

تأثير تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات البدنية والارتقاء بمستوى اداء مهارات (الناجي- نو- كاتا NAGE-NO-KATA) للحصول على الحزام البنّي للاعبين رياضة الجودو

م.د/ أنور إيهاب محمد خطاب

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - الجودو -

كلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم

مقدمة ومشكلة البحث:

إن عملية التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية ولكنها عملية مخططة تخطيطاً سليماً وتعتمد على أسس علمية في إطار تربوي للوصول إلى مستوى أفضل لأن من أهم أهداف التدريب الرياضي رفع كفاءة وقدرات اللاعب البدنية والمهارية ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي والتطور ويرجع ذلك إلى استخدام نتائج الأبحاث التطبيقية في عملية التدريب الرياضي والبحث الدائم عن أفضل الطرق والوسائل المساعدة لتطوير مستوى أداء اللاعبين

ويرى كلا من مسعد علي محمود (٢٠١٧) وعبدالحليم معاذ عبدالحليم (٢٠١٣) أن تطوير الجوانب البدنية لنوع التخصص الممارس يكون من خلال البرامج التدريبية وأن كل برنامج يختلف من حيث الهدف فهناك برامج تدريبية تهتم بتنمية اللاعب من جميع الجوانب (بدني، مهاري، خطي، نفسي) وبرامج أخرى تكون فرديه تهتم بتطوير جانب بدني أو مهاري أو خطي وكذلك تنمية القدرات الحركية. (٢٣: ٢٢٨) (١٢:٤٥)

ويذكر كلا من برنندت بارث وكاترين بارث Berndt Barth & Katrin Barth (٢٠٠٦) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي إلى جانب التكوين الجسمي يعمل على تحقيق التنمية الشاملة المتزنة للرياضي ويعتبر نقطة انطلاق لتدعم التدريب العملي المقنن مما يمكنه من الأداء الصحيح للمهارات الحركية وبالتالي جودة أداء اللاعب وازدياد قدرته لأداء الواجبات الحركية إذ تعتبر من الأسس الهامة في تكوين اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية وللوصول به إلى مستويات عالية خاصة في الرياضات التي تتميز بطبيعة خاصة. (٣٣: ١٩)

ويشير كلا من وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦) ومحمد شوقى كاشك (٢٠٠٩) أن قدرة الربط الحركي من أهم الأسس الضرورية لإعداد الفرد الرياضي وهي لا تظهر منفردة ولكن ترتبط بتنمية الاداء وتعمل على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية بصورة انسيابية متناسقة لتحقيق اعلي مستوى للربط الحركي للأداء وقدرة اللاعب على توجيه المهارات نحو هدف محدد ويتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبى والعضلى الذي يعمل على إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين أجزاء الجسم مع زيادة قدرة اللاعب على اتخاذ الوضع الصحيح والمناسب حتى تؤدي المهارة فى الإتجاه المطلوب بالدقة

اللازمة إذ يعتبر مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية (البدنية والمهارية وال نفسية والخطية) بهدف الاستفادة منها بالكامل وبفاعلية لتحقيق الأفضل. (٣١: ١٤٩) (١٢: ٢٠)

ويضيف كلا من عبدالحليم معاذ عبدالحليم (٢٠١٣)(١٢) ونيفين حسين محمود (٢٠١٨)(٢٩) ان إدراك الإحساس بالاتجاه تعني قدرة لاعبي رياضة الجودو على تغيير أوضاعهم سواء بالجسم كله أو أحد أجزائه حسب تسلسل اداء المهارة المؤداة وتعتبر هذه القدرة مركبة التكوين حيث تتضمن العديد من القدرات (سرعة وتوازن ورشاقة) وامتلاك لاعبي رياضة الجودو لها تأثير على الأداء المهارى في (NAGE-NO-KATA) بطريقة انسيابية وتعمل على تحسين قدرة لاعب الجودو على إدراك الإحساس بالاتجاه وتمكنه من تحريك جسمه من خلال التغير الدائم لاتجاهات المهارات المختلفة وزيادة قدرته على تعاقب أداء المهارات الحركية في نسق واحد مختلفة الاتجاهات سواء بالدوران أو خطوات للخلف أو للأمام أو بالسقوط وتغيير اتجاهه من اعلى إلى أسفل لذلك يجب تنمية قدرة الإحساس بالاتجاه لرفع مستوى أداء المهارات الحركية (NAGE-NO-KATA).

ويوضح كل من أبو العلا عبد الفتاح وهيثم عبد الحميد داود (٢٠١٩)(١)، نيفين حسين محمود (٢٠٢٠)(٣٠) ان قدرة التوازن الديناميكي تعني قدرة اللاعب على الإحتفاظ بجسمه أو أحد أجزائه المختلفة فى وضع معين نتيجة للنشاط التوافقى لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهه للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية وتعتبر إحدى الصفات البدنية الأساسية اللازمة لأى أداء حركى ناجح وترتبط قدرة اللاعب على اداء المهارى بقدرته على التوازن خلال أداء المهارة فإذا فقد قدرته على التوازن أدى ذلك إلى وجود خلل فى تأدية الأداء المهارى ولذلك فاهمية تنمية التوازن الديناميكي فى أداء المهارات الحركية وخاصة فى الأنشطة التى تتطلب تغيرا مفاجئاً فى المهارات والاتجاهات ضرورة حتمية وأن أفضل الطرق لتنمية التوازن الديناميكي فى النشاط الرياضى هى التدريب تحت ظروف مشابهة أو أكثر صعوبة عن التى يواجهها الرياضى أثناء المنافسة الرياضية حتى يمكن اكتساب خبرات تساعد على التكيف المنظم للأداء الحركى. وتذكر نيفين حسين محمود (٢٠١٨) أن القدرة على التوازن للاعبى الجودو أساس للاحتفاظ بجسمهم أو أجزاءه المختلفة في وضع يمكنهم من الأداء المهارى السليم وكذلك يساعد على سرعة استعادتهم لوضعهم في حالة انحراف مركز ثقلهم عن قاعدة ارتكازهم حيث يعد التوازن قاعدة لانطلاق الأداء الحركي كما تظهر أهمية عند أداء مهارات (الكاتا-Kata) لجانبى الجسم حيث يتطلب أداء بعض مهاراتها مساحة محدودة ومجال حركي ضيق و قدرة لاعبي الجودو على المحافظة على أوضاع جسمهم في حالة اتزانهم عند رمي منافسيهم يؤدي إلى تسلسل الأداء وتمكنها من التحكم العضلي العصبي بأقصى سرعة ودقة في الأداء وأن هناك عوامل تؤثر على قاعدة ارتكاز لاعبي الجودو أثناء أداء مهارات (الكاتا-Kata) لجانبى الجسم تتمثل في:

- قدرة (التورى-Tori) على اتخاذ الزاوية المؤثرة أثناء رمى (الاوكى-Uke)

- التغيير الدائم لأوضاع الجسم أثناء الأداء بين (التورى-Tori) و(الاوكى-Uke) (٢٩: ١٠١) ويرى الباحث عند اداء مهارات (NAGE-NO-KATA) يجب تنمية قدرة الربط الحركى وقدرة الإحساس بالاتجاه وقدرة التوازن الديناميكي لان لهم أهمية كبيرة فى رياضة الجودو حيث يعتمد على دقة الربط فى الاداء و التحركات على البساط (التتامى) وبين حركات النزاعين والقدمين والعين والقدرة على تغيير المسك (كومى كاتا) بين اللاعب المهاجم (التورى-Tori) واللاعب المدافع (الاوكى-Uke) وكذلك قدرتهم على تغيير الاتجاه عند اداء المهارات من الرمى يمين ويسار وقدرة التوازن الديناميكي هى صفة أساسية بدنية لازمة لأى أداء حركى ناجح حتى يستطيعوا اداء المجموعات المهارية (NAGE-NO-KATA) من الجانبين بانسيابية عند الاداء أى يجب توافر قدرة التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضلى لأن طبيعة الأداء لمهارات (NAGE-NO-KATA) فى رياضة الجودو تعتمد على درجة كفاءة التوازن الحركى للاعب نتيجة التحرك المستمر أماما أو خلفا و للجانب أن تنمية عنصر التوازن من أهم العناصر البدنية في رياضة الجودو عامة و (الكاتا-Kata) خاصة ويظهر ذلك بوضوح عندما يبدأ الموهوب (التورى-Tori) بتقليل عزم قصوره الذاتى لزيادة سرعة رمي المدافع (الاوكى-Uke) عن طريق ثني الركبتين وانشاء الجذع قليلاً للأمام

وتوضح نيفين حسين محمود (٢٠١٨) ان مجموعة مهارات (NAGE-NO-KATA) هي أسلوب كلاسيكي وأساليب فنون الجودو المختلفة و تتكون فى مجموعات من المهارات الهدف منها تدريب لاعبي رياضة الجودو على الأداء السليم والمترايط لجميع العناصر المكونة للمهارة من إخلال التوازن (كوزوشى-KUZUSHE) والتحرك على البساط (تاي-سباكي-TAI-SABAKI) وأسلوب المسك (كومى-كاتا-KOMI-KATA) حيث يجب الالتزام بالتغيرات التي تحدث فى أوضاع اليدين وتحركات الرجلين حسب أداء كل مهارة وغيرها من العناصر التي يجب أن تتوافر لدى اللاعبين المؤديين (الناجي-نو-كاتا-NAGE-NO-KATA) لأنها تمكنهم من استخدام فنون رياضة الجودو وتمثل (NAGE-NO-KATA) فى مهارات الرمي من اعلى (NAGE-WAZA) وشمل مهارات تؤدى باليدين (تي-وازا-TI-WAZA) ومهارات بالوسط (كوشي-وازا-Goshi-WAZA) ومهارات بالرجلين (أشي-وازا-ASHI-WAZA) ومهارات تضحية (سوتيمى-وازا-SUTIMI-WAZA) للأمام (ماى-سوتيمى-وازا-MAI-WAZA) وللجانبيين (يوكو-سوتيمى-وازا-YOKO-SUTIMI-WAZA) ومهارات تؤدى من أسفل (الكاتامى-وازا-KATAME-WAZA) وهي وسيلة لقياس مستوى لاعبي رياضة الجودو لأنها تؤدى بطريقة جدية وفقاً لخطوات حركية محددة وتوقيت الأداء والإلتقان التام للسقطات المختلفة.

(٢٩: ١٠٧)

ويوضح كلا من تادو وهابرزيتسر ورولاندا Tadao, Habersetzer & Roland (٢٠٠٧) ان (الناجي-نو-كاتا-Nagi-No-Kata) تشتمل على عدد من المهارات الفنية المختلفة وتؤدى مهاراتها

بدخول كلا من اللاعب المهاجم (التورى-Tori) واللاعب المدافع (الاوكى-Uke) ويؤدى التدريب على الكاتا إلى الاستفادة للاعبين من اكتساب الهجوم والدفاع والتحرك السليم على البساط (أشي- سباكي-Ashi -Sapaki) ومعرفة أنواع المسكات المختلفة لليدين (تي- سباكي-Ti- Sapaki) لكل مهارة وكذلك إجادة الرمي في الاتجاهين وخلق التوافق بين اللاعبين (٤٠ : ٤٥) .

ويضيف كلا من ريتشاد فرنسيس وأوتا فايفر Richad Francis & Ute Feiffer (٢٠٠٨)(٣٩)، أوتا فايفر وجونثر باور Ute Feiffer & Guenther Bauer (٢٠٠٩)(٤١) ان (الناجي نو كاتا Nagi No Kata) تشتمل على عدد من المهارات الفنية المختلفة المتفق عليها من قبل الإتحاد الدولي للجودو وتؤدى مهاراتها تبعاً لأسس وقواعد علمية تبدأ من الدخول كلا من اللاعب المهاجم (التورى Tori) واللاعب المدافع (الاوكى Uke) على البساط وتؤدى جميع مهاراتها بطريقة الزحف على البساط (تاتامي Tatami) ويتميز أداء مهاراتها بالأوضاع المتغيرة خلال الأداء مما يتطلب من اللاعبين تغيير أوضاع الجسم بما يتناسب مع اتجاهات الرمي لمهاراتها المختلفة ولذلك يجب ان يؤديها كلا من اللاعب المهاجم (التورى Tori) واللاعب المدافع (الاوكى Uke) وهم مدركون لجميع تحركاتهم و اتزانهم و المسافات المختلفة تبعاً لنوع المهارة المؤداه وان يكون لديهم إحساس بالإيقاع الحركي لخطواتهم.

❖ في ضوء قواعد " الإتحاد الدولي للجودو "

أن هناك بعض النقاط التي يجب الاهتمام بها عند أداء مهارات (الناجي- نو- كاتا) (NAGE-NO-KATA) لجانبى الجسم هي :-

❖ ضرورة إتقان المهارات الأساسية لرياضة الجودو وفقاً لتوقيتات محددة لذلك يجب أن تؤدى بطريقة جيدة وفعالة وفقاً للالتزامات الحركية أثناء الأداء .

❖ عند أداء مهارات (الناجي- نو- كاتا) (NAGE-NO-KATA) لجانبى الجسم يقوم كلا اللاعبين اللاعب المهاجم (التورى Tori) واللاعب المدافع (الاوكى Uke) بأداء نفس المجموعات ويعطى المحكمون درجات على طريقة وتوقيت الأداء .

❖ عند أداء مهارات (الناجي- نو- كاتا) (NAGE-NO-KATA) لجانبى الجسم يمين ويسار يجب اداء التغيرات في أوضاع اليدين عن طريق الأنواع المختلفة (كومي كاتا kuomi kata) وكذلك تحركات الرجلين للاعب المهاجم (التورى Tori) واللاعب المدافع (الاوكى Uke) .

وينكر كلا من تادو وهابريزيتسر ورولاندا Tadao, Habersetzer & Roland (٢٠٠٧)(٤٠) إن التدريب على (الناجي- نو- كاتا) (NAGE-NO-KATA) لجانبى الجسم تكسب كلا من اللاعب المهاجم (التورى Tori) واللاعب المدافع (الاوكى Uke) فوائد وأهمية كبيرة ومنها:

❖ التدريب على مهارات (الناجي- نو- كاتا) (NAGE-NO-KATA) لجانبى الجسم يساعد على تنمية أداء كلا من الهجوم والدفاع للاعبين .

- ❖ التدريب على مهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) لجانبي الجسم يساعد على التحرك السليم على البساط (أشي سباكي Ashi Sapaki).
- ❖ التدريب على مهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) لجانبي الجسم يكسب لاعبيها معرفة المسكات المختلفة لليدين (تي سباكي Ti Sapaki) حسب اداء كل مهارة.
- ❖ التدريب على مهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) لجانبي الجسم تساعد على إجادة الرمي في الاتجاهات (ميجي Migi ، هيداري Hidari، اشيرو Oshiro ، ماي May).
- ❖ التدريب على مهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) لجانبي الجسم يساعد في خلق التوافق بين اللاعبين.
- ❖ يوضح شكل (١) التالي التقسيم الفني لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)



التقسيم الفني لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)

ومن خلال عمل الباحث في المجالين الأكاديمي والتدريبي لرياضة الجودو لاحظ صعوبة اداء بعض اللاعبين في الاداء المستمر والمتلاحق لاداء مهارات المجموعتين الاولى والثانية (الناجي-نو- كاتا NAGE-NO-KATA) في رياضة الجودو حيث أن (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) تحكمها أسس وقواعد علمية مدروسة وتتكون من مجموعة كبيرة من المهارات الفنية المختلفة وعددها ستة مهارات مقسمة إلى مجموعتين وتشمل كل مجموعة على ثلاث مهارات مختارة على أسس وقواعد علمية وتؤدي وفقاً لخطوات مدروسة من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر) بطريقة متسلسلة ويؤديها لاعبان أحدهما اللاعب المهاجم (التوري - Tori) والآخر اللاعب المدافع (الاوکی - Uke) ومن الضروري ان يتمكن لاعبيها من الربط داخل مراحل المهارة الواحدة (kaki، tsukuri، kuzoshi) بطريقة صحيحة مع المحافظة على قوة المكتسبة واتزانهم وأن كل مسار حركي يتضمن حركة انتقالية يتطلب أعلى درجة من إدراك الإحساس بالاتجاه للمكان حسب اتجاه الرمي مع استمرارية الاداء للمجموعتين دون توقف لذلك رأى الباحث قصور اللاعبين واللاعبات قد يكون نتيجة الي إفتقارهم لقدرة إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي

والتوازن الديناميكي عند أداء مجموعتي (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) ويتمثل في صعوبة الربط بين مراحل الأداء الفني لمعظم مهارات الكاتا، وبالرغم من أداء اللاعبين للمهارات إلا إنهم يفتقدون الإستمرارية في ضبط وتوجيه حركة الجسم وإتخاذ الأوضاع والتحركات الصحيحة والذي يجب أن تتم بخطوات متتالية وبتوقيات محددة أثناء تنفيذ مراحل الأداء الفني، ذلك رأي الباحث تصميم تدريبات خاصة لتنمية إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي للارتقاء باداء مهارات المجموعتين الاولى والثانية (للناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) في رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الخاصة في اتجاه الاداء علي كل من:

- تنمية إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي للاعبين رياضة الجودو.
- تطوير مستوى أداء المجموعة الاولى والثانية والثالثة لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)

- وجود علاقة ارتباطية بين تنمية القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) وتطوير مستوى أداء المجموعة الاولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) ونسب التحسن (قيد البحث) للاعبين رياضة الجودو ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير مستوى أداء المجموعة الاولى والثانية والثالثة لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) ونسب التحسن (قيد البحث) للاعبين رياضة الجودو ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد علاقة إرتباطية طردية بين تنمية القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) وتطوير مستوى أداء المجموعة الاولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) للاعبين رياضة الجودو.

مصطلحات البحث:

❖ مهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA):

وتشمل (NAGE- NO- KATA) على خمسة عشر مهارة موضوعة في خمس مجموعات وكل مجموعة تشتمل على ثلاث مهارات فنية مختلفة الأداء والاتجاه وتودي من الاتجاهين (الأيمن والأيسر)

شاملة مهارات (TI-WAZA) و (KOSHI-WAZA) و (ASHI-WAZA) و (سوتيمي-وازا--SUTIMI-WAZA) للأمام (MAI -SUTIMI - WAZA) وللجانبيين (YOKO- SUTIMI - WAZA) وهي وسيلة لقياس مستوى لاعبي رياضة الجودو حيث يتم أدائها وفق شروط معينة وخطوات حركية محددة من قبل الإتحاد الدولي للجودو وتحكمها أسس وقواعد علمية مدروسة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإتباع القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة الفيوم للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١ والبالغ عددهم (٤٠) أربعون لاعباً. وقد قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (٣٠) ثلاثون لاعب، بالإضافة إلى (١٠) عشرة لاعبين آخرين كعينة استطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات الإحصائية الخاصة بعينة البحث من لاعبي الجودو، وذلك بإيجاد معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي والقياسات البدنية والمستوى المهاري في المجموعتين الأولى والثانية لمهارات (الناجي-نو-كاتا NAGE-NO-KATA) قبل البدء في استخدام التدريبات الخاصة في اتجاه الأداء، والجدول رقم (١) يبين ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري

(ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
متغيرات النمو					
السن	سنة	19.24	19.18	0.68	0.2٧
الطول	سم	161.35	160.29	9.32	0.34
الوزن	كجم	61.35	59.88	3.25	1.3٦
العمر التدريبي	سنة	7.50	7.50	0.52	0.00
الاختبارات البدنية					
قدرة إدراك الإحساس بالاتجاه	عدد	5.7	0.73	6.0	1.23

0.74	5.0	0.81	4.8	درجة	قدرة الربط الحركي
0.63	4.5	0.95	4.3	درجة	قدرة التوازن الديناميكي
المجموعتين الاولى والثانية لمهارات (للناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)					
0.72	6.3	0.83	6.1	درجة	المجموعتين الاولى والثانية

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) والعمر التدريبي والاختبارات البدنية والمجموعتين الاولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) الخاصة بأفراد عينة البحث تراوحت ما بين (0.09 ، 2.82) أي أنها إنحصرت ما بين (±٣) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات

لجمع البيانات استخدم الباحث ما يلي:

- الأجهزة والأدوات
- الإختبارات
- التدريبات المقترحة في اتجاه الأداء

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام
- ٣- ساعة إيقاف وشريط قياس
- ٤- شاخص
- ٥- بساط جودو من اللباد.
- ٦- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً (بالثانية).
- ٧- لاب توب لمشاهدة فيديو لطريقة اداء المجموعتين الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

ثانياً: الاستمارات

١- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري (إعداد الباحث) مرفق (١)

قام الباحث بتصميم استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في الجودو، حيث يقوم كل لاعب بتنفيذ المهارة ثلاث مرات متتالية أمام ثلاثة محكمين للحزام البني وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام ومسجلين بالاتحاد المصري للجودو والسومو والايكيدو، ويقوم كل محكم بوضع درجة لكل محاولة على أن تكون النهاية العظمى (١٠) عشرة درجات، يتم جمع الدرجات الثلاثة

لكل مهارة وتقسم على (٣) لتمثل متوسط درجة اللاعب لهذه المهارة من هذا المحكم، ثم تجمع درجات المحكمين الثلاثة لنفس المهارة للاعب وتقسم على (٣) لتكون الدرجة النهائية للاعب في هذه المهارة.
ثالثاً: الإختبارات:

١- الإختبارات البدنية

٢- الإختبارات المهارية

للقوف على مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية الملائمة لقياس المستوى البدني والمهاري للمجموعتين الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا (NAGE-NO-KATA) للاعبين الجودو عينة البحث قام الباحث بحصر العديد من الإختبارات البدنية والمهارية في رياضة الجودو، وذلك من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية في القياس والتقييم ورياضة الجودو محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) (٢١)، كمال الدين درويش وقصري مرسى وعماد الدين عباس (٢٠٠٢) (١٦)، ليلي السيد فرحات (٢٠٠١) (١٧)، محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (٢٠٠١) (١٨)، كذلك الدراسات والبحوث السابقة والمتعلقة برياضة الجودو كدراسة طارق أبو الجديان وأحمد أبو زيدة (٢٠٢٢) (٩)، مي عاصم محمد (٢٠٢١) (٢٤)، نواف مجبل الشمري (٢٠١٦) (٢٦)، ديتانشيو وجيوفانا DETANCIO & GIOVANA (٢٠١١) (٣٥)، فرانشيني FRANCHINI (٢٠١١) (٣٦)، أحمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨) (٣)، ومن ثم تم عرض مجموعة الاختبارات على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في رياضة الجودو والتدريب الرياضي والقياس والتقييم، وقد اشترط الباحث نسبة اتفاق لا تقل عن ٨٠٪ ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى الإختبارات البدنية والمهارية التالية:

١. الإختبارات البدنية: مرفق (٢)

- اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه (اختبار الرمي في الاتجاهات المتغيرة)
- اختبار الربط الحركي (اختبار الربط بين (NAGE-WAZA) و (KATAME - WAZA)
- اختبار التوازن الديناميكي (اختبار MAE- MAWARI- UKEMI للجانبين)

٢. الإختبارات المهارية:

- أداء المجموعتين الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا (NAGE-NO-KATA) (٣) محاولات).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٠) عشرة لاعبين من لاعبي الجودو وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٠٢/٢٧ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٠٣/٠٣ وعلى النحو التالي:

أ- الصدق: صدق التمايز:

قام الباحث باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة بين مجموعتين المجموعة الاستطلاعية وهي مجموعة مميزة تتكون من (١٠ لاعبين) ومجموعة غير مميزة تتكون من (١٠ لاعبين)، ومن ثم قارن الباحث نتائج اللاعبين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة، وجدولي (٢، ٣) يوضحان ذلك:

جدول (٢)

إختبار (ت) لدلالة الفروق في الإختبارات البدنية قيد البحث

بين المجموعتين المميزة والغير مميزة

(ن_١ = ١٠ = ٢ ن_٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
قدرة تغيير الاتجاه	عدد	8.6	1.33	4.8	1.67	5.339
قدرة الربط الحركي	درجة	6.2	1.17	3.7	1.09	4.690
قدرة التوازن الديناميكي	درجة	6.1	1.45	3.5	1.36	3.923

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 2.10

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في درجات جميع اختبارات قياس القدرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى أن هذه الإختبارات قادرة على التمييز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة من اللاعبين وهذا ما يدل على صدق الاختبار بطريقة التمايز.

جدول (٣)

إختبار (ت) لدلالة الفروق في الاختبارات المهارية قيد البحث

بين المجموعتين المميزة والغير مميزة

(ن_١ = ١٠ = ٢ ن_٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الناجي-نو-كاتا NAGE-NO-KATA	درجة	7.6	1.09	5.1	1.27	4.481

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = 2.10

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في درجات اختبار قياس مستوى الأداء المهاري قيد البحث، مما يشير إلى أن هذا الإختبار قادرة على التمييز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة من اللاعبين وهذا ما يدل على صدق الإختبار بطريقة التمايز.

ب- الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور فترة زمنية وهي الطريقة المعروفة ب TEST- RE TEST، ولحساب الثبات تم تطبيق القياسات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الجودو وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام، وبعد معالجة النتائج إحصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق و'إعادة تطبيقه وهذا ما يوضحه جدولي (٤، ٥).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في الاختبارات البدنية قيد البحث

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
0.851	2.03	6.1	1.24	5.9	عدد	قدرة تغيير الاتجاه
0.794	1.27	4.7	0.97	4.8	درجة	قدرة الربط الحركي
0.803	1.59	4.2	1.32	4.4	درجة	قدرة التوازن الديناميكي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.632 = 0.05$

يتضح من الجدول السابق (٤) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للإختبارات البدنية قيد البحث بين (0.794، 0.851) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الإختبارات.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة تطبيقه في الاختبارات المهارية قيد البحث

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
0.869	1.94	6.2	1.75	5.9	درجة	الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.632 = 0.05$

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي:

معاملات الارتباط لإختبار مستوى الأداء المهاري للمجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) قيد البحث (0.869) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الإختبار.

رابعاً: البرنامج التدريبي مرفق (٣)

١- اعداد البرنامج:

استند الباحث في وضع برنامج التدريبات الخاصة في اتجاه الأداء على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي مثل أبو العلا عبد الفتاح وهيثم عبد الحميد داود (٢٠١٩)(١)، صالح محمد صالح (٢٠١٧)(٨)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠١٧)(١٣)، عصام أحمد أبوجميل (٢٠١٥)(١٤)، والمراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجودو كمرجع محمد رضا الروبي (٢٠١٦)(١٩)، احمد محمود ابراهيم (٢٠١١)(٥)، أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦)(٢)، مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠٥)(٢٢)، ياسر يوسف عبدالرؤوف (٢٠٠٥)(٣٢). والدراسات والبحوث السابقة في مجال رياضة الجودو كدراسة مي عاصم محمد (٢٠٢٢)(٢٥)، شكري عبدالرزاق القبلاوي وآخرون (٢٠٢٢)(٧)، خلف محمود الدسوقي (٢٠٢١)(٦)، نيفين حسين محمود (٢٠٢٠)(٣٠)، أحمد محمد عبدالمنعم (٢٠١٩)(٣)، الطاهر احمد مطر (٢٠٠٩)(١١).

٢- الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج التدريبات الخاصة في اتجاه الأداء إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو عينة البحث للارتقاء بمستوى أداء مهارات المجموعتين الاولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA).

٣- أسس وضع تدريبات التدريبات:

راعى الباحث عند وضع التدريبات الخاصة في اتجاه الأداء الأسس التالية:

- ١- أن تتناسب التدريبات مع الأهداف التي وضعت من أجلها.
- ٢- أن تناسب التدريبات طبيعة رياضة الجودو.
- ٣- أن تراعي التدريبات خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- ٤- أن يتوافق مستوى التدريبات وقدرات اللاعبين ويراعي الفروق الفردية بينهم.
- ٥- أن تتصف مجموعة التدريبات بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
- ٦- مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- ٧- التنوع في التدريبات الخاصة في اتجاه الأداء المستخدمة.
- ٨- مراعاة توافر عنصرى التشويق والجدية أثناء تنفيذ التدريبات.
- ٩- أن تساعد التدريبات الخاصة على تنمية القدرات البدنية.
- ١٠- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في الأداء للمجموعتين الاولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)، والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء (بطئ وسرعة الأداء) وعدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة للتطبيق العملى.

١١- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الأداء للمجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA)

٤- الإطار العام لتنفيذ البحث:

بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للتدريبات تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية والجدول (٦) التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في المحتوى الزمني الكلى للبحث

ن = ١١

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
١٠٠٪	٦ أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
١٠٠٪	ثلاث وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
١٠٠٪	٩٠ : ١٢٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (٦) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية

للتدريبات الخاصة

• توزيع محتويات التدريبات الخاصة للبحث:

اشتملت مدة التدريبات الخاصة (شهر ونصف) بواقع ستة أسابيع وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة، وتدرج حمل التدريب من ٦٠ : ٨٠٪ والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو بكلية التربية الرياضية بجامعة الفيوم.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠/٢/٢٠٢٢ حتى يوم الخميس

الموافق ٠٣/٠٣/٢٠٢٢ على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بالفيوم من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية وكان الهدف منها:

- تجربة الإختبارات لمعرفة مدى تفهم اللاعبين لهذه الإختبارات.
- تدريب المساعدين على تطبيق القياسات وتسجيل النتائج.
- التعرف على المشاكل التي قد تقابل عملية التنفيذ.
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث.
- تجربة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث من لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم في مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) قيد البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٠٣/٠٦ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٠٣/١٠.

التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة لمدة (٦ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (الأحد والثلاثاء والخميس) زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة من الأحد ٢٠٢٢/٠٣/13م إلى الخميس ٢٠٢٢/٠٣/٢١م، وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة الفيوم. وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي:

١. (فترة إحماء عام) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ ق)
 ٢. (فترة الإعداد العام) والزمن المحدد لهذه الفترة (٥ ق)
 ٣. (فترة التدريب الأساسية) والتي يتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث بتطبيق تدريبات خاصة المتنوعة بالقدرات البدنية (الربط الحركي وتغيير الاتجاه والتوازن الديناميكي) (قيد البحث) وذلك بتنمية متغيرين من المتغيرات البدنية في البرنامج كل أسبوع تدريبي والزمن المخصص لهذا الجزء (٤٠ دقيقة) ثم تم تطبيق التدريبات المتنوعة الخاصة بأداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) (قيد البحث) ومنها:-
 - مسك كل من اللاعبان (التورى - Tori) و(الاوكى - Uke) من والهجوم المستمر وفق زمن محدد دون مقاومة.
 - هجوم كل من اللاعبان (التورى - Tori) و (الاوكى - Uke) من معا بمهارات المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) (قيد البحث) بمقاومة.
 - تمرين (التورى - Tori) و (الاوكى - Uke) مع مدربه
 - تدريب (التورى - Tori) و (الاوكى - Uke) بأداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) (قيد البحث)
- وقد تراوحت المجموعات من 3 إلي ٥ مجموعات والراحة بين المجموعات من ٣٠ إلي ٦٠ ثانية وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٤٠ ق) دقيقة.

٤ . (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلى عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس والمرجحات وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ ق) في نهاية كل وحدة تدريبية.
القياس البعدي:

عقب الإنتهاء من تنفيذ التجربة على عينة البحث من لاعبي الجودو عينة البحث قام الباحث بإجراء القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو- كاتا NAGE-NO-KATA) قيد البحث وذلك خلال الفترة من الأحد الموافق ٢٧/٠٣/٢٠٢٢ إلى الخميس الموافق ٣١/٠٣/٢٠٢٢، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.
المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v26 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
 - معامل الارتباط
 - نسبة التحسن.
- ✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لأفراد العينة في القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) ونسب التحسن.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى أداء المجموعة الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو- كاتا NAGE-NO-KATA) ونسب التحسن.
٣. العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) وتطوير مستوى أداء المجموعة الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو- كاتا NAGE-NO-KATA) للاعبين رياضة الجودو عينة البحث.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث
في مستوى القدرات البدنية قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
قدرة تغيير الاتجاه (٣٠ ث)	عدد	6.0	1.34	11.7	1.09	11.672	دال
قدرة الربط الحركي	درجة	4.9	1.07	8.4	0.98	10.445	دال
قدرة التوازن الديناميكي	درجة	4.2	1.28	8.0	1.21	14.129	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٩) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.699

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للاعبين الجودو أفراد العينة في إختبارات القدرات البدنية، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

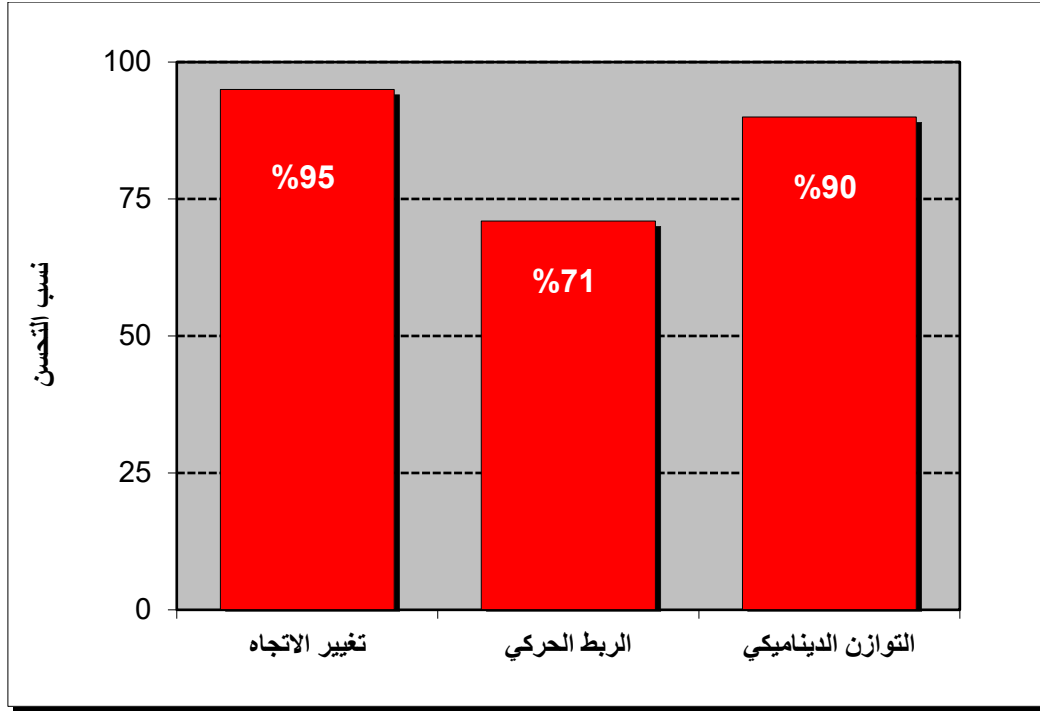
جدول (٨)

نسب تحسن لاعبي الجودو أفراد العينة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث

نسبة التحسن	متوسط الدرجات			وحدة القياس	المتغيرات
	١ م - ٢ م	١ م	٢ م		
%95	5.7	6.0	11.7	عدد	قدرة تغيير الاتجاه (٣٠ ث)
%71	3.5	4.9	8.4	درجة	قدرة الربط الحركي
%90	3.8	4.2	8.0	درجة	قدرة التوازن الديناميكي

يتضح من جدول رقم (٨) ما يلي:

تحسنت درجات أفراد عينة البحث من لاعبي الجودو في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء الناشئين في الإختبارات البدنية بين (٧١٪ ، ٩٥٪).



شكل (٢)

نسب تحسن الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الجودو أفراد العينة في مستوى أداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) (ن = ٣٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدالات الإحصائية
		م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	
المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA)	درجة	6.1	1.00	8.7	1.07	٨.٥٤٩ (ت) دلالة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.699

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من لاعبي الجودو في أداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

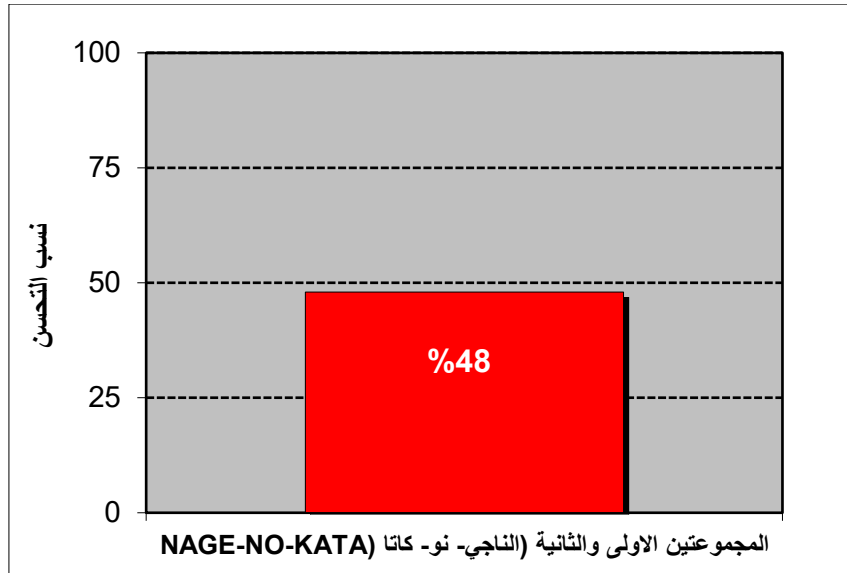
جدول (١٠)

نسب تحسن لاعبي الجودو أفراد العينة في مستوى أداء المجموعتين الأولى والثانية
(الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) قيد البحث

نسبة التحسن	متوسط الدرجات			وحدة القياس	المتغيرات
	١م - ٢م	١م	٢م		
%48	2.6	6.1	8.7	درجة	المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA)

يتضح من جدول رقم (١٠) ما يلي:

تحسن درجات أفراد عينة البحث من لاعبي الجودو في درجات الإختبارات المهارية قيد البحث، حيث حقق هؤلاء اللاعبين في الإختبارات المهارية نسبة تحسن قدرها (٤٨٪).



شكل (٣)

نسب تحسن الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين اختبارات القدرات البدنية مستوى الأداء للمجموعتين الأولى والثانية
(الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA) للاعبين الجودو أفراد العينة ن=٣٠

المتغيرات	تغيير الاتجاه	الربط الحركي	التوازن الديناميكي
المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا - NAGE-NO-KATA)	0.88	0.93	0.91

قيمه (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (١١) ما يلي:

وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة عالية إحصائياً بين اختبارات القدرات البدنية ومستوى أداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا (NAGE-NO-KATA) لأفراد عينة البحث من لاعبي الجودو.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدولي (٧)، (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم (عينة البحث) في درجات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥. مما يعني أن التدريبات الخاصة في إتجاه التي تم تنفيذها ضمن محتوى البرنامج التدريبي أثرت بالإيجاب على القدرات البدنية الثلاثة (القدرة على تغيير الإتجاه - القدرة على الربط الحركي - القدرة على التوازن الديناميكي).

وقد تحسنت درجات لاعبي الجودو عينة البحث في الإختبارات الثلاثة قيد البحث وحقق اللاعبون أفضل نسبة تحسن (95%) في اختبار تغيير الاتجاه حيث حققوا عدد (11.7) مرة في القياس البعدي بعد أن كان متوسطهم (6.0) مرات في القياس القبلي، وفيما يتعلق بالقدرة على الربط الحركي إستطاع اللاعبون تحسين درجاتهم بمقدار (3.5) درجة بنسبة تحسن قدرها (71%). كما ارتفع متوسط درجات اللاعبين في اختبار التوازن الديناميكي من (4.2) درجة إلى (8.0) درجات بنسبة تحسن قدرها (90%).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائية، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم أفراد عينة البحث إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي إحتوي على تدريبات خاصة في إتجاه الأداء ساهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالكاتا قيد البحث بالإضافة إلى التحسن الحاد في شكل وطبيعة الأداء الفني للاعبين، حيث ساعدت تلك التدريبات الخاصة من خلال تركيبها الديناميكي المشابه للأداء الفعلي للكاتا داخل البرنامج المقترح علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهاري الكاتا ككل بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الصحيح، كما راعي البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين والذي ساعد في رفع الكفاءة البدنية للاعبين، حيث إنعكس ذلك على زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح سواء للمهاجم أو للمدافع وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء والحفاظ على المسافات البينية أثناء الهجوم والدفاع لكلا اللاعبين فحدث تقدم في المستوى الفني مع زيادة إنسيابية ودقة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء.

حيث يشير كلا من نيل اهلكين Neil Ohleikan (٢٠٠٦) ونيفين حسين محمود (٢٠١٤) إن إعداد لاعب الجودو يجب أن يتأسس على الأعداد البدني المتمثل في مكونات القدرات الحركية الخاصة

بنوع الأداء الممارس وكذلك الإعداد المهارى والنفسي، وبما أن ممارسة هذه الرياضة تتطلب التفكير الدائم نظراً لتمييزها بالاحتكاك المباشر ولصعوبة الأداء وتعدد وتنوع مهاراتها لذلك يجب على لاعبيها أن يكون ذو مستوى بدني لمواجهة هذه التغيرات وتركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في الاداء المهارى والتي يحتاج إلى القوة الحركية والاستدارة والتحكم في الأداء في سلسلة فنية متحركة متناغمة لأن كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب للكاتا. (٣٨: ١٨) (٢٨: ٣٣)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كلا من شكري عبدالرزاق القبلاوي وآخرون (٢٠٢٢) (٧)، خلف محمود الدسوقي (٢٠٢١) (٦)، مي عاصم محمد (٢٠٢١) (٢٤)، أحمد محمد عبدالمنعم (٢٠١٩) (٤)، كاسالس CASALS (٢٠١٧) (٣٤)، نواف مجبل الشمري (٢٠١٦) (٢٦)، حيث أشاروا إلى أن تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني والفني للأداءات المهارية للاعبين الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة يتم بنائها وتصميمها بناءً 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 المجلد الفني النهائي للأداء وتحقيق الدرجة كاملة. وهكذا يتحقق فرض الدراسة الأول أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد العينة من لاعبي الجودو ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدولي (٩)، (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبين الجودو (عينة البحث) في اختبار مستوى الأداء المهارى الخاص بالمجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥.

وقد حقق أفراد عينة البحث من لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم نسبة تحسن قدرها (48%) في أداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) حيث ارتفع متوسط درجات هؤلاء اللاعبين في القياسين القبلي والبعدي من (6.1) إلى (8.7) درجات.

ويعزي الباحث هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في أداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الخاصة في إتجاه الأداء والذي تم تقنيه علمياً لمدة (٦) ستة أسابيع للاعبين الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم، والتخطيط الجيد للبرنامج وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث. وقد احتوى البرنامج على تدريبات خاصة في إتجاه الأداء تم تصميمها لتتناسب وطبيعة الأداء المهارى داخل الكاتا والذي يؤدي بالجانبيين الأيمن والأيسر لكل مهارة حركية وما إستلزمه من إتباع طرق ووسائل موجهة لتحسين مستوى الأداء المهارى للكاتا بصورة عامة ساهمت في رفع المستوى

البدني ومستوى الأداء الفني بشكل كبير، مما نتج عنه زيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك وقوته والذي يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الأداء المهاري والفني ككل.

ويضيف كلا من عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٧) ونيفين حسين محمود (٢٠١٨) أن فاعلية الإعداد البدني الخاص للتمرينات المشابهة للأداء المهاري تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد المهاري لأنها تعطي للاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية، وإن نقص هذه التمرينات تظهر تأثيراً سلبياً على مقدرة اللاعب وهبوط مستوى التدريب لديه وإن ارتقاع مستوى الأداء المهاري للاعب الجودو وتطور الأساليب الخطئية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبء كبير على اللاعبين إذ يتطلب منهم قدرات خاصة كسرعة الاستجابة المركبة والرشاقة، التوازن الحركي فضلاً عن باقي القدرات الحركية، لذا فإن تنمية هذه القدرات يعكس مستوى التقدم الذي يمكن أن يصل إليه اللاعبين والذي ينعكس علي مستوى الأداء المهاري والخطئي، وتقتزن القدرات الحركية بتوافق أداء المهارات الحركية المرتبطة بأداء مجموعات الكاتا لذا فإن القدرات الحركية هي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وتعتبر أحد متطلبات الأداء الجيد في رياضة الجودو. (١٥ : ١٢) (٢٩ : ٣٤)

وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه كلا من طارق محمد عوض وآخرون (٢٠٢٢) (١٠)، مي عاصم محمد (٢٠٢٢) (٢٥)، خلف محمود الدسوقي (٢٠٢١) (٦)، نيفين حسين محمود (٢٠٢٠) (٣٠)، نيفين حسين محمود (٢٠١٣) (٢٧)، حيث اتفقوا على أن تقنين مجموعة من التدريبات المختلفة كالتدريبات الخاصة في إتجاه الأداء يؤثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الثاني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المجموعتين الأولى والثانية (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) قيد البحث لدى أفراد العينة من لاعبي الجودو ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١١) وجود علاقات ارتباطية طردية داله إحصائياً بين تنمية القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) وتطوير مستوى أداء المجموعة الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) للاعبين رياضة الجودو عينة البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية للعلاقات الثلاث.

وقد جاءت العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية (إدراك الإحساس بالاتجاه والربط الحركي والتوازن الديناميكي) وتطوير مستوى أداء المجموعة الأولى والثانية لمهارات (الناجي - نو - كاتا NAGE-NO-KATA) للاعبين رياضة الجودو عينة البحث (0.88، 0.93، 0.91) على التوالي.

وتؤكد النتائج السابقة وجود علاقة إرتباطية طردية بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الجودو حيث تشير نيفين حسين محمود (٢٠١٤) أن تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إتران أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء، وكذلك السرعة في إستعادة توازنهم بعد أي

تغيرات تطرأ على وضعهم نتيجة لمؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية (فسيولوجية) والإندماج الواعي والتركيز في المواقف المختلفة والإحساس بالتحكم والسيطرة أثناء الأداء وتساوم في استثمار التفاعل بين عقل اللاعب وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق أفضل أداء ممكن. (٢٨: ٥٦)

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

١. حصول اللاعبين واللاعبات على الحزام البني.
٢. الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لأنها تؤثر في قدرة اللاعبين على الأداء الأمثل لاداء الكاتا لجميع مستويات الاحزمة.
٣. التدريبات المتنوعة وفي اتجاه الأداء لمهارات المجموعتين الاولى والثانية (الناجي - نو - كاتا (NAGE-NO-KATA) للمجموعة التجريبية أدت الى الإرتقاء بمستوى المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١. إقامة دورات ثقل للمدربين من قبل الاتحاد المصري للسلاح لتوضيح أهمية تنمية القدرات الخاصة باداء (الناجي - نو - كاتا (NAGE-NO-KATA).
٢. توعية المدربين بضرورة استخدام التدريبات الخاصة وفي اتجاه الأداء المهارى لما لها من تأثير إيجابى للاعبى رياضة الجودو.
٣. إجراء دراسة تعمل علي وضع تدريبات مقترحة في باقى التقسيمات الفنية لرياضة الجودو.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح وهيثم عبد الحميد داود (٢٠١٩): التدريب للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦): الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، دار المعارف، القاهرة.
٣. أحمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨): تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص علي فاعلية الاداء المهارى لناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٤. أحمد محمد عبدالمنعم (٢٠١٩): تأثير تدريبات مركبة "بدنية - مهارية" على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا "الناجي نوكاتا" للاعبى الجودو، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٨، ج ٣، جامعة أسويط، ٢٤٥ - ٢١٦.
٥. احمد محمود ابراهيم (٢٠١١): الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو، منشأة المعارف، الاسكندرية.

٦. خلف محمود الدسوقي (٢٠٢١): تأثير تدريبات المنافسة على الصفات البدنية الخاصة ومستوى بعض المهارات الحركية المركبة للرمي من أعلى لناشئي الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية ببورسعيد، ع ٢١، جامعة بورسعيد.
٧. شكري عبدالرزاق القبلاوي، مجدي علي الطويشي وعبدالسلام أحمد (٢٠٢٢): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية وتعليم أساسيات رياضة الجودو لناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، ع ٩، جامعة المرقب، ٢٣٧ - ٢٢٩.
٨. صالح محمد صالح (٢٠١٧) الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
٩. طارق أبو الجديان وأحمد أبو زائدة (٢٠٢٢): أثر برنامج تدريبي بالأنثقال على مؤشر الأداء البدني الخاص برياضة الجودو، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، مج ٣٦، ع ٦٤، ١٣٠٣ - ١٣٢٦، فلسطين.
١٠. طارق محمد عوض، خلف محمود الدسوقي وروجينا محمد الغنام (٢٠٢٢): تأثير تدريبات البليومتريك على بعض مهارات التثبيت الأرضي لدى لاعبي الجودو، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ع ٤٣، جامعة بورسعيد، ١٧٠ - ١٩٧.
١١. الطاهر احمد محمد مطر (٢٠٠٩): توجيه بعض المحددات البيوميكانيكية لوضع تمرينات نوعية لمهارة ايون سيو ناجي للاعبي الجودو بمحافظة الشرقية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه الزقازيق.
١٢. عبدالحليم معاذ عبدالحليم (٢٠١٣): فنون التدريب في الجودو، كلية تربية رياضية السادات، جامعة المنوفية.
١٣. عبدالعزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (٢٠١٧): تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
١٤. عصام أحمد أبوجميل (٢٠١٥): التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
١٥. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٧): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط ١٠، دار المعارف، الاسكندرية.
١٦. كمال الدين درويش، قنري مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): "القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٧. ليلي السيد فرحات (٢٠٠١): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩. محمد رضا الروبي (٢٠١٦): ميادى رياضة الجودو، ط٢، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
٢٠. محمد شوقي كشك (٢٠٠٩): مقدمة فى التدريب الرياضي، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ط٢، المنصوره.
٢١. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠٥): الجودو بين النظرية والتطبيق، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٣. مسعد علي محمود (٢٠١٧): المفاهيم الاساسيه لعلم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
٢٤. مي عاصم محمد (٢٠٢١): أثر استخدام الأشكال المختلفة للتدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبى الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٩١، ج٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٥. مي عاصم محمد (٢٠٢٢): تأثير استخدام تدريبات الباركور على بعض المتغيرات البدنية الخاصة فاعلية بعض مهارات "أشي - وازا" لدى لاعبي الجودو، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، ع٥، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ١ - ٢٥.
٢٦. نواف مجبل الشمري (٢٠١٦): تأثير التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٢)، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٢٧. نيفين حسين محمود (٢٠١٣): تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والارتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٦٨، جامعة حلوان، ٦٢٣ - ٦٧٤.
٢٨. نيفين حسين محمود (٢٠١٤): فنون الجودو، ط٢، دار المنهل، الزقازيق.
٢٩. نيفين حسين محمود (٢٠١٨): رياضة الجودو - تعليمياً وتدريباً وتخطيطاً، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٠. نيفين حسين محمود (٢٠٢٠): تأثير تدريبات بدنية مهارة لتحسين مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات "كتامي وازا - KATAME-WAZA" في رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٢٦، ع٧، جامعة بنها، ١ - ٢٧.
٣١. وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦): نظريات وتطبيقات الاعداد البدنى للناشئين فى المجال الرياضى ط٤، سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضى.
٣٢. ياسر يوسف عبدالرؤوف (٢٠٠٥): رياضة الجودو، والقرن الحادي والعشرين، دار المعارف للطباعة، ط١، القاهرة

ثانياً: المراجع الأجنبية

33. Berndt Barth & Katrin Barth (2006): Learning Fencing, Meyer & Meyer Sport Ltd., 2nd Ed. (UK).
34. Casals, C. (2017): Special judo fitness test level and anthro-pometric profile of elite Spanish judo athletes, journal of strength and conditioning research, volume 31, number 5, 1229.
35. Detanico, D & Giovana, S. (2011): Specific evaluation in judo: a review of methods Brazilian journal of kin anthropometry and human performance.
36. Franchini, E. (2011): Energy system contributions to the special judo fitness test, Journal of sport physiology and perfor-mance, volume 6, 334-343.
37. Franchini, E. (2013): The physiology of judo-specific training modalities, Journal of Strength and Conditioning Research National Strength and Conditioning Association.
38. Neil Ohlenkan (2006): Judo Unleashed includes theory, principles and techniques.
39. Richard Francis & Ute Feiffer (2008): Danzan Ryu Jujitsu: Shime No Kata and Advanced Yawara.
40. Tadao, Habersetzer & Roland (2007): judo kata; les formescl-assiques du, kodokan" Inogai.
41. Ute Feiffer & Guenther Bauer (2009): Judo Nage-no-kata, Thro-wing Techniques.

ملخص البحث

تأثير تدريبات خاصة في اتجاه الاداء لتنمية بعض القدرات البدنية والارتقاء بمستوى اداء

مهارات (الناجي- نو- كاتا NAGE-NO-KATA) للحصول على

الحزام البني للاعبين رياضة الجودو

م.د/ أنور إيهاب محمد خطاب

مقدمة: إن تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إتزان أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء، وكذلك السرعة في إستعادة توازنهم بعد أي تغيرات تطرأ على وضعهم نتيجة لمؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية والاندماج الواعي والتركيز في المواقف المختلفة والإحساس بالتحكم والسيطرة أثناء الأداء وتساهم في إستثمار التفاعل بين عقل اللاعب وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق أفضل أداء ممكن.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من التدريبات الخاصة في إتجاه الأداء على تحسين مستوى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات (الناجي- نو- كاتا NAGE-NO-KATA).

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (٣٠) ثلاثون لاعب من لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٦).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن التدريبات الخاصة في إتجاه الأداء قد أثرت تأثيراً ايجابياً على مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (٧١٪، ٩٥٪). كما أثرت مجموعة التدريبات الخاصة في إتجاه الأداء تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء مجموعة مهارات (الناجي- نو- كاتا NAGE-NO-KATA) (فيد البحث) لدى اللاعبين عينة البحث، حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب (٤٨٪).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة التدريبات الخاصة في إتجاه الأداء التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات (الناجي- نو- كاتا NAGE-NO-KATA) (فيد البحث) لدى عينة البحث من لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية بالفيوم.

Abstract

The effect of special training in the direction of performance to develop some physical abilities and raise the level of performance of skills (Nage-No-Kata) to kuy Judo brown belt

Dr. Anwar Ehab Mohamed

Introduction

Achieving a high level of physical abilities helps judo players to balance their bodies during each stage of performance, as well as speed in restoring their balance after any changes in their situation as a result of external or internal influences, conscious integration and focus in different situations and a sense of control and control during performance and contribute to investing The interaction between the player's mind and body during the exercise of sports activity to achieve the best possible performance.

Aim

The current research aims to identify the effect of using a set of special exercises in the direction of performance on improving the level of physical abilities and the level of performance skills (NAGE-NO-KATA).

Method

The research sample consisted of (30) thirty judo players in the Faculty of Physical Education in Fayoum. Data were analyzed using the SPSS statistical software (version 26).

Results

The results of the research confirm that special exercises in the direction of performance have had a positive impact on the level of physical abilities of judo players (the research sample) at rates ranging between (71%, 95%). The group of special exercises in the direction of performance had a positive impact on the performance level of the skills group (Nage-No-Kata) (Ved of the Research) among the players in the research sample, as it contributed to improving the level of performance of those skills by 48%.

Discussion

In agreement with a group of other studies, the current study confirms the success of the set of special exercises in the direction of performance that was developed in raising the level of physical abilities and the level of performance skills (NAGE-NO-KATA) (under research) among the research sample of judo players at the Faculty of Physical Education in Fayoum