



## تأثير استخدام التقنيات الحديثة في ضوء مبادئ الجودة الشاملة للارتقاء ببعض

### مهارات (TACHI- WAZA) في رياضة الجودو

أ.د/ امل فاروق على

استاذ تدريب الكارتيه بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية الجزيرة جامعه حلوان

أ.د/ نيفين حسين محمود خليل

استاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازل بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

الباحثة / ماري ممدحت رمزي رياض

باحث ماجستير بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية الجزيرة جامعه حلوان

Doi :

### ملخص البحث باللغة

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التقنيات الحديثة (أسلوب البرمجة) لمعرفة تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات (TACHI- WAZA) وهي (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق) ، الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ، تم اختيار مجتمع البحث من نادي اسوان الرياضي والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة تحت (١٧) سنة للعام ٢٠٢٣/٢٠٢٤م وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لمجتمع البحث في متغيرات (النمو والاختبارات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي يوم ٢٥/٤/٢٠٢٣م وتم سحب عدد (٦) لاعبات من مجتمع البحث بطريقة عشوائية كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للبحث وبذلك بلغ باقي مجتمع البحث (١٦) لاعبة كعينة أساسية قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبلغ قوام كل منهما (٨) لاعبات ، تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية بمهارات (TACHI- WAZA) عن طريق صدق التمايز علي المجموعتين السابق ذكرهم (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) و تم إجراء جميع الاختبارات في يوم ٢٥ /٤ /٢٠٢٣

الكلمات الاستدلالية للبحث :

الجودو ، التقنيات الحديثة ، اللعب من اعلي





## اولا : مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العصر الحالي طفرة وتطور تكنولوجي تعرف باسم نظم التعليم الذكية بمساعدة الحاسب Intelligent Computer Assisted، ولذا كان لزاماً على التربويين مواكبة هذا التطور بكل تحدياته ومتطلباته والعمل على الاستفادة منه ومن أمثلة ذلك الكمبيوتر بإمكانياته الهائلة من قدرة على التخزين والاسترجاع بسرعة ودقة دون خطأ، ولا يعني ما سبق أن الكمبيوتر سيحل محل المعلم فالمعلم هو موجه ومرشد ولا يمكن الاستغناء عنه فهو محور اساسي في العملية التعليمية (٢٨)

ويشير كلا من "جونثان" Jonthan، "جلانوسكي" Glazewsk (٢٠٠٠م) (٤٠) "شحاتة حسن محمد" (٢٠٠٢م) (٦) "كمال عبد الحميد زيتون" (٢٠٠٢م) (١٢) الى أن مواكبة المستجدات التكنولوجية وما تقدمه من كم هائل من المعلومات مختلفة المصادر تساعد في حث قدرات المتدربين وجعلها فعالة، أن الوسائط التعليمية المختلفة تسهم في الارتقاء بالعملية التعليمية حيث يتعايش المتعلم بإيجابية مع الوسائط التي تقدم له بصورة منظومة متكاملة تتفاعل عناصرها في برنامج تعليمي لتحقيق أهداف محددة بكفاءة وفعالية ومحاولة إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التعليمية والتدريبية والانتقال من مرحلة التعليم والتدريب التقليدي السلبي إلى الاستقلالي الإيجابي.

وتعتبر كلا من محفوظ احمد جوده" (٢٠٠٦م) (١٣)، "خالد سعد الجضى" (٢٠٠٥م) (٣) إن الجودة الشاملة نظام أدارى استراتيجي متكامل تمزج بين الوسائل الادارية والجهود الابتكارية وبين المهارات الفنية المتخصصة من اجل الارتقاء بمستوى الاداء وتتضمن الأنشطة المتعلقة بالتطوير والتحسين المستمر والتي يساهم فيها العاملين في المؤسسة أو المنشأة وان الجودة الشاملة فلسفة إدارية عصرية سواء على الصعيد العالمي أو العربي تركز على عدد من الوسائل الحديثة وتقوم على المزج بين الوسائل الإدارية والجهود الابتكارية عقد التسعينات عقد الجودة الشاملة في مراحل التعليم والتدريب.

ويشير كلا من " الكس بوتشر " (٢٠٠٤م) (٢)، "نيفين حسين محمود" (٢٠٠٩م) (٢٢) إن رياضة الجودو تعتمد في التدريب الحديث علي الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشمل المهارات الفنية لرياضة الجودو علي مهارات (TACHI-WAZA) وان رياضة الجودو تتطلب من لاعبيها التدريب المستمر علي الهجوم و الدفاع الايجابي و الهجوم المضاد والهجوم المركب حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي بل نجد ان كفاءة أساليب الأداء الفني و تمتع اللاعب بالصفات البدنية هو السبيل الوحيد لإحراز الفوز وخاصة عند إتقان أداء المهارات.

ويذكر كلا من "رون انجيس Ron Angus" (٢٠٠٥م) (٢٣)، "نيل اهلكين Neil ohlenkamp" (٢٠٠٦م) (٣٠) أنه يجب ان يتميز لاعبي الجودو بقدرة عالية لأداء المهارات الفنية برياضة





الجودو (TACHI-WAZA) لمواجهة التغيرات اثناء المنافسة و تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في المهارات المختارة و التي يحتاج تنفيذها إلي القوة الحركية والخداع والاستدارة والتحكم والإخضاع واستمرارية الأداء أثناء المنافسة مما ينعكس ذلك علي قدرتهم في دمج المهارات الفنية في صورة جمل مخطط لها سلفا و بالتالي زيادة المعلومات الخطئية لديهم و تمكنهم من سرعة اختيار وتنفيذ الجمل الخطئية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء علي الوضع بين المتنافسين لتحقيق الفوز وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في النقاط التالية :

- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة ( TACHI-WAZA ) مع الاستعانة بالتقنيات الحديثة (لاب توب) في ضوء مبادئ الجودة الشاملة التي تتمثل في جودة المنتج (C-D) بان يكون شامل لجميع الجوانب والمهارية والبدنية والوجدانية وان يكون هناك اتساق داخلي بين المهارات (قيد البحث) واتساق بين البرنامج التدريبي الشامل.
- توجيه أنظار القائمين برياضة الجودو لأهمية الارتقاء بمهارات (TACHI- WAZA)
- الاستعانة بالتقنيات الحديثة (لاب توب) تساعد على تحقيق معدلات جيدة في سرعة التعلم وعمق الفهم للمهارات ومعالجة الفروق الفردية بين اللاعبين.

### مشكلة البحث :-

ومن خلال عمل الباحثة مدربة بنادى اسوان الرياضى لاحظت التغير السريع والمتلاحق في الأساليب العلمية والتكنولوجية في الميادين التدريبية للاعبين ونشؤ مطالب ملحة للتدريب على الجودة التدريبية لمسايرة التقدم العالمي ومن خلال ملاحظة الباحثة للاعبين الجودو اثناء التمرين قد استدعى انتباها عدم تمكنهم من أداء بعض مهارات (TACHI- WAZA) وكذلك اهتمامهم للتعرف على الوسائل الحديثة للتدريب من خلال الاطلاع على شبكات النت بما يحقق حاجاتهم وتلبي رغباتهم ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة لاحظت قلة وجود دراسات تربط بين كيفية استخدام التقنيات الحديثة للارتقاء بأساليب التدريب في ظل مبادئ الجودة الشاملة في رياضة الجودو لذا فقد رأت الباحثة الاستعانة بأحد الوسائل السمعية البصرية الحديثة لمساعدة اللاعبين على اكتساب الأداء الأمثل و أداء التكنيك الصحيح لبعض (TACHI- WAZA) من خلال مشاهدة نموذج لأبطال جود وعالميين حيث أن أداء تلك المهارات تشمل على درجة من صعوبة وجدت تجربة استخدام إحدى الوسائط التكنولوجية الحديثة (البرمجة) والتي قد تساعدنا على تحقيق معدلات جيدة في سرعة الاداء وعمق الفهم للمهارات والعمل على استمرارية اللاعبين في التفاعل بإيجابية مع البرنامج المصمم باستخدام أسلوب البرمجة والتي ترى انه قد يُوفر الجهد المبذول والزمن اللازم للعملية التدريبية





وزيادة التشويق لان اللاعبة تشاهد و تدرّب نفسها ثم تؤدي الوحدات التدريبية المقننة من تصميم الباحثة للارتقاء بالحالة البدنية والمهارية.

### ثانياً : أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التقنيات الحديثة (أسلوب البرمجة) لمعرفة تأثيره على :-

١- تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات (TACHI- WAZA) وهي (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق).

٢- الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA)

### ثالثاً : فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن و لصالح المجموعة التجريبية.

### رابعاً : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

#### تكنولوجيا التعليم Educational Technology :

هي تنظيم متكامل يُقيّم الإنسان والأجهزة والأفكار والآراء وأساليب العمل والإدارة بحيث تعمل جميعها داخل إطار واحد لرفع كفاءة العملية التعليمية وتطويرها (٢).

#### التقنيات الحديثة :

هي إحدى الأدوات التكنولوجية التي تعتمد على تقديم المعلومات بواسطة الكمبيوتر وتتضمن هذه المعلومات أشكالاً متعددة من وسائط الاتصال من خلال ارتباطات داخلية غير خطية تسمح للمتعلم بتصفح واستعراض بطريقة سريعة ومنظمة (٣١).





### الجودة :

هي عملية استراتيجية ادارية تركز على مجموعة من القيم وتستمد طاقة حركتها من المعلومات التي نتمكن في اطارها من توظيف المواهب واستثمار قدراتهم الفكرية في مختلف مستويات التنظيم على نحو ابداعي لتحقيق التحسن المستمر للمنظمة فالمدخلات هم (المتدربين) والعمليات (المنظومة المستخدمة داخل المؤسسة) والمخرجات (المتدربون)(٦).

### مبادئ الجودة الشاملة :

هي استخدام فرق العمل بشكل تعاوني لأداء الاعمال بتحريك المواهب والقدرات لكافة العاملين في المنظمة لتحسين الانتاجية والجودة بشكل مستمر (٢٨) .

### المهارة :

هي مدى كفاءة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي معين بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن (٢٩ : ١٨٠).

### الجودو Judo :

هو طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة (١١ : ١٣).

### خامسا: الدراسات المرجعية :

قام "جونثان Jonthan" و "جلانوسكي Glazewski" (٢٠٠٠م) (٢٦) بدراسة بعنوان "أثر وسائل التعلم التكنولوجية الفائقة (الهيبرميديا) على التأسيس التعليمي وإستراتيجية التعلم للمرحلة الأساسية للتعليم (تلاميذ المرحلة المتوسطة)" بهدف التعرف على موقف التلاميذ والمعلمين تجاه وسائل التعلم التكنولوجية (الهيبرميديا) في الوحدة التعليمية ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ، على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من المرحلة الأساسية من التعليم وكانت أهم النتائج أن وسائل التعلم التكنولوجية الفائقة (الهيبرميديا) لها استراتيجيات مؤثرة تعليمياً للموهوبين .

قام "ماكنز آر Mckethen,R" و "إيفهرت بي Everhart,B" و "ستبل فيلد إي Stubble field, E" (٢٠٠٠م) (٢٨) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج الوسائط المتعددة للحاسب الآلي على معرفة مدرسي قبل الخدمة بالمرحلة الابتدائية والتي تتعلق بالمكونات المعرفية لمهاراتهم الحركية " بهدف معرفة تأثير الأسلوب المبني على الوسائط المتعددة للحاسب الآلي في تدريس العناصر المعرفية للمهارات الرياضية عند المدرسين بالمرحلة الابتدائية المسجلة أسماؤهم في مقرر طرق تدريس التربية الرياضية استخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩٧) مدرس من مدرسي المرحلة الابتدائية





وكانت أهم النتائج تفوق المدرسين في جماعة الوسائط المتعددة للحاسب الآلي في تعلم المعلومات عند رمي الكرة وإمساكها عن مجموعة التدريس بالطريقة التقليدية.

قام بادفيلد Padfield، "بنينجتون Pennington"، و"يلكنسون Wilkinson" (٢٠٠٠م) (٢٧) بدراسة بعنوان "إدراك الطلاب لاستخدام مهارات برامج الكمبيوتر في التربية الرياضية" بهدف الكشف عن مدى إدراك وملاحظة الطلاب لبرامج الكمبيوتر في التربية الرياضية استخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٣) طالبة من المرحلة التاسعة من العمر وكانت أهم النتائج الوسائل المتعددة لبرامج الكمبيوتر يمكن أن تخلق بيئة أكثر فعالية للتعليم بالنسبة للتربية الرياضية وعلى المعلمين والمتعلمين استخدامها لهذا الغرض.

قام " محمد حسن رضا " (٢٠٠٣م) (١٦) بدراسة بعنوان " اثر تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر لتعلم سباحة الزحف على البطن باستخدام الهيبرميديا لدى المبتدئين " بهدف التعرف على أثر استخدام البرمجية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالباً من الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد وكانت أهم النتائج أن برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا كانت أكثر تأثيراً على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن من الطريقة المتبعة مما يدل على فاعلية البرمجية.

قام "أحمد يوسف سعد الدين" (٢٠٠٥م) (١) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين بهدف معرفة تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل الفائقة على مكونات اختبار النجمة الأولى بسباحة الصدر واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) طفل من ممارسي السباحة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الوسائل الفائقة على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الشرح اللفظي والنموذج الحركي وكذلك تقدمها ولاكن بنسبة اقل.

قامت "سالي محمد عبد اللطيف" (٢٠٠٥م) (٥) بدراسة بعنوان " فعالية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجيه كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية " بهدف معرفة فعالية برنامج تعليمي على تعلم بعض مهارات الهوكي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية كيلر باستخدام الهيبرميديا على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الشرح اللفظي والنموذج الحركي وكذلك تقدمها ولاكن بنسبة اقل.





## سادسا : إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من نادي اسوان الرياضى والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة تحت (١٧) سنة للعام 2024/2023م وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لمجتمع البحث في متغيرات ( النمو، الاختبارات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي يوم ٢٥/٤/٢٠٢٣م وتم سحب عدد (٦) لاعبات من مجتمع البحث بطريقة عشوائية كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للبحث وبذلك بلغ باقي مجتمع البحث (١٦) لاعبة كعينة أساسية قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبلغ قوام كل منهما (٨) لاعبات ، والجداول التالية (١)،(٢) يوضحان تصنيف والتوصيف الإحصائي لمجتمع البحث

### جدول (١)

كيفية توزيع مجتمع البحث.

البيان	مجتمع البحث	عينة الحث الأساسية	
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
العدد	٢٢	٨	٨

### جدول (٢)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو:					
العمر الزمني	سنة	١٥.٦٦	٢.١٥	١٥.٠	٠.٩٢
الطول	سم	١٥٨	٧.٢٢	١٥٧.١٣	٠.٣٦
الوزن	كجم	٥٤.٥	٢.١١	٥٤.٠٠	٠.٧١
المتغيرات البدنية					
القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٠	١.١٥	١٠.١١	١.١٥
الرشاقة	ثانية	٢٣	٢.١٣	٢٢.٢٥	١.٠٦ -
سرعة رد الفعل	ثانية	١١	١.٢٢	١٠.٧٢	٠.٦٩
التوافق	ثانية	١٧	١.٨٧	١٦.٤٢	٠.٩٣





بمهارات (TACHI- WAZA)					
٠.٩٥	٣.٧٧	٠.٧٣	٤	درجة	SEOI- NAGE
٠.٢١-	٤.٠١	٠.١٤	٤	درجة	DE- ASHI- BARAI
٢.٦٠	٤.٨٧	٠.١٥	٥	درجة	UKI GOSHI

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين ( -١.٣٠ : ٢.٦٠ ) أي انحصرت ما بين ( ٣+ ، ٣- ) مما يدل على أن البحث مجتمع يقع تحت المنحني الأعتدالي . وقد قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في جميع المتغيرات (قيد البحث) اذ يعتبر ذلك قياس قبلي للبحث يوم ٢٠٢٣/٥/٤م وجدول (٣) التالي يوضح ذلك.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث)

$$n = 2 = 8$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٠	١.٤٤	٩	٢.١٢	١.٠	١.٥٢
الرشاقة	ثانية	٢٣	١.٤٣	٢٢	١.٦٥	١.٠	١.٧٩
سرعة رد الفعل	ثانية	١١	١.٧٦	١٢	١.١٣	١.٠	١.٨٥
التوافق	ثانية	١٧	٢.١١	١٦	٢.١٢	١.٠	١.٣٠

### بمهارات (TACHI- WAZA)

١.٨٥	٠.٥	٠.٧٢	٤.٥	٠.٧٧	٤	درجة	SEOI- NAGE
٠.٣٥	٠.١١	٠.٨٥	٤.١١	٠.٨٧	٤	درجة	DE- ASHI- BARAI
١.٧٢	٠.٥	٠.٧٤	٤.٥	٠.٨٥	٥	درجة	UKI GOSHI

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة)





## ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

### الأدوات والأجهزة:

- الرستاميتز لقياس الطول والوزن مقدرًا ( بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام ) .
- ساعة أيقاف لقياس الزمن مقدرًا ( بالثانية ) و طباشير و عدد من الاقماح .
- عدد (٨) جهاز كمبيوتر و عدد (٨) اسطوانة C D و جهاز الـ Data Show .
- بعض الانتقال التي تتراوح ما بين ٣ و ٥ كيلو جرام .
- عدد من الاحبال المطاطية و اطواق وبساط جودو من اللباد .

وقد تمت معايرة هذه الاجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها للاستخدام .

### الاستمارات والمقابلات الشخصية :-

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية الملائمة لهذا البحث مرفق (١).
- المتغيرات البدنية بمهارات (TACHI- WAZA) ( قيد البحث) مرفق ( ٢ ) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المهارية للمتغيرات البدنية (قيد البحث) مرفق (٣).
- استمارة الاختبارات البدنية المهارية للمتغيرات البدنية (قيد البحث) بناء على رأى السادة الخبراء مرفق (٤).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم بمهارات (TACHI- WAZA) مرفق (٥) .
- استمارة بمهارات (TACHI- WAZA) مرفق (٦).
- استمارة الاختبارات المهارية لقياس بمهارات(TACHI- WAZA)بناء على رأى السادة الخبراء مرفق (٧).
- استمارة الاختبارات المهارية الخاصة لقياس بمهارات (TACHI- WAZA) بناء على رأى السادة الخبراء مرفق (٨).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية و زمن الوحدة التدريبية مرفق (٩).
- استمارة تقييم و تسجيل نتائج قياسات المتغيرات البدنية و بمهارات (TACHI- WAZA) لكل لاعبة مرفق (١٠) .
- المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء لمعرفة آراءهم في اهم المتغيرات (قيد البحث)



وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠ % فيما فوق مرفق ( ١٣ )

#### رابعاً : الخطوات التمهيدية والتنفيذية للبحث :

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ٢٥/٤/٢٠٢٣ : ٢/٥/٢٠٢٣م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق،الثبات)علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وعددها (٦) لاعبات (مجموعة غيرمميزة) وتم اختيارعينة من فريق الجودو تحت (٢٠)سنة بنفس النادي بلغ عددها (٦)لاعبات(مجموعة مميزة) بهدف ايجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

#### • الصدق :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية بمهارات (TACHI- WAZA) عن طريق صدق التمايز علي المجموعتين السابق ذكرهم (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة ) و تم إجراء جميع الاختبارات في يوم ٢٥ /٤ /٢٠٢٣ والجدول (٥) التالي

جدول ( ٥ ) دلالة الفروق بين المجموعتين(المميزة وغير المميزة)

ن = ١٢ = ٦

في المتغيرات ( قيد البحث)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري

#### المتغيرات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٣	١.١١	١٠	١.١٣
الرشاقة	ثانية	١٥	١.٢٢	٢٣	١.٥٥
سرعة رد الفعل	ثانية	٨	٠.٩٧	١١	٠.٩٣
التوافق	ثانية	١٣	١.١٥	١٧	١.١٢

#### بمهارات (TACHI- WAZA)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
SEOI- NAGE	درجة	٦	١.٧٧	٤	١.١١





٢.٢٧	٠.٥١	٤	٠.٨٥	٥	درجة	DE- ASHI- BARAI
٤.٧٦	٠.٨٧	٥	١.١١	٨	درجة	UKI GOSHI

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يوضح جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (المجموعتين المميزة و الغير مميزة) في متغيرات (قيد البحث) مما تشير صدق الاختبارات

- ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها والمسحوبة من مجتمع البحث لاختبارات المتغيرات (قيد البحث) وذلك بفواصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الاول ٢٥/٤/٢٠٢٣ م والتطبيق الثاني ٢/٥/٢٠٢٣ م و جدول (٦) التالي يوضح ذلك

جدول (٦) معامل الثبات بين التطبيقين للعينة الاستطلاعية  
في المتغيرات (قيد البحث) ن = ٦

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	أنحراف معياري	متوسط حسابي	أنحراف معياري	متوسط حسابي		
٠.٨٧ *	١.١٠	١٣.٢	١.١١	١٣	تكرار	القوة المميزة بالسرعة
٠.٨٢ *	١.٢٠	١٤.٨	١.٢٢	١٥	ثانية	الرشاقة
٠.٧٥	٠.٩٩	٨.٢	٠.٩٧	٨	ثانية	سرعة رد الفعل
٠.٧٢ *	١.١٢	١٣.١	١.١٥	١٣	ثانية	التوافق

بمهارات (TACHI- WAZA)





٠.٩٣ *	١.٧٥	٦.٢	١.٧٧	٦	درجة	SEOI- NAGE
٠.٧٥ *	٠.٨٧	٥.٢	٠.٨٥	٥	درجة	DE- ASHI- BARAI
٠.٨٣ *	١.٠٩	٨.٣	١.١١	٨	درجة	UKI GOSHI

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٨١١

ويتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين التطبيقيين الأول و الثاني حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٢ : ٠.٩٣) وجميعها تدل علي ثبات الاختبارات في رياضة الجودو .

#### • تقييم مستوى الأداء المهاري :

تم تقييم اختبارات المتغيرات البدنية وبمهارات ( TACHI- WAZA ) ( قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين دوليين و عاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو و خبرة تزيد عن ٢٠ سنة مرفق (١٣) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة لكل لاعبه مرفق (١٠) و ضمانا لتحقيق الموضوعية و صدق القياس تم تقييم اللاعبات باستخدام نفس اللجنة في القياسيين القبلي ، البعدي و كانت درجة التقييم لتحديد بمهارات ( TACHI- WAZA ) من (١٠) درجات و تم اخذ متوسط الدرجات .

#### • خطوات تصميم البرمجية المقترحة من قبل الباحثة:

- تحديد خصائص ومستوى اللاعبين من حيث متغيرات النمو، المتغيرات بدنية، المهارية، المعرفية وذلك لإعداد البرنامج بصورة تناسبهم.
- تحديد الأهداف العامة للبرمجية وهي أهداف (بدنية - مهارية).
- تحديد أغراض البرمجية وهي بمهارات ( TACHI- WAZA ) ( قيد البحث) في رياضة الجودو.
- تحديد استراتيجية التدريب من خلال التعلم الذاتي باستخدام البرمجية حيث استخدمت كل لاعبة من المجموعة التجريبية الحاسب الآلي تحت إشراف وتوجيه الباحثة.
- بعد الانتهاء من إعداد المحتوى في صورته الأولية تم عرضه على الخبراء المتخصصين لاستطلاع آرائهم وتقويمهم حول مدى مناسبة الأهداف العامة للبرنامج، ومدى مناسبة أسلوب





- عرض المحتوى داخل البرمجية للاعبات مدى صلاحيته للتطبيق وقد أشار السادة الخبراء بالتعديلات اللازمة حتى يصبح صالح للتطبيق الفعلي.
- وقد تم تصميم برنامج التدريبي المقنن ذو الثمانية وحدات وتم عرضه على السادة الخبراء لتطبيقه على العينة التجريبية للارتقاء بمهارات (TACHI- WAZA) (قيد البحث) مرفق (١٤).
- ❖ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى والمسحوبة من مجتمع البحث يوم ٢٠٢٣/٥/٢م وذلك بهدف معرفة مدى مناسبة البرمجية المستخدمة لعينة البحث ومعرفة مدى مناسبة الوحدة التدريبية (مرفق ١٤)

ثم قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية اليومية مرفق(٩)، وجدول(٧) التالي يوضح النسب المئوية لرأى السادة الخبراء (مرفق ١٣).

جدول (٧) تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات

الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية

المحتوى	رأى الخبراء	النسبة المئوية
الفترة الكلية للتطبيق	٨ أسابيع	٩٠%
عدد الوحدات الأسبوعية	٢ وحدات	٧٠%
زمن الوحدة اليومية.	٩٠ دقيقة	٨٠%

يوضح جدول (٧) رأى الخبراء فى تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية

وزمن الوحدة اليومية

**خامسا: خطوات إجراء تجربة البحث الأساسية :**

❖ القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع المتغيرات (قيد البحث) لكلا من المجموعتين (التجريبية، الضابطة) من قبل اللجنة الثلاثية يوم ٢٠٢٣/٥/٥م واشتملت على اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) واختبارات بمهارات (TACHI- WAZA).

❖ تطبيق التجربة الأساسية للبحث:





قامت الباحثة بتطبيق برنامج البرمجة المقترح على عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) والمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة للتدريب لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع مرتين أسبوعياً وزمن الوحدة (١٣٠:١٢٠) دقيقة وذلك وفقاً لأراء الخبراء لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٠٢٣/٥/٦ م إلى ٢٠٢٣/٦/١ م

وقد تم التطبيق بالصالات الخاصة برياضة الجودو بنادى اسوان الرياضى وقامت الباحثة بالتدوير بين فترات التطبيقين الفترة الصباحية والمسائية واقتصر دور الباحثة في عمليتي التوجيه والإرشاد والعمل على استمرارية اللعاب في التفاعل بايجابية مع البرنامج المصمم ثم تناول كل لاعبة من (المجموعة التجريبية) الجزء النظرى المعد من قبل الباحثة كلاً حسب قدرتها ولقد حرصت الباحثة أثناء التطبيق على ضبط جميع المتغيرات وتثبيتها لدى المجموعتين.

#### ❖ القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم أخذ القياس البعدى لكل من المجموعتين (التجريبية، الضابطة) تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياس القبلي في جميع المتغيرات (قيد البحث) وبنفس لجنة التقييم اليى اخذت القياس القبلي وذلك يوم ٢-٣ /٦/ ٢٠٢٣ م

#### سادس: المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - الوسيط . - معامل الالتواء .

اختبار (ت) . - معامل الارتباط . - معادلة نسب التحسن

#### سابعاً: عرض ومناقشة النتائج :

#### ❖ عرض النتائج :

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى

المتغيرات ( قيد البحث ) للمجموعة التجريبية ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %
-----------	-------------	---------------------	---------------------	--------------	---------------	--------	---------------

المتغيرات البدنية





القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٠	١٥	٥.٠	١.١٠	١١.٩ ٠	٥٠.٠
الرشاقة	ثانية	٢٣	١٨	٥.٠	١.١٣	١١.٦ ٣	٢١.٧٤
سرعة رد الفعل	ثانية	١١	٧	٦.٠	١.٢٢	١٣.٠ ٤	٣٦.٣٦
التوافق	ثانية	١٧	١١	٦.٠	١.١٥	١٣.٩ ٥	٣٥.٢٩

بمهارات (TACHI- WAZA)

SEOI- NAGE	درجة	٤	٧	٣.٠	٠.٩٧	٨.١١	٧٥.٠
DE- ASHI- BARAI	درجة	٤	٧	٣.٠	٠.٨٣	٩.٦٨	٧٥.٠
UKI GOSHI	درجة	٥	٩	٤.٠	٠.٧٢	١٤.٨ ١	٨٠.٠

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات (قيد البحث) للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٥.٧١ : ١٩.٢٥) ووجود نسب تحسن ما بين (٢١.٧٤ : ١٠٠.٠)

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي

في المتغيرات (قيد البحث) للمجموعة الضابطة

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط ط الفروق	انحراف الفروق	نسبة التحسن %
	اس			ق	ق	قيمة ت



المتغيرات البدنية

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	الدرجة	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
القوة المميزة بالسرعة	٢٢.٢٢	٥.٧	١١	٩	الرشاقة	٩.٠٩	٥.٨
الرشاقة	٩.٠٩	٥.٨	٢٠	٢٢	سرعة رد الفعل	٢٥.٠	٧.١
سرعة رد الفعل	٢٥.٠	٧.١	٩	١٢	التوافق	١٢.٥٠	٥.٧
التوافق	١٢.٥٠	٥.٧	١٤	١٦			

بمهارات (TACHI- WAZA)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	الدرجة	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
SEOI- NAGE	٢٢.٢٢	٤.١	٥,٥	٤,٥	DE- ASHI- BARAI	٢١.٦٥	٤.٣
DE- ASHI- BARAI	٢١.٦٥	٤.٣	٥	٤.١١	UKI GOSHI	٣٣.٣٣	٤.٤
UKI GOSHI	٣٣.٣٣	٤.٤	٦	٤,٥			

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ( قيد البحث) للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٣.٢٦ : ٧.٠) ووجود نسب تحسن ما بين (٩.٠ : ٦١.٢٩) جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية في متغيرات ( قيد البحث ) للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ن=١ ن=٢ =٨

المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة



وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
-------------	-----------------	-------------------	-----------------	-------------------	-----------------	-------------------	----------

#### المتغيرات البدنية

عدد	١٥	٢٠	١١	١٠	٤	٣.٥١
القوة المميزة بالسرعة	١٥	٢.٣٥	١١	١.٨٧	٤	٣.٥١
لرشاقة	١٨	١.٢٥	٢٠	١.١١	٢	٣.١٧
سرعة رد الفعل	٧	١.٥٢	٩	١.٤٤	٢	٢.٥٣
التوافق	١١	٢.١١	١٤	٢.٣١	٣	٢.٥٤

#### بمهارات (TACHI- WAZA)

درجة	٧	٥	٥	١.٥	٣.٣٣
SEOI-NAGE	٧	٠.٨٧	٥	٠.٨٣	٣.٣٣
DE-ASHI-BARAI	٧	٠.٧٥	٥	٠.٦٢	٥.٤١
UKI GOSHI	٩	٠.٩٣	٦	٠.٩٢	٦.١٢

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٤٥١٢.١

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢.٩٤ : ٨.٨٢).

#### مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء لدمج بمهارات (TACHI- WAZA) (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث ولصالح القياس البعدية وترجع الباحثة التقدم في المتغيرات البدنية (قيد البحث) إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح نو الشدة





والترج بزيادة الاحمال التدريبية تدريجيا وفق قدراتهم و الذى أشتمل علي تمرينات تؤدي في اتجاهات مختلفة لزيادة ادراك اللاعبة لسرعة ادائها باستخدام الأدوات (الشخص-احبال معلقة- وزميلة مختلفة الوزن) ادت الي التدرج والترابط بعمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة كان لها تأثير فعال علي اكتساب القوة المميزة بالسرعة وفقا لتحركات وردود أفعاله منافستها وقدرتها على اداء مهارات الدمج كما يتطلب موقف اللعب وقدرتها على التفكير والانتقال برشاقة من اتجاه لأخر وزيادة سرعة رد افعالها المتوازنة والسيطرة في التفكير حتى يستطيع التصرف بدقة سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة اخرى من مهارات.

ويتفق ذلك مع "محمد لطفى حسنين" (٢٠٠٦م) (٢٥) حيث يرى اهمية انعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز المركب للاعب حيث انها تؤثر في التعلم المهارى من حيث الزمن اللازم لتعلم المهارات يقل عند تمتع اللاعب بمستويات جيدة منها وبالتالي يتم اداء الحركات بشكل اقتصادى في الطاقة وجودة الاداء الحركى كما يسمح للاعب تقبل التنوع المهارى حسب الظروف المتغيرة وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من "محمد حسن حسن رخا" (٢٠٠٣م) (٢٣) "جونثان Jonthan" و"جلانوسكي Glazewski" (٢٠٠٠م) (٤٠) على أن أسلوب الهيرميديا يعمل على تحسين الاداء مما يؤدي إلى الأداء الأمثل، كما أن استخدام الهيرميديا أدى إلى تزويد اللاعبين بالمعارف والمعلومات وجذب انتباه وإثارة اهتمامهم .

❖ وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي، وتعزي الباحثه هذه النتيجة إلى أن الطريقة المتبعة لا يمكن إغفالها وأداء التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب والممارسة والتكرار لأداء مهارات (TACHI- WAZA) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن ولصالح المجموعة التجريبية (قيد البحث) من قبل اللاعبين وتصحيح الأخطاء وتوجيههم عن طريق الشرح اللفظى من قبل المدربة ادى إلى التقدم بطريقة بسيطة اذ ما قورنت





بالمجموعة التجريبية وتري الباحثة ان استمرار الأداء بشكل منظم وانتظام الالعبات ساعد في تقدم متغيرات (قيد البحث)ولكن بنسبة بسيطة.

ويتفق كلا من "فابييو و كومان Fabiocoman" (٢٠٠٤م) (٢٥)، "ماريج رونالدس maryg Reynolds" (٢٠٠٣م) (٤٢) ان التدريب بالطريقة التقليدية تركز علي الأداء في حالة ثبات وأن العرض السليم للأداء والمعلومات الخاصة بالمهارات الحركية تزيد من فهم المتعلم وتحسين أدائه ويمكنه من توجيه حركات جسمه التوجيه السليم و التي يمكن من خلالها ان يحدث تقدم طفيف في تحسن مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهاري.

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلا من "أحمد يوسف سعد الدين" (٢٠٠٥م) (١)، "سالي محمد عبد اللطيف" (٢٠٠٥م) (٥) على تقدم المجموعة الضابطة والتي استخدمت الشرح اللفظي والنموذج الحركي ولاكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية .

❖ وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية وتحسن توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن ولصالح المجموعة التجريبية. (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث ولصالح المجموعة التجريبية وتري الباحث أن رياضة الجودو تتطلب من لاعبيه أن تتوافر لديهم متغيرات بدنية خاصة اللازمة لممارسته حيث أن تتميتها يمثل حجر الأساس للوصول إلي افضل المستويات والعمل على تتميتها لدي اللاعب يصعب أنجاز الواجب الحركي المطلوب بصورة سليمة كما يصعب تنفيذ النواحي الخطئية الخاصة به

ترجع الباحثة التقدم في المتغيرات البدنية (قيد البحث) الذي يؤثر بالتالي على الاداء المهاري إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح على تمرينات لتنمية متغير القوة المميزة بالسرعة حيث تعتبر إحدى المتغيرات البدنية الهامة وانه يتوقف اكتساب الناشئة لهذه القدرة علي تحسين المدى الحركي للمفاصل ويتم تتميتها عن طريق التمرينات الخاصة للاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما





بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي والتي يجب أن تؤدي بدقة لتحقيق تنمية هذه القدرة البدنية المركبة وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI-WAZA) ونسبة التحسن ولصالح المجموعة التجريبية وهناك علاقة إيجابية بين تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى فاعلية الأداء المهاري حيث أن الأداء الفني لأعلى مهارات (TACHI- WAZA) يعتمد على الانقباض العضلي السريع والقوى ويتضح ذلك جلياً في المهارات الدمج المختلفة التي يجب على اللاعب أن تؤديها . ويتفق "مسعد على محمود" (٢٠٠٥م) (١٨) أن توافر درجة عالية من مركبي (القوة العضلية والسرعة) ضرورة حتمية لإنتاج القوة المميزة بالسرعة، إذ يتوقف ذلك علي قدرة الفرد علي إدماج المركبين مع المهارة وإخراجهما في قالب واحد حيث يؤدي ذلك الى الاداء المثالي للاعبين، وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية.

وترجع الباحثة التقدم في متغير الرشاقة إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تمارين لتتميتها حيث تعتبر من الصفات البدنية المركبة التي تندمج في اتساق داخلي حيث تجعل اللاعب قادراً علي السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه و تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء مما ينعكس ذلك علي قدرتهم مهارات (TACHI- WAZA) وإعادة تشكيل الأداء لهذه المواقف واتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمها ككل أو بالأجزاء المختلفة منه في أطار واحد و أداءها بدقة عالية تحت ظروف متغيرة في صورة جمل مخطط لها وبالتالي زيادة المعلومات الخطئية لديهم و تمكنهم من سرعة اختيار وتنفيذ الجمل الخطئية برشاقة للجانبين حسب مواقف اللعب.

ويرى كلا من "محمد جابر بريقع"، "إيهاب فوزي البديوي" (٢٠٠٧م) (١٥) أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة Copound Ability لأنها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والتحكم والتوافق وكل هذه الصفات تندمج في اتساق داخلي حيث تجعل اللاعب قادراً علي علي إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه واستخدام المهارات وإعادة تشكيل الأداء لهذه المواقف والقدرة على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه وذلك بقدرته علي توجيه الحركة والتحكم فيها وضبطها والتكيف وفق متطلبات المواقف المتغيرة.

وترى الباحثة ان متغير سرعة رد الفعل من أهم المتغيرات البدنية الأساسية لرياضات النزال وإن تتميتها عن طريق البرامج التدريبية التي تشتمل على تمارين خاصة والتي تعمل علي المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة لها تأثير فعال علي اكتساب متغير سرعة





رد الفعل حيث اشتملت التمرينات علي الوثب والدوران أو عمل أكثر من تمرينين في وقت واحد مما يساعد علي أداء المهارات باقصي سرعة نتيجة انقباضات سريعة وقصيرة وقوية للمعضلات العاملة خلال تنفيذ الأداء المهاري.

وتشير "تيفين حسين محمود" (٢٠١١م) (٢١) أن تنمية متغير سرعة رد الفعل تعتبر من اهم المتغيرات البدنية لما لها من تأثير ايجابي على مهارات رياضة الجودو عامة مهارات (TACHI WAZA) خاصة لانها تمكن اللاعبة المهاجمة من التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن وذلك عند فتح ثغرة اثناء المنافسة او عند اخفاق المهاجمة في هجومها واداء اللاعبة المنافسة لهجوم مضاد يعتبر ذلك ردا على اشارات معينة ومقياسا للقدرة على تنمية متغير سرعة رد الفعل.

ويذكر " عويس على الجبالي" (٢٠٠٣م) (١١) ان مكون التوافق من المكونات البدنية المركبة وتتكون من مجموعة مكونات مندمجة مع بعضها البعض ولا تظهر بشكل منفصل أثناء التدريب أو المنافسة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية.

كما ترى الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن مستوى مهارات (TACHI- WAZA) (قيد البحث) ونسب التحسن إلى البرنامج التدريبي باستخدام الهيبيرميديا حيث له إمكانية عرض المهارة ببطئ Slow Motion كما يمكنها من اعادة العرض اكثر من مرة وفق قدراتها وهذا يعطي للاعبات التصور الحركي الصحيح للمهارات والتي تتميز بصعوبة الاداء.

وتتفق أيضا مع ما أشارت إليه "وفيقة مصطفى سالم" (٢٠٠١م) (٤) أن (الهيبيرميديا) تعمل على التفاعل الإيجابي بين اللاعبة والبرنامج حيث تترك لها حرية اختيار مهارات الدمج والانتقال من إطار لآخر تبعاً لسرعتها الذاتية فهي تراعي الفروق الفردية بينهم

كما ترجع الباحثة تقدم المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومهارات (TACHI- WAZA) ان كان تقدما بسيطا إلي استخدام الطريقة التقليدية في التدريب و الذي كان له الأثر الايجابي أيضا و لكن بصورة اقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح وترجع الباحثة ذلك لعدم تنمية المتغيرات البدنية ومستوى ا مهارات (TACHI- WAZA) بطريقة مقننة لديهم

كما يذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (٢٠) ان القدرات التوافقية يمكن تنميتها عن طريق برامج خاصة لتنمية هذه القدرات الخاصة لكل نشاط تخصصي وهي تعتبر شرطا من شروط الانجاز في جميع الانشطة الرياضية وعدم توافرها يعيق استمرار ممارسة النشاط الرياضي.

❖ وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :





توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الارتقاء بمستوى بعض مهارات (TACHI- WAZA) ونسبة التحسن و لصالح المجموعة التجريبية.

### ثامن : الاستخلاصات والتوصيات :

#### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات ومن خلال نتائج البحث استخلصت الباحثة ما يلي:

- أهم مكونات القدرات البدنية المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٥:١٧ سنة في رياضة الجودو هي (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - سرعة رد الفعل - التوافق).
- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (مكونات القدرات البدنية- مهارات (TACHI- WAZA) (قيد البحث) لدى عينة البحث
- ضرورة معرفة مفهوم الجودة الشاملة وكيفية تطبيق مبادئها للتحسين المتواصل والشامل للعملية التدريبية والتركيز على اللاعب لمعرفة اهم الاخطاء والصعوبات التي تواجه تنفيذها .

#### التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتنمية مكونات القدرات البدنية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى فعالية الأداء الفني.
- استخدام الاختبارات المصممة الخاصة برياضة الجودو (قيد البحث) لقياس مهارات (TACHI- WAZA) للناشئين في رياضة الجودو.
- ايجاد الترابط بين تطبيق اهداف الجودة الشاملة وبرامج التدريب لرياضة الجودو لما تقوم به من مسؤوليات في اعداد المدربين لتعليم وتدريب الناشئين والذي يمكن من خلاله احداث التطور والتحسين بما يساير تحديات المستقبل.
- ضرورة استخدام التقنيات الحديثة في الأنشطة الرياضية المختلفة لمدى اهميتها في تحقيق الجودة الشاملة في عملية التعليم والتعلم.





## المراجع المستخدمة في البحث :

قائمة المراجع باللغة العربية :

١- أحمد يوسف سعد الدين	: "تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، (٢٠٠٥ م) جامعة حلوان .
٢- الكس بوتشر	: دليلك لاحتراف فن الجودو، دار الفاروق للنشر، ط١، ٢٠٠٤م
٣- خالد سعد الجضى	: دارة الجودة الشاملة (تطبيقات تربوية)، الرياض، دار الاصحاب، ط ١ ، ٢٠٠٥م.
٤- دلال بنت المنزل	: ادارة الجودة فى التعليم العالى من خلال منظور دولى عن التقويم المؤسسى، ٢٠٠٧م.
٥- سالي محمد عبد اللطيف	: "فعالية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م.
٦- شحاته حسن محمد	: الاعلام- مفهوم -وظائفه-مجالات تطبيقية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ٢٠٠٢م
٧- عبد الحليم محمد عبد الحليم	: الطرق الحديثة لتعليم الجودو، ط١، دار نشر الوفاء لنديا الطباعة والنشر ،الاسكندرية ، ٢٠١٣ م .
٨- عبد الحميد شرف	: تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٩- عصام عبد الخالق	: التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، ط ٩ ، دار المعارف ، ٢٠٠٣م.
١٠- علي فهمي البيك	:سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - تخطيط التدريب الرياضي"، الجزء الرابع، منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٩م.





١١-	عويس على الجبالي	:التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، دار النشر دار المعارف ٢٠٠٣م.
١٢-	كمال عبد الحميد زيتون	: تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٢م.
١٣-	محفوظ احمد جوده	:ادارة الجودة الشاملة - مفاهيم وتطبيقات، كلية الاقتصاد والعلوم الادارية، جامعة العلوم التطبيقية ، داروائل للنشر ، ط٢، ٢٠٠٦م
١٤-	محمد أحمد عبده خليل	: مدخل فى التدريب الرياضى، مكتبة رشيد، الزقازيق ، ٢٠٠٩م.
١٥-	محمد جابر بريقع	"التدريب العرضي(أسس-مفاهيم-تطبيقات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
١٦-	محمد حسن رضا	"وضع برنامج باستخدام الهيرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس
١٧-	محمد لطفى حسنين	الانجاز الرياضى و قواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية ، ط١، دار النشر مركز الكتاب
١٨-	مسعد على محمود	المدخل الى اللياقة البدنية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة، ٢٠٠٥
١٩-	مصطفى عبد السميع	تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٩م.
٢٠-	مفتى ابراهيم حماد	التدريب الرياضى الحديث ، ط١ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م
٢١-	نيفين حسين محمود	فنون الجودو"، ط٢، دار المنهل للطباعة، الزقازيق، ٢٠١١م
٢٢-	نيفين حسين محمود	فنون الجودو"، ط١، دار المنهل للطباعة، الزقازيق، ٢٠٠٩م

قائمة المراجع باللغة الانجليزية :

23	Ron Angus	: Competitive judo includes the developing the technical skills . published in 2005.
24	Fabiocomana	: function training for sports, human kinctiec champing 11 england 2004.





25	<b>Jonathan D., Glazewski</b>	: Hypermedia-based problem based learning in the upper elementary grades: A developmental study research report, conference paper, HTTP: Erica.net/ericd/edu55760.htm , 2000.
26	<b>Maryg Reynolds</b>	: what makes functional training national strength and conditioning-association 27 / 2003
27	<b>Masao takahashi</b>	: mastering judo including standing combinations and counters physical preparation- published in may 2005.
28	<b>MuKethan,-R; Everhart,-B; Stubbl Field,-E</b>	: The Effects of Multimedia Computer Program on Preservice Elementary Teachers Knowledge Of Cognitive components of Movement Skills, Physical-Educator ,England, 2000.
29	<b>Neil ohlenkamp</b>	: Judo Unleashed includes theory, principles and techniques- Also available in a uk- Published in 2006.

