل القوة باستخدام اختبار ناجى كومى (توكى وازا) ٦٠ ثانية، وتحمل السرعة باستخدام اختبار أوتش كومى (توكى وازا) ٣٠ ثانية ، و تحمل الأداء باستخدام اختبار الرمى الزجراجى ٦٠ ثانية ، وتم تفرغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك ، اختبارات مستوى الأداء المهارى (توكى وازا) ، (مهارات البناء المتعدد) .

الخطوات التطبيقية للبحث :**إجراء الدراسة الاستطلاعية :**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٨/١م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٨/٨م .

حساب معامل الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية مميزة ، وقد تم التمييز بين المجموعتين من خلال (العمر التدريبي- درجة الحزام - المشاركة في البطولات) وجدول (٣) يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث ن=١ ن=٢=٥

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الأقل تمييزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٤.٤٧	٢.٠٠	٠.٧٠	٢١.٠٠	٠.٧٠	٢٣.٠٠	عدد	تحمل لاهوائي	ناجى كومي (سيوناجي)
٤.٢١	٤.٠٠	١.١٤	٢٨.٤٠	١.٦٧	٣٢.٤٠	عدد	تحمل هوائي	ناجى كومي (حد الرفض)
٣.٦٥	٢.٠٠	٠.٨٣	١٧.٨٠	٠.٤٤	١٩.٨٠	عدد	تحمل السرعة	أوتش كومي (توكى وازا)
٣.٥٣	٢.٤٠	٢.٧٧	٢٧.٢٠	٣.٤٣	٢٩.٦٠	عدد	تحمل القوة	الشدة لاعلى للاعبى الجودو
٤.٨١	١.٨٠	١.١٤	١٥.٤٠	٠.٨٣	١٧.٢٠	عدد		ناجى كومي (توكى وازا)
٤.٧٤	٣.٠٠	٠.٨٣	١٤.٢٠	١.٦٤	١٧.٢٠	عدد	تحمل الأداء	الرمى الزججى
٤.٨١	١.٨٠	٠.٥٤	٧.٦٠	١.١٤	٩.٤٠	عدد	مستوى الأداء المهارى (توكى وازا)	
٣.٥٠	١.٤٠	١.٠٠	٧.٠٠	٠.٥٤	٨.٤٠	عدد	مستوى الأداء المهارى لمهارات البناء المتعدد الجوانب	

- قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٨ و مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

يوضح جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والتي تمثل اللاعبين ذو المستوى المرتفع فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وبين المجموعة الأقل تمييزاً والتي تمثل اللاعبين ذو المستوى المنخفض فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث و لصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات. حساب معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه حيث قامت بإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها ١٠ لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وبفاصل زمنى خمس أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للتأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث $n=10$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
٠.٨٤	٠.٨٤	٢٢.٦	١.٢٤	٢٢.٠٠	عدد	ناجى كومي (سيوناجي)	تحمل لاهوائي
٠.٩٤	١.٧٥	٣١.٢	٢.٥٠	٣٠.٤٠	عدد	ناجى كومي (حد الرفض)	تحمل هوائي
٠.٩١	٠.٩٦	١٩.٤	١.٢٢	١٨.٨٠	عدد	أوتش كومي (توكى واذا)	تحمل السرعة
٠.٨٦	٢.٣١	٣١.٣	٣.٢٠	٢٨.٤٠	عدد	الشد لاعلى للاعبى الجودو	تحمل القوة
٠.٨٧	٠.٩٦	١٦.٦	١.٣٣	١٦.٣٠	عدد	ناجى كومي (توكى واذا)	تحمل الأداء
٠.٩٠	١.٨١	١٦.٢	٢.٠٠	١٥.٧٠	عدد	الرمى الزجراجى	
٠.٨٤	١.١٩	٨.٩٠	١.٤٣	٨.٥٠	عدد	مستوى الأداء المهارى (توكى واذا)	
٠.٨٨	٠.٩٤	٨.٠٠	١.٠٥	٧.٧٠	عدد	مستوى الأداء المهارى لمهارات البناء المتعدد الجوانب	

- قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٥٩

يوضح جدول (٣) بأنه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

الاطار العام للبرنامج التدريبي :

جدول (٤)

محددات البرنامج التدريبي

الفترة	المحتوى	م
٣ شهور	مدة تطبيق البرنامج التدريبي	١
١٢ أسبوع	عدد أسابيع البرنامج التدريبي	٢
٣ وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣
١ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع خارج الوسط المائي	٤
٢ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع داخل الوسط المائي	٥
٣٦ وحدة تدريبية	إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي	٦
١٢٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية	٧
١٥ دقيقة	زمن الإحماء في الوحدة تدريبية	٨
١٠٠ دقيقة	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	٩
٥ دقائق	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية	١٠
٤٣٢٠ دقيقة	الزمن الكلى للبرنامج التدريبي	١١
٣٦٠٠ دقيقة	زمن الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي	١٢
٢٤٠٠ دقيقة	زمن الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي داخل الوسط المائي	١٣
١٢٠٠ دقيقة	زمن الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي خارج الوسط المائي	١٤
(١:٢)	تشكيل دورة الحمل المستخدمة في البرنامج التدريبي	١٥

تحديد فترات البرنامج التدريبي :

تم تحديد الفترة الزمنية بـ " ١٢ أسبوع " تقسم الى ثلاث مراحل وهي :

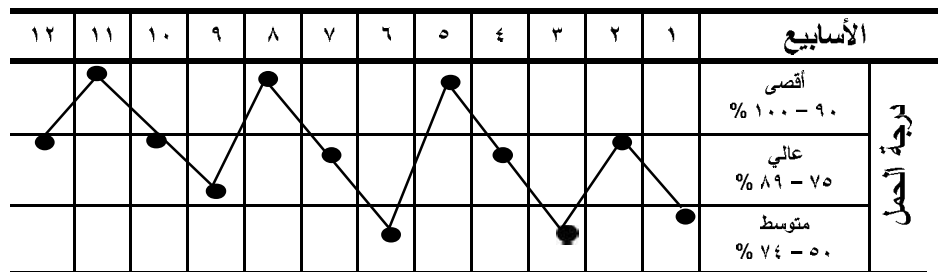
١. مدة مرحلة الإعداد البدني (٣) أسابيع .
٢. مدة مرحلة الإعداد المهارى (٥) أسابيع .
٣. مدة مرحلة الإعداد الخطى (٤) أسابيع .

تحديد عدد أسابيع الأحمال التدريبية والزمن الكلي للبرنامج :

- عدد أسابيع الحمل الأقصى ثلاثة أسابيع (الأسبوع الخامس، والأسبوع الثامن، والأسبوع الحادي عشر) وبذلك يصبح زمن الحمل الأقصى بالبرنامج = $(٣٠٠ \times ٣) = ٩٠٠$ دقيقة .
- عدد أسابيع الحمل العالي ستة أسابيع (الأسبوع الثاني ، والأسبوع الرابع ، والأسبوع السابع ، والأسبوع التاسع، والأسبوع العاشر ، والثاني عشر) وبذلك يصبح زمن الحمل العالي بالبرنامج = $(٣٠٠ \times ٦) = ١٨٠٠$ دقيقة .
- عدد أسابيع الحمل المتوسط ثلاثة أسابيع (الأسبوع الأول ، والأسبوع الثالث ، والأسبوع السادس) وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط بالبرنامج = $(٣٠٠ \times ٣) = ٩٠٠$ دقيقة .

ومن هنا يكون زمن البرنامج هو ناتج مجموع أزمنة الأسابيع الأثنى عشر ، أي أن الزمن

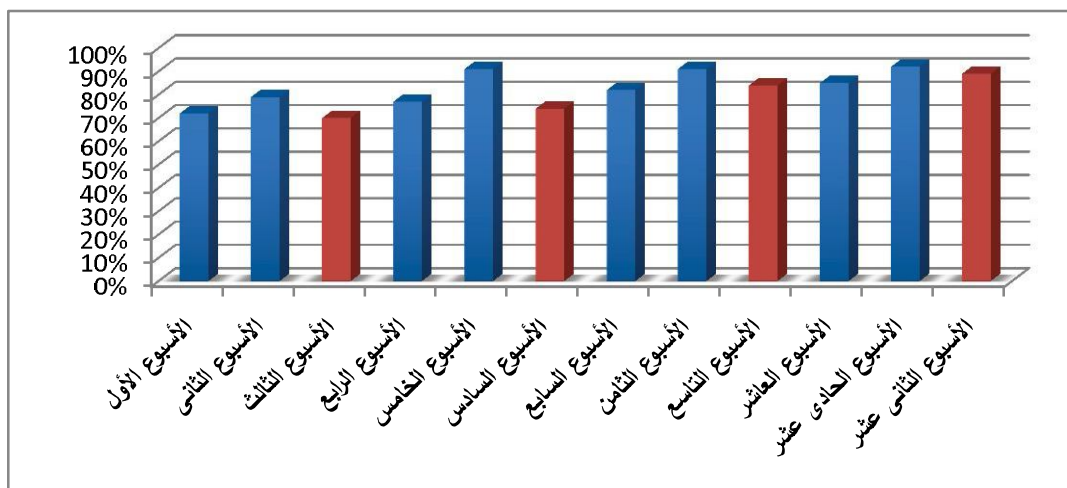
$$\text{الكلي} = ٩٠٠ \text{ دقيقة} + ١٨٠٠ \text{ دقيقة} + ٩٠٠ \text{ دقيقة} = ٣٦٠٠ \text{ دقيقة} .$$



شكل (١)

تشكيل درجات الأحمال المستخدمة خلال أسابيع البرنامج التدريبي

- متوسط شدة حمل الشهر الأول = $٧٣ + ٧٥ + ٧٤ + ٧٧ = ٢٩٩ \div ٤ = ٧٥ \%$
- متوسط شدة حمل الشهر الثاني = $٩٠ + ٨٢ + ٧٤ + ٩٠ = ٣٣٦ \div ٤ = ٨٤ \%$
- متوسط شدة حمل الشهر الثالث = $٨٤ + ٨٥ + ٩٠ + ٨٩ = ٣٤٨ \div ٤ = ٨٧ \%$
- متوسط شدة حمل البرنامج التدريبي = $٧٥ + ٨٤ + ٨٧ = ٢٤٦ \div ٣ = ٨٢ \%$ (عالي)

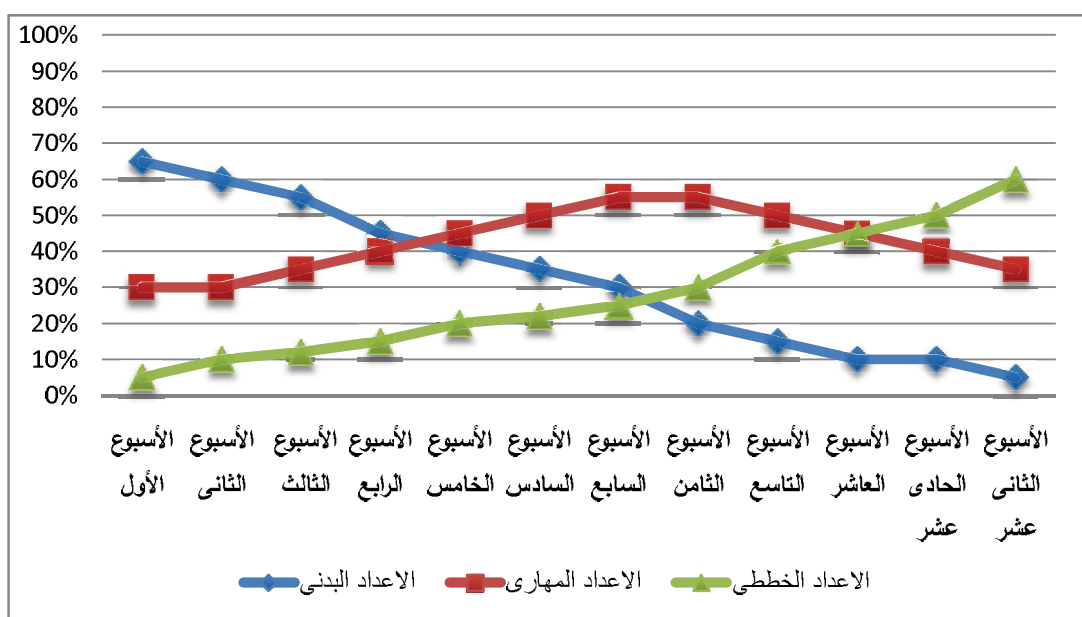


النسب المئوية لمتوسط شدة أسابيع البرنامج التدريبي

جدول (٥)

التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتوى الجزء الرئيسي في البرنامج التدريبي

الأسبوع	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
زمن الأسبوع												
الإعداد البدني	١٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	١٠٥ ق	١٢٠ ق	١٣٥ ق	١٦٥ ق	١٨٠ ق	١٩٥ ق
الإعداد المهاري	١٠٥ ق	١٢٠ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٥٠ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٠٥ ق	٩٠ ق	٩٠ ق
الإعداد الخططي	١٨٠ ق	١٥٠ ق	١٣٥ ق	١٢٠ ق	٩٠ ق	٧٥ ق	٦٠ ق	٦٠ ق	٤٥ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٥ ق
أجمالي النسبة	٪١٠٠											



شكل (٣)

التوزيع النسبي لمحتوى الجزء الرئيسي في البرنامج التدريبي

توزيع الزمن الكلي للجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي على واجباته :

تم توزيع زمن الجزء الرئيسي البرنامج التدريبي (٣٦٠٠ دقيقة) على واجباته (الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي) .

وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي طبقاً للنسب الآتية :

- زمن الإعداد البدني يمثل ٣٢.٥ ٪ من زمن الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي = ١١٧٠ ق .
- زمن الإعداد المهاري يمثل ٤٠ ٪ من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ١٤٤٠ ق .
- زمن الإعداد الخططي يمثل ٢٧.٥ ٪ من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ٩٩٠ ق .

تحديد أجزاء الوحدة التدريبية :

- الجزء التمهيدي (فترة الإحماء) .

- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) .

- الجزء الختامي (فترة التهدئة) .

■ الجزء التمهيدي :

- يشتمل جزء الإحماء على تدريبات متنوعة ويتضمن (الجري - تمرينات أطالة للعضلات - ومرونة للمفاصل - السقطات بأنواعها) .
- تهدف إلى تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوي أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل .

- تهيئة الجسم وإعداد أجهزته تدريجياً لتقبل المجهود التالي في الجزء الرئيسي .

- تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي وزيادة التمثيل الغذائي لتهيئة الجسم .

- تنشيط الدورة الدموية وإكساب العضلات الإسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة وزيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة وبالتالي إتساع الأوعية الدموية مما يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجسم ، وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص .

■ الجزء الرئيسي :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات

البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للتوكى وازا ومهارات البناء المتعدد الجوانب (المهارات المساعدة) للعيونة قيد البحث وقد تم استخدام التدريبات داخل وخارج الوسط المائي .

■ الجزء الختامي :

ويشمل على تدريبات تهدئة متنوعة ومرجحات بهدف محاولة العودة باللاعبين إلى الحالة

الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بخفض حمل التدريب الواقع على اللاعبين بصورة

تدرجية باستخدام مجموعة من التمرينات بغرض عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية .

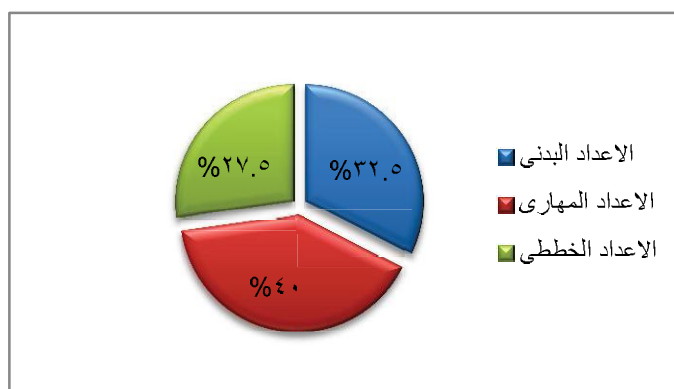
جدول (٦)

التوزيع الزمني و النسبة المئوية لمحتوى الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية

الجزء الرئيسي	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة
الإعداد البدني	%٣٢.٥	١١٧٠ دقيقة
الإعداد المهارى	%٤٠	١٤٤٠ دقيقة
الإعداد الخطى	%٢٧.٥	٩٩٠ دقيقة
المجموع	%١٠٠	٣٦٠٠ دقيقة

شكل (٤)

النسبة المئوية لمحتوى الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية



القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم الأربعاء والخميس الموافق ١١-١٢/٨/٢٠٢١ م .

تطبيق البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث في الفترة من السبت الموافق

١٤/٨/٢٠٢١ م حتي الخميس الموافق ٤/١١/٢٠٢١ م .

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس شروط وأدوات القياس القبلي في يوم الجمعة

والسبت الموافق ٧-٨/١١/٢٠٢١ م .

المعالجات الاحصائية :

تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي STATISTICA وذلك من أجل الحصول على

المعالجات الاحصائية الآتية :

- الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) -
- الفرق بين المتوسطات - النسبة المئوية لمقدار التحسن (التغير) - معامل ارتباط بيرسون) .

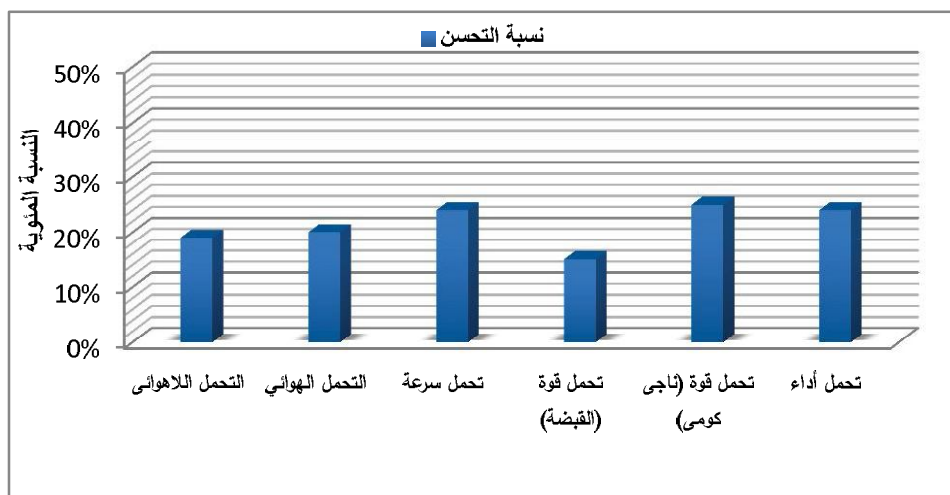
عرض ومناقشة وتفسير النتائج :
عرض النتائج :

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن=١٢

مستوى الدلالة	نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
دال	%١٩.٧	٨.٨٦	٤.٤٢-	١.١٦	٢٦.٨٥	١.١٥	٢٢.٤٢	تكرار	تحمل لاهوائي ناجى كومى (سيوناجى)
دال	%٢٠.٥	١٥.٢٩	٧.٠٧-	١.٢٢	٤١.٤٢	١.١٥	٣٤.٣٥	تكرار	تحمل هوائي (حد الرفض)
دال	%٢٤.٥	١٣.٦٥	٤.٧٨-	١.٠٦	٢٤.٢٨	١.٤٠	١٩.٥٠	تكرار	تحمل أوتش كومى (توكى وازا)
دال	%١٥.٨	١٠.١٦	٤.٧٨-	١.٣٠	٣٥.٠٠	١.٨٠	٣٠.٢١	تكرار	السرعة تحمل قوة
دال	%٢٥.٥	١٧.٩٠	٤.٥٠-	٠.٦٦	٢٢.١٤	١.٠٠	١٧.٦٤	تكرار	تحمل لاعبى الجولوى ناجى كومى (توكى وازا)
دال	%٢٤.٠٥	١٥.٠٩	٤.١٤-	١.١٥	٢١.٣٥	١.١٢	١٧.٢١	تكرار	تحمل الرمى التزججى
دال	%٤١.٨	١٢.٤٥	٣.٣٥-	١.١٥	١١.٣٥	١.٣٠	٨.٠٠	تكرار	مستوى الأداء المهارى (توكى وازا)
دال	%٤٥.٦	١٣.٦٨	٣.٤٢-	٠.٩٩	١٠.٩٢	١.١٦	٧.٥٠	تكرار	مستوى الأداء المهارى لمهارات البناء المتعدد الجوانب

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٥ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٥٣

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات .



شكل
(٥)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

مناقشة وتفسير النتائج :

من خلال عرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث التي تم التوصل إليها والاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قامت الباحثة بتحليل ومناقشة النتائج في ضوء فرض البحث التالي :

والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية للاعبى الجودو عينة البحث ولصالح القياس البعدى " .

يوضح جدول (٧) وشكل (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية للاعبى الجودو عينة البحث و لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٨.٨٦-١٧.٩٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ والتي تساوى (١.٧٧١) مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية للاعبى الجودو عينة البحث ، وكانت أعلى نسبة تحسن لتحمل قوة الرمي بنسبة ٢٥.٥% ، يليه تحمل السرعة بنسبة ٢٤.٥% ، يليه تحمل الأداء ٢٤.٠٥% ، يليه التحمل الهوائي ٢٠.٥% ، يليه التحمل اللاهوائي ١٩.٧% ، يليه تحمل قوة القبضة ١٥.٨% ، مما يشير الى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي .

و تعزو الباحثة التقدم الملحوظ في الجانب البدني والمهاري الي الانتظام في العملية التدريبية مما أدى الي التطور السريع في قدرات اللاعبين عينة البحث ، وهذا يتفق مع ما ذكره " عويس محمد الجبالي" (٢٠٠٣م) أن التدريب الرياضي المنتظم يعمل علي ضرورة الاستفادة من تأثيرات عمليات الاستثارة البدنية خلال عمليات التكيف والتطور في القدرات البدنية المختلفة ، وذلك من خلال الاستمرار في عمليات التدريب بدون انقطاع حيث أن الانقطاع عن عملية التدريب تؤدي الي نقص ملحوظ في قدرات اللاعب . (٣٤:٦)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة " نورا رجائي طلعت " (٢٠٢١م) (١٣) ، دراسة " شريف محمد ماهر " (٢٠١٤م) (٥) حيث أن زيادة نسبة التحسن في مستوي القدرات البدنية لدي المجموعة التجريبية يرجع الي العديد من الاسباب منها مجموعة التدريبات المتنوعة والموضوعة داخل البرنامج التدريبي والذي أدى بدوره الي ارتفاع مستوي القدرات البدنية للعينة قيد البحث .

كما تعزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادث في مستوي القدرات البدنية لدي عينة البحث إلي التأثير الايجابي والفعال للبرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي والذي يحتوي علي تدريبات مختلفة ومتنوعة تهدف إلي تنمية التحمل اللاهوائي وتحمل الهوائي وتحمل السرعة وتحمل قوة القبضة وتحمل قوة الرمي وتحمل الأداء سواء كانت تدريبات فردية تعتمد علي مقاومة الجسم او تدريبات زوجية باستخدام مقاومة الزميل أو تدريبات باستخدام الأدوات المختلفة او تدريبات مهارية مختلفة ، وكذلك التدريبات الخاصة المشابه لمواقف المنافسة مع مراعاة الفروق الفردية للاعمال التدريبية ، مما عمل على تطور وتحسن القدرات البدنية قيد البحث ، كما ان تدريبات الوسط المائي ساهمت بشكل كبير في تحسن القدرات البدنية مما يؤثر بالتبعية على مستوى الأداء المهاري .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة " محمود فايق عويس " (٢٠١٩م) (٩) ، دراسة " عماد محمد سرداح ، فالح سلطان فالح " (٢٠١١م) (٧) ، دراسة " كامالكانان ، بلاجي ، فيجافارا، ارميجورم Kamalakkannan, K., M. Balaji, M., Vijayaragunathan, N, and Arumugam, C (٢٠١٠م) (١٤) ، دراسة " وانج تي جيه ، بليزا ب ، إين تومسون إف ، ويتني جيه دي ، بينيت ك. Wang TJ, Belza B, Elaine Thompson F, Whitney JD, Bennett K (٢٠٠٧م) (١٦) في أن نسب التحسن لدي المجموعة التجريبية ترجع الي استخدام الوسط المائي كأحد الاوساط التدريبية الحديثة المستخدمة في التدريب الجودو مما ادي الي تطور في مستوي القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث .

ومما سبق نجد ان نتائج الفرض للدراسة قد تحقق والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو عينة البحث ولصالح القياس البعدي " .

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وأهدافه وفي ضوء المعالجات الاحصائية التي استخدمتها الباحثة في معالجة البيانات التي قامت الباحثة بجمعها استخلصت الباحثة ما يلي :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو عينة البحث ولصالح القياس البعدي .
- هناك تحسن واضح في مستوي القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدي مجلد الجودو قيد البحث وذلك ناتج عن البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي الذي تم تطبيقه .

التوصيات :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة ، توصي الباحثة بما يلي :

- الاهتمام بالتحمل الخاص كأحد الركائز الأساسية للعملية التدريبية في رياضة الجودو .
- ضرورة الاهتمام بأكثر من مهارة مميزة (توكى وازا) .
- الاهتمام بمهارات البناء المتعدد .
- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح لمرحلة الشباب في رياضة الجودو .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة علي جميع الاعمار .
- صقل المدربين ببرامج التدريب الحديثة والتي تعتمد على تعديلات القانون .
- اجراء المزيد من الدراسات فى اوساط تدريبيه جديده .

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أميرة حسن محمود و ماهر : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨م.
- ٢- جمال عبد الحليم الجمل : التمرينات المائية واللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة ، طنطا ، ٢٠٠٤م .
- ٣- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ، عاصم محمد العشماوي : التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٤- رامى محمد طاهر : الحديد في علم التدريب الرياضي ، بنها الجديدة ، دار الفيروز للطباعة والنشر ، ٢٠١٦م .
- ٥- شريف ماهر محمد : " تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م .
- ٦- عويس محمد الجبالى : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الرابعة ، ٢٠٠٣م .
- ٧- عماد محمد سرداح ، فالح سلطان عيد : " أثر برنامج جري في الماء الضحل على بعض المتغيرات البدنية لدى طلبة الجامعة الهاشمية " بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية الجامعة الاردنية (٢٠١١م)، ملحق ٤ ، مجلد ٣٨ ، (١٤٣٢:١٤٢١)
- ٨- فائزة أحمد خضر : تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٢م .
- ٩- محمود فايق عويس : " برنامج بدنى داخل وخارج الوسط المائي واثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى الجودو" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف، ٢٠١٩م .

- ١٠- محمد صبري عمرو : هدروديناميكاً الأداء فى السباحة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ١١- محمد على القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثانى ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ١٢- مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية الطريق الي الصحة والبطولة الرياضية ، سلسلة معالم رياضية ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ١٣- نورا رجائي طلعت : " فاعلية برنامج تدريبي للتحمل الخاص وفق التنوع الجينى على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف، ٢٠٢١م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 14- Kamalakkannan, K., : **Effect of aquatic training with and without weight**
M. Balaji, M., **on selected physiological variables among**
Vijayaragunathan, **volleyball players**, Indian Journal of Science and
N, and Arumugam, Technology, (2010) (3) 5 ,567-570.
C.
- 15- Paulo H.S.M. : **Determination of judo endurance performance**
Azevedo, , **using the Uchi – Komi technique and an adapted**
Alexandre, Mauro **lactate minimum test**, Journal of Sports Science and
C.G.A. Carvalho, Medicine (2007) 6(CSSI-2), 10-14
- 16- Wang TJ, Belza B, : **Effects of aquatic exercise on flexibility,**
Elaine Thompson **strength and aerobic fitness in adults with**
F, Whitney JD, **osteoarthritis of the hip or knee**. Journal of
Bennett K. Advanced Nursing ,57(2): 141-52 . (2007).

مستخلص البحث باللغة العربية

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي بعض القدرات البدنية

ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو "

د/نورا رجائي طلعت توفيق

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو عينة البحث .

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الجودو بأندية الصيد المصري بكل فروع له لمرحلة الشباب تحت ١٩ سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجودو حتي الموسم الرياضي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م) والبالغ عددهم ٦٠ لاعب ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من نادي الصيد المصري فرع القطامية لمرحلة تحت (١٩) سنة وبلغ عددهم (٢٦) لاعب ، وقد تم وقد تم اختيار عدد (١٦) لاعب للمجموعة التجريبية و عدد (١٠) لاعبين بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وأشارت أهم النتائج إلى :

- هناك تحسن واضح في مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث لدي لاعبي المجموعة التجريبية وذلك ناتج عن البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي الذي تم تطبيقه .
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف .

Abstract in Arabic

**" The Effect Of A Training Program Using The Water
Medium On Some Physical Abilities And Skill
Performance Level Of Judo Players"**

This research aims to: Design a training program using aqueous medium to know its effect on Some physical abilities and skill performance level of judo players, the research sample.

The researcher used the experimental method by using the experimental design for one experimental group using the two measurements (tribal - post) for the group in order to suit the nature of the research. 2020 AD - 2021 AD), numbering 60 players, the basic research sample was chosen by the intentional method from the Egyptian Shooting Club, Katameya Branch for the stage under (19) years, and their number was (26) players, and (16) players were selected for the experimental group and the number (10) players with the aim of conducting the exploratory study from the research community and outside the basic sample, and the most important results indicated:

- There is a clear improvement in the level of physical abilities and the level of skill performance in question among the players of the experimental group, as a result of the training program using the water medium that was applied.
- There are statistically significant differences between the mean of the tribal and remote measurements of the experimental group in the level of some physical abilities and the level of skillful performance of the judo players under discussion in favor of the post measurement.