

تأثير التدريب العرضي على مستوى أداء حركة الأوتش ماتا لدى ناشئ الجودو

أحمد محمود عباس

مقدمة :

إن الاهتمام المتزايد بالرياضة واعتبارها مقياساً لتقدم الدول جعلها مجالاً للبحث العلمي ومحط أنظار الباحثين لدراسة جوانبها المختلفة من أجل الارتقاء الفني بها في جميع المجالات، لذا نجد الدول المتقدمة في المجال الرياضي تولي اهتماماً وتخصص نسبة من ميزانيتها للبحث العملي في تلك الجوانب الأمر الذي يجعلها تستفيد من نتائج هذه الأبحاث للارتقاء بالأداء الرياضي الذي أصبح مجالاً للتنافس على المستوى المحلي والدولي.

كما شاهد النصف الأخير من القرن العشرين تقدماً علمياً ملحوظاً في مجال التربية البدنية والرياضية ، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة الرياضية والأدوات المساعدة، وقد اعتمدت الرياضة على استخدام أساليب التقنية الحديثة لتطوير المستويات الرياضية ، حيث أن التدريب الرياضي يعتمد في مآنته على التخطيط العلمي السليم للوصول بالرياضي أي أعلى مستوى يمكن تحقيقه في نوع النشاط الرياضي الممارس . (٥ : ١٢٠)

ويؤكد ذلك علي البيك ١٩٩٢ م حيث أنه " يعتبر تخطيط التدريب الرياضي أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية - وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة لتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون . (٩ : ١٢)

ويضيف عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م أن التخطيط للتدريب الرياضي وسيلة ضرورية للتقدم بمستوى الحالة التدريبية للاعب ، وهو يعني أن نقرر مقدماً الإجراءات الضرورية الخاصة للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية . (١٠ : ٢٨١)

ويتفق خلف محمد الدسوقي ١٩٩٦ م مع كل من ، طارق محمد عوض ١٩٩٧م أحمد عبد المنعم ٢٠١٤م ، على أن رياضة الجودو تعد من الرياضات التنافسية ذات الأداء السريع

* أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة

والتفاعل والديناميكية طوال زمن المباراة (الشياي) ، وأنها تتميز بالتغيير السريع ولذلك فهي تتطلب من ممارسيها استخدام الكثير من خطط ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ووضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية ، لذلك يجب على لاعبيها التدريب المستمر على الهجوم والدفاع الإيجابي والهجوم المضاد والمركب حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي لتحقيق الفوز . (٤ : ٢) (٧ : ١) (١ : ٣) .

ولما كانت رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية كجانب من ضمن الجوانب التي تؤهل اللاعبين لتحقيق الإنجازات والوصول لأعلى المستويات لذا يجب استخدام الأساليب العلمية في تنفيذ التدريب ولكي يصل الفرد إلى المستوى الرياضي المطلوب لا بد من معرفة نقطة البداية لهذا المستوى وذلك لوضع البرامج التدريبية المناسبة لحالة الفرد الرياضي وكذلك التعرف على مدى وصول مستوى اللاعب ، ومن طرق التدريب التي تستخدم لتنمية وتطوير مستوى اللاعب طريقة استخدام رياضة أو نشاط آخر غير الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين كفاءته في ذلك النشاط، حيث تعرفها (بات هارينجتون Pat Harrington ١٩٩٦م رياضة الجودو بأنها أحد أشكال فنون الدفاع عن النفس ، وتعتمد على التدريب العقلي والبدني المبني على المبادئ والأسس العلمية حيث يعد ذلك طريقة لتطوير الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم . (٢٥ : ١٤) .

وظهر التدريب المتقاطع أو العرضي في أوائل التسعينات ، وأصبح يستخدم في تدريب الأنشطة الجماعية والفردية ، وتقوم فلسفته على دمج العديد من الأنشطة البدنية التي تعمل فيها المجموعات العضلية المختلفة بالجسم مما يؤدي إلى تحقيق التنمية الشاملة للرياضي حيث أن تركيز التدريب على نشاط واحد فقط يؤدي إلى إحداث نوع من الرتابة والملل ، كما يساعد التدريب العرضي على تحسين مستوى اللياقة البدنية من خلال زيادة حجم التدريب للناشئين دون التعرض لخطر الإصابة .

والتدريب المتقاطع هو ذلك النشاط المستخدم لكسر رتابة برنامج تدريبي منتظم حيث أنه يحدث تأثير وتطورات هائلة في التحمل الهوائي واللاهوائي للرياضي ، إلي جانب ما يضيفه من تحسينات على القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، وكلها عوامل تسهم في تحسين أداء الرياضي في رياضته الأصلية . (١٧ : ٤) .

ويرى زكي محمد حسن ٢٠٠٤م أن التدريب الرياضي الذي يطلق عليه التدريب المتقاطع (Cross Training) أو التدريب الإضافي أو التدريب الانتقالي يعني الاختلاف وهو عبارة عن نشاط يستخدم لكي يمد اللاعبين براحة من برنامج تدريب قانوني كما يضيف أن وضع التدريب المتقاطع يمثل أداة القوة الكاملة التدريبية لكي تساعد الرياضي في أن يصل إلى حافة

المنافسة ومن أهم فوائد التدريب المتقاطع " العمل الهوائي ، التحمل اللاهوائي ، القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة " . (٦ : ١٤ ، ١٥) .

يشير محمد حسن محمد علي ٢٠٠٢م على أن التدريب المتقاطع هو استخدام رياضة أخرى أو نشاط أوتكتيك تدريبي للمساعدة على تحسين الأداء في الرياضة أو النشاط الأساسي (١٦ : ٣٢) .

كما يرى أن التدريب المتقاطع يعطي تحسينات هائلة في التحمل الهوائي واللاهوائي والقوة وتحمل العضلة والمرونة والرشاقة وكل منها سوف يحسن من الأداء في النشاط الأساسي وقد اتفقا على بعض الفوائد الخاصة للتدريب المتقاطع .

ويتفق كل من ياماموتو Yamamoto ٢٠٠٤م ، وهيكوشي Hikochi ٢٠٠٠م على ضرورة الاهتمام بالإعداد البدني لكي تبقى دائماً المهارات الفنية لرياضة الجودو لها دور فعال في تحقيق حركات متكاملة تهدف إلى تحسين القدرة الحركية سواء لمهارات الرمي من أعلى أو مهارات اللعب الأرضي نظراً لما تتميز به هذه الرياضة من تغير مستمر من هجوم ودفاع بين كلاً من المهاجم (توري) والمدافع (أوكي) طوال زمن المباراة . (٢٦ : ١٢١) (٢٤ : ١٠٢) .

وكما هو معروف من رياضة الجودو أنها رياضة تنافسية تتكون من مراحل تحتاج للعناصر البدنية الخاصة بها للعمل على الإخلال بالتوازن (كوزوشي) سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع للخلف وللجانبيين وأيضاً في مرحلة تنفيذ الحركة (تسكوري) ومرحلة الرمي الحقيقي (كاكي) وذلك في خلال تكملة حركة الذراعين للأمام أو الخلف أو الجانبيين ، كما تعتمد على محاولة الانتقال من فنون مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) إلى فنون مهارات الأرضي (كتامي وازا) والوصول إلى تنفيذ مهارات الخنق (شيمي وازا) أو تنفيذ مهارات فنون الكمر (كنستو وازا) . (٤ : ١١٥) .

مشكلة البحث وأهميته :

على الرغم من التطور الهائل الذي حدث في مجال رياضة الجودو على المستوى الدولي والأولمبي ، إلا أنه لم يلاحظ قدرة لاعبينا على مواكبة هذا التطور داخل جمهورية مصر العربية ، وتمثل ذلك وجود انخفاض ملحوظ في مستواهم الأمر الذي وضح جلياً في نتائجهم سواء على المستوى الدولي أو اولمبياد لندن ٢٠١٢م ، وفي بطولات العالم وبطولات الجراندي بريكس ، والذي اتضح جلياً في الآونة الأخيرة في خروج جميع اللاعبين المصريين من قائمة أفضل ١٦ لاعب على مستوى العالم مما يهدد بعدم إمكانية مشاركة أي لاعب مصري بأولمبياد ريودي جانيرو ٢٠١٦ م ، وقام العديد من الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في

مجال رياضة الجودو من زوايا مختلفة إسهاماً منهم في محاولة رفع مستواها وتطويرها إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى الموضوع المتعلق بوضع برنامج للتدريب المتقاطع مما يحقق أفضل أداء فني وأكثره فاعلية .

وبمتابعة بعض البطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للجودو لمرحلة تحت ١٧ سنة وجد أن هناك قصوراً لدى العديد من لاعبي هذه المرحلة في قدرتهم على سرعة تغيير الاتجاه وسرعة الاستجابة الحركية ونقص مرونة الأداء الحركي الخططي لمواقف المنازلة المتغيرة ، مع عدم القدرة على استغلال سرعة إخلال التوازن للمنافس وإمكانية فقده لقاعدة اتزانه بسرعة نتيجة لكسر هذه القاعدة أكثر من مرة في وقت قصير جداً مما لا يتيح له فرصة التفكير أو اتخاذ القرار السليم للحفاظ على اتزانه وأداء دفاع مناسب للهجوم .

وقد قام العديد من الباحثين على تصميم برامج تدريبية للأداءات المهارية والقدرات البدنية المرتبطة برياضة الجودو وبشكل تقليدي وعلى حد علم الباحث لم تتطرق أي من الأبحاث إلى تصميم برنامج للتدريب المتقاطع يتم الاستعانة فيه ببعض الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى التي تخدم وتأثر تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة بها والتي يحتاجها لاعب الجودو لتحسين مستوى الأداء الفني والتي لها تأثير إيجابي أيضاً في التغلب على عوامل الملل من تكرار التدريب بنفس الشكل والنمط المعتاد مما يؤدي إلى ثبات المستوى البدني والفني للاعب ، وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء مقابلة شخصية مع بعض الخبراء الأكاديميين والمدربين في مجال رياضة الجودو لمناقشتهم حول أهمية التدريب المتقاطع ومدى توفره داخل برامجهم التدريبية ، وكانت أهم نتائج هذه المقابلة أن هناك قصور في مدى استخدام المدربين ووضعها في برامجهم التدريبية .

ويمكن تحديد أهمية البحث العلمي والتطبيقي في توضيح وتفسير الدور الذي يلعبه التدريب المتقاطع من خلال ممارسة اللاعبين لأنشطة رياضية مغايرة تخدم وتؤثر تأثيراً إيجابياً في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة ، وهذا بدوره يعتبر نافذة جديدة لإثارة اهتمام الباحثين نحو إنتاج المزيد من الدراسات في هذا المجال ، وتوجيه نظر الباحثين إلى أن البرامج البدنية التقليدية ليست هي فقط العوامل الحاسمة في تطوير مستوى القدرات البدنية التي تؤثر على الأداء الفني لرياضة الجودو.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب المتقاطع على :
- بعض الصفات البدنية لناشئ الجودو.

- مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات (الصفات البدنية - مستوى الأداء المهاري) للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو .
- توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي والبعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (الصفات البدنية - مستوى الأداء المهاري) لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

أ - الدراسات العربية :

- ١- دراسة " محمد حسن محمد " ٢٠٠٢ م (١٦) (تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية القدرات البدنية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (٣٠) لاعب وكانت أهم النتائج أن استخدام التدريب المتقاطع اثر ايجابيا عن البرنامج التقليدي في تنمية مستوى القدرات قيد البحث (٧)
- ٢- قام " محمد حسين جويد " ٢٠٠٤م (١٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططي للضرب الهجومي للاعبين الكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٤) لاعب من لاعبي فريق الكرة الطائرة بالكلية ، وأشارت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للتدريب المتقاطع على القدرات البدنية فيما عدا المرونة الأمامية .
- ٣- دراسة " ياسر عثمان محمد عثمان " ٢٠٠٥م بعنوان " تأثير استخدام التدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٥٠) لاعب وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج التجريبي باستخدام التدريب المتقاطع يحافظ على بعض المتغيرات البدنية التي عملت في الرشاقة والمرونة والحفاظ على بعض المتغيرات المهارية) . (٢١)

٤- قام "محمد حامد شداد" ٢٠٠٦م (١٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبين الجودو ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين ، وأشارت أهم النتائج إن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة وقوة عضلات الرجلين وقوة القبضة وتحمل القوة والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والتوافق .

٥- قامت "هبة أبو المعاطي" ٢٠٠٩م (١٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تطبيق البرنامج المقترح للتدريب المتقاطع على الانخفاض غير الحاد للقدرات البدنية والمهارية للمبارزين ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) مبارزاً من فريق الشبان المسلمين بطنطا ، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام التدريب المتقاطع أدى إلى انخفاض تدريجي مقبول في قدراتهم البدنية والمهارية طبقاً لأهداف الفترة الانتقالية.

ب - الدراسات الأجنبية :

- ٦ - قام "يونيونج سي وأخرون Boonyong&all" ٢٠١٠م (٢٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المتقاطع بتدريب الإطالة الحركية السريعة للعضلات الباسطة للركبة على أداء العضلات للرجل غير المدربة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) رجلاً ، وأشارت أهم النتائج أن العضلات الباسطة للركبة في المجموعة التجريبية لكل من الرجلين (المدربة وغير المدربة) أكبر من المجموعة الضابطة .
- ٧ - قام "زبيريز Zberiz" ٢٠١٠م (٢٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر التدريب المتقاطع على أوضاع اللياقة البدنية للرياضيين في جامعة لوزان من حيث (الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل - القوة) ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٤٢) رياضياً بجامعة لوزان ، وأشارت أهم النتائج أن التدريب المتقاطع أثر إيجابياً على (الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل - القوة) للرياضيين .
- ٨ - قام "دوستن جويرت Dustin Jubert" ٢٠١١م (٢٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في العدائين حديثي التدريب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) لاعب ولاعبة ، وأشارت أهم النتائج أن التدريب المتقاطع أثر إيجابياً على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في العدائين حديثي التدريب .

إجراءات البحث:

منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي (مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة) .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث من ناشئ رياضة الجودو بمحافظة بورسعيد تحت ١٧ سنة ، وبلغ عددهم ٤٠ لاعب ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي بورسعيد الرياضي والذي يبلغ عدد أفرادها ٣٢ ناشئ ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية . ضابطة) قوام كل منهما ١٢ ناشئ ، كما تم اختيار ٨ لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية .

وقد تم إجراء التجانس لعينة البحث والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات البحث قبل إجراء التجربة

$$n = 12 - 2 = 10$$

المجموعة التجريبية					المجموعة الضابطة					وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	ع ±	س	الحد الأقصى	الحد الأدنى	معامل الالتواء	ع ±	س	الحد الأقصى	الحد الأدنى		
٠,٧١٩	٠,٧٨	١٤,٦٧	١٦,٠٠	١٤,٠٠	-٠,٢٦٢	٠,٧٢	١٥,١٧	١٦,٠٠	١٤,٠٠	سنة	السن
-٠,٠٨٢	٦,٢٨	١٦٨,٧٥	١٧٨,٠٠	١٥٩,٠٠	-٠,٤٦٨	٤,٩٢	١٧١,٧٥	١٧٨,٠٠	١٦٤,٠٠	سم	الطول
٠,٣٢٦	١١,٢٩	٦٢,٧٥	٨١,٠٠	٤٥,٠٠	-٠,١٢٩	٩,٣٤	٦٩,٠٠	٨١,٠٠	٥٥,٠٠	كجم	الوزن
-١,٢٩٩	١,٤٥	٤,٥٠	٦,٠٠	١,٠٠	-٠,٥٣٤	١,٣٥	٤,٠٠	٦,٠٠	١,٠٠	سنة	العمر التدريبي

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسن والطول والوزن والعمر التدريبي حيث تراوح بين (-٠,٥٣٤ ، -٠,١٢٩) للمجموعة الضابطة، أما المجموعة التجريبية تراوح ما بين (-١,٢٩٩ ، ٠,٧١٩) أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي .

وتم إجراء التجانس في المتغيرات البدنية قيد البحث والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا لدي ناشئي رياضة الجودو قبل إجراء التجربة

$$n = 25 - 12 = 12$$

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا
معامل الالتواء	ع ±	س	معامل الالتواء	ع ±	س			
١,٠٤٣	١,٤٤	٥,٩٢	٠,٣٨٥	١,١١	٥,٨٣	ت	الرشاقة (١٠ اث)	
٠,٤٣٩	٠,٦٥	٣,٦٧	-٠,٢٦٢	٠,٧٢	٣,١٧	ت	القوة المميزة بالسرعة (١٠ اث)	
-٠,٠٨٧	١,٤٨	١٦,٧٥	١,١٤٩	١,٠٤	١٦,٠٠	ت	تحمل القوة (١٠ اث)	
٠,٠٠٠	٠,٩٥	١٣,٠٠	-١,٠٦٨	٠,٦٧	١٣,٥٠	ت	السرعة الحركية	
٠,٣٤٦	١٦,٢٦	٤٣,٦٧	-٠,٢٠٤	٤,٥٢	٣٤,٩٢	س	المرونة	
٠,٤٠٩	٥,٩٨	١٧,٥٠	٠,١٧٧	٢,٧٢	١٥,٨٣	ت	التوازن	
-٠,٤١٢	٠,٩٤	٣,٨٣	٠,٤٣٩	٠,٦٥	٣,٦٧	ت	الأوتش ماتا	
٠,٨١٢	٠,٤٩	٣,٣٣	٠,٠٦٣	٠,٥٨	٣,١٧	درجة		

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري تراوح بين (-١,٠٦٨ ، ١,١٤٩) للمجموعة الضابطة، أما لمجموعة التجريبية تراوح ما بين (-٠,٤١٢ ، ٠,٠٨٢) أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري.

تكافؤ عينة البحث :

وقام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة والجدول التالي يوضح

ذلك : (المتغيرات السن / الطول / الوزن / العمر التدريبي)

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني Mann-Whitney Test في القياس القبلي

لمتغيرات البحث بين مجموعتي الضابطة والتجريبية

(ن=٢=١٢)

قيمة P مستوي الدالة	قيمة (z) المصوبة من مان وتيني	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ع±	س	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ع±	س		
٠.١٠٩	-١.٦٠٣	١٧٦.٠٠	١٤.٦٧	٠.٧٨	١٤.٦٧	١٢٤.٠٠	١٠.٣٣	٠.٧٢	١٥.١٧	سنة	السن
٠.١٩٢	-١.٣٠٥	١٧٢.٥٠	١٤.٣٨	٦.٢٨	١٦٨.٧٥	١٢٧.٥٠	١٠.٦٣	٤.٩٢	١٧١.٧٥	سم	الطول
٠.١٥٣	-١.٤٣٠	١٧٤.٥٠	١٤.٥٤	١١.٢ ٩	٦٢.٧٥	١٢٥.٥٠	١٠.٤٦	٩.٣٤	٦٩.٠٠	كجم	الوزن
٠.٢٤٣	-١.١٦٩	١٣٠.٥٠	١٠.٨٨	١.٤٥	٤.٥٠	١٦٩.٥٠	١٤.١٣	١.٣٥	٤.٠٠	سنة	العمر التدريبي

يوضح جدول (٣) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني Mann-Whitney Test في القياس القبلي لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث أن قيمة $P < ٠.٠٠٥$ في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات السن والطول والوزن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ويعني ذلك تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة.

كما تم إجراء التكافؤ فالمتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني Mann-Whitney Test في القياس القبلي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الاوتش ماتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=٢=١٢)

قيمة P مستوي الدالة	قيمة (z) المصوبة من مان وتيني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٩٠٤	-٠.١٢٠	١٤٨.٠٠	١٢.٣٣	١٥٢.٠٠	١٢.٦٧	ت	الرشاقة (١٠ث)
٠.١١٤	-١.٥٨٢	١٧٥.٠٠	١٤.٥٨	١٢٥.٠٠	١٠.٤٢	ت	القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)
٠.٢٥٤	-١.١٤٢	١٦٩.٠٠	١٤.٠٨	١٣١.٠٠	١٠.٩٢	ت	تحمل القوة (١ق)

٠.١٨٧	-١.٣١٩	١٢٩.٠٠	١٠.٧٥	١٧١.٠٠	١٤.٢٥	ث	السرعة الحركية
٠.٤٠٢	-٠.٨٣٨	١٦٤.٥٠	١٣.٧١	١٣٥.٠٠	١١.٢٩	س	المرونة
٠.٧٩٤	-٠.٢٦١	١٥٤.٥٠	١٢.٨٨	١٤٥.٥٠	١٢.١٣	ث	التوازن
٠.٥٣٤	-٠.٩٢١	١٦٠.٠٠	١٣.٣٣	١٤٠.٠٠	١١.٦٧	ت	الأوتش ماتا
٠.٤٨٤	-٠.٧٠٠	١٦٠.٠٠	١٣.٣٣	١٤٠.٠٠	١١.٦٧	درجة	

(P) تعني مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني Mann-Whitney Test في القياس القبلي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث أن قيمة $P < ٠.٠٥$ في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ويعني ذلك تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة.

١ حساب الصدق Validity :

تم حساب الصدق باستخدام طريقة (صدق التمايز)، حيث تم أخذ قياسات لمجموعة مميزة من لاعبي الجودو للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة، ومقارنتها بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميزاً وبلغ عددها (١٢) لاعبين، والمختارة أيضاً من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم بتاريخ ١٩ / ١٢ / ٢٠١٥م، ١ / ٢ / ٢٠١٦م كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (F) ومعامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا

(ن=١=٢=٦)

معامل صدق التمايز بالتجزئة النصفية	مستوى الدلالة P	F	المستوى المرتفع ن=٢=٥		المستوى المنخفض ن=١=٥		وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س		الاختبارات	
								الرشاقة (١٠ث)	القدرات
٠.٩٢٣*	٠.٠٠١*	٩٦.٠٠	١.٣٠	٧.٢٠	٠.٨٤	٤.٨٠	ت		

البدينية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	ت	٣.٤٠	٠.٥٥	٥.٢٠	٠.٨٤	٨١.٠٠	٠.٠٠١*	٠.٨٨٩*
	تحمل القوة (١٠ ق)	ت	١٥.٦٠	٠.٨٩	١٨.٨٠	٠.٨٤	٢٥٦.٠٠	٠.٠٠٠* <td>٠.٩٢٩* </td>	٠.٩٢٩*
	السرعة الحركية	ث	١١.٠٠	٠.٧١	١٢.٢٠	١.١٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠٠٤* <td>٠.٩٣٨* </td>	٠.٩٣٨*
	المرونة	سم	٣٥.٢٠	٩.١٥	٥٩.٤٠	٨.٥٦	٤٠٦.٦٩	٠.٠٠٠٠* <td>٠.٩٧٧* </td>	٠.٩٧٧*
	التوازن	ث	١٢.٨٠	١.٩٢	١٨.٨٠	٣.١١	٩٠.٠٠	٠.٠٠٠١* <td>٠.٩١٩* </td>	٠.٩١٩*
	الأوتش ماتا	ت	٣.٠٠	٠.٧١	٤.٨٠	٠.٨٤	٨١.٠٠	٠.٠٠٠١* <td>٠.٩٠٩* </td>	٠.٩٠٩*
		درجة	٣.٤٠	٠.٥٥	٥.٠٠	١.٠٠	٤٢.٦٦	٠.٠٠٠٣* <td>٠.٨٧٠* </td>	٠.٨٧٠*

*قيمة معامل الصدق داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠.٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٥) أن معامل الصدق دال إحصائياً عند مستوي دلالة ٠.٠٥ لدلالة الطرفين بين المستوي المرتفع والمستوي المنخفض حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٨٧٠، ٠.٩٧٧) مما يشير إلى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

٢ - الثبات Reliability :

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار المستخدم لقياس مستوى الأداء الفني وبواسطة استمارة التقييم على (٨) لاعبين وبعد ٣٠ دقيقة تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول بتاريخ ٦ / ١ / ٢٠١٦ م.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا

(ن = ٨)

قيمة P مستوي الدلالة	معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء
		ع ±	س	ع ±	س			
٠.٠٠٠**	٠.٩١٠	١.٣٤	٦.٣٠	١.٥٢	٦.١٠	ت	الرشاقة (١٠ ث)	
٠.٠٠٠**	٠.٩٦٧	٠.٩٢	٣.٨٠	٠.٦٧	٣.٧٠	ت	القوة المميزة بالسرعة (١٠ ث)	
٠.٠٠٠**	٠.٩٤٢	١.٧١	١٧.٤٠	١.٨٧	١٧.٢٠	ت	تحمل القوة (١٠ ق)	
٠.٠٠٠**	٠.٩٧٣	٠.٨٥	١١.٥٠	١.٠٧	١١.٦٠	ث	السرعة الحركية	

٠.٠٠٠**	٠.٩٩٨	١٤.٥٣	٤٦.٩٠	١٥.٢٥	٤٧.٣٠	سم	المرونة	مهارة الأوتش ماتا
٠.٠٠٠**	٠.٩٩٩	٥.٩٩	١٦.٤٠	٥.٧٩	١٦.٣٠	ث	التوازن	
٠.٠٠٠**	٠.٩٥٠	٠.٧٩	٣.٨٠	٠.٩٥	٣.٧٠	ت	الأوتش ماتا	
٠.٠٠٠**	٠.٩٤٧	٠.٩٧	٣.٥٠	٠.٩٧	٣.٤٠	درجة		

** (P) داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠.٠٠١ (دلالة الطرفين)

* (P) تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (٠.٠٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٦) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٠١) و (٠.٠٠٥) لدلالة الطرفين حيث أن قيمة $P > ٠.٠٥$ في جميع الاختبارات حيث تراوحت ما بين (٠.٩١٠-٠.٩٩٩) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج المجموعة الضابطة :

عرض نتائج المتغيرات البدنية ومتغيرات مستوى أداء مهارة الأوتش ماتا للمجموعة الضابطة .

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا للمجموعة الضابطة

(ن=١٢)

قيمة P مستوي الدلالة	قيمة z	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة ومهارة الأوتش ماتا
		مجموع الرتب		متوسط الرتب				
		-	+	-	+			
٠.٠٠٤**	-٢.٨٤٤	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	ث	الرشاقة (ا١٠)	
٠.٠٠٥**	-٢.٨٣٠	٤.٠٠	٧٤.٠٠	٤.٠٠	٦.٧٣	ث	القوة المميزة بالسرعة(ا١٠)	
٠.٠٠٢**	-٣.١١٥	٠.٠٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	ث	تحمل القوة (ا١١)	
٠.٠٠٢**	-٣.١٠٨	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠	ث	السرعة الحركية	
٠.٠٠٢**	-٣.٠٨٦	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠	سم	المرونة	

**٠.٠٠٧	-٢.٦٩٩	٠.٠٠	٤٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	ث	التوازن
**٠.٠٤٦	-٢.٠٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٠	ث	الأوتش ماتا
**٠.٠٠٣	-٢.٩٧٢	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	درجة	

** قيمة $Z = \pm 1.96$ عند مستوي دلالة إحصائية ٠.٠٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري. حيث أن قيمة $P > ٠.٠٥$ في معظم متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج المجموعة التجريبية:

عرض نتائج المتغيرات البدنية و متغيرات مستوى أداء مهارة الأوتش ماتا للمجموعة التجريبية.

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا للمجموعة التجريبية

(ن=١٢)

قيمة P مستوي الدلالة	قيمة z	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			
		-	+	-	+		
**٠.٠٠٢	-٣.١١٥	٠.٠٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	ث	الرشاقة (١٠ث)
**٠.٠٠١	-٣.٢١٧	٠.٠٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	ث	القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)
**٠.٠٠٢	-٣.١٠٤	٠.٠٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	ث	تحمل القوة (١ق)
**٠.٠٠٢	-٣.٠٧٤	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠	ث	السرعة الحركية
**٠.٠٠٢	-٣.٠٦١	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٠٠	سم	المرونة
**٠.٠٠٢	-٣.٠٦٨	٠.٠٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	ث	التوازن
**٠.٠٠١	-٣.٣١٧	٠.٠٠	٦٦.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	ث	الأوتش ماتا
**٠.٠٠٢	-٣.١٣٢	٠.٠٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	درجة	

** قيمة $Z = \pm 1.96$ عند مستوى دلالة إحصائية 0.05 (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري. حيث أن قيمة $P > 0.05$ في جميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج فرق الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية:

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني Mann-Whitney Test في القياس البعدي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=١=٢=١٢)

قيمة P مستوى الدلالة	قيمة (y) المحصوية من مان وتيني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا
		مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب			
**٠.٠٠٥	٢.٨١٢-	١٠٢.٥٠	٨.٥٤	١٠٢.٥٠	٨.٥٤	ث	الرشاقة (١٠ث)	
**٠.٠٠١	٣.٣٠٤-	٩٥.٠٠	٧.٩٢	٩٥.٠٠	٧.٩٢	ث	القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)	
**٠.٠٠١	٣.٤٠٨-	٩٢.٠٠	٧.٦٧	٩٢.٠٠	٧.٦٧	ث	تحمل القوة (١ق)	
**٠.٠٠٠	٣.٨٦٦-	٢١٦.٠٠	١٨.٠٠	٢١٦.٠٠	١٨.٠٠	ث	السرعة الحركية	
**٠.٠٢٤	٢.٢٣٣-	١٨٨.٥٠	١٥.٧١	١٨٨.٠٠	١٥.٧١	سم	المرونة	
**٠.٠٤٥	٢.٠٠٣-	١١٥.٥٠	٩.٦٣	١١٥.٥٠	٩.٦٣	ث	التوازن	
**٠.٠٢٢	-٢.٢٩٦	١١٣.٠٠	٩.٤٢	١١٣.٠٠	٩.٤٢	ث	اللاتش ماتا	
**٠.٠٠٠	-٤.٠١٣	٨٥.٠٠	٧.٠٨	٨٥.٠٠	٧.٠٨	درجة		

** (P) تعني مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني Mann-Whitney Test في القياس البعدي لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. حيث أن قيمة $P > 0.05$ في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية

الاداء المهاري ويعني ذلك أن هناك زيادة في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهاري مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية واصلح المجموعة التجريبية.

عرض نتائج النسبة المئوية لمعدلات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومتغيرات فعالية الأداء:

جدول (١٠)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن في متغيرات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسات القبليّة والقياس البعديّة

معدل التحسن %	مجموعة التجريبية		معدل التحسن %	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الأوتش ماتا
	القياس القبلي	القياس البعدي		القياس القبلي	القياس البعدي			
٥٣.٣٨	٩.٠٨	٥.٩٢	٢٧.٢٧	٧.٤٢	٥.٨٣	ث	الرشاقة (١٠ث)	
٦١.٣١	٥.٩٢	٣.٦٧	٣٩.٤٣	٤.٤٢	٣.١٧	ث	القوة المميزة بالسرعة (١٠ث)	
٢٥.٣٧	٢١.٠٠	١٦.٧٥	١٠.٤٤	١٧.٦٧	١٦.٠٠	ث	تحمل القوة (١ق)	
٣٣.٣١	٨.٦٧	١٣.٠٠	١٣.٥٦	١١.٦٧	١٣.٥٠	ث	السرعة الحركية	
٤٠.٤٦	٢٦.٠٠	٤٣.٦٧	٧.١٦	٣٢.٤٢	٣٤.٩٢	سم	المرونة	
٢٨.٥٧	٢٢.٥٠	١٧.٥٠	١٣.٢٠	١٧.٩٢	١٥.٨٣	ث	التوازن	
٢٤.٠٢	٤.٧٥	٣.٨٣	٨.٩٩	٤.٠٠	٣.٦٧	ث	الأوتش ماتا	
٧٠.٢٧	٥.٦٧	٣.٣٣	٣١.٥٥	٤.١٧	٣.١٧	درجة		

يوضح جدول (١٠) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي متباينة في متغيرات البحث وتراوحت ما بين (٧.١٦% - ٣٩.٤٣%) للمجموعة الضابطة كما تراوحت ما بين (٢٤.٠٢% - ٧٦.٥٣%) للمجموعة التجريبية كما أظهرت نسبة التحسن في متغيرات البحث اعلي في المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية (القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة- السرعة الحركية- الرشاقة - المرونة) لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيم Z المحسوبة تراوحت ما بين (-٢.٦٩٩ : -٣.١١٥) ، بينما بلغت قيمة Z المحسوبة لفعالية الأداء المهاري (-٢ : -٢.٩٧٢) وذلك لصالح القياس البعدي ، وجميع هذه القيم في متغيرات (القدرات البدنية- فاعلية الأداء المهاري) أعلى من قيمة Z الجدولية والتي بلغت (١.٩٦) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تمارين بدنية عامة أدت إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية ، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحاد إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي ، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى القدرات البدنية، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٩م إلى أن التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل . (٩ : ٧٢)

كما يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة في متغير فعالية الأداء المهاري إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية أدت إلى ارتفاع فعالية الأداء المهاري حيث يشير محمد حسن علاوي ١٩٩٤م أن التغيير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (١٣ : ٣٣٦) ، ويضيف على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن محتويات جزء التدريب المهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في فعالية الأداء المهاري وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفني . (١١ : ٦٧) بالإضافة إلى ذلك فإن ناشئ المجموعة الضابطة قد شاركوا في بطولات مختلفة سواء كان ذلك على مستوى محافظة بورسعيد أو على مستوى الجمهورية ، وبالتالي توفر لديهم قدراً من عامل الخبرة المرتبط بهذه المرحلة السنية قيد البحث .

كما يرجع الباحث سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التدريبات النوعية الموجهة إلى تنمية القدرات البدنية وفعالية الأداء المهاري بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحاد بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو

الفيصل لتحديد تقدم المستوى ، حيث تشير نتائج دراسة إسلام مسعد علي ٢٠٠٧م (٢) إلى أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من علي السعيد ربحان ١٩٩٣م (١١) ، ياسر احمد عيسى ٢٠٠٠م (٢٠) ، نيفين حسين ٢٠٠٤م (١٨) ، خالد فريد عزت ٢٠٠٧م (٣) عادل تقي الدين ٢٠٠٧م (٨) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن المستوى البدني و المهاري في مختلف الرياضات .

" ومن خلال العرض السابق ومناقشة نتائج يتحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات (القدرات البدنية - فاعلية الأداء المهاري) لصالح القياس البعدي. "

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني .

يتضح من جدول (١٤) وشكل وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية) قيد البحث (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الرشاقة) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة Z المحسوبة قد تراوحت ما بين (-٣.٠٦١ : -٣.٢١٧) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت (١.٩٦) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

كما يوضح جدول (١٤) أن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في متغير (فاعلية الأداء المهاري) قيد البحث حيث بلغت قيمة Z المحسوبة (-٣.١٣٣ : -٣.٣١٧) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت(١.٩٦) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على أنشطة رياضية أخرى أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين ، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحاد لناشئ المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة التجريبية داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في المستوى البدني والمهاري، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٩م إلى أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٩: ٧٢)

ويضيف على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن محتويات جزء التدريب المهاري المطبق على أفراد المجموعة التجريبية يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تحسن فعالية الأداء الفني . (١١ : ٦٧)

ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئ المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي العرضي والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها الباحث ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من محمد حسن محمد ٢٠٠٢ م (١٦) ، محمد حسين جويد ٢٠٠٤م (١٤) ، ياسر عثمان محمد عثمان ٢٠٠٥م (٢١) ، محمد حامد شداد ٢٠٠٦م (١٥) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي على تحسن المستوى البدني والمهاري .

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة خالد فريد عزت ٢٠٠٧م (٣) والذي أشار إلى أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (القدرة البدنية الخاصة - فعالية الأداء المهاري) لصالح القياس البعدي"

- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسيين القبلي - البعدي بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث (تحمل القوة- القوة المميزة بالسرعة- السرعة الحركية- المرونة - التوازن) لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة Z المحسوبة قد تراوحت بين (-٣.٨٦٦ : -٢.٠٠٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت (١.٩٦) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسيين القبلي- البعدي بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في فعالية الأداء الفني للمهارات الحركية

قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة Z المحسوبة قد بلغت (- ٢.٢٩٦ : - ٤.٠١٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت (١.٩٦) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

كما يتضح من جدول (١٦)، أن المجموعة التجريبية قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية وفعالية الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث عن المجموعة الضابطة.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسيين القبلي- البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة في متغيرات اللياقة البدنية وفعالية الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المقترحة والتي احتوت على تمرينات موجهة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والمهارات الحركية قيد البحث ، حيث راعى الباحث عند بناءها للتمرينات أن يكون هناك تنوع من حيث تشمل جميع مكونات اللياقة البدنية (تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن) إلى جانب تنمية المهارات الحركية قيد البحث بالإضافة إلى توظيف هذه التمرينات من الأنشطة الرياضية من حيث طريقة عملها ومستوى الصعوبة لكل تمرين ، كما راعى الباحث أيضاً أن يهدف التمرين المستخدم إلى تنمية الصفة بدنية التي تخدم الجانب المهاري ، وأيضاً أن يناسب التمرين الصفات البدنية الخاصة التي يستخدمها في أداء المهارات الحركية قيد البحث وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة .

ويذكر خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن رياضة الجودو تشهد في الوقت الحالي تطوراً كبيراً في المستوى العالمي ويرجع ذلك إلى التطور الدائم لعملية التدريب وتصميم البرامج الهجومية والدفاعية والتي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الفني و تمكن اللاعبين من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات ، وترتبط الحالة التدريبية للاعب الجودو وبمستوى الأداء وتشمل الحالة البدنية والفنية والمهارية والخططية والحالة النفسية ، وتقدم مستوى اللاعب يعتمد على مدى إتقان اللاعب للأشكال المتنوعة من المهارات الحركية التي تتيح له فرصة اختيار أفضلها في مواقف اللعب الفعلية كما أنها تزيد من قدرته على الخداع وتغيير خطته في اتجاهات مختلفة لتحقيق سرعة الأداء المتميزة بالدقة والسرعة والقوة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي وكذلك مقاومة خطط اللعب الهجومية للمنافس . (٣ : ٢) .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسيين (القبلي- البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات البدنية (القدرات البدنية) و(فعالية الأداء المهاري) لصالح المجموعة التجريبية" .
الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى

الاستنتاجات التالية :

- أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات البدنية - مستوي أداء مهارة الأوتش ماتا) لدى ناشئ المجموعة الضابطة .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات البدنية - مستوى أداء مهارة الأوتش ماتا) لدى ناشئ المجموعة التجريبية .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (القدرات البدنية - مستوى أداء مهارة الأوتش ماتا) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين القدرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهاري .

التوصيات .

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح بدلالة الأنشطة والرياضيات المختلفة لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجودو .
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو من خلال استخدام أشكال مختلفة من الرياضات الأخرى وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى أداء مهارة الأوتش ماتا .
- استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (مكونات اللياقة البدنية - مستوى أداء مهارة الأوتش ماتا) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي باستخدام مقومات أخرى مختلفة عن المقومات التي تم استخدامها قيد الدراسة الحالية .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة .

المراجع العلمية:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد محمد عبد المنعم : (٢٠١٤م) ، تأثير تدريبات خاصة لجمل مهاريه مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكيه على مستوى الأداء الفني للاعب الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٢. إسلام مسعد على : (٢٠٠٧م) ، تأثير برنامج التدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداء المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٣. خالد فريد عزت : (٢٠٠٧م) ، تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٤. خلف محمود الدسوقي : (١٩٩٦م) ، وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنثروبومترية لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
٥. خلف محمود الدسوقي : (٢٠٠٨م) ، بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو ، مطبعة عامر للطباعة والنشر المنصورة .
٦. زكي محمد محمد حسن : (٢٠٠٤م) ، التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، إسكندرية .
٧. طارق محمد عوض : (١٩٩٧م) ، تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية والنفسية لدى ناشئ الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٨. عادل إبراهيم نقي : (٢٠٠٧م) ، تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٩. عادل بعد البصير : (١٩٩٩م) ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠. عصام عبد الخالق : (٢٠٠٥م) (نظريات وتطبيقات) ط ١٢ منشأه المعارف ، اسكندرية .
١١. علي السعيد ربحان : (١٩٩٣م) ، تأثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحسي حركي على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠-٢٠ سنة في رياضة المصارعة ، محافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
١٢. علي فهمي البيك : (١٩٩٢م) ، أسس اعداد لأعب كرة القدم والألعاب الجماعية ، منشأه المعارف الإسكندرية .
١٣. محمد حسن علاوي : (١٩٩٤م) ، علم النفس الرياضي ، ط ٩ ، دار المعارف .
١٤. محمد حسين أحمد جويد : (٢٠٠٤م) ، تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .
١٥. محمد حامد شداد : (٢٠٠٦م) ، تأثير استخدام التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعب الجودو ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٥٩ .
١٦. محمد حسن محمد : (٢٠٠٢م) ، تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تنمية القدرات البدنية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٧. محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي : (٢٠٠٤م) ، التدريب المتقاطع ، أسس مفاهيم تطبيقات منشآت المعارف ، الإسكندرية .
١٨. نيفين حسين محمود : (٢٠٠٤م) ، تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
١٩. هبة روى أبو المعاطي : (٢٠٠٩م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية و المهارية للمبارزين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الأول "الرياضة والطفولة" ١٤ - ١٥ أكتوبر ، كلية التربية الرياضية ، طنطا .
٢٠. ياسر أحمد عيسى: (٢٠٠٠م) تأثير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركي بالانتقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشي الكاراتيه من(١١ - ١٢) سنة .
٢١. ياسر عثمان محمد : (٢٠٠٥م) ، تأثير استخدام التدريب المتقاطع في الحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم أثناء فترة المنافسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Boonyong , C , Pichai yong wong , Vachlathiti R :Effect of cross traning at fast velocity on muscle performance of untrained leg in thaimale , The 2 nd National Physical Therapy Conference . 102-103 , April , Faculty of Physical Therapy , Mahidol University , Nakhon Pathom , Thailand , 2010 .
23. Dustin P. Jubert , Gary L Oden & BRENT C. ESTES : The Effects of elliptical cross traning on VO2max in Recently Trained Runners , International Jouranni of Exercise Science , Texas A&M University, Deptarmt of Health and Kinesiology , Sam Houston State University, Department of Health and Kinesiology , USA , 2011 .
24. Hikoichi aide : Kodokan judo translated by horrrson , great pritan , .with not , 2000 .
25. Pat harington : judo pictorial manual , Tuttle company , inc ,3ed , .Singapore, 1996 .
26. Yama moto : The rusher of training and counters , the center of . cultur Japanese , published in , 2004 .
27. Zberiz : cross traning Program its Effects on the Physical fitness Status of Athletes , 30 May , 2010.