



تأثير تدريبات مركبة (بدنية – مهارية) بإستخدام الشاخص علي فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتيمي وازا) للاعبات الجودو

د/ ساره السيد عبد السلام

مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

dr.saraabdel salam91@gmail.com

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام الشاخص ومعرفة أثره على المتغيرات البدنية الخاصة وفعالية أداء بعض مهارات التضحية (السويتيمي وازا) للاعبات الجودو، وتم إستخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ١٠ لاعبات، كما إستندت الباحثة إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وتم تطبيق البرنامج المقترح على لاعبات المجموعة التجريبية لمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية أداء بعض مهارات التضحية (السويتيمي وازا)، كما أظهرت نسب التغير عن تحسن المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات مركبة(بدنية – مهارية) بإستخدام الشاخص عن المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في (القدرة العضلية للرجلين- تحمل الأداء- الرشاقة – التوافق الحركي)، وفعالية أداء مهارات السويتيمي وازا (توماى ناجى- سومى جايشى- تانى أوتوشى)، وتوصى الباحثة بضرورة الاستفادة من برنامج تدريبات مركبة (بدنية- مهارية) بإستخدام الشاخص قيد البحث على مستوى قطاع اللاعبات في رياضة الجودو للمرحلة السنوية فوق ٢٠ سنة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(تدريبات مركبة، الشاخص، الرمي بالتضحية (سويتيمي وازا))





أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الجودو من الرياضات التي تحتل مركزاً متقدماً عالمياً وأولمبياً، وتشهد تقدماً متسارعاً في جميع نواحي الإعداد البدني والمهاري والخططي، فيجب البحث بشكل متواصل عن طرق ووسائل تدريبية حديثة للوصول باللعبات إلى أعلى مستويات الأداء المتكامل حتي يواكب مستوى إعداد اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا.

وتشير " نيفين حسين محمود" (٢٠١٢م) أن اكتساب لاعب الجودو (جوداكا Judaka) للصفات البدنية الخاصة شرط أساسي لتعليم المهارات الحركية وتطبيقها كما أنها ترتبط بمستوى الأداء المهاري حيث يؤثر وتتأثر به وتعمل علي رفع مستوى الانجاز في الأداء وقدرة اللاعب (جوداكا Judaka) علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة داخل المباراة (شيياي Shaii) بصورة فعالة وأداء مميز مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (٩١:١٥)

ويتفق كلا من "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠٠٩م)، "محمد ابراهيم عبد الحميد" (٢٠١١م)، "محمد أحمد أنور" (٢٠١٣م)، "ساره عبد السلام" (٢٠٢٠م) أن التدريبات بالشاخص لها تأثير إيجابي في تطوير ورفع اللياقة البدنية الخاصة للاعب، وإتقان الأداء لعدم وجود مقاومة أو تغيير في اتجاهات الجسم، والتقليل الإصابات، وينمي الصفات البدنية الخاصة حيث سرعة الاستجابة الحركية - السرعة الحركية. (٨٩:١٠) (٩٣: ١٣) (٩٩:١٢) (١٧٧:٨)

وترى الباحثة أن استخدام الشاخص كأدات تدريب أثناء العملية التدريبية له تأثير فعال علي القدرات البدنية لإحتياج لاعب الجودو لقدرات بدنية خاصة تبعاً لطبيعة المهارات، فإستخدام تلك الأدوات أثناء الإعداد البدني والمهاري يساهم في تنمية القدرات البدنية وتطويرها لأعلي المستويات مما يؤدي لتطور وتحسن أداء المهارات الحركية.

ومن خلال عمل الباحثة وملاحظتها للعديد من الوحدات التدريبية في كثير من الأندية المختلفة وجدت أن مشكلة البحث تتمثل في محورين رئيسيين هما:

المحور الأول: قلة استخدام الأجهزة والأدوات التي تساعد على تطوير وتحسين الأداء المهاري لمهارات الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا) وأنه من الصعب أداء تدريبات نوعية بمقاومات أو أثقال تشابه طبيعة مهارات الرمي بالتضحية نظراً لإختلاف طريقة أدائها عن مهارات الرمي من أعلى الأخرى، لذلك تقتصر عملية التدريب والمقاومة على بعض التدريبات الفردية والزوجية وتدرجات الأثقال العامة وعدم التوجه إلى استخدام أدوات مثل الشاخص وغيرها من الأدوات التي يمكن من خلالها تصميم تدريبات بأشكال متنوعة تتشابه مع طبيعة الأداء المهاري لمهارات السوتيمي وازا.





المحور الثاني: عدم الإهتمام بمهارات الرمي بالتضحية (السوتيمي وازا) على الرغم من أنها أحد العناصر الأساسية المهارية في رياضة الجودو والتي يستطيع اللاعبان تأديتها بشكل مفرد أو مركب وخاصة للاعبين ذوي المستوى العالي وذلك لإحتياج هذه المهارات لتدريبات في نفس اتجاه العمل العضلي وتتشابه مع طبيعة أداء المهارة، والذي يختلف مع باقى المهارات حيث أن خطأ اللاعب فى أدائها من الممكن أن يكلفه فشل الأداء المهارى وبالتالي من الممكن تعرضه للهزيمة وخسارة المباراة وبالتالي يغفل كثير من المدربين الإهتمام بالتدريب على مهارات التضحية أو قلة إستخدامها داخل وحداتهم التدريبية.

بالإضافة الى ذلك ومن خلال متابعة الباحثة للعديد من المباريات فى بطولات الجمهورية لمرحلة فوق ٢٠ سنة تم ملاحظة أن عدد قليل جداً من اللاعبين الذين يلجأون إلى تأدية مهارات الرمي بالتضحية أثناء المباراة، و نادراً ما ينجح أحدهم فى تحقيق نتيجة إيجابية على الرغم من كثرة الفرص التى يستطيع اللاعب خلالها تأدية أحد هذه المهارات بل وتحقيق النقطة الكاملة (ايبون) والفوز بالمباراة، مما أثار إنتباه الباحثة إلى معرفة أسباب هروب وفشل اللاعبين فى تأدية هذا النوع من المهارات على الرغم من أنها أحد المهارات الهامة التى تستخدم كثيراً فى البطولات الدولية والعالمية لنفس المرحلة السنوية قيد البحث، وقد ترجع تلك الصعوبات إلى ضعف أساليب تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارات الرمي بالتضحية(السوتيمي وازا) وعدم استخدام الأداء المناسبة التى يمكنها تطوير الأداء المهارى والبدنى الخاص بهذه المهارات وكيفية تصميم تدريبات خاصة تشابه طبيعة الأداء المهارى وتؤثر إيجابياً على المتغيرات البدنية الخاصة والمرتبطة بها والتي يحتاجها اللاعب للنجاح فى تأديتها.

ونظراً لأن مهارات الرمي بالتضحية (السوتيمي وازا) تتطلب إشراك مجموعات عضلية للذراعين وحزام الكتف، أو مجموعة عضلات الجذع والظهر، أو مجموعة عضلات الرجلين أو جميعها، وذلك وفقاً للتصنيف الفنى لرياضة الجودو لإنتاج أقصى قوة بأقصى سرعة ممكنة أثناء الرمي فى المباراة لتحقيق الفوز، وهذا ما قد تحققه تدريبات الشاخص كوسيلة فعالة لتحسين القدرات البدنية، ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بتناول هذا البحث فى محاولة لتصميم تدريبات مركبة(بدنية - مهارية) بإستخدام الشاخص ومعرفة أثرها علي وبعض مهارات الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا) للاعبين الجودو.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات مركبة(بدنية - مهارية) بإستخدام الشاخص علي فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سوتيمي وازا) للاعبين الجودو " وذلك من خلال:





- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو.
- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية باستخدام بعض تدريبات الشاخص في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو.
- التعرف على فروق القياسين (البعديين) لكل من المجموعتين (التجريبية- الضابطة) باستخدام بعض تدريبات الشاخص في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو.

ثالثاً: فروض البحث:

- توجد الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

رابعاً: مصطلحات البحث:

تدريبات مركبة (بدنية - مهارية):

هي شكل من التدريب يعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية والنواحي المهارية للنشاط التخصصي الممارس للوصول لأعلى المستويات وهي تدريبات بدنية تشابه شكل الأداء المهارى وتفاصيله الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى للمهارة الحركية.(١:٢١٩)

الشاخص:

هو عبارة عن دمية مصنوعة من الألياف المطاطية ويتم كسائه بغطاء جلدي متين، ويمثل هيكل لجسم لاعب من (رأس، جذع، ذراعين، رجلين) ويوجد به جيوب موزعة في بعض اجزائه لضبط





وزن الشاخص باضافة أكياس رمل، ويبلغ وزنه بدون تزويده باكياس رملية ١٥ ك، ويبلغ طوله ٦٠ سم.

مرفق (١٠) (١٦٨:٨)

فعالية الأداء:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات من قبل المحكمين. (١٦٨:٨)

مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا):

هي أحد أنواع مهارات الرمي في رياضة الجودو وسميت بالتضحية لأن اللاعب المهاجم يبدأ بالنزول على ظهره أو جنبه عند رمي المنافس وتنقسم إلى نوعين هما مهارات التضحية الأمامية (ماى سويتمي وازا) ومهارات التضحية الجانبية (يوكو سويتمي وازا). (١٥ : ٤٢)

خامسا: الدراسات المرجعية:

دراسة "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠٠٩م) (١٠) بعنوان "تصميم شاخص إلكتروني متعدد الوظائف لإستخدامه في تدريب رياضة الملاكمة"، هدف البحث الى تصميم شاخص الكترونى يتوافر فيه المعاملات العلمية للقياس وتصميم برنامج تدريبي مقترح يواكب استخدام الشاخص الالكترونى لتنمية سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الاداء المهارى ودقة الاداء المهارى، وتم استخدام المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة الواحدة، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ منطقة المنوفية ، وكانت اهم النتائج التى توصل اليها الباحث تصميم شاخص الكترونى متعدد الوظائف، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية والدقة لصالح المجموعة التجريبية، الجهاز المصمم له القدرة على قياس كلا من سرعة الاستجابة الحركية وسرعة الحركية الدقة، الجهاز المصمم الشاخص الالكترونى ينمى الصفات الخاصة.

دراسة "محمد ابراهيم عبد الحميد" (٢٠١١م) (١٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكترونى مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئى الملاكمة"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكترونى مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئى الملاكمة وذلك من خلال تصميم شاخص الكترونى مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لناشئى الملاكمة وبناء برنامج تدريبي باستخدام الشاخص الالكترونى لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لناشئى الملاكمة،





استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة من ناشئ الملاكمة، استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى الى زيادة عدد اللكمات لدى المجموعة التجريبية(قيد البحث) كما أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى المجموعة التجريبية(قيد البحث) وضرورة اتباع أنظمة التدريب باستخدام المحاكاة للأدوات المستخدمة في التدريب مثل الشواخص والادوات التي تميز بين منطقة الرأس والجذع واجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتيح تطويع الوسائل التكنولوجية الحديثة في عمليات القياس والتدريب في رياضة الملاكمة.

دراسة "محمد أنور أحمد"(٢٠١٣م)(١٢) بعنوان تأثير تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات النقوس خلفاً للمصارعين الكبار، بهدف التعرف على تأثير تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات النقوس خلفاً للمصارعين الكبار، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ستاد المنصورة الرياضي من المصارعين الكبار وكانت العينة ٢٠ لاعب، أثر تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على فعالية الأداء المهاري تأثيراًيجابياً لمجموعة حركات النقوس خلفاً للمصارعين الكبار.

دراسة" ساره السيد عبد السلام"(٢٠٢٠م)(٨) بعنوان "تأثير تدريبات بالشاخص على فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود(دان-١) للاعبى الجودو" بهدف التعرف على تأثير تدريبات بالشاخص على فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود(دان-١) للاعبى الجودو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو بنادي الناصرية الرياضي من وكانت العينة ٢٠ لاعب، وكانت أهم النتائج أحدث استخدام تدريبات الشاخص تحسن ملحوظ في متغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) للاعبى الجودو وكانت نسب التحسن لصالح للمجموعة التجريبية.

سادسا: طرق وإجراءات البحث

(١) منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والاخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج المتبع.





(٢) مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبات فوق ٢٠ سنة بمحافظة الدقهلية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات القرية الأولمبية بجامعة المنصورة والذي بلغ عددهم ٢٠ لاعبة تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل منهما ١٠ لاعبات، كما تم اختيار عينة أخرى من لاعبات مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

جدول (١)

توزيع عينة البحث

العدد	العينة	
١٠	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
١٠	المجموعة الضابطة	
٨	عينة الدراسة الاستطلاعية	
٢٨	مجتمع الدراسة	

(٣) إعتدالية توزيع عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبات الجودو قبل تطبيق البرنامج التدريبي، كما موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

ن = ٢٠

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	سنة	٢٠.١٥	٢٠	٠.٨٧٥	٠.٧٣١
الطول	سم	١٧٣.٢	١٧٣	٦.٢٣٧٤	٠.١٢٣
الوزن	كجم	٧٣.٥	٧٠	١٢.٥٠٨	١.٠٦٨
العمر التدريبي	سنة	٧.٨٥	٨	١.٨٤٣١	٠.٩٨٨-

يتضح من جدول (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث وأن جميع معاملات الالتواء قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات الأساسية) قبل التجربة.



جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات (البدنية - فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتيمي وازا))

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة	١٩٩.١٥	٢٠١	٢١.٩٥٧	٠.٤٦١
تحمّل الأداء	٤٦.٩٥	٤٧.٥	٧.٠٢٩	٠.٠٥٨
الرشاقة	٧.١٥	٧	٠.٧٤٥	٠.٢٥٦-
التوافق الحركي	٢١.٥	٢١.٥	٤.٤٠٦	٠.٠٤٩-
فعالية أداء بعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتيمي وازا)	١٩٨.٣٧	١٩.٢٥	١.٨	٠.٧٠٩
	١١.٢	١٠.٠٠	٥.٠٠٨	٠.٠٤١

يتضح من جدول (٣) تجانس عينة البحث في المتغيرات (البدنية - فعالية أداء بعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتيمي وازا)) قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الالتواء بين (+ ٣) مما يؤكد تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات قبل التجربة.

جدول (٤)

تكافؤ عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث $n_1 = n_2 = 10$

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٠.٧٥٨	٢٠.٠٠	٠.٩٤٢	٢٠.٣٠	٠.٨٢٣	سنة	السن
٠.١٣٩	٧.١٦	٥.٠٧٨	١٧٤.٧٠	٧.١٦٥	سم	الطول
١.٠٨٠	٧٣.١٠	١٢.٠٧٨	٧٣.٩٠	١٢.٠٧٨	كجم	الوزن
٠.٨٤٣	٧.٥٠	١.٤٣٣	٨.٢٠	٢.٢٠١	سنة	العمر التدريبي
٠.٠٦٩	١٩٩.٥٠	٢٠.٨٠	١٩٨.٨٠	٢٤.١٨	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٧٨٧	٤٥.٧٠	٤.٩٤	٤٨.٢٠	٨.٧٤	تكرار	اتش كومي اق
٠.٢٩٣	٧.١٠	٠.٧٣٧	٧.٢٠	٠.٧٨٨	تكرار	اختبار بريي
٠.٢٩٧	٢١.٢٠	٣.٥٢	٢١.٨٠	٥.٣٢	درجة	أوتش كومي (يمين - شمال) ٣٠
٠.١٠٦	١٩.٨٨	١.٥٤	١٩.٧٩	٢.١	ث	فعالية الأداء المهاري
٠.٤٣٠	١٠.٧	٦	١١.٧	٤.٢٤	نقاط	

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يعرض جدول (٤) قيم "ت" لجميع المتغيرات قيد البحث ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات حيث أن جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات قيد البحث.





أدوات ووسائل جمع البيانات:

استندت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، إلى الأدوات التالية:

(١) الاستبيان:

تم استطلاع رأى الخبراء وذلك لمعرفة أهم اختبارات مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بتدريبات الشاخص مرفق(١) ومهارات الرمي بالتضحية(سويتيمي وازا) مرفق(٣) في رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة السنية (قيد البحث).

وتم تحديد المجال المهاري قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية: قام الباحث بإستطلاع رأى الخبراء مرفق(٣) لتحديد أهم الأداءات المهارية المناسبة لطبيعة البحث والمرحلة السنية وإستخلص المهارات التالية مرفق(١١):

- توماى ناجى Tomoe Nage

- سومى جايشى Sumi Gaeshi

- تانى أوتوشى Tani Otoshi

(٢) المسح المرجعي:

حيث تم الإطلاع على مرجع (٢)،(٨)،(١٠)،(١٢)،(١٣)،(٢١)،(٢٣)،(٢٥)،(١٩) وذلك بهدف التعرف على أنسب الاختبارات، وتحديد أكثر مهارات التضحية شيوعا، وأنسب التدريبات التي يمكن استخدامها في تنمية مهارات الرمي بالتضحية(سويتيمي وازا)، بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي لمهارات الرمي بالتضحية(سويتيمي وازا)، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحثة مؤشراً في كيفية تصميم تدريبات بالشاخص أخرى وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية (قيد البحث)، وتم تحديد تدريبات الشاخص المستخدمة في رفع مستوى أداء مهارات الرمي بالتضحية (سويتيمي وازا)(قيد البحث) مرفق(٤).

(٣) الملاحظة:

تم متابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية في الفترة من ٢٠٢٠م إلى ٢٠٢٣م وذلك بهدف تحديد أهم الأخطاء الشائعة وأوجه القصور في مهارات الرمي بالتضحية (سويتيمي وازا).





٤) الاختبارات:

- قامت الباحثة بالمسح المرجعي وتم التوصل إلي الاختبارات التالية مرفق(٥):
- اختبار القدرة وهو الوثب العريض من الثبات.
 - اختبار لتحمل الأداء وهو أتش كومي لمدة ١ق.
 - اختبار الرشاقة وهو البريبي. Burpees
 - اختبار للتوافق وهو أتش كومي (يمين - شمال).
 - اختبار فعالية أداء بعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) إختبار مركب مرفق(٦).

٥) الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء عدد (٣) دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٥/١/٢٠٢٣م إلى ١/٢/٢٠٢٣م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في ٢٥/١/٢٠٢٣م، حيث قامت الباحثة:

- بتصميم شاخص عبارة عن هيكل لجسم لاعب من (رأس، جذع، ذراعين، رجلين)، ويتكون من ألياف صناعية ونشارة خشب واعمدة من الفلين المضغوط، وتم كسائه بغطاء جلدي متين، وبلغ طوله ١٦٠سم تقريبا، وبلغ وزنه ١٧ك تقريبا حيث استرشد الباحثة ببعض الأشخاص في تصميمه وأخذ متوسط أوزان اللاعبين وأخذ ٣/١ الوزن، وتم تزويده بجيوب موزعة في بعض أجزائه لزيادة الوزن بإضافة أكياس رملية مرفق(١٠).

- تم اختبار الشاخص للتأكد من مدي صلاحيته للمرحلة السنية للاعبات.

نتائج الدراسة: تم التأكد من صلاحية الشاخص ومدي مناسبته للمرحلة السنية للاعبات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٨/١/٢٠٢٣م: ٣٠/١/٢٠٢٣م ، بهدف:

- التأكد من صلاحية الصالة الجودو التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة الجوانب التالية (التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو).
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.





- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات و كيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.
- تجربة التدريبات المقترحة (قيد البحث) ومعرفة مدى مناسبتها لأداء للمرحلة السنية فوق ٢٠ سنة.
- تقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة تدريبات بالشاخص المقترحة ومستويات الصعوبة لها.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من صلاحية الصالة الجودو والادوات والأجهزة.
- تم تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات و كيفية القياس والتسجيل.
- تم التأكد من أن تدريبات الشاخص المقترحة (قيد البحث) مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- تم تقنين الأحمال التدريبية وتحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لمحتوى برنامج التدريبات بالشاخص.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١م على عينة قوامها (٨) لاعبين، بهدف:

حساب معامل الثبات Steadiness:

تم استخدمت طريقة تطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية قوامها (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة البحث الأساسية، وتم إجراء التطبيق الأول بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١م، ثم إعادة التطبيق في نفس اليوم بفاصل زمني مدته نصف ساعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات (قيد البحث) كما هو موضح بالجدول رقم (٥).



جدول (٥)

ثبات الاختبارات في المتغيرات (قيد البحث) المتغيرات (البدنية - فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتيمي وازا))

(ن=٨)

قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)
	±ع	س	±ع	س		
٠.٩٩٩	٢٢.١٢	١٩٦.٥٠	٢١.٧٨	١٩٦.٦٢	سم	اختبار القدرة
٠.٩٩٣	٥.٤٩	٤٣.٢٥	٥.١٢	٤١.٦٢	تكرار	اختبار تحمل الأداء
٠.٧٨٧	٠.٨٣	٨.٨٧	٠.٧٠	٧.٢٥	تكرار	اختبار الرشاقة
٠.٩٩٧	٣.٦٢	٢٤.٠٠	٣.٣٩	٢١.٨٧	درجة	اختبار التوافق الحركي
٠.٩٩٠	١.٤٣	١٨.٣٦	١.٤٠	٢٠.٣٢	ث	فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي
٠.٩٧٤	٥.٢٦	١١.٦٢	٦.٦٢	١١.٢٥	نقاط	بالتضحية (سويتيمي وازا)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٦٢٢

يتضح من جدول رقم (٥) وجود ارتباط دال احصائياً بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في الاختبارات (قيد البحث) [القدرات البدنية - فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتيمي وازا)] حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، مما يدل على ثبات الاختبارات لتلك المتغيرات (قيد البحث).

حساب معامل الصدق: Validit

تم استخدام طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة البحث الاستطلاعية (عينة مميزة)، ثم تطبيق الاختبارات على عينة أخرى من اللاعبين (عينة اقل تمايز)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تمايز للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للاعبات الجودو، كما موضح بالجدول رقم (٦).



جدول (٦)

صدق الاختبارات في المتغيرات (قيد البحث) (البدنية - فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)

(ن = ١٠ = ٢ = ٨)

قيمة "ت"	فرق المتوسطين	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)
		±ع	س	±ع	س		
١٠.٢٩	٨٧.٦٣	٢١.٧٨	١٩٦.٦٢	١٠.٢٢	٢٨٤.٢٥	سم	اختبار القدرة
١١.٢١	٢٣.٨٨	٥.١٢	٤١.٦٢	٣.٢٦	٦٥.٥٠	تكرار	اختبار تحمل الأداء
١٧.١٦	١٠	٠.٧٠٧	٧.٢٥	١.٤٨	١٧.٢٥	تكرار	اختبار الرشاقة
٨.٤٧	١٢.٧٥	٣.٣٩	٢١.٨٧	٢.٥٥	٣٤.٦٢	درجة	اختبار التوافق الحركي
١٦.٦٥	-٩.٢٦	١.٤٠	٢٠.٣٢	٠.٧١٣	١١.٠٦	ث	فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)
٦.٨٢	١٦.٨٧	٦.٦٢	١١.٢٥	٢.٢٣	٢٨.١٢	نقاط	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات (قيد البحث) [القدرات البدنية - فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)] لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يدل علي صدق الاختبارات لتلك المتغيرات (قيد البحث).

البرنامج المقترح:

(١) هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف " تأثير تدريبات مركبة(بدنية - مهارية) بإستخدام الشاخص علي فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا) للاعبات الجودو "

(٢) أسس وضع البرنامج:

- تم وضع أسس بناء البرنامج على أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال:
- تصميم شاخص جودو.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج ومراعاة طبيعة وخصائص المرحلة السنية .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل مختلفة ومراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- الاتفاق مع المدير الفني لرياضة الجودو بنادي الناصرية الرياضي، حيث أنه المسئول عن لاعبين المطبق عليهم تجربة البحث، على مراعاة الأسس والمعايير التالية:





← اشترك جميع لاعبي الجودو بالنادي في التجربة العملية (قيد البحث) وتواجد الباحثة طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح، علي أن يتم تطبيق البرنامج المقترح علي العينة التجريبية من قبل الباحثة مرفق (٩)

← يتم تطبيق البرنامج المتبع علي العينة الضابطة.

← تم الاتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمني للبرنامج وتشكيلات دورة الحمل (الشهرية - الأسبوعية - اليومية) وكذلك مكونات حمل التدريب (شدة - حجم - راحة البينية - كثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح (قيد البحث).

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص، بمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، يتراوح زمن الوحدة من ٩٠-١٢٠ق.
- كما قامت الباحثة باستخدام تشكيل الحمل (١:١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.
- تم استخدام أسلوب التدريب الدائري .
- يتم قياس فعالية أداء مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) عن طريق خمس قضاه أو محكمين ويتم استبعاد أعلي درجة وأقل درجة وأخذ متوسط القضاه الثلاثة الباقيين. مرفق (٦)

خطوات إجراء البحث:

- القياسات القبلية:
تم إجراء القياسات القبلية للاعبات المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث في يوم ٢٠٢٣/٢/٢٠ م إلى يوم ٢٠٢٣/٢/٢٣ م.
- تطبيق البرنامج:
تم تطبيق البرنامج المقترح علي لاعبي المجموعة التجريبية مرفق (٩)، من يوم ٢٠٢٣/٢/٤ م إلى يوم ٢٠٢٣/٣/٢٩ م.
- القياسات البعدية:
تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية من يوم ٢٠٢٣/٤/١ م إلى يوم ٢٠٢٣/٤/٣ م.



المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :
المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الانتواء، اختبار (ت)، النسبة المئوية
لمقدار التحسن، معامل الارتباط "بيرسون".

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات
(البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) للاعبات الجودو لصالح القياس
البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات
الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي

(ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
البدنية	١٩٨.٨	٢٤.١٨	٢٠٥.٧	٢٤.٠٤	٦.٩	٧.٥٦	٣.٤٧%
	٤٨.٢	٨.٧٤	٤٩.٥	٨.٣٤	١.٣	٦.٠٩	٢.٧٠%
	٧.٢	٠.٧٨٨	٨.٢	٠.٦٣٢	١	٤.٧٤	١٣.٨٩%
	٢١.٨	٥.٣٢٩	٢٤.٢	٥.٧١	٢.٤	١٤.٦٩	١١.٠١%
الفعالية	١٩٨.٨	١.٥٤	١٧.٩١	١.٧٠٣	١.٩٧	٦.٣٠	٩.٩٠%
	١٠.٧	٦	١٨.٥	٣.٩٧	٧.٨	٥.٢٦	٧٢.٩٠%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة قيد البحث في المتغيرات (البدنية- فعالية لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا))
لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة





٠،٠٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٢.٧٪ - ٧٢.٩٪) لصالح القياس البعدي.

كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبات المجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية-فعالية لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) إلى استمراريتهن وانتظامهم في أداء البرنامج التدريبي الخاص بهم والذي أدى إلى ارتفاع المستوى تدريجياً بدنياً ومهارياً نتيجة حدوث عملية التكيف، حيث يشير "خالد فريد" (٢٠٠٧م) أن محتويات جزء التدريب المهارى المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار التأثيرات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تحسن فعالية الأداء المهارى.(٥: ١٥١)

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية وبدنية أدت إلى ارتفاع فعالية بعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا) حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بشكل أوضح ويقلل من درجة الأخطاء في الأداء وبالتالي يصل إلى تحقيق أعلى مستوى، وهذا مايتفق مع كلا من "خالد فريد" (٢٠٠٧م)، "تيفين حسين" (٢٠١٣م)، "أحمد عبد المنعم" (٢٠١٩م)، "ساره عبد السلام" (٢٠٢٠م). (٥)(١٤)(١)(٨)

ويتفق ذلك مع كل من "عبد الحلیم محمد" (٢٠٠٠م)، "تيفين حسين" (٢٠٠٤م)، "أحمد محمود ابراهيم" (٢٠١١م)، "ساره السيد عبد السلام" (٢٠١٥م)، "فرانشيني وأخرون" (٢٠٢٠م) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى وأن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.(٩)(١٤)(٤)(٧)(١٨)

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي".

٢) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي.



جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا)) لصالح القياس البعدي

(ن = ١٠)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
%٢١.٩٥	٨.٥٠	٤٣.٨	٢٧.٧٤	٢٤٣.٣٠	٢٠.٨٠	١٩٩.٥	اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات	
%٢١.٠١	١٤.٦٩	٩.٦	٥.٢٥	٥٥.٣	٤.٩٤	٤٥.٧٠	اختبار تحمل الأداء اتش كومي	
%٧١.٨٣	٩.٦٩	٥.١	٢.٠٤٣	١٢.٢٠	٠.٧٣٧	٧.١٠	اختبار الرشاقة بريبي	
%٣٣.٤٩	١٤.٧٣	٧.١	٣.٥٦	٢٨.٣	٣.٥٢	٢١.٢٠	اختبار التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال)	
%٣٥.٧٣	٨.٩٦	-٧.٠٧	١.٨٨	١٢.٧٢	٢.١٠	١٩.٧٩	ت	فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا)
%١٣٨.٤٦	١٠.٨٧	١٦.٢	٢.٤٦	٢٧.٩٠	٤.٢٤	١١.٧٠	نقاط	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ * دال

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا)) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ما بين (٢١.٠% - ٧١.٨%) لصالح القياس البعدي.

وتعزى الباحثة إرجاع الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي للتدريبات بالشاخص داخل البرنامج المقترح والتي تم وضعها وتصميمها بناءً على شكل الأداء الصحيح للأداء المهارى لمهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا)، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهارى لكل مهارة (قيد البحث) بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي ينتج عنه انسيابية وسهولة الأداء للمهاجم فيحدث تقدم في المستوى المهارى مع زيادة





سرعة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الفوز بالمباراة، وهذا مايتفق مع نتائج دراسة "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠٠٩م) ، "محمد ابراهيم عبد الحميد" (٢٠١١م) ، "محمد أحمد أنور" (٢٠١٣م)، "دانييلي وأخرون" (٢٠١١م)، "إيرابورنا ماساري وأخرون" (٢٠٢٢م). (١٠)(١٣)(١٢)(١٧)(٢٠)

وترجع الباحثة أن الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئى المجموعة التجريبية فى قياسات (القدرات البدنية - فعالية الأداء المهارى) قيد البحث إلى :

➤ الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الشاخص المطبقة على المجموعة التجريبية، فقد إحتوى على مجموعة من التدريبات البدنية المهارية المختلفة المشابهة للمسار الحركى لطبيعة أداء مهارات السوتيمي وازا، وهدفها تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والذي إنعكس على زيادة فعالية هذه الأداءات.

➤ إتباع الأسلوب العلمى فى تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين اللاعباتن بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة بما يتناسب مع المرحلة السنية والتركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء .

➤ مراعاة التدرج فى الأحمال التدريبية عند وضع وحدات تدريبية مشابهة لظروف المنافسة.

حيث يتفق كل من "خيرية السكرى ومحمد بريقع" (٢٠٠١م)، "عصام الدين أحمد" (٢٠٠٥م)، "خالد فريد" (٢٠٠٧م)، "أحمد عبد المنعم" (٢٠٢١م)، "فرانشيني وأخرون" (٢٠٢٠م) أنه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس، وأنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكى للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى. (٦ : ٣٥)(١١ : ٢٤٠)(٥ : ٤٥) (٢ : ١٦٧)(١٨)

مما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية باستخدام تدريبات بالشاخص المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضححية(سويتيمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدى".



٣) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضححية (سويتمي وازا)) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضححية (سويتمي وازا)) للاعبات الجودو

(ن = ٢ = ١٠)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٣.٢٨٨	٣٧.٦	٢٤.٠٤	٢٠.٥٧	٢٧.٧٤	٢٤٣.٣	اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات	
١.٨٦١	٥.٨	٨.٣٤	٤٩.٥	٥.٢٥	٥٥.٣	اختبار تحمل الأداء اتش كومي	
٥.٩١٢	٤	٠.٦٣٢	٨.٢٠	٢.٠٤	١٢.٢	اختبار الرشاقة بربي	
١.٩٢٦	٤.١	٥.٧١	٢٤.٢	٣.٥٦	٢٨.٣	اختبار التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال)	
٦.٤٥٦	-٥.١٩	١.٧	١٧.٩١	١.٨٨	١٢.٧٢	ث	فعالية أداء فعالية
٦.٣٤٧	٩.٤	٣.٩٧	١٨.٥	٢.٤٦	٢٧.٩٠	نقاط	الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضححية (سويتمي وازا)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ دال *

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية قيد البحث في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضححية (سويتمي وازا)) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث قيمة ت المحسوبة تراوحت بين (١.٨٦ - ٦.٤٥) وهي أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ١.٧٣٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.



جدول (١٠)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)) للاعبات الجودو

(ن = ٢ = ١٠)

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن		المتغيرات
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
%١٨.٤٨	%٣.٤٧	%٢١.٩٥	اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات
%١٨.٣١	%٢.٧٠	%٢١.٠١	اختبار تحمل الأداء اتش كومي
%٥٧.٩٤	%١٣.٨٩	%٧١.٨٣	اختبار الرشاقة بربي
%٢٢.٤٨	%١١.٠١	%٣٣.٤٩	اختبار التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال)
%٢٥.٨٣	%٩.٩٠	%٣٥.٧٣	ت
%٦٥.٥٦	%٧٢.٩٠	%١٣٨.٤٦	ن

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية (قيد البحث) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (%١٨.٣١) في متغير القدرة وأعلى فرق (%٥٧.٩٤) القدرة الرشاقة وبلغ الفرق في فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا)(%٦٥.٥٦) للنقاط، (%٢٥.٨٣) للثواني لصالح المجموعة التجريبية. وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسين القبلي- البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة وكذلك نسب التغير الحادثة في متغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا) لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي اعتمد بشكل أساسي على توجيه التدريب لإتباع الأسس الصحيحة لشكل الأداء من زوايا مفاصل الحوض والجذع والرجلين والذراعين وأيضاً سرعة أداء كل مهارة مع الالتزام بمعايير الأداء التوافقية الصحيحة للجانبين الأيمن والأيسر.

كما راعت الباحثة عند بناء البرنامج التدريبي أن يكون هناك تنوع من حيث شكل وطبيعة التدريبات المستخدمة داخل البرنامج مما يشبه طبيعة وشكل الأداء في المنافسات بالإضافة إلى توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها ومستوى الصعوبة لكل تدريب، وأن يهدف كل تدريب مستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت، وأيضاً أن تتناسب طبيعة التدريبات المصممة لتتوافق مع طبيعة أداء مهارات الرمي بالتضحية(سويتمي وازا) وهذا لم يتوافر لدى لاعبات المجموعة





الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسي أثناء المنافسات الرسمية مما كان له أكبر الأثر في فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) لاعبات المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "هانى عادل" (٢٠٠٤م) ، "أحمد محمد نور الدين" (٢٠٠٧م) ، "خالد فريد" (٢٠٠٧م) ، "جين جين يانغ وأخرون" (٢٠٢٢م) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية المصممة على أسس علمية والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي أفضل من البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة، وأن مقارنة القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة. (٢٤)(٥)(٣)(١٦)

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

ثامناً: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- أحدث استخدام تدريبات الشاخص تحسن ملحوظ في متغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) للاعبات الجودو، حيث تحسن (القدرة بنسبة ٢١.٩٥٪ - تحمل الأداء بنسبة ٢١.٠١٪ - الرشاقة بنسبة ٧١.٨٣٪- التوافق الحركي بنسبة ٣٣.٤٩٪)، (فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) بنسبة (١٣٨.٤٦٪) للنقاط، ونسبة (٣٥.٧٣٪) اقل في الثواني لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.
- أحدثت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (البدنية، فعالية الأداء لبعض مهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) للاعبات الجودو تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الشاخص المقترحة (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع، حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق في متغير تحمل الأداء بنسبة ١٨.٣١٪ وأعلى فرق في متغير الرشاقة بنسبة ٥٧.٩٤٪ بنسبة (٦٥.٥٦٪) للنقاط، ونسبة (٢٥.٨٣٪) اقل في الثواني لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.





تاسعاً: التوصيات:

- توصى الباحثة بالاستعانة بتدريبات الشاخص (قيد البحث) أثناء التدريب على المحتوى المهارى لمهارات الرمي بالتضحية (سويتمي وازا) ولجميع المراحل السنية.
- وضع تدريبات مهارية بإستخدام الشاخص التي تعمل على تطوير النواحي البدنية والمهارية المنفردة والمركبة داخل وحدات التدريب للاعبى الجودو وجميع المراحل السنية.
- تصميم تدريبات بالشاخص لتناسب الكاتا في رياضة الجودو (كتامى نوكاتا Katame no kata - كيمي نوكاتا Kime no kata) لاختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية أخرى فى رياضة الجودو.

قائمة المراجع

أولاً- قائمة المراجع باللغة العربية:

١. أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٩م) :
تأثير تدريبات مركبة (بدنية - مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الجودو، انتاج علمي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
٢. _____ (٢٠٢١م) :
فعالية تدريبات المقاومة الوظيفية بإستخدام أداة التدريب المعلق (TRX) علي المتغيرات البدنية الخاصة وأداء بعض مهارات السوتيمي وازا للاعبات الجودو، انتاج علمي، المجلة العلمية لفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، عدد أكتوبر، جزء ٨.
٣. أحمد محمد نورالدين (٢٠٠٧م) :
تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.





٤. أحمد محمود ابراهيم (٢٠١١م) :
الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وتقنين
البرامج التدريبية للاعبات رياضة الجودو، دار نشر
منشأة المعارف بالإسكندرية.
٥. خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) :
تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني
لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. خيرية السكري، محمد بريقع : (٢٠٠١ م)
سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨
سنة، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. ساره السيد عبد السلام (٢٠١٥م) :
تأثير تدريبات حس حركية لضبط التوقيتات الهجومية
والدفاعية علي فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو"
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه
المنصورة.
٨. _____ (٢٠٢٠م) :
تأثير تدريبات بالشاخص على فاعلية أداء كاتا(ناجي
نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود(دان-١)
لاعبى الجودو، بحث منشور، مجلة كلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة، مجلد ٣٩.
٩. عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٠م) :
تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب
على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو.رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة
المنوفية.
١٠. عبد العزيز حسن عبد العزيز (٢٠٠٩م) :
تصميم شاخص إلكتروني متعدد الوظائف لإستخدامه
في تدريب رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
١١. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) :
التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، ط١٢،
منشأة المعارف.





١٢. محمد أحمد أنور أحمد نعيم (٢٠١٣م): تأثير تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٣. محمد ابراهيم عبدالحميد (٢٠١١م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئى الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.

١٤. نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.

١٥. _____ (٢٠١٢م) : فنون الجودو، ط٣، دار المنهل للطباعة الزقازيق.

١٦. هاني عادل مرسى (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية:

17. Dannelly BD, Otey SC, Croy T, Harrison B, Rynders C. :The effectiveness of traditional and sling exercise strength training in novice women, journal of strength and conditioning research, 2011;25(2):464-71, 2011.
18. Franchini, Emerson^{1,2}; Dunn, Emily²; Takito, Monica Y.³ Reliability and Usefulness of Time-Motion and Physiological Responses in Simulated Judo Matches, Journal of Strength and Conditioning Research 34(9):p 2557-2564, September 2020.
19. Husnija Kajmović Comparison of Unsuccessfully Performed Throwing Techniques Between Male and Female Judo Competitors, The Arts and Sciences of Judo, Volume 1, No 1, 2021 - Preliminary communication





20. **Ira Purnamasari, Mona F. Febrianty, Dadan Mulyana, Nidaul Hidayah, Geraldi Novian, Sanabela C. Putri** Functional Training: Effect on Arm Muscle Endurance, Leg Muscle Endurance, Aerobic Capacity and Body Mass Index at the Judoka in the Train-to-Train Stage, European Journal of Sport Sciences www.ej-sport.org,2022
21. **Jozef Bečić,Lampe, Nusa Kajmovic, Husnija Simenko, Fikret** The Effects of Judo Rule changes on Contestants' Performance: Paris Grand Slam Case Study, The Arts and Sciences of Judo“ Interdisciplinary journal of International Judo Federation,2022
22. **Jigoro Kano** :Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano, Kodansha USA. Reprint edition (August 30). (2013)
23. **Tatjana Trivić, Slavko Obadov, Sandra Vujkov, Željko Krneta and Patrik Drid** Evaluation of the technical and tactical aspect in judo Olympic Tournament for Women, Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, Serbia,2013
24. **1Wen-Yi Ko , 2Jen-Jen Yang , 3Chi-Yueh Hsu * , 3Pei-Ling Hsieh , 3Chun-Yu Chien** **How Judo Professionals Win and Lost in Competition: A Closer Look at Gender, Weight, Technique, and Gripping**, WY Ko, JJ Yang, CY Hsu, PL Hsieh... - Annals of Applied Sport ..., 2022 - aassjournal.com

25 <https://judoinfo.com/katamenu/>

