

" تأثير استخدام تدريبات البيلاتس Pilates علي بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدي ناشئات رياضة الجودو "

*د/ جيه رشوان علي رشوان

يعد الإهتمام بالمتطلبات البدنية، والمهارية، والخطية من أهم الأمور التي يجب علي المدربين مراعاتها في إعداد اللاعبين، وذلك نظراً لأهمية تلك العوامل ومدى تأثيرها علي الأداء الرياضي للاعبين، حيث يتوقف مدى تحقيق الفوز بالعديد من البطولات والمنافسات الرياضية علي مدى الإهتمام المتكامل بالإعداد الرياضي للاعبين في تلك النواحي المختلفة. (١٠ : ١)

كما يشير "يحيي السيد" (٢٠٠٢م) أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد علي العلم ومستحدثاته، والذي يهدف الي إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعده علي تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق، والأساليب، والوسائل المتاحة بشكل علمي. (٢٣ : ٣٩)

ويشير "ميشيل كينج" (٢٠٠١م) أن هناك نوع من التدريبات الهوائية والتي تم التوصل إليها وتعرف بتدريبات البيلاتس وهي عبارة عن ممارسة منظمة لمجموعة من التدريبات مع تنظيم لعملية التنفس والتي تعتمد علي مختلف المجموعات العضلية معاً، ويهدف هذا النوع من التدريبات الي إيجاد التوازن في الشكل الطبيعي للجسم مع الأخذ في الاعتبار كل العوامل المشاركة في الحصول علي جسم صحي. (٢٧ : ١)

وتنسب تدريبات البيلاتس إلي الألماني "جوزيف بيلاتس" Joseph H. Pilates الذي ابتكر وطور هذا النوع من التدريبات من خلال خبراته في الجمباز، التمرينات، اليوجا ورياضات الدفاع عن النفس. (٢٦ : ١٨)

وتدريبات البيلاتس هي أحد أساليب الإعداد البدني الحديث لتدريب عضلات الجسم كوحده واحده، وتتميز تدريبات البيلاتس بإمكانية ممارسة الرجال والسيدات لها بمختلف الأعمار السنية بالإضافة إلي أنه يمكن ممارستها في أي مكان بأدوات وبدونها. (٢٣ : ٣٢)

وقد أشار كلاً من "كرستين روماني وبن روتر" (٢٠٠٦م) إلي أن تدريبات البيلاتس عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات الهدف الأساسي منها هو تنمية وزيادة قوة العضلات العميقة للجذع بصفة خاصة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض والمسؤلة عن التحكم والتثبيت العضلي لتحسين وضع، وتوازن وتوافق الجسم، كما تعتمد تدريبات البيلاتس علي التوافق العضلي العصبي مابين اليدين والعينين والرجلين، حيث تستخدم تدريبات البيلاتس الجاذبية الأرضية ووزن الجسم كمقاومة لزيادة شدة التدريب أثناء الأداء. (٢٥ : ١٤٩)

وتذكر "نيفين حسين" (٢٠١٦م) (٢٠١٨م) أن تنمية الإعداد البدني الخاص يساعد لاعبي الجودو في إمكانية الربط بين أجزاء الجسم لأكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد مما يؤدي الي رفع

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة (تخصص تدريب رياضي الدفاع عن النفس) كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

المستوى المهاري سواء للهجوم المركب بأداء أكثر من مهارة حركية (مهارة خداعية _ مهارة اخري) أو بأداء مهارات الهجوم المضاد في إتجاهات ديناميكية مختلفة الأداء وكذلك يعمل على رفع مستوى أداء القدرة الخداعية من أجل تشتيت إنتباه المنافس عن الجزء الأساسي للأداء. (١٩ : ٩١) (٢٠ : ١٣٠) ويشير "قدي مرسى" (٢٠١٤م) إلى أن نجاح الأداء المهاري يحتاج إلى تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية، فالصفات البدنية الخاصة لاتظهر بصورة منفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية للعبة، حيث يسهم ذلك في تنمية وتطوير نوع وطبيعة العمل المطلوب في الأداء المهاري. (٢٠ : ١٢)

يري كل من "رون انجيس Ron Angus" (٢٠٠٥م)، "نيل اهلين Neil Ohlenken" (٢٠٠٦م)، "ماسو تاكا هاشي Masao takahashashi" (٢٠٠٥م)، "تيفين حسين" (٢٠١٦م) ان اعداد لاعب الجودو يتأسس علي الإعداد المهاري والبدني والنفسي، وبما ان ممارسة هذه الرياضة تتطلب التفكير الدائم نظرا لتميزها بالاحتكاك المباشر وصعوبة الأداء وتعدد وتنوع مهاراتها والمواقف المختلفة والمتغيرة اثناء المنافسة (الشيائي) لذلك يجب علي لاعبيها ان يكونوا يقظين حاضرين الذهن لمواجهة هذه التغيرات وتركيز الجزء الاكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب المختارة والتي يحتاج تنفيذها الي القوة الحركية والخداع والاستدارة والتحكم والايضاع واستمرارية الأداء في سلسلة فنية حركية متناغمة لان كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب. (٢٩ : ١٩٧)، (٢٨ : ١٢٠)

ويرى كلا من "احمد عمارة، حسام الدين مصطفى" (٢٠٠٩م) ان الإعداد البدني ينقسم الي:

- الإعداد البدني العام.
- الإعداد البدني الخاص.

ج- الإعداد البدني العام:

يعني التنمية الشاملة والمتزنة لجميع قدرات اللاعب البدنية والحركية لتهيئة وتأهيل الجسم وتحقيق متطلبات المستويات الرياضية العالية، ويعتبر الإعداد البدني العام القاعدة الاساسية للإعداد البدني الخاص. (٤ : ٢٢)

١- الإعداد البدني الخاص:

يعني تحسين وتطوير الصفات البدنية والحركية اللازمة لممارسة نوع الرياضة التخصصية والعمل على دوام تطويرها الي أقصى مدى. (٣ : ٢٢)

ويشير "احمد ابوالفضل" (٢٠٠٦م) الي عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الجودو هي بالترتيب (القوة المميزة بالسرعة، القوة القصوى، التحمل (تحمل القوة - تحمل السرعة، التوازن، السرعة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي). (٢ : ٢٣١)

د- الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو:

١- قدرة القوة العضلية:

القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة):

يذكر " ابوالعلا عبدالفتاح " (٢٠١٢م) ان القوة المميزة بالسرعة تدل على مدى التوافق العضلي العصبي مما يؤدي الي تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لها بعملها اثناء القيام او تنفيذ حركة ما، كما ان اللاعب الذي يتميز بالقوة المميزة بالسرعة يكون لديه القدرة على استخدام حركات الخداع لإيجاد ثغرات عند المدافع وسرعة استغلال تلك الثغرات لإيجاد اداء اي مهارة عكس استجابة المدافع. (٧٦، ٧٥ :١)

انواع القوة العضلية وارتباطها بمهارات رياضة الجودو:

تتفق الباحثه" مع "تيفين حسين" (٢٠١٨م) في ان توافر تدريبات القوة خلال البرامج التدريبية يعد امرا ضروريا لانجاح العملية التعليمية والتدريبية وتعمل على استمرارية التفاعل بايجابية، حيث ان رياضة الجودو من من الرياضات التي لا يتطلب فيها توافر عنصر القوة فقط بل يتطلب ارتباطها ببعض عناصر اللياقة الأخرى وهي:

تظهر اهمية تنمية هذا العنصر اثناء المنافسات عندما يتمكن اللاعب المهاجم (التوري Tori) من خطف اللاعب المدافع (الاوكي Uke) بمهارة حركية بأقصى قوة وأسرع اداء حركي وانهاء المباراة لصالحه وخاصة بعد التعديلات القانونية الجديدة في رياضة الجودو بجدية والتفاعل في الأداء المهاري حتى يستطيع الحصول على شروط (ايبون - Ippon) .

-تحمل القوة:

ويحتل هذا العنصر اهمية كبيرة وخاصة في رياضة الجودو فيجب تنمية اللاعبين لمقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل في التدريب او المنافسات.

حيث يتطلب اداء زمن المنافسات (٥ دقائق للسيدات والرجال) وتعتبر هذه المدة كبيرة لبذل جهد مستمر من اللاعب المهاجم (التوري Tori) لخطف اللاعب المدافع (الاوكي Uke) بين الهجوم والدفاع والهجوم المركب من اعلي وتنوع النزال الي اللعب الارضي (كتامي - وازا - Katame - Waza).

٤-القوة الانفجارية:

وهي أقصى قوة ديناميكية يمكن للاعب المهاجم (التوري Tori) ان يخرجها اثناء الهجوم لرمي اللاعب المدافع (الاوكي Uke) بنجاح وتتطلب القوة الانفجارية أقصى قوة وسرعة ودرجة عالية من اجادة المهارات الحركية لرياضة الجودو.

٥-قدرة السرعة:

ان تنمية عنصر السرعة يرتبط دائما بعنصر القوة في رياضة الجودو حيث لا يستطيع المهاجم (التوري Tori) من خطف مهارة حركية بسرعة دون توافر عنصر القوة حتى يتمكن من حمل المدافع (الاوكي Uke) لرميه بطريقة صحيحة وتمكنه من الحصول على نقطة كاملة (ايبون - Ippon). (١٩ :١٣٢-١٣٥)

انواع السرعة المستخدمة في مهارات رياضة الجودو:

سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة الحركية):

تشير "تيفين حسين" (٢٠١٦م) ان سرعة الاستجابة الحركية له تاثير فعال على المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم ولانها تكسب لاعب الجودو القدرة على السرعة الحركية تبعا لتحركات المنافس وردود افعاله وتساعد على اداء المهارات باقصى سرعة وقوة نتيجة انقباضات سريعة وقصيرة وقوية للعضلات العاملة خلال تنفيذ الأداء المهاري. (٢٠: ١٣٧) **السرعة الحركية:**

"وهي تعني سرعة الانقباض العضلي أو المجموعة العضلية المشتركة في أداء المهارات الوحيدة أو المتكررة أو الجملة الحركية". (٢١: ٩٨) **السرعة الانتقالية:**

يتمثل ذلك عند محاولة اللاعب المهاجم (التوري Tori) الهجوم بمهارتين مركبتين على اللاعب المدافع (الاوكي Uke) فعند هجومه بأحدي مهارات اليديين (تي - وازا It - waza) ويستطيع اللاعب المدافع (الاوكي Uke) الهروب من المهارة الاولي اثناء النزال فيعمل اللاعب المهاجم (التوري Tori) على تعديل الواجب الحركي له وانهاء هذه الهجمة بالمهارة الثانية بأحدي مهارات الرجلين (اشي - وازا) Ashi - waza وذلك عند تغلبه على المسافة بينهم في أقصر زمن. (٢٠: ١٣٦)

٦- قدرة الرشاقة:

يوضح كلا من "نكي حسن" (٢٠٠٤م)، "تيفين حسين" (٢٠١٤م)، "ياسر عبدالرؤوف" (٢٠٠٥م) ان قدرة الرشاقة صفة اساسية في رياضة الجودو، وذلك يتضح من خلال التغيرات السريعة لاداء الحركات خلال مراحلها (اخلال التوازن - تسوكوري - كاكي) لاي مهارة من مهارات اللعب من اعلي، وايضا عند تنفيذ المهارات المركبة وعدم التركيز علي جانب واحد فقط ليصبح اللاعب لديه درجة كبيرة من الرشاقة لاداء المهارات من الجانبين، لتطوير قدرة الرشاقة اهمية كبيرة فهي تجعل اللاعب يغير اتجاه جسمه بما يتناسب مع الوضع المتواجد عليه المتنافسان والنجاح في تطبيق حركة اخري لتكنيك اخر من اهم الاشياء التي تعمل علي تطويرها خلال التدريب هي قدرة اللاعب علي زيادة المهارات الحركية والقدرة علي التوافق بينهما. (٧: ١٤٤) (٢٢: ١١٧) (٢٤: ١٩٥)

٧- قدرة التوافق:

يشير كلا من "فايزة خضر" (٢٠١٦م)، "ابوالعلا عبدالفتاح" (٢٠١٢م) ان قدرة التوافق تعني قدرة الرياضي علي التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد لتحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تبدأ باستقبال المخ للمعلومات عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو بأحد اجزائه، كما انه صفة مركبة من عدة صفات تشمل الرشاقة والسرعة والدقة ورد الفعل والانتباه بجميع خصائصه من حيث الحجم والتنوع والتركيز، وهذه الصفات جميعها لا تظهر بشكل متصل اثناء التدريب او المنافسة بل تظهر بشكل مرتب وبعلاقات

متبادلة مع صفات بدنية اخري مثل التحمل والمرونة بالاضافة الي جوانب الإعداد الاخري كالمهاري والخططي والنفسي. (١١: ٨٣) (١: ٥٤)

٨- قدرة التوازن:

يوضح كلا من "حمدي علي" (٢٠٠٩م)، "تيفين حسين" (٢٠١٦م) عندما يكون اللاعب في وضع غير متزن فهذا الوضع لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة او مقاومة قوة المنافس كما ان التوازن قدرة حركية توافقية تمكن لاعبي رياضة الجودو من سرعة استعادة وضع الجسم في حالة انحراف مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه اثناء تنفيذه للمهارة، والتوازن يعد قاعدة انطلاق للأداء الحركي حيث ان لاعب الجودو لن يتمكن من اداء المهارات بدون توازن وقدرته علي الاحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة ارتكازه، وتظهر اهميته في مرحلة (تسكوري) فاذا كانت قاعدة التوازن كبيرة كلما كان استعداد الجسم اكبر للتوازن، واذا كانت قاعدة التوازن صغيرة كلما احتاج اللاعب الي مستوى اعلي من التحكم في اجزاء الجسم حتي يمكنه ذلك من الحصول علي الوضع المتزن اداء الواجبات المهارية بأقصى سرعة وهادفية.

(٦: ٤٤) (٢٠: ١٤)

وتوضح "فايزة خضر" (٢٠١٦م) ان لاعب الجودو يحتاج لقدرة التوازن سواء كان التوازن الثابت أو التوازن الحركي وذلك لارتباطه بمعظم المهارات والرميات وهو يتطلب من لاعب الجودو الاحتفاظ بتوازنه بعد الرمي او اثناء اداء المهارة ويتطلب التوازن القدرة على الاحساس بالمكان والابعاد سواء كان ذلك باستخدام البعد او بدونه. (١١: ٨٤)

ان رياضة الجودو من الرياضات التي احتلت مركزا متقدما بين الالعب الفردية التي يتم التنافس فيها عالميا واولمبيا وقاريا ودوليا، حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية الفنية والخططية والقانونية والمهارية والبدنية، ومن الطبيعي ان يواكب هذا التطور تطورا مماثلا في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلي المستويات العليا في تلك الرياضة. (١٥: ١٣)

يذكر احمد أبو الفضل (٢٠٠٦م) ان كلمة جودو هي كلمة يابانية الاصل تنقسم الي مقطعين:

- جو: وتعني المرونة.

- دو: وتعني اسلوب او طريقة.

ولذا فان المعني الشامل لكلمة جودو "أسلوب المرونة" كما يطلق عليها ايضا "الفن الراقى". (٢: ٢)

ويرى "عبدالحليم محمد" (٢٠١٣م) ان التعريف القانوني للجودو " هو فن يهدف الي رمي المنافس على ظهره بقوة وسرعة في اللعب من اعلي او تثبيته لمدة (٢٥) ثانية او خنقه او كسره في اللعب الارضي. (١٠: ٢)

يعتبر تعليمات الكودوكان في رياضة الجودو (كودوكان - جوكيو - نو - وازا) مفتاحا او دليلا لدراسة فن الرمي الخمس وهذه المجموعات اختيرت بعناية من كل فنون النزال المتعدد التي لا تزال تستخدم حتى الان.

وقد قسمت الوحدات التعليمية الي خمس مجموعات كل مجموعة تحتوي على ثمان مهارات للطرق المختلفة لفن الرمي وهي مهارات باستخدام اليدين (تي وازا) ومهارات تؤدي باستخدام الرجلين

(اشي وازا)، ومهارات تؤدي باستخدام الوسط (جوشي وازا)، وقد روعي في تسلسل هذه المهارات الخصائص الفنية لكل مهارة والمقدرة الحركية والمهارية للاعبين رياضة الجودو. (٢٠: ٢٠) قسم الكودوكان ko do kan مهارة الرمي من اعلي (ناجي وازا – Nage waza) الي ثلاث مراحل:

- مرحلة اخلال التوازن او كسر قاعدة ارتكاز المنافس (Kuzushe).

توضح "تيفين حسين" (٢٠١٨م) يعد "كوزوشي" "Kuzushi" الجزء التحضيري لأداء اي مهارة من مهارات رياضة الجودو وتعتمد علي مسك اللاعب المهاجم (التوري Tori) للاعب المدافع (الاوكي Uke) بطريقة مرنة تمكنه من التحكم فيه ويعمل اللاعب المهاجم (التوري Tori) علي كسر قاعدة ارتكاز اللاعب المدافع (الاوكي Uke) تمهيدا لتنفيذ رمية ناجحة في وقت قصير بقوة وسرعة مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ويتم ذلك عن طريق دفع او ضغط او رفع او جذب اللاعب المدافع (الاوكي Uke) بقوة ولا بد من جعله في حالة متحركة غير ثابتة للاستفادة من التغير المستمر لمركز ثقله تمهيدا لفتح ثغرة للهجوم. (١٩: ٢٢)

وترى الباحثه ان عملية اخلال توازن اللاعب المدافع (الاوكي Uke) تصبح عديمة القيمة مالم يجعل اللاعب المهاجم (التوري Tori) خصمه في حالة حركة مستمرة وعدم اعطاؤه الفرصة للثبات لفترات طويلة، لان هذا يعني ان مركز ثقل الخصم لن يتأثر مقارنة بجعله في حالة حركة مستمره وهذا بدوره سوف يحدث خلل في قاعدة ارتكاز الخصم ويفقده اتزانه مما يسهل على اللاعب المهاجم القيام بدوره الهجومي وتنفيذ المهارة بشكل جيد.

- مرحلة وضع الجسم الرمي (تسكوري Tsukuri).

توضح "تيفين حسين" (٢٠١٨م) ان "تسكوري" "Tsukuri" الجزء الرئيسي للشروع في تنفيذ المهارة بعد تمكن اللاعب المهاجم (التوري Tori) من اخلال توازن (الكوزوشي Kuzushe) للاعب المدافع (الاوكي Uke)، ولا بد في هذه المرحلة من استمرار عمل اخلال التوازن (الكوزوشي - Kuzushe) لكي يتمكن اللاعب المهاجم (التوري Tori) من اداء المرحلة الثانية (تسكوري Tsukuri) بحمل او دفع اللاعب المدافع (الاوكي Uke) بقوة واداء هذه المرحلة بنجاح، ولا بد ان يستفيد اللاعب المهاجم (التوري Tori) من عدم ارتكاز اللاعب المدافع (الاوكي Uke) وعدم استقرار قاعدة ارتكازه خلال مرحلة (الكوزوشي - Kuzushe) للبدء بالهجوم بالمهارة المناسبة حسب المسافة بينهم ومركز ثقله لإحراز هجوم ناجح .

- مرحلة الوضع النهائي للرمي (كاكي - Kake).

وفي هذه المرحلة يصل اللاعب المهاجم (التوري Tori) الي اقصي درجة من القوة نتيجة لتجميعه للقوة الراسية والافقية معا وفي اتجاه المسار الحركي للمهارة المؤداه وفيها يعبر العمود الساقط من مركز ثقله احد الخططين المحددين لقاعدة الارتكاز سواء كانت المهارة المختارة امامية او خلفية او جانبية ويكون جسم اللاعب المهاجم (التوري Tori) في حالة سرعة متزايدة ويطلق عليها القوة الانفجارية لرمي اللاعب

المدافع (الاوكي Uke) ولإنجاح اداء المهارة يجب احتفاظ اللاعب المهاجم (التوري Tori) باتزانة بعد اداء المهارة المختارة لاحتسابها قانونيا.(٢٠ : ٢٤ ، ٢٥)

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحثة في تدريس مقرر أساسيات رياضات الدفاع عن النفس (جودو) واجرات الباحثة بعض المقابلات المقننة مع بعض مدربي رياضة الجودو ومشاهدة المباريات الخاصة برياضة الجودو، قد لاحظت الباحثة أن هناك قصور في مستوى الأداء المهاري بالنسبة لبعض المهارات الأساسية في رياضة الجودو الواجب إتقانها من جانب الناشئات وخاصة التي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن، والمرونة، والتحكم في أجزاء الجسم أثناء الأداء، إلى جانب البطء في الأداء وهو ما لا يتناسب مع طبيعة الرياضة، وترجع ذلك إلى تركيز المدربين على الجانب المهاري فقط وإغفالهم للتدريبات التي تنمي الجانب البدني الذي يعتبر الأساس في تحقيق مستويات عالية من الانجاز الرياضي، وترى الباحثة أن إمتلاك اللاعب لهذه الصفات البدنية سوف يحسن من مستوى الأداء .

ومن خلال أهمية تدريبات البيلاتس في تنمية القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن، وزيادة تحكم الفرد في اجزاء الجسم، وأنها لا تحتاج إلي اماكن متسعة للتدريب ويمكن أدائها في فترات زمنية قصيرة، سوف تقوم الباحثة بإستخدام هذه التدريبات في محاولة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) وهو ما يتناسب مع الهدف من تدريبات البيلاتس .

ومن خلال إطلاع الباحثة على بعض الدراسات المرجعية لكل من "محمد ابوالحمد" (٢٠١٩م) (١٤)، "ايمن مسلم" (٢٠١٩م) (٥)، "شيماء جمال، الزهراء رشاد" (٢٠١٥م) (٩)، والتي تؤكد فاعلية تدريبات البيلاتس على تنمية وتطوير الصفات البدنية، وحيث أن تدريبات البيلاتس تعمل علي تحسين كلاً من (القوة والاطالة والتوازن العضلي والتحكم في أجزاء الجسم) فإن هذه التدريبات سيكون لها فاعلية أكبر في تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو.

ومن خلال هذا المسح المرجعي للدراسات المرجعية (٢١)، (٤)، (٨)، (١٤)، (٥)، (١٣)، (١٨)، (٧)، (٨)، (١٦) قد وجدت الباحثة ان هناك ندرة في إستخدام تدريبات البيلاتس في تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبين رياضة الجودو بمحافظة أسيوط مما دفع الباحثة إلى إجراء هذا البحث بعنوان "تأثير استخدام تدريبات البيلاتس Pilates علي الصفات البدنية الخاصة لدي لاعبي رياضة الجودو". أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- قد يساعد هذا البحث في إستخدام الأساليب التدريبية الحديثة "تدريبات البيلاتس (Pilates) في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب رياضة الجودو بصفة خاصة.
- ٢- قد يسهم هذا البحث في الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.
- ٣- قد يساعد هذا البحث في ارشاد المدربين في رياضة الجودو الى الاطلاع على كل ما هو جديد من اساليب التدريب الحديثة التي تخدم متطلبات رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيلاتس Pilates علي بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدي ناشئات رياضة الجودو.

فرض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:**تدريبات البيلاتس "Pilates":**

هى مجموعة من التدريبات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق التوازن وتصحبها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدنى فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي. (٢٦: ١٧)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "هبة رشوان علي، مها عبدالجابر عبدالاه" (٢٠٢٠م) (٢١)، بحث منشور، بعنوان "تأثير كفاءة الجهاز الدهليزي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء الناشئات في رياضة الجودو"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير كفاءة الجهاز الدهليزي علي بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، التوازن الثابت، التوازن الديناميكي، الرشاقة) والمهارية (مهارة اليد ايون سيوناجي، مهارة الوسط اوجوشي، مهارة الرجل او اوسوتوجاري) لناشئات الجودو تحت ١٥ سنة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٤) ناشئة جودو، وشارت الدراسة الي ان سلامة الجهاز الدهليزي كان له الأثر الايجابي علي المتغيرات البدنية والمهارية.

٢- دراسة سامح سامي عبدالمطلب (٢٠١١م) (٨)، رسالة ماجستير، بعنوان "تأثير تدريبات الرشاقة علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي رياضة الجودو"، هدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي رياضة الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين القبلي والبعدي بلغت عينة البحث (٢٨) ناشئ تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث .

٣- دراسة محمود السيد بيومي (٢٠١٠م) (٧)، رسالة دكتوراه، بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره علي فعالية اداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة"، إستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج

تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره علي فعالية اداء بعض المهارات الحركية للاعبين الجودو والمصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت عينة البحث ٣٢ لاعب تم تقسيمهم الي مجموعتين (١٦) لاعب جودو، (١٦) لاعب مصارعة، من أهم النتائج أن حقق البرنامج المقترح تحسن في الصفات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث .

٤- دراسة خلف محمد الدسوقي (٢٠٠٠م) (٤)، رسالة دكتوراه، بعنوان "اثر برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص علي مستوى اداء بعض المهارات الحركية للرمي من اعلي والتثبيت الارضي للناشئين في رياضة الجودو"، يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص علي مستوى العناصر البدنية الخاصة وعلي بعض المهارات الحركية للرمي من اعلي والتثبيت الارضي للناشئين في رياضة الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين القبلي والبعدي، عينة البحث اشتملت علي (١٦) لاعب بواقع (٨) ناشئين للمجموعة الضابطة و(٨) ناشئين للمجموعة التجريبية، ومن أهم النتائج حدوث تحسن واضح في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية الا ان التحسن كان واضحا في المجموعة التجريبية اذا قورن بالمجموعة الضابطة وذلك بسبب برنامج الإعداد البدني الخاص الذي يخضع للأسس العلمية الخاصة بالتدريب .

٥- دراسة ماجد يعقوب يوسف (٢٠٢٠م) (١٣)، رسالة دكتوراه، بعنوان تأثير استخدام تدريبات التعلق والبيلاتس على بعض المتغيرات البدنية للاعبين التايكوندو بدولة الكويت، يهدف البحث الي معرفة تأثير استخدام تدريبات البلاطس والتعلق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي التايكوندو بدولة الكويت، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية باستخدام تدريبات الفارتلك، والأخرى ضابطة تتبع البرنامج المتبع في التدريب، إختارت الباحثه عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي التايكوندو بدولة الكويت،، وقد بلغ قوام عينة الدراسة (٤٠) ناشئ من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كالاتي: المجموعة التجريبية (١٥) لاعب تخضع للبرنامج المقترح باستخدام البرنامج المقترح، المجموعة الضابطة (١٥) لاعب تخضع للبرنامج المتبع، هذا بالإضافة إلى (١٠) لاعب من من للتحقق من المعاملات العلمية للإختبارات، وكانت أهم النتائج التي توصل اليها الباحثه هي ان استخدام تدريبات البيلاتس قد اثرت تأثيراً ايجابياً علي مستوى الصفات البدنية قيد البحث .

٦- دراسة منتصر بخيت حامد (٢٠٢٠م) (٩)، رسالة دكتوراه، بعنوان "تأثير تدريبات البيلاتس في تحسين الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠ متر عدو والوثب الثلاثي"، يهدف البحث إلى تحسين الصفات البدنية والمستوى الرقمي للناشئين المشاركين في مسابقات ١٠٠ متر عدو والوثب الثلاثي من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البيلاتس، استخدم الباحثه المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) . اشتمل مجتمع البحث علي ناشئي العاب القوي بحافظة سوهاج تحت (١٦) سنة وعددهم (١٠) ناشئين وتم

اختيار عينة وقوامها (٥) ناشئين ممارسين لسباقي ١٠٠ متر عدو والوثب الثلاثي، كانت أهم النتائج تطبيق برنامج تدريب البيلاتس إلى تحسين الصفات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للناشئين المشاركين في مسابقتي ١٠٠ متر عدو والوثب الثلاثي.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام أسلوب القياسين (القبلي، والبعدي)، وذلك لملاءمته لطبيعة واهداف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات رياضة الجودو المسجلين بالاتحاد المصري للجودو فرع أسيوط الرياضي تحت ١٥ سنة وعددهم (٤٠) لاعب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئات رياضة الجودو (ناشئات تحت ٥ سنة) بالمؤسسة العسكرية والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو فرع أسيوط، البالغ عددهم (١٢) ناشئه عينة اساسية، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٥) ناشئات من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس المجتمع.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية	إجمالي الأعداد	النسبة المئوية
الأساسية	١٢ ناشئه	٧٠.٦%	١٧ لاعب	١٠٠%
الإستطلاعية	٥ ناشئه	٢٩.٤%		

أسباب اختيار عينة البحث:

- أن تكون اللاعبه الناشئه مسجله بسجلات الاتحاد المصري للجودو فرع أسيوط .
- انتظام عينة البحث الاساسية علي الحضور طوال فترة التدريب.
- موافقة مدرب الفريق علي معاونة الباحثة في تدريب عينة البحث خلال تطبيق تدريبات البيلاتس .
- موافقة جميع عينة البحث على الاشتراك في تجربة البحث.
- جميع أفراد العينة ليس لديهم خبرات سابقة بتدريبات البيلاتس .

تجانس وتوصيف عينة البحث:

- تم إجراء القياسات الخاصة بمتغيرات النمو للعينة قيد البحث وذلك تمهيدا لإجراء المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث:

جدول (2)

توصيف متغيرات البحث (متغيرات النمو) (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	13.250	0.754	-0.868	-0.478
الطول	السننتيمتر	150.750	6.298	-0.798	-0.223
الوزن	الكيلوجرام	49.667	9.801	-0.444	0.402
العمر التدريبي	الشهر	28.000	10.720	-0.355	0.459

يتضح من نتائج جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٤٧٨ : ٠.٤٥٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-٠.٨٦٨ : ٠.٣٥٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي، حيث إنحصرت قيم معاملات الالتواء ما بين \pm (٣) مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية لعينة البحث (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
قوة مميزة بالسرعة	السننتيمتر	١.٨٦	٠.١٣	-٠.٦٥	-٠.٠٣
الرشاقة	ثانية	١٤.٢٠	٠.٦٥	-٠.٩١	٠.٣٥
المرونة	السننتيمتر	١٨.٣٧	١.٦١	-٠.٦٢	-٠.٢٥
التوافق	ثانية	٨.٩٨	٠.٣٦	١.٤٨-	٠.٤٥
التوازن	ايمن	٢٣.٣٤	٠.٥٩	٠.١٣	٠.١٤
	ايسر				
		٢٣.٣٣	٠.٤٥	١.٤٨-	٠.٤٨-

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٠ : ٠.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-٠.٩١ : ٠.٣٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

لتحقيق الهدف والتحقق من فروض البحث فقد تطلبت طبيعة البحث إستخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

- ١- المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو.
- ٢- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث). مرفق (٥)
- ٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أنسب الإختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث). مرفق (٦)
- ٤- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لمراحل الاداء الفني للمهارات (قيد البحث). مرفق (٧)
- ٥- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب النقاط الفنية للمهارات (قيد البحث). مرفق (٨)
- ٦- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول استمارة تقييم الأداء المهاري في صورتها النهائية للمهارات (قيد البحث). مرفق (٩)
- ٧- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة للبرنامج التدريبي. مرفق (١٠)
- ٨- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول محاور وفترات تطبيق تدريبات البيلاتس (pilates). مرفق (١٢)

الصفات البدنية قيد البحث:

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية، قامت الباحثة بتحديد الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو، وتوصلت الباحثة إلى الصفات البدنية التالية جدول رقم (٤):

جدول (٤)

المسح المرجعي لتحديد الصفات البدنية الخاصة في رياضة الجودو

رقم	الصفات البدنية	رقم المرجع														
		٢	٥	٧	٨	١٠	١٢	١٥	١٧	١٨	١٩	المجموع	النسبة			
١	القوة المميزة بالسرعة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠%
٢	تحمل القوة		✓			✓	✓	✓							٧	٧٠%
٣	تحمل الأداء			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					٧	٧٠%
٤	الرشاقة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠%
٥	المرونة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							٩	٩٠%
٦	التوافق			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					٨	٨٠%
٧	التوازن	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠%
٨	السرعة الحركية	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					٧	٧٠%

ويتضح من نتائج جدول (٤) أن الصفات البدنية وفقاً للمسح المرجعي وتحليل الدراسات المرجعية أنها على النحو التالي: (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - السرعة الحركية) .

- وبناء على تحليل المحتوي قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الأولى الخاصة بتحديد الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو. مرفق (٥)

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبير، للتوصل الى أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء

في تحديد الصفات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث) (ن=١٠)

م	المهارات قيد البحث	
	المهارات قيد البحث	" مورتية سيوناجي - هراي وجوشي - الكو ستوجاري "
	النسبة مئوية	التكرار
١.	القوة المميزة بالسرعة	٩
٢.	تحمل القوة	٦
٣.	تحمل الأداء	٥
٤.	الرشاقة	١٠
٥.	المرونة	٩
٦.	التوازن	٩
٧.	التوافق	٨
٨.	السرعة الحركية	٦

حذف (*)

يتضح من نتائج جدول (٥) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد الصفات البدنية الخاصة قد تراوحت ما بين (٥٠%:١٠٠%) وقد أرتضيت الباحثة بنسبة ٧٠% فاكتر، وبذلك تم التوصل الى (٥) قدرات بدنية وتم حذف مادون ذلك .

- وبناء على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة الثانية الخاصة بتحديد أنسب الاختبارات البدنية المناسبة للصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) مرفق (٦).

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبير، وذلك بغرض ابداء الرأي لتحديد أنسب الاختبارات البدنية للصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) جدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء الخاصة بتحديد الاختبارات البدنية (ن=١٠)

العنصر	الاختبارات البدنية	موافق	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	(١) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٢	٢٠% (*)
	(٢) اختبارالوثب العريض من الثبات	٧	٧٠%
	(٣) اختبار الوثبات المتتالية في المكان	١	١٠% (*)
الرشاقة	(١) اختبار بارو	١	١٠% (*)
	(٢) اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٨	٨٠%
	(٣) اختبار الجري المتعرج	١	١٠% (*)
المرونة	(١) اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	٧	٧٠%
	(٢) اختبار الكوبري	١	١٠% (*)
	(٣) اختبار لمس المستطيلات الاربعة	٢	٢٠% (*)
التوازن	(١) اختبار الوقوف علي مشط القدم	٧	٧٠%
	(٢) اختبار التوازن ثلاثي القوائم	٢	٢٠% (*)
	(٣) اختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي	١	١٠% (*)
التوافق	(١) اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	٧	٧٠%
	(٢) اختبار الجري في شكل &	٣	٣٠% (*)
	(٣) اختبار نط الحبل	٠	٠% (*)

حذف (*)

يتضح من نتائج جدول (٦) ان النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية للصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠%:٨٠%) وقد أرتضت الباحثه بنسبة ٧٠% فاكثر وتم حذف ما دون ذلك .

الاختبارات البدنية : مرفق (٩)

- القوة المميزة بالسرعة(اختبار الوثب العريض من الثبات).
- الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات).
- المرونة(اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف).
- التوازن(اختبار الوقوف علي مشط القدم).
- التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة).

إستمارة الإستبيان الثالثة:

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لمراحل الأداء الفني للمهارات (قيد البحث).
مرفق (٧)

وإستهدفت الإستمارة:

استهدفت الإستمارة تحديد أهمية كل مرحلة من مراحل الأداء الفني للمهارات (موروثية سيوناجي - هراى جوشي - الكوستو جاري) .

خطوات إعداد الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على طرق تقييم الأداء المهاري في رياضة الجودو.
- تم تصميم إستمارة إستبيان من قبل الباحث في شكلها المبدئي وتم عرضها على السادة الخبراء لتفقيحها وإبداء الرأي عليها.
- تم عرض إستمارة الإستبيان في صورتها النهائية بعد حذف العبارات الغير ملائمة وإضافة التعديلات عليها.
- يقوم كل خبير بتحديد الأهمية النسبية لمراحل الأداء الفني للمهارات (قيد البحث)، من خلال توزيع (١٠) درجات علي مراحل الأداء لمهارة (موروثية سيوناجي) و (١٠) درجات لمهارة (هراى جوشي) و (١٠) درجات لمهارة (الكوستو جاري)، ووفقا للأهمية النسبية لكل مرحلة مرفق (٧)، وتم حساب النسبة المئوية ومتوسط الدرجات لكل مرحلة وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٧)**النسبة المئوية ومتوسط درجات مراحل الأداء****الفني للمهارات قيد البحث وفقا لأراء الخبراء (ن=١٠)**

الدرجة	متوسط الدرجة	النسبية المئوية	مراحل الأداء الفني	المهارة
٢		%٢٠	المرحلة التمهيديّة	موروثية سيوناجي
٦		%٦٠	المرحلة الرئيسيّة	
٢		%٢٠	المرحلة النهائيّة	
١٠		%١٠٠	المجموع	
٢		%٢٠	المرحلة التمهيديّة	هراى جوشي
٦		%٦٠	المرحلة الرئيسيّة	
٢		%٢٠	المرحلة النهائيّة	
١٠		%١٠٠	المجموع	
٢		%٢٠	المرحلة التمهيديّة	كوستو جاري
٦		%٦٠	المرحلة الرئيسيّة	
٢		%٢٠	المرحلة النهائيّة	
١٠		%١٠٠	المجموع	

يتضح من نتائج جدول (٧) توزيع الدرجات علي كل مرحلة من مراحل الأداء الفني ففي مهارة (موروتية سيوناجي) حصلت المرحلة التمهيديّة على (٢) درجة، والمرحلة الرئيسيّة (٦) درجات، والمرحلة النهائيّة (٢) درجة، أما مهارة (هراى جوشي) حصلت المرحلة التمهيديّة على (٢) درجة، والمرحلة الرئيسيّة (٦) درجات، والمرحلة النهائيّة (٢) درجة، ومهارة (الكوستو جاري) حصلت المرحلة التمهيديّة على (٢) درجة، والمرحلة الرئيسيّة (٦) درجات، والمرحلة النهائيّة (٢) درجة.

إستمارة الإستبيان الرابعة:

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد اهم النقاط الفنية للمهارات (قيد البحث). مرفق (٨) وإستهدفت الإستمارة:

استهدفت الإستمارة تحديد اهم النقاط الفنية لمهارات (موروتية سيوناجي هراى جوشي الكوستوجاري).

خطوات إعداد الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على طرق تقييم الأداء المهاري في رياضة الجودو.
- تم تصميم إستمارة إستبيان من قبل الباحثه في شكلها المبدئي وتم عرضها على السادة الخبراء لتتقيحها وإبداء الرأى عليها.
- تم عرض إستمارة الإستبيان في صورتها النهائيّة بعد حذف العبارات الغير ملائمة وإضافة التعديلات عليها. مرفق (٨)
- يقوم كل خبير بتحديد اهم النقاط الفنية اللازمة للاداء المهاري للمهارات (قيد البحث)، من خلال الاختيار بين (مناسب او غير مناسب) وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد

النقاط الفنية لمهارات (موروتية سيوناجي – هراى جوشي – الكوستو جاري) (ن=١٠)

الكوستو جاري			هراى جوشي			موروتية سيوناجي		
نسبة الموافقة	رقم العبارة	اجزاء المهارة	نسبة الموافقة	رقم العبارة	اجزاء المهارة	نسبة الموافقة	رقم العبارة	اجزاء المهارة
%١٠٠	١	المرحلة التمهيديّة	%١٠٠	١	المرحلة التمهيديّة	%١٠٠	١	المرحلة التمهيديّة
%٧٠	٢		%٩٠	٢		%٨٠	٢	
%١٠٠	٣		%٨٠	٣		%٧٠	٣	
%٩٠	٤		%١٠٠	٤		%٩٠	٤	
			%٩٠	٥		%١٠٠	٥	
%٧٠	١	المرحلة الرئيسيّة	%٨٠	١	المرحلة الرئيسيّة	%١٠٠	١	المرحلة الرئيسيّة
%٨٠	٢		%٩٠	٢		%٧٠	٢	
%١٠٠	٣		%١٠٠	٣		%١٠٠	٣	

الكوستو جاري			هراى جوشي			موروتية سيوناجي		
نسبة الموافقة	رقم العبارة	اجزاء المهارة	نسبة الموافقة	رقم العبارة	اجزاء المهارة	نسبة الموافقة	رقم العبارة	اجزاء المهارة
%٨٠	١	المرحلة النهائية	%٧٠	١	المرحلة النهائية	%١٠٠	١	المرحلة النهائية
%٩٠	٢		%١٠٠	٢		%٩٠	٢	
%١٠٠	٣		%١٠٠	٣				

يتضح من نتائج جدول (٨) ان النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد النقاط الفنية للمهارات (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (%٧٠:%١٠٠) وقد أرتضت الباحثه بنسبة %٧٠ فاكثر، وبذلك تم قبول جميع العبارات .

وقد حصلت مهارة(موروتية سيوناجي) فى المرحلة التمهيديّة على (٥) عبارات، والمرحلة الرئيسية (٣) عبارات، والمرحلة النهائية (٢) عبارة، أما مهارة (هراى جوشي) حصلت المرحلة التمهيديّة على (٥) عبارات، والمرحلة الرئيسية (٣) عبارات، والمرحلة النهائية (٣) عبارات، ومهارة (كوستو جارى) حصلت المرحلة التمهيديّة على (٤) عبارات، والمرحلة الرئيسية (٣) عبارات، والمرحلة النهائية (٣) عبارات.

إستمارة الإستبيان الخامسة:

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) في صورتها النهائية. مرفق (١٠) وإستهدفت الإستمارة:

تحديد الصورة النهائية لاستمارة تقييم مستوى الاداء المهاري للمهارات (قيد البحث) .

خطوات بناء الإستمارة:

- من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثه فى الاستمارة الثالثة مرفق (٧)، والتي استهدفت تحديد أهمية كل مرحلة من مراحل الأداء الفني للمهارات(قيد البحث)، والاستمارة الرابعة مرفق (٨)، والتي استهدفت تحديد اهم النقاط الفنية للمهارات (قيد البحث) قامت الباحثه بتصميم الإستمارة الخامسة الخاصة بتقييم مستوى الاداء المهاري للمهارات (قيد البحث) في صورتها النهائية.
- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبراء، للتوصل الى الشكل النهائي للاستمارة.
- وفي ضوء أراء السادة الخبراء قامت الباحثه بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة للوصول الى الصورة النهائية. مرفق (٩)

إستمارة الإستبيان السادسة:

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة للبرنامج التدريبي.

مرفق (١٠)

وإستهدفت الإستمارة:

تحديد تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة للبرنامج التدريبي.

خطوات بناء الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة .
- وبناء على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة السادسة الخاصة بتحديد تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة للبرنامج التدريبي.
- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبراء، لتحديد تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة للبرنامج التدريبي.
- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قامت الباحثة بحساب التكرار والنسبة المئوية وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)**التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء****في تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة (ن=١٠)**

رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية	رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية	رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية
١	٥	%٥٠	٣٠	٨	%٨٠	٥٩	٩	%٩٠
٢	٦	%٦٠	٣١	٩	%٩٠	٦٠	١٠	%١٠٠
٣	٩	%٩٠	٣٢	٨	%٨٠	٦١	٥	%٥٠
٤	٩	%٩٠	٣٣	٦	%٦٠	٦٢	٦	%٦٠
٥	٩	%٩٠	٣٤	٥	%٥٠	٦٣	١٠	%١٠٠
٦	٥	%٥٠	٣٥	٩	%٩٠	٦٤	٧	%٧٠
٧	١٠	%١٠٠	٣٦	٨	%٨٠	٦٥	٣	%٣٠
٨	١٠	%١٠٠	٣٧	٤	%٤٠	٦٦	٨	%٨٠
٩	٦	%٦٠	٣٨	٧	%٧٠	٦٧	٩	%٩٠
١٠	٥	%٥٠	٣٩	٤	%٤٠	٦٨	١٠	%١٠٠
١١	٧	%٧٠	٤٠	٥	%٥٠	٦٩	٥	%٥٠
١٢	٧	%٧٠	٤١	١٠	%١٠٠	٧٠	١٠	%١٠٠

رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية	رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية	رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية
١٣	٨	%٨٠	٤٢	٨	%٨٠	٧١	٦	%٦٠
١٤	٦٠	%٦٠	٤٣	٩	%٩٠	٧٢	٥	%٥٠
١٥	٨	%٨٠	٤٤	١٠	%١٠٠	٧٣	٧	%٧٠
١٦	٨	%٨٠	٤٥	٥	%٥٠	٧٤	٨	%٨٠
١٧	٧	%٧٠	٤٦	٩	%٩٠	٧٥	٥	%٥٠
١٨	٧	%٧٠	٤٧	٨	%٨٠	٧٦	٦	%٦٠
١٩	٤٠	%٤٠	٤٨	٩	%٩٠	٧٧	٧	%٧٠
٢٠	٥٠	%٥٠	٤٩	١٠	%١٠٠	٧٨	٨	%٨٠
٢١	٧	%٧٠	٥٠	٤	%٤٠	٧٩	٩	%٩٠
٢٢	٧	%٧٠	٥١	٥	%٥٠	٨٠	٩	%٩٠
٢٣	٤	%٤٠	٥٢	٩	%٩٠	٨١	٧	%٧٠
٢٤	٥	%٥٠	٥٣	٧	%٧٠	٨٢	٨	%٨٠
٢٥	١٠	%١٠٠	٥٤	٩	%٩٠	٨٣	٩	%٩٠
٢٦	٩	%٩٠	٥٥	١٠	%١٠٠	٨٤	٧	%٧٠
٢٧	٨	%٨٠	٥٦	٧	%٧٠	٨٥	٩	%٩٠
٢٨	٨	%٨٠	٥٧	٥	%٥٠	٨٦	٨	%٨٠
٢٩	٦٠	%٦٠	٥٨	٤	%٤٠	٨٧	٨	%٨٠

يتضح من نتائج جدول (٩) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة قد تراوحت ما بين (٣٠%:١٠٠%) وقد أرتضت الباحثه بنسبة ٧٠% فاكتر، وتم حذف مادون ذلك، مرفق (١١) يوضح التدريبات المختارة .

إستمارة الإستبيان السابعة:

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول محاور وفترات تطبيق تدريبات البيلاتس (pilates).

مرفق (١٢)

وإستهدفت الإستمارة:

تحديد المحاور والجدول الزمني لتطبيق تدريبات البيلاتس (pilates).

خطوات بناء الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على الجدول الزمني الخاص بتلك الدراسات والتي تراوحت مدة برامجها بالأسابيع بين (٤: ١٢)

أسبوع بعدد وحدات أسبوعية يتراوح بين (٢: ٤) وحدات أسبوعياً بمدة زمنية للوحدة تتراوح بين (٤٥: ٩٠) دقيقة للوحدة.

- وبناء على ما سبق قامت الباحثة بتصميم الإستمارة السابعة الخاصة بتحديد المحاور والجدول الزمني تطبيق تدريبات البيلاتس (pilates).
- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبراء، للتوصل الى تحديد المحاور والجدول الزمني لتطبيق تدريبات البيلاتس (pilates).
- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام الباحثة بحساب التكرار والنسبة المئوية، حيث تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة (٧٠%) فأكثر من مجموع آراء الخبراء كما قام الباحثة بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول

تحديد فترات ومحاور تطبيق تدريبات البيلاتس (pilates) قيد البحث (ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ٨ اسابيع (شهرين)	٨	٨٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣) وحدات	٨	٨٠%
٣	متوسط زمن تدريبات البيلاتس (pilates) التكميلية (٢٥ دقيقة)	٩	٩٠%
٤	طريقة التدريب (التدريب الفترتي مرتفع الشدة)	٧	٧٠%
٥	تشكيل حمل التدريب (٢: ١)	٩	٩٠%
٦	موضع تدريبات البيلاتس (pilates) داخل الوحدة التدريبية الجزء الرئيسي.	١٠	١٠٠%

حيث ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر وتم حذف ما دون ذلك .

الأجهزة والأدوات:

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية لمطلب تطبيق إجراءات البحث وهي على النحو

التالي:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- بساط جودو قانوني.
- ساعة إيقاف.
- صافرة.
- اطواق بيلاتس
- زنبرك بيلاتس

المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)**١- الاختبارات البدنية:****صدق الاختبارات البدنية:**

تم حساب صدق الاختبارات البدنية من خلال تطبيق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة، وقد تم إيجاد قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بينهما في يوم السبت (٢٠٢٠/٦/١٧ م) وجدول (١١) يوضح ذلك

جدول (١١)**دلالة الفروق بين المجموعة المميزة****وغير المميزة للاختبارات البدنية (ن=١=٢ = ٥)**

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	قوة مميزة بالسرعة	سنتينتر	٢.٨	٠.٢١	١.٨٥	٠.١٢	0.96	14.57	دال
٢	الرشاقة	ثانية	٩.٩٠	٠.٤٩	١٤.٨٦	٠.٣٥	4.96	15.94	دال
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	٣٥.٨٠	٣.٩٢	١٧.٩٠	١.١٩	17.90	10.15	دال
٤	التوافق (إختبارالوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٥.٥١	٠.٤١	٩.٠٣	٠.٤٠	3.52	13.76	دال
٥	التوازن (اختبار الوقوف علي مشط القدم)	ايمن	٣٧.٥١	١.٨٣	٢٣.٢٠	٠.٤٣	14.31	14.92	دال
		ايسر	٣٦.٨٧	١.٨٠	٢٣.٤٥	٠.٣٨	13.42	14.46	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معين (٠.٠٥) = ٢.٧٧٦

يتضح من نتائج الجدول (١١) أن قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.١٥ : ١٥.٩٤) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معين (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمايز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات الاختبارات البدنية:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية من خلال تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق (test re- test) في الفترة من (٢٠٢٠/٦/١٧ م) حتى (٢٠٢٠/٦/٢٤ م) وبفاصل زمني مدته أسبوع (٧) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق على عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون جدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)
معامل الارتباط بين التطبيقين
الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة مميزة بالسرعة	السنتمتر	١.٨٥	٠.١٢	١.٨٤	٠.١٠	٠.٩٥	دال
٢	الرشاقة	ثانية	١٤.٨٦	٠.٣٥	١٤.٩٢	٠.٦٣	٠.٧٨	دال
٣	المرونة	السنتمتر	١٧.٩٠	١.١٩	١٧.٩٣	٠.٩٩	٠.٩٧	دال
٤	التوافق	ثانية	٩.٠٣	٠.٤٠	٨.٩٣	٠.٢٠	٠.٨١	دال
٥	التوازن	ايمن	٢٣.٢٠	٠.٤٣	٢٣.٤٢	٠.٤٩	٠.٩٧	دال
		ايسر	٢٣.٤٥	٠.٣٨	٢٣.١٢	٠.٤٠	٠.٨١	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨:٠.٩٧) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية، مما يعطي دلالة واضحة على ثبات الاختبارات البدنية. صدق استمارة تقييم الأداء المهاري:

تم حساب صدق استمارة تقييم الأداء المهاري من خلال تطبيق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة، وقد تم إيجاد قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بينهما في (١٧/٦/٢٠٢٠م)، جدول (١٣) يوضح ذلك:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة

وغير المميزة في تقييم المستوى المهاري (ن=٥)

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	مهارة موروثية سيوناجي	درجة	٩.٠٠	١.٠٠	٦.٦٠	٠.٨٩	٢.٤٠	٩.٧٩	دال
٢	مهارة هراى جوشي	درجة	٩.٤٠	٠.٥٤	٧.٠٠	١.٠٠	٢.٤٠	٤.٧٠	دال
٣	مهارة كوسوتو جاري	درجة	٩.٢٠	٠.٤٤	٧.٢٠	٠.٤٤	٢.٠٠	١١.٠٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٢٦٢

يتضح من نتائج الجدول (١٣) أن قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٧٠: ١١.٠٠) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في استمارة تقييم الأداء المهاري لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات استمارة تقييم الأداء المهاري:

تم حساب ثبات لإستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) من خلال التطبيق وإعادة التطبيق (test re- test) في الفترة من (٢٠٢٠/٦/١٧م) حتى (٢٠٢٠/٦/٢٤م) وبفاصل زمني مدته أسبوع (٧) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، على عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون جدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول

والثاني في تقييم المستوى المهاري (ن=٥)

م	المهارة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	معامل الارتباط	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	مهارة ايون سيوناجي	درجة	٦.٦٠	٠.٨٩	٧.٢٠	٠.٨٣	٠.٦	٠.٨٠	دال
٢	مهارة اوجوشي	درجة	٧.٠٠	١.٠٠	٧.٠٠	١.٠٠	٠	٠.٧٥	دال
٣	مهارة اوسوتو جاري	درجة	٧.٢٠	٠.٤٤	٨.٠٠	٠.٧٠	٠.٨	٠.٧٩	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من نتائج جدول (١٤) أن قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٥: ٠.٨٠) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في استمارة تقييم الأداء المهاري، مما يعطي دلالة واضحة على ثبات استمارة تقييم الأداء المهاري.

خامساً: الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٠م إلى ٢٠٢٠/٦/١٢م من حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية مكان التدريب من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التدريب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند التطبيق للاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاعت الباحثة التوصل الى النتائج التالية:

- مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٣م الى ٢٠٢٠/٦/١٥م من حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث الأساسية.
- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاعت الباحثة التوصل الى النتائج التالية:

تم التأكد من ان التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام افراد عينة الدراسة الاستطلاعية بأجراء التدريبات المقترحة بصورة جيدة، مما توافر لدي الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على افراد عينة البحث الأساسية.

نتائج القياس القبلي (تجانس افراد عينة البحث في المستوى البدني والمهاري) :

تم اجراء القياسات الخاصة بعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال حساب المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح للقدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للمهارات (قيد البحث) التي قد يكون لها تاثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من ان العينة الأساسية تتوزع إعتداليا في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (١٥)

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل

الالتواء ومعامل التفطح في الاختبارات البدنية وتقييم المستوى المهاري (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التفطح	معامل الالتواء
الاختبارات البدنية	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	١.٨٦	٠.١٣	٠.٦٥-	٠.٠٣-
	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	١٤.٢٠	٠.٦٥	٠.٩١-	٠.٣٥
	المرونة(اختبار ثني الجذع للامام من	١٨.٣٧	١.٦١	٠.٦٢-	٠.٢٥-

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
(الوقوف)					
التوافق (إختبارالوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٨.٩٨	٠.٣٦	١.٤٨-	٠.٤٥
التوازن(إختبار الوقوف علي مشط القدم)	ايمن	٢٣.٣٤	٠.٥٩	٠.١٣	٠.١٤
	ايسر	٢٣.٣٣	٠.٤٥	١.٤٨-	٠.٤٨-
الاختبارات المهارية	درجة	٧.٥٠	٠.٧٩	٠.١٤	٠.١٧-
	درجة	٧.٩١	٠.٩٠	١.٨٦-	٠.١٨
	درجة	٧.٨٣	٠.٧١	٠.٦٨ -	٠.٢٦

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن قيمة معامل الالتواء للاختبارات البدنية تراوحت ما بين (-) (٠.٤٨): (٠.٤٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-) (١.٤٨): (٠.١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن قيمة معامل الالتواء لإستمارة تقييم الاداء المهاري تراوحت ما بين (-) (٠.١٧): (٠.٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-) (١.٨٦): (٠.١٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في إستمارة تقييم الاداء المهاري.

البرنامج التدريبي المقترح:

تمت الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضات الجودو والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (١٢) من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعي - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - طرق التدريب) وتم عرضها على السادة الخبراء لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب والمرحلة السنوية قيد البحث.

جدول (١٦)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في

عناصر البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع (شهرين)	٩	٩٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	١٠	١٠٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.	٨	٨٠ %
٤	متوسط زمن التدريبات المقترحة لتدريبات البيلاطس (pilates) من (٢٥) دقيقة.	٧	٧٠ %

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
٥	تطبيق التمرينات المقترحة في الجزء الرئيسي.	١٠	١٠٠ %
٦	طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة	٨	٨٠ %
٧	دورة الحمل الأسبوعية (٢:١).	١٠	١٠٠ %

يتضح من نتائج جدول (١٦) عناصر فترة الاعداد والتي حصلت علي أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي حيث ارتضى الباحثه نسبة ٧٠% فأكثر.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

- قامت الباحثه بوضع التدريبات المقترحة المرتبطة بالصفات البدنية وذلك من خلال:-
- الاطلاع على الابحاث والدراسات التي تناولت تدريبات البيلاتس (pilates).
- تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بمشكلة البحث (قوة مميزة بالسرعة -الرشاقة -المرونة -التوافق -التوازن).
- بناء تدريبات البيلاتس (pilates) والتي تتناسب مع عناصر اللياقة البدنية السابقة.
- وضع هذه التدريبات في صورة استمارة استبيان مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين في اختيار أنسب تلك التدريبات..
- وبناءا على آراء الخبراء في تحديد انسب التدريبات المقترحة تم التوصل الى الصورة النهائية وعدد التدريبات التي ستستخدم بالبرنامج التدريبي .
- تطبيق بعض التدريبات على العينة لمعرفة تقنين حمل التدريب.
- تحديد النسب المئوية لشدة التمرينات المستخدمة بالبرنامج التدريبي المقترح.

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لمهارات (موروتية سيوناجي- هراى جوشي- كوسوتو جاري) لدي لاعبي رياضة الجودو.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

إستعانت الباحثه ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج التدريبية والتي أمكن إستخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي تم تحديد الأسس التالية:-

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه.
- تحديد الخطة التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

- تم وضع التدريبات المقترحة مع التدرج في تصعيبها مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.
- مراعاة الاسس والقواعد الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة بما يتفق مع اهداف البرنامج التدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) وبما يتناسب والمرحلة السنية المستهدفة.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل وعدد مرات التكرار وكذلك المجموعات داخل الوحدات بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.
- تم تصميم البرنامج في شكل وحدات تدريبية تمرينات كل وحدة في شكل محطات متتالية مع مراعاة الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين والإستمرارية في كل محطة.

توزيع زمن البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

تحديد الفترة للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمان أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٢) أسابيع.
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٤) أسابيع.
- المرحلة الثالثة (ما قبل منافسات): مدتها (٢) أسابيع.

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعيونة قيد البحث وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة تدريبية.

تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق مقسمة كما يلي: - (١٠ ق إحماء - ٧٥ ق الجزء الرئيسي - ٥ ق تهدئة)

- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح = $8 \times 3 \times 90 = 2160$ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي = $24 \times 75 = 1800$ دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن البيلاتس (pilates) = $24 \times 25 = 600$ دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.
- نسبة البيلاتس (pilates) = 33.3% = ٦٠٠ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن الاعداد البدني العام = 26.6% = ٤٨٠ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن الاعداد المهاري = 40% = ٧٢٠ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.

□

جدول (١٧)

التوزيع الزمني والنسبي للإعدادات
المختلفة خلال وحدات البرنامج لتدريبي المقترح

المجموع	ما قبل المنافسات						الإعداد الخاص										الإعداد العام						المرحلة		
	٢٠٢٣ / ٢ / ٢٤ : ٢٠٢٣ / ٢ / ١١						٢٠٢٣ / ٢ / ١٠ : ٢٠٢٣ / ١ / ١٤										٢٠٢٣ / ١ / ١٣ : ٢٠٢٢ / ١٢ / ٣١						الفترة الزمنية		
٨ أسابيع	الثامن		السابع		السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		الأسابيع		الوحدة التدريبية						
٢٤ يوم	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الوحدة التدريبية
٤				•			•			•						•									أقصى
١٢	•	•			•			•			•		•	•			•		•	•		•	•		عالي
٨			•			•			•			•			•			•		•			•		متوسط
٢١٦٠ ق	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	زمن الوحدة التدريبية
٢٤٠ ق	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	زمن الأحماء في الوحدة
١٨٠٠ ق	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة
١٢٠ ق	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	زمن الختام في الوحدة
٨٠ ق	--	--	--	--	--	--	٦	٦	٦	٦	١٥.٨	١٥.٨	١٥.٨	٢٤	٢٤.٨	٣٠	٣٠	٣٠	٤١.٣	٤١.٣	٤١.٣	٤٨.٨	٤٨.٨	٤٨.٨	زمن
%٢٦.٦	--	--	--	--	--	--	%٨	%٨	%٨	%٨	%٢١	%٢١	%٢١	%٣٢	%٣٣	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	نسبة العام %
٢٠٠ ق	٢٢.٥	٢٢.٥	٢٢.٥	٢٢.٥	٢٢.٥	٢٢.٥	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٢٦.٣	٢٦.٣	٢٦.٣	١٧.٣	١٧.٣	١٧.٣	١٣.٥	١٣.٥	١٣.٥	زمن
%٣٣.٣	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٤٨	%٤٨	%٤٨	%٤٨	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٢٣	%٢٣	%٢٣	%١٨	%١٨	%١٨	نسبة تدريبات (البيلاتس) %
٧٢٠ ق	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٢٩.٣	٢٩.٣	٢٩.٣	٢١	٢٠.٣	١٨.٨	١٨.٨	١٨.٨	١٦.٥	١٦.٥	١٦.٥	١٢.٨	١٢.٨	١٢.٨	زمن
%٤٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	%٧٠	%٤٤	%٤٤	%٤٤	%٤٤	%٣٩	%٣٩	%٣٩	%٢٨	%٢٧	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٢	%٢٢	%٢٢	%١٧	%١٧	%١٧	نسبة مهارة %
٢١٦٠ ق	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	الإجمالي بالدقائق

يتضح من جدول رقم (١٧) توزيع الزمن الكلي للبرنامج والذي يبلغ (٢١٦٠ دقيقة) على مراحل الاعداد المختلفة.

محتوى البرنامج التدريبي:

وقد إحتوى البرنامج التدريبي على بعض التمرينات المقترحة البيلاتس (pilates) وذلك لتنمية الأداء المهاري قيد البحث.

اساليب تنفيذ البرنامج:

إعتمدت الباحثة علي الأساليب التالية في تنفيذ البرنامج التدريبي:

- التدريبات الفردية لكل لاعب على حدة.

- التدريبات الزوجية لكل لاعبين مع بعضهما.

أساليب تقويم البرنامج:

إعتمدت الباحثة في تقويم البرنامج التدريبي على:

- إختبارات قياس القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن). مرفق (١٣)

- تقييم مستوى الاداء المهاري لمهارات (موروتية سيوناجي - هراى جوشي - كوسوتو جاري).

مرفق (٩)

تحديد المساعدين:

تم إختيار مساعدين من معاوني أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ومجموعة من المدربين المعتمدين لدي الاتحاد المصري للجودو من الذين لديهم رغبة في مساعدة الباحثه في إجراء دراسته، وقد تم عقد اجتماع مع المساعدين والباحثة للتعرف على اهداف واهمية مراحل البحث، وكذلك شرح كيفية إجراء القياسات قيد البحث وتحديد اختصاصات كل مساعد منهم على حدي.

سابعاً: الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:

إجراء القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على العينة قيد البحث الموافق ٦/٢٩

/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياس مستوى الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٠/٦/٣١م إلى السبت ٢٠٢٠/٨/٢٤م

لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤)

- أربعة وعشرون وحدة تدريبية وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة وقد راعت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:
- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث.
 - إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
 - أداء الاحماء لمدة (١٠) دقائق لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
 - تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٧٥) دقيقة.
 - أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
 - إشراف الباحثة بنفسها على تطبيق البحث على عينة البحث.

إجراء القياسات البعدية:

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وذلك في ٢٦،٢٥/٨/٢٠٢٠م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة والتي تضمنت قياس مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدام الباحثة المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T. Test)
- معامل الارتباط (بيرسون).
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية.

عرض نتائج فرض البحث

عرض نتائج الفرض الاول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.. "

جدول (١٨)

- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في بعض الصفات البدنية لعينة البحث (ن=١٢)

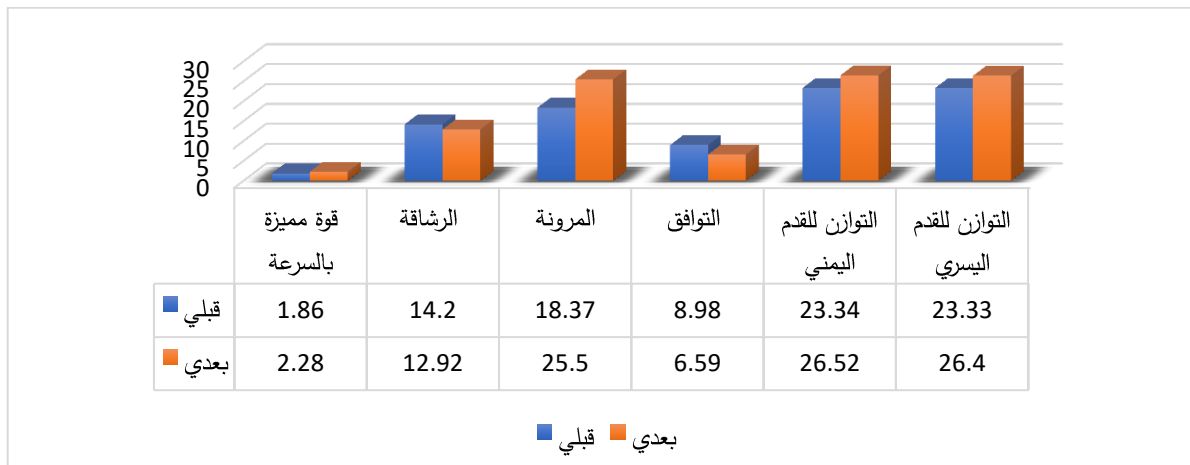
م	الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	قوة مميزة بالسرعة	السنتيمتر	١.٨٦	٠.١٣	٢.٢٨	٠.١٥	٠.٤٢	٧.٩٩	%٢٢.٥٨
٢	الرشاقة	ثانية	١٤.٢٠	٠.٦٥	١٢.٩٢	٠.٥١	١.٢٨	٤.٦٢	%٩.٩٠
٣	المرونة	السنتيمتر	١٨.٣٧	١.٦١	٢٥.٥٠	١.٤١	٧.١٣	١٥.٤٥	%٣٨.٨١
٤	التوافق	ثانية	٨.٩٨	٠.٣٦	٦.٥٩	٠.٦٠	٢.٣٩	١٢.٦٢	%٣٦.٢٦
٥	التوازن	ايمن	٢٣.٣٤	٠.٥٩	٢٦.٥٢	٠.٦٦	٣.١٨	١٢.٥٦	١٣.٦٢ %
		ايسر	٢٣.٣٣	٠.٤٥	٢٦.٤٠	٠.٦٩	٣.٧	٩.٨١	١٣.١٥ %

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في الصفات البدنية (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦٢ : ١٥.٤٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

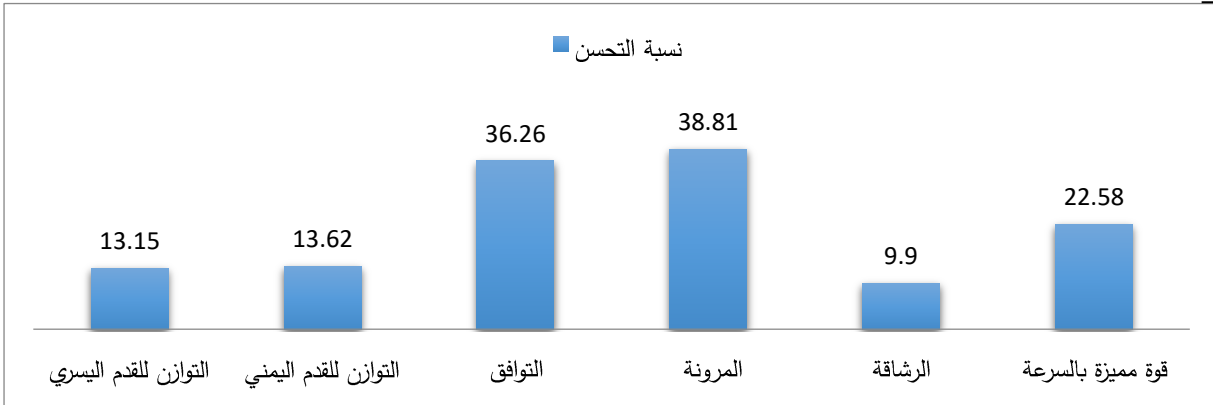
شكل (١)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لعينة البحث



شكل (٢)

نسبة التحسن في مستوى الصفات البدنية لدى عينة البحث



مناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي. يتضح من نتائج جدول (١٨) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦٢ : ١٥.٤٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويشير جدول (١٦) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في (الصفات البدنية الخاصة) بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ت) ما بين (٤.٦٢ : ١٥.٤٥) حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة للإختبارات البدنية النسب الاتية :

قد بلغت اقل نسبة لقيمة (ت) في اختبار الجري متعدد الاتجاهات لعنصر الرشاقة حيث بلغت نسبته (٤.٦٢) كما بلغت قيم (ت) لكل من اختبار الوثب العريض من الثبات لعنصر القوة المميزة بالسرعة (٧.٩٩) و اختبار الوقوف علي مشط القدم اليسرى لعنصر التوازن (٩.٨١) واختبار الوقوف علي مشط القدم اليميني لعنصر التوازن (١٢.٥٦) وإختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لعنصر التوافق (١٢.٦٢) و اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف لعنصر المرونة (١٥.٤٥) وهي أعلى قيمة من قيم (ت) المحسوبة للصفات البدنية الخاصة .

كما يتبين من القياسات البعدية تحسین مستوى الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) شكل (٢) لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لعنصر المرونة (٣٨.٨١%) وأقل نسبة تحسن لعنصر الرشاقة (٩.٩٠%) ونسبة التحسن لعنصر التوافق (٣٦.٢٦%) ونسبة

التحسن لعنصر القوة المميزة بالسرعة (٢٢.٥٨%) ونسبة التحسن لعنصر التوازن للقدم اليمنى (١٣.٦٢%) ونسبة التحسن لعنصر التوازن للقدم اليسرى (١٣.١٥%) وترجع الباحثه سبب تلك الفروق في الصفات البدنية الي تاثير التدريبات المقننة وفق الاساليب العلمية الحديثة التي استخدمتها الباحثه في البرنامج التدريبي والتي كان لها تاثير فعال في تحسن الصفات البدنية .

ويتفق ذلك مع نتائج "شنيفرل بريستلي JenniferL Priestley (٢٠١٠ م) (١١) جسنيا هرنانديس Hernandez Jessenia (٢٠١٣ م) (١٢) حيث توصلوا إلى أن التدريب باستخدام تدريبات البيلاتس يعطى نتائج أفضل من التدريب بالتمارين التقليدية .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من "ناهد خيري، رباب عطية (٢٠١٠ م) (١٠)، شيرين احمد (٢٠١٠ م)، (٥)، والتي أشارت إلى أن تدريبات البيلاتس Pilates حسنت الصفات البدنية (القوة العضلية للبطن والظهر، والتحمل و المرونة).

كما تؤكد دراسة "يهاب المتولى" (٢٠١٣ م) على أن البرنامج الذي إشتمل على تدريبات البيلاتس أدى إلى تحسن ملحوظ في بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية-المرونة).

كما تشير دراسة كلاً من "منال طلعت" (٢٠١٤ م) (٨) ودراسة "احمد حسين" (٢٠١٦ م) (١) إلى أن تدريبات البيلاتس تزيد من القوة العضلية وخاصة عضلات الجزع وذلك لأنه عند التحكم في تدريبات البيلاتس يقوم بحشد أكبر قدر من الألياف العضلية في المنطقة التي تؤدي التمرين مما يزيد من القوة العضلية لهذه المنطقة .

وترى الباحثه أن تمارين البيلاتس من أفضل التمارين التي تساعد اللاعب على تحسين الصفات البدنية بشكل متنوع وليست قدرة بدنية بعينها حيث أنها تساعد في تنمية وتحسين الصفات البدنية مثل (القوة العضلية، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة) وهذا ما يميز هذا النوع من التدريبات عن باقي التمارين الرياضية مما يساعد في اختصار الوقت والجهد أثناء العملية التدريبية.

ويتفق ذلك مع ما ذكرته "تسمة فراج" (٢٠١٢ م) إن تمارين البيلاتس Pilates تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة، وتعمل هذه التمارين على تحسين القوة والنغمة العضلية والمرونة والتوازن لمجسم، كما تساعد في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء. (١٨ : ١)

وبذلك تتحقق صحة الفرض والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض الصفات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي. "

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثانى والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٩)

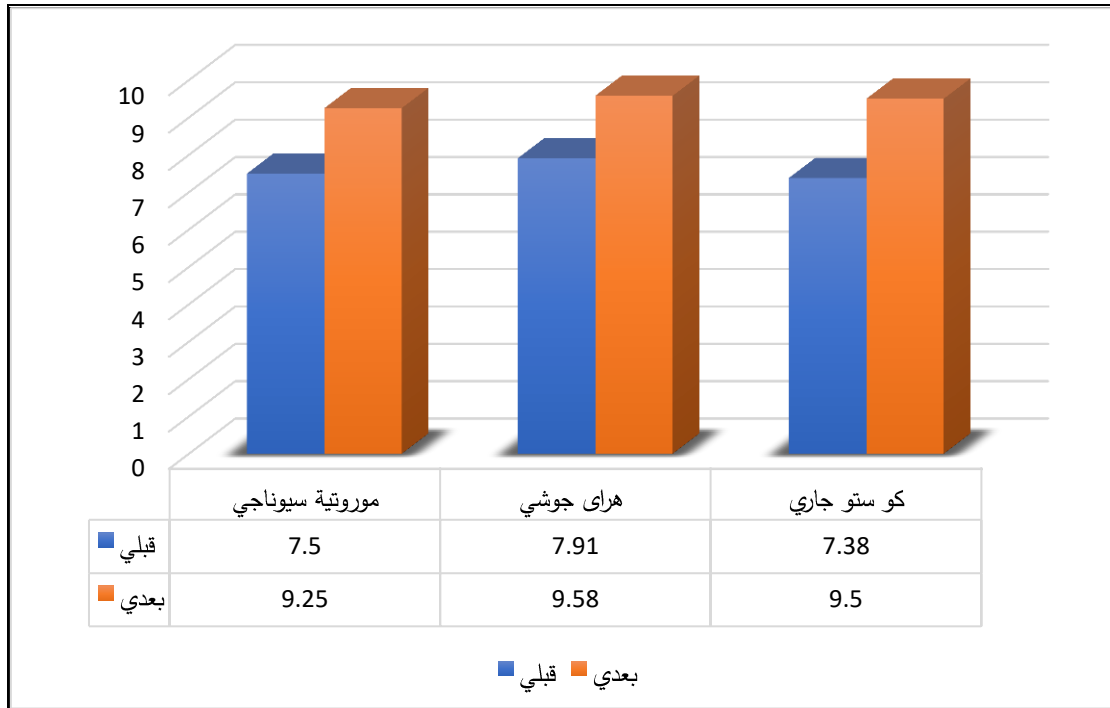
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة فى مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	مهارة موروثية سيوناجي	درجة	٧.٥٠	٠.٧٩	٩.٢٥	٠.٦٢	٧.٠٠	%٢٣.٣٣	
٢	مهارة هراى جوشي	درجة	٧.٩١	٠.٩٠	٩.٥٨	٠.٥١	٦.٥٠	%٢١.١١	
٣	مهارة كوستو جاري	درجة	٧.٨٣	٠.٧١	٩.٥٠	٠.٥٢	٥.٨٦	%٢١.٣٢	

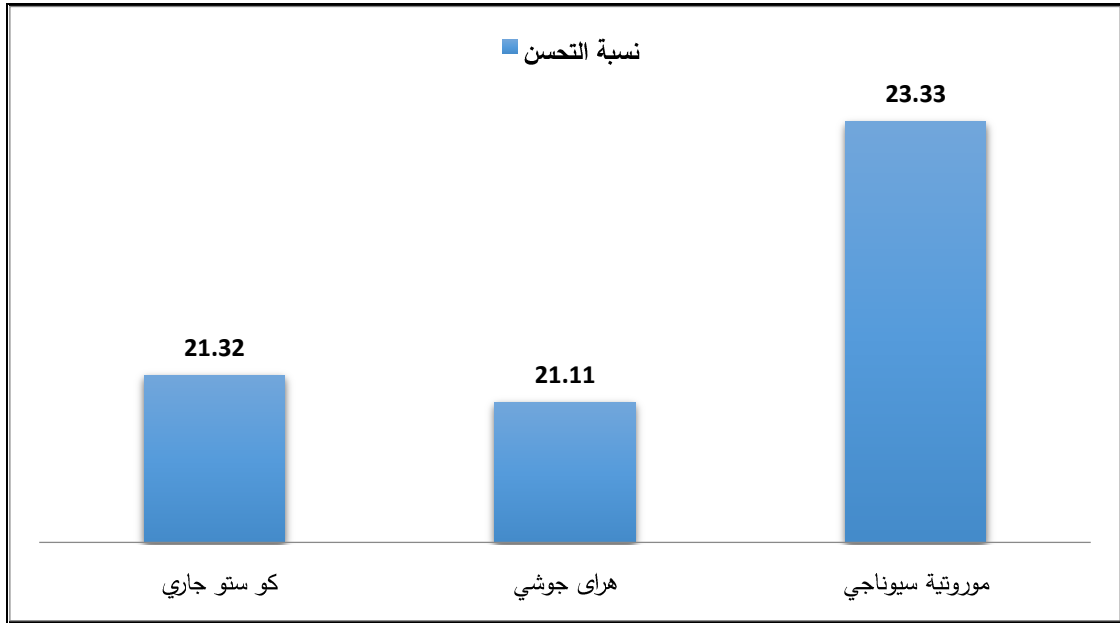
قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من نتائج جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهاري لعينة البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٨٦ : ٧.٠٠) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).



شكل (٣)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهاري لعينة البحث



شكل (٤)

نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى والذي ينص على: الذي ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي". يتضح من نتائج جدول (١٩) والشكل البياني (٩)(١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لناشئات رياضة الجودو، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٨٦: ٧.٠٠).

ويشير جدول (١٧) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ت) فيما بين (٥.٨٦: ٧.٠٠) حيث كان اقل قيمة ل (ت) لصالح مهارة كوسوتو جاري (٥.٨٦) وأعلى قيمة ل (ت) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح مهارة موروتية سيوناجي (٧.٠٠) ثم مهارة هراى جوشي (٦.٥٠) وكذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت عليها تدريبات البيلاتس Pilates للتعرف علي تأثير تلك التدريبات فى مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

كما يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن مهارة موروتية سيوناجي (٢٣.٣٣%) وبلغت أقل نسبة تحسن مهارة هراى جوشي (٢١.١١%) وبلغت نسبة تحسن مهارة كوسوتو جاري (٢١.٣٢%).

وتعزي الباحثه سبب تحسن الناشئات في القياس البعدي عن القبلي لمستوي الأداء المهاري للاعبي رياضة الجودو في المهارات (قيد البحث) إلى تدريبات البيلاتس Pilates والتي احتوت على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين لكنها لا تستخدم بطريقة علمية، وبالتالي يؤثر ذلك على مستوى أداء اللاعبين.

وأن سبب تحسن أداء اللاعبين في القياس البعدي عن القياس القبلي في مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث) لدي ناشئات رياضة الجودو الي تدريبات البيلاتس Pilates والتي تم تطبيقها علي أفراد العينة.

وترجع الباحثه التحسن في مستوى أداء المهارات قيد البحث الي البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس Pilates حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة "ناهد خيري" (٢٠١٠م) (١٠) حيث ان البرنامج التدريبي الموضوع على أسس علمية والذي يناسب مستوى وقدرات اللاعبين ويعمل على تحسين مستوى أداءهم.

ويتفق ذلك مع ما ذكره جسنيا هرناندس "HernandezJessenia" (٢٠١٣م) أن استخدام تمرينات البيلاتس أدى إلى إحداث فروق إحصائية وتحسين في الأداء المهاري. (١٢: ٣) ويضيف "أسامة عمارة" (٢٠٠٦م) انه عندما تتحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات من خلال عمليات التدريب يؤدي ذلك لتحسين مستوى القدرات البدنية وبالتالي يستطيع اللاعب أداء الحركات بمدى واسع وبأفضل إنتاج للقوة والتي تظهر في شكل أداء بدني و مهاري متطور. (١٠٤: ٢) كما تؤكد دراسة غيداء عبدالشكور (٢٠٠٩م) (٦) على أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري، وذلك نتيجة لتقوية العضلات الكبيرة ومنها عضلات الرجلين والبطن والظهر والذراعين وهي أهم العضلات العاملة في الأداء الحركي للمهارات. وقد توصلت "أمل سليم" (٢٠١٦م) (٣) على أن البرنامج المقترح لتدريبات البيلاتس له دور ايجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري .

لذلك ترى الباحثه ان تدريبات البيلاتس Pilates كانت لها تاثير فعال على تنمية مستوى المهارات (قيد البحث) حيث انها لا تحتاج الى فترات طويلة من التدريب وهذا ما يتناسب مع الوقت المخصص لتدريب اللاعبين.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي

الإستنتاجات:

فى حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١. ساهمت تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة بطريقة إيجابية فى تنمية الصفات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن لهذه الصفات البدنية لدى ناشئات رياضة الجودو المتمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) ما بين (٩.٩٠% : ٣٨.٨١%) وهى نسبة عالية تدل على مدى تطويع التدريبات المقترحة لخدمة وتنمية هذه الصفات، حيث بلغت نسبة تحسن قدرة القوة المميزة بالسرعة (٢٢.٥٨%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة الرشاقة (٩.٩٠%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة المرونة (٣٨.٨١%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة التوافق (٣٦.٢٦%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة التوازن للقدم اليمنى (١٣.٦٢%)، والتوازن للقدم اليسرى (١٣.١٥%).

٢. ساهمت تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة بطريقة إيجابية فى تنمية مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي رياضة الجودو حيث تراوحت نسبة التحسن فى المستوى المهاري المتمثلة فى مهارات (موروتية سيوناجي - هراى جوشي - كوسوتو جاري) ما بين (٢١.١١% : ٢٣.٣٣%) وهى نسبة عالية تدل على مدى إستغلال التدريبات المقترحة وتطويعها لخدمة المهارات قيد البحث، وقد بلغت نسبة التحسن فى كلا من مهارة "موروتية سيوناجي" (٢٣.٣٣%) ومهارة "هراى جوشي" (٢١.١١%) ومهارة "كوسوتو جاري" (٢١.٣٢%).

التوصيات:

فى ضوء ما أشارت إليه تفسير البيانات المستخلصة وما أسفرت عنه استنتاجات البحث تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- ١- الاستعانة بتدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة فى العملية التدريبية فى رياضة الجودو.
- ٢- يراعى التدرج فى التدريب على تدريبات البيلاتس (pilates) من السهل الى الصعب.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التى تشتمل على برامج بإستخدام تدريبات البيلاتس (pilates) ومعرفة تأثيرها على الجانب البدني والمهاري .
- ٤- توصي الباحثة القائمين بالاتحاد المصري لرياضة الجودو ضرورة الاهتمام بنتائج البحوث العلمية فى مختلف الجوانب لما لها من بالغ الأهمية فى تطوير وتحسين المستويات البدنية والمهارية، والعمل على امداد الأجهزة الفنية المسؤولة على الفرق المختلفة بالمعلومات فى مختلف الأبحاث للمساعدة على رفع المستويات للفرق.
- ٥- ضرورة الدمج بين تدريبات البيلاتس (pilates) والأداء المهاري فى رياضة الجودو.

المراجع

- ١- ابوالعلا احمد عبدالفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر (الاسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - حمل التدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م .
- ٢- احمد أبوالفضل حجازي: "الجودو (الاسس النظرية والتطبيقية)"، دار عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م .
- ٧- احمد حسين محمد: تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومتري على القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٢٠١٦م .
- ٣- احمد عبدالحميد عمارة، حسام الدين مصطفى: "اسس التدريب في المصارعة " دار الوفاء للنشر، الاسكندرية ، ٢٠٠٩م .
- ٤- احمد عبدالمنعم السيوفي: "ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م .
- ٨- أسامة إبراهيم عمارة: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لمهارة الخطفة الفنية الكبرى للمصارعين الناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م .
- ٩- امل السيد سليم: فعالية برنامج لتدريبات البيلاتس على حده التوتر والاجهاد العصبي ومستوى الأداء في التمرينات الفنية والايقاعية، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٢٠١٦م .
- ٥- ايمن مسلم سليمان: "تأثير استخدام تمرينات البيلاتس علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة الوسط العكسية (الريبو) لناشئي المصارعة بواحات الوادي الجديد"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة اسيوط، ٢٠١٩م .
- ٦- حمدي احمدعلي: "التدريب الرياضي " دار المنهل للطباعة، عمان، ٢٠٠٩م .
- ١٠- خلف محمد الدسوقي: "اثر برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص علي مستوى اداء بعض المهارات الحركية للرمي من اعلي والتثبيت الارضي للناشئين في رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م .
- ٧- نكي محمد حسن: "التدريب المتقاطع واتجاه حديث في التدريب الرياضي"، المكتبة المصرية، ٢٠٠٤م .

- ٨- **سامح سامي عبدالمطلب:** "تأثير تدريبات الرشاقة علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي رياضة الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ١١- **شيرين احمد يوسف:** "تأثير استخدام تمارينات البلاطس على الاجهاد العصبى وبعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٠م .
- ٩- **شيماء جمال الدين جعفر، الزهراء رشاد محمد:** تأثير تمارينات البلاطس علي بعض المتغيرات النفسية ومستوى تعلم بعض المهارات في جيماز الحركات الارضية"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة اسيوط، ٢٠١٥م.
- ١٠- **عبدالحليم محمد عبدالحليم:** "الطرق الحديثة لتعليم الجودو"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية ، ٢٠١٣م .
- ١٢- **غيداء عبدالشكور محمد، وليد احمد جبر:** فاعلية برنامج لتمرينات البلاطس على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، ٢٠٠٩م.
- ١١- **فايزة احمد خضر:** "تقنيات فن الجودو "مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م.
- ١٢- **قدري سيد مرسى:** تخطيط التدريب الرياضي، محاضرات دراسية غير منشورة، الإتحاد الدولي لكرة اليد، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٣- **ماجد يعقوب يوسف:** "تأثير أستخدام تدريبات التعلق والبلاطس على بعض المتغيرات البدنية للاعبى التايكوندو بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢٠م.
- ١٤- **محمد ابوالحمد عبدالوهاب:** "تأثير استخدام تدريبات البلاطس علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى علي جهاز المتوازيين"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة اسيوط، ٢٠١٩م.
- ١٥- **محمد حامد شداد:** "تأثير المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية المساهمة في مستوى اداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٦م .
- ١٦- **محمد مرسل احمد، محمد فتحى يوسف، دينا متولى، وطنية احمد محمود:** "تأثير تمارينات البلاطس على التحكم فى التنفس ومستوى تعلم سباحة الزحف على البطن"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م

- ١٣- **محمود السيد بيومي:** "تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره علي فعالية اداء بعض المهارات الحركية للاعبي الجودو والمصارعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م .
- ١٤- **منال طلعت محمد:** فاعلية تمارين البيلاتس بالكرة السويسرية على القدرات الحركية للسيدات، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٢٠١٤م
- ١٥- **منتصر بخيت حامد:** "تأثير تدريبات البيلاتس في تحسين الصفات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئي ١٠٠ متر عدو والوثب الثلاثي"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٢٠م .
- ١٦- **ناهد خيرى فياض، رباب عطية وهبه:** "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس Pilates على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية"، بحث علمي منشور، مجلة كلية تربية رياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٠م .
- ١٧- **نبيل حامد شاهين:** تأثير تدريبات البيلاتس على تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبي التايكوندو"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨م .
- ١٨- **نسمة محمد فراج :** "تأثير بعض تمارين البيلاتس باستخدام سلم (ليدر باريل) على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة"، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م
- ١٩- **نيفين حسين محمود:** "رياضة الجودو تعليما وتدريبيا وتخطيطيا"، مركز الكتاب للنشر، ط١، ٢٠١٨م
- ٢٠- **نيفين حسين محمود:** "قواعد واسس التدريب في الجودو " ٢٠١٦م .
- ٢١- **هبة رشوان علي، مها عبدالجابر عبدالاه:** "تأثير كفاءة الجهاز الدهليزي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية كمؤشر لانتقاء الناشئات في رياضة الجودو"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة اسيوط، ٢٠٢٠م.
- ٢٢- **ياسر عبدالرؤوف حسين:** رياضة الجودو، والقرن الحادي والعشرين، دار المعارف للطباعة، ط١، ٢٠٠٥م .
- ٢٣- **يحيى السيد الحاوي:** المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، القاهرة، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.

٢٤- يحيى الصاوي محمود، محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبدالرؤوف: "اساسيات التدريب في الجودو"،
جامعة حلوان، ج٢، ٢٠٠٥ م.

- 25- **Christine Romani-Ruby, and Ben Reuter** . Front, long stretch and hundredexercises on the Pilates reformer and mat.Journal of Orthopaedic & Sports PhysicalTherapy: VOLUME 30 | NUMBER 2,2006.
- 17- **JenniferL. Priestley:** A randomized clinical trial comparing pelvic floor muscle training to a Pilates exercise program for improving pelvic muscle strength, The International Urogynecological Association, 22 January(2010)
- 18- **Jessenia Hernández:** The effect of Pilates exercises on body composition, A systematic review Journal of Bodywork and Movement Therapies, January(2013).
- 26- **Joseph E. Muscolino and Simona Cipriani:** Pilates and the “powerhouse”I, Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 8, Issue 1, January, 2004, Pages 15-24.
- 27- **Michael King:**Pilates work book illustrated step-by-step guide to mat worktechniques, library of congress, USA,2001
- 28- **Neil ohlenkamp:** judo unleashed inciudes theory principles and techniques-also available in a UK, 2006.
- 29- **Ron Angus:** competitive judo includes the developing the technical skills 2005.