

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تأثير تدريبات المنافسة علي تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة

ومستوي أداء المهارات الحركية المركبة للرمي

من أعلي لناشيء الجودو

خلف محمود الدسوقي *

مقدمة ومشكلة البحث وأهميته:

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة على البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة.

والبحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث والتي استفادت به الدول المتقدمة فسي حل المشاكل المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية كما تعتبر المشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات شديدة الارتباط بعمل المدربين ولا سيما عن تدريب المستويات الرياضية العليا. (١ : ٤٨)

فالخطيب لتدريب رياضة الجودو يلعب دوراً أساسياً في الارتقاء بمستوى اللاعب والتطلع إلي الوصول إلي المستويات الرياضية العالية سواء من ناحية الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي فنظريات التدريب الحديثة وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لتحقيق أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته.

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٣م) على أنه يراعى عند استخدام تمارين المنافسة لترقية القوة العضلية أن تؤدي الحركات وفقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط التخصصي. (٨ : ٦)

وترى سمر مصطفى حسين أحمد نقلاً عن لاري الكسندر (٢٠٠٣م) أن تدريبات المنافسة من أهم التدريبات التي تدفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلي الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف. (٦ : ٢٤)

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ورياضة الجودو من الرياضات التي تحتوي على العديد من المهارات الحركية المركبة التي تختلف في تكوينها كلاً على حدى وفق اتجاهات الرمي المختلفة فمتطلب الأداء المهاري المركب يتطلب تدريبات ذات طبيعة ظروف المنافسة لتحقيق كفاءة عالية للأداء المهاري النهائي.

فاكتساب اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات الحركية المركبة بما يشابه متطلبات مباريات الجودو تتيح له اختيار أفضلها وفق المواقف المتغيرة أثناء المباراة وتزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ تلك الأداءات المهارية المركبة وفق الاتجاهات والتحركات المختلفة داخل مباريات الجودو وذلك بسرعة أداء وقوة ورشاقة في تنفيذ الواجب المطلوب منه أثناء المباراة. (٧: ٨)

ويرى طارق عوض (١٩٩٧م) أن وصول اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات الاداء المتميز يستلزم ذلك تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج تدريبية مقننة تحتوي على تدريبات تتلائم وفق قدرات وإمكانات الناشئين. (٧: ٨)

ويؤكد محمد حسن علوي (١٩٩٤م) أن لتمرينات المنافسة هي أداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد وتتميز تمرينات المنافسة من حيث أنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والتغير وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي وتسهم في تنمية مختلفة السمات الإرادية الخاصة اللازمة للفرد. (١٠: ١٠٥)

ويوضح عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أن بتمرينات المنافسة دوراً هاماً في الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية. (٩: ٢٠)

ويذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) إلى أنه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه أصعب من ظروف المنافسة ذاتها فمثلاً يمكن التدريب على ملعب أصغر من الملعب القانوني بهدف تطوير مستوى الرشاقة وسرعة رد الفعل والإرتقاء بمستوى أداء المباراة. (٢: ١٠٩)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ومن خلال المسح المرجعي وعمل الباحث في مجال التدريب بقطاع الناشئين بنادي بورسعيد لاحظ الباحث قصور في الأداء البدني والأداءات المهارية المركبة على الرغم من تميز البعض منهم في أدائهما بصورة منفردة فضلاً عن البطء الواضح عند أداء المهارات الحركية المركبة وملاحظة الباحث إلي ان معظم مدربي الناشئين يتناول التدريبات البدنية والمهارات الحركية المركبة بطريقة تقليدية وبصورة منفردة بعيدة عن متطلبات المباراة الفعلية والظروف الحقيقية للمباراة، وعدم ربطها بما يحتاجه اللاعبين عملياً في المبارات، مما يقلل فعالية تلك الاداءات المهارية المركبة خلال المباراة.

ويرى الباحث أن تخطيط برنامج تدريبي لبعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة باستخدام تدريبات المنافسة لناشئي الجودو تحت ١٥ سنة يعتمد على الشمول والتكامل في التخطيط العلمي، وهو السبيل لدفع مستوى الناشئ في هذه المرحلة السنوية وزيادة القدرة على تنفيذ الأداءات الحركية المركبة في المستقبل بالشكل الذي يتطلبه مواقف اللعب المختلفة والتي تعتمد على أسلوب المنافسة ومن هذا المنطلق تتضح أهمية البحث والحاجة إليه في توجيه وترشيد عملية التدريب إسهاماً في وضع أساس علمي يستند إليه القائمون بالتدريب للإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارات الحركية المركبة لناشئي الجودو تحت ١٥ سنة.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المنافسة لتنمية الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة لناشئي الجودو، وذلك من خلال:
- ١- التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الصفات البدنية الخاصة لناشئي الجودو.
 - ٢- التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للرامي من أعلى لناشئي الجودو.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات المركبة لصالح القياس البعدي.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الصفات البدنية الخاصة و بعض المهارات الحركية المركبة لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

أولاً- الدراسات العربية:

١- قام طارق محمد عوض (١٩٩٧م) (٣: ١٦) بدراسة تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو" وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئي رياضة الجودو واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث ٣٠ لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة (٧) من لاعبي الجودو تحت ١٦ سنة، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية والمهارية والنفسية.

٢- قامت نرمين عبد الوهاب العلي (١٩٩٩م) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدني والمهاري والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدني والمهاري والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين وتم اختيار عينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية وبلغ حجم العينة ٣٢١ طالبة وأسفرت النتائج أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابياً على مستوى تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة.

٣- قامت سمر مصطفى حسين أحمد (٢٠٠٣م) (٦) بدراسة بعنوان "أثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة" وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث بلغت عينة الدراسة ١٢

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

لاعب وقد أسفرت النتائج إلي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحسن واضح في مستوى أداء رياضة المبارزة.

ثانياً- الدراسات الأجنبية:

٤- قام كالي Kali (١٩٩٠) (١٤ : ٤٨) بدراسة تحت عنوان "تأثير زيادة حجم وشدة التدريب على الاستجابات الفسيولوجية" وتهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير زيادة حجم التدريب وشدته على اللاعبين وتغيرات الأداء من خلال برنامج عشرة أسابيع استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من ناشئى رياضة الجودو من ١٤ : ١٦ سنة وأظهرت النتائج نتائج زيادة نسبة البدنية وخاصة القوة العضلية في الأسابيع (١، ٢، ٣، ٤) ثم انخفضت نسبة التحسن في اللياقة البدنية في الأسابيع (٥، ٦، ٧، ٨) انخفاض أوزان اللاعبين بعد الأسبوع الثاني حتى العاشر كما يشير إلي أن التدريب بالحمل العالي يظهر أن في الأسبوع السادس من تنفيذ البرنامج.

٥- قام كاليستير (١٩٩٠م) (١٥ : ٤٣) بدراسة بعنوان "استجابات الأداء والاستجابات الفسيولوجية لزيادة التدريب في لاعبي الجودو عالي المستوى" وتهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير الزيادة الكبيرة والمفاجئة في حجم التدريب على سمات الأداء ومدى تغير الأداء وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث ٥ من لاعبي الجودو ومن المستويات العالية وقد أسفرت النتائج عن تدريب الجودو ولا يتغير في الأسابيع من ١ - ٨ أسابيع لكن يزيد ١٠٠% في الأسابيع ٩ - ١٠ مستوى القوة للمرفق وباسطات وثانيات الركبة تزيد بدلالة من الأسبوع ٢ - ٤ ولا تتغير من ٤ - ٨ وتثل بدلالة للأسابيع ٤ - ١٠ و الجسم نقل بدلالة من ٢ - ١٠ أسابيع.

وزن الجسم والقدرة الهوائية القصوى والأقل من القصوى وضغط الدم الانقباضي والانبساطي في الراحة ومعدل القلب في الراحة والأقصى والأقل من الأقصى ومستوى كتات الدم لا تتغير بدلالة مع زيادة حجم التدريب وهذه النتائج تشير أن ٦ أسابيع من زيادة التدريب لا تؤثر على كل أوجه الأداء وإنما الأداء يتأثر مع الأسبوع السابع والثامن.

٦- قام سيرتيك وفولينا Sirtik & Violita (١٩٩٧م) (١٦ : ٥٤) دراسة بعنوان الاعتماد بين اختبار متغيرات القوة الانفجارية والتكرارية وأداء الجودو لسن ١٥ سنة وتهدف الدراسة إلي معرفة تأثير بعض المتغيرات البدنية على المهارات الحركية والقوة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المتفجرة لرياضة الجود وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي حيث بلغت عينة البحث ١٠ ناشئين من لاعبي الجودو تحت ١٥ سنة. وأسفرت النتائج عن أن البرنامج قد أثر إيجابياً لتحسين بعض المهارات الحركية والقدرة المتفجرة للناشئين ولهذه التحسن أدى إلى الارتقاء بالأداء المهاري.

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى بتصميم مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة لمناسبتها مع طبيعة البحث.

ثانياً- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو بنادي بورسعيد الرياضي في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة بمحافظة بورسعيد وقد بلغت العينة (١٦) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) لاعبين.

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - مستوى الأداء البدني) حيث تم حساب العمر الزمني لأفراد عينة البحث لأقرب سنة كما تم قياس الطول لأقرب سنتيمتر، الوزن لأقرب كيلو جرام، العمر التدريبي لأقرب سنة كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والعمر التدريبي

٢	الاحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			س'	± ع	الوسيط	الإلتواء	س'	± ع	الوسيط	الإلتواء
١	السن	سنة	١٤,٠٥	٠,٣٨٨	١٤,٠٤٥	٠,١٠٦	١٤,٠٥	٠,٤٣	١٤,٠٤	٠,١٩٨
٢	الطول	سم	١٥١,١٣	٥,٦٢	١٥١,٥٠	٠,٣٨٥	١٥٠,١٣	٥,٥٤	١٥١,٥٠	٠,٨٧٥
٣	الوزن	كجم	٥٢,٨٩	٧,٦٢	٥٢,٥٠٠	٠,٧٥٤	٥٤,٥٢	١٠,١٣	٥٥,٥٠	٠,١٩٢
٤	العمر التدريبي	سنة	٦,٥٠	٠,٧٥٥	٧,٠٠	١,٣٢٣	٦,٧٥	٠,٧١	٧,٠٠	٠,٤٠٤

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = ٠,٧٥٢

يتضح من جدول (١) أن معامل الإلتواء في السن والطول والوزن والذكاء للمجموعة الضابطة قد بلغ على التوالي (٠,١٠٦ - ٠,٣٨٥ - ٠,٧٥٤ - ١,٣٢٣) وللمجموعة التجريبية

جامعة بورسعيد- كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

(٠,١٩٨، -٠,٨٧٥، -٠,١٩٢، ٠,٤٠٤) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (٠,٧٥٢) وجميع تلك القيم قد انحصرت بيت (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات.

كما قام الباحث بتجانس عينة البحث في المستوى المهاري لبعض المهارات الحركية المركبة تم عن طريق المحكمين حيث تم اختيار ثلاث محكمين.

وقد قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد أهم المهارات الحركية المركبة التي تتناسب مع المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة. (مرفق ٥)

تم استخلاص عدد أربع مهارات حركية مركبة على النحو التالي:

- ١- أو أنش جاري- مرتي سيو ناجي (من أعلي).
- ٢- او اتش جاري- مرتي سيو ناجي (من أسفل).
- ٣- أو أنش جاري- تاي أوتوشي.
- ٤- ساساي تسوري كومي أشي، أوسوتو جاري.

وجداول (٢) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية المركبة للرمي من

أعلي.

جدول (٢)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة

٤	المتغيرات	الاحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
				س'	± ع	الوسيط	الإلتواء	س'	± ع	الوسيط	الإلتواء
١	أو أنش جاري- مورتي سيو ناجي من أعلي	درجة	٦,١٢	٠,٨٣	٦,٠٠	٠,٢٧٨-	٦,٢٥	٠,٧١	٦,٠٠	٠,٤-	
٢	أو أنش جاري- مورتي سيو ناجي من أسفل	درجة	٦,١٨	٠,٩١	٦,٠٠	٤٨٩	٦,٧٥	٠,٧١	٧,٠٠	٠,٤٠	
٣	أو أنش جاري- تاي أوتوشي	درجة	٦,٠٠	٠,٧٦	٦,٠٠	٠,٠٠	٦,٧٥	٠,٧١	٦,٠٠	٠,٤٠	
٤	ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري	درجة	٦,١٢	٠,٨٣	٦,٠٠	٢,٧٨-	٦,٢٥	٠,٨٩	٦,٥٠	٠,٦١-	

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = ٠,٧٥٢

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

قيد الدراسة قد بلغ على التوالي (٠,٢٨-)، (٠,٤٩)، (٠,٠٠)، (٠,٢٨-) وللمجموعة التجريبية

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

على التوالي (-٠,٤٠)، (٠,٤٠)، (٠,٤٠)، (٠,٦١) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (٠,٧٥٢) وجميع تلك القيم قد انحصرت بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تلك الاختبارات.

جدول (٣)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البدنية قيد الدراسة

المتغيرات	الاحصاء	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
			م' ± ع	الوسط	م' ± ع	الوسط			
١ الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث	ث	٢٢,٥٠	١,٧٧	٢٢,٥٠	٠,٨٢	٢٣,١٦	١,١٣	٢٣,٠٠	٠,٤٩
٢ الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين	عدد	٥٢,٨٩	٥,٧١	٥٣,٥٠	٠,٩٧-	٥٤,١٣	٦,٠٦	٥٥,٥٠	٠,١٧-
٣ رمية مورتي مسيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث)	تكرار	٦,٦٣	٠,٥٢	٧,٠٠	٠,٦٤-	٦,٧٥	٠,٤٦	٧,٠٠	١,٤٤-
٤ التوازن الثابت (فلامنجو)	ث	٢,٦٣	٠,٥٢	٣,٠٠	٠,٦٤-	٢,٧٥	٠,٧١	٣,٠٠	٠,٥٠
٥ فتحة الرجل (مرونة)	سم	٣٩,٦٣	٤,٦٩	٣٩,٥٠	٠,٢٣	٣٩,٦٣	٤,٢٧	٤٠,٠٠	٠,٠٧
٦ سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	تكرار	٢١,٦٣	١,٠٦	٢١,٥٠	٠,٤٥	٢١,١٣	٠,٨٣	٢١,٠٠	٠,٢٨-
٧ الدرجة الأمامية	تكرار	١٤,٥٠	١,٣١	١٤,٥٠	٠,٧٦-	١٤,٦٣	٠,٩٢	١٥,٠٠	٠,٤٩-

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = ٠,٧٥٢

يتضح من جدول (٣) أن معامل الإلتواء للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية قد بلغ للمجموعة الضابطة على التوالي (٠,٨٢)، (٠,٩٧)، (٠,٦٤)، (٠,٦٤)، (٠,٢٢)، (٠,٤٥)، (٠,٧٧) وللمجموعة التجريبية على التوالي (٠,٤٩)، (٠,١٧)، (٠,١٤)، (٠,٤٠)، (٠,٣٨)، (٠,٢٨)، (٠,٤٩) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء (٠,٧٥٢) وجميع تلك القيم قد انحصرت بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تلك الاختبارات.

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية (التكافؤ) على المجموعتين التجريبية والضابطة للوقوف على أثر المتغير التجريبي بصورة واضحة على جميع المتغيرات المختارة قيد البحث وقد تم التكافؤ فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، والجدولين (٤)، (٥) يوضحان تكافؤ مجموعتي البحث.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتى الدراسة فى السن والطول والوزن والعمر التدريبي

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الاحصاء	عدد المجموعة		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
		ت ١	ت ٢	ت ١	ت ٢	ت ١	ت ٢		
١	السن	٨	٨	٦٢,٠٠	٧٤,٠٠	٧,٧٥	٩,٢٥	٢٦,٠٠	٠,٥٢٧
٢	الطول	٨	٨	٧١,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٨٨	٨,١٣	٢٩,٠٠	٠,٧٥١
٣	الوزن	٨	٨	٦٤,٠٠	٧٢,٠٠	٨,٠٠	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٦٧٤
٤	العمر التدريبي	٨	٨	٦٤,٠٠	٧٢,٠٠	٨,٠٠	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٦٣٧

قيمة (ي) الجدولية = ١٦,٠٠ عند مستوى دلالة احصائية ٠,٠٥

يبين جدول (٤) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين القياسين القبليين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد بلغت (٢٦,٠٠، ٢٩,٠٠، ٢٨,٠٠، ٢٨,٠٠) على التوالي، وبمستوى دلالة احصائية بلغ (٠,٥٢٧، ٠,٧٥١، ٠,٦٧٤، ٠,٦٣٧) وهى غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين القبليين فى هذه المتغيرات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية غير حقيقية وأن المجموعتان متكافئتان فى تلك المتغيرات.

الاختبارات البدنية:

قام الباحث بانتقاء مجموعة من الاختبارات البدنية والتي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة وفق مجموعة من المراجع العلمية فى مجال رياضة الجودو (١٤، ١٥، ١٦)

- ١- الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠ث).
- ٢- الجلوس على المقعد والباري الحديدية على الكتفين.
- ٣- رمية مرتي سيوناجي (عدد مرات التكرار فى ١٠ث)
- ٤- التوازن الثابت (فلامنجو)
- ٥- فتحة البرجل.
- ٦- سرعة قبض ويسط مفصل الفخذ.
- ٧- الدرجة الأمامية.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

وجداول (٥) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة على عينة ممثلة لمجتمع البحث قوامها (٨) لاعبين للاعبين الجودو تحت (١٥) سنة من خارج عينة البحث.

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

$$n_1 = n_2 = 8$$

م	الاحصاء	عدد المجموعة		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
		١ت	٢ت	١ت	٢ت	١ت	٢ت		
١	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث	٨	٨	٥٩,٠٠	٧٧,٠٠	٧,٣٨	٩,٦٣	٢٣,٠٠	٠,٣٣
٢	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي علي الكتفين	٨	٨	٦٥,٠٠	٧١,٠٠	٨,١٣	٨,٨٨	٢٩,٠٠	٠,٧٥
٣	رمية سورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث)	٨	٨	٦٤,٠٠	٧٢,٠٠	٨,٠٠	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٦٠
٤	التسوازن الثابت (فلامنجو)	٨	٨	٦٥,٥٠	٧٠,٥٠	٨,١٩	٨,٨١	٢٩,٥٠	٠,٧٦
٥	فتحة الرجل (مرونة)	٨	٨	٦٦,٥٠	٦٩,٢٠	٨,٣١	٨,٦٩	٣٠,٥٠	٠,٨٧
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٨	٨	٧٥,٦٠	٥٩,٥٠	٩,٥٦	٧,٤٤	٢٣,٥٠	٠,٣٥
٧	للحرجة الامامية	٨	٨	٦٧,٠٠	٦٩,٠٠	٨,٣٨	٨,٦٣	٣١,٠٠	٠,٩١

قيمة (ي) الجدولية = ١٦,٠٠ عند مستوى دلالة احصائية ٠,٠٥

يبين جدول (٥) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين القياسين القبليين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد الدراسة قيد بلغت على التوالي (٢٣,٠٠، ٢٩,٠٠، ٢٨,٠٠، ٢٩,٥٠، ٣٠,٥٠، ٢٣,٥٠، ٣١,٠٠) وبمستوى دلالة احصائية بلغ (٠,٣٣، ٠,٧٥، ٠,٦٠، ٠,٨٧، ٠,٣٥، ٠,٩١) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين القبليين في هذه الاختبارات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية غير حقيقية وأن المجموعتان متكافئتان في تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من الأحد الموافق ٢٠١٢/٧/١

إلى السبت الموافق ٢٠١٢/٧/٧.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- استيعاب المساعدين لطرق قياس الاختبارات وتسجيلها.
- فهم طريقة تطبيق الاختبارات قيد البحث.
- شرح الوحدة التدريبية قبل تجربتها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تجربة وحدة تدريبية والتركيز على الجزء الخاص بالتدريبات الخاصة بالمنافسة.
- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.

مستوى الأداء المهاري:

تم الاستعانة بعدد ثلاثة محكمين لتقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية المركبة للرمي من أعلى والمستخلصة من استطلاع رأي الخبراء حيث تم اخذ متوسط الثلاث درجات للمحكمين. (مرفق ٤)

صدق الاختبارات البدنية:

من خلال ثلاث دراسات سابقة خلف الدسوقي (١٩)، طارق عوض (١٩٩٧م)، ياسر عبد الرؤوف (١٩٩٤م)، خلف الدسوقي (٢٠٠٠م) حيث تم استخلاص أعلى صدق الاختبارات البدنية منها وتراوح أعلى صدق وأقل صدق ما بين (٠,٨٧٥) إلى (٠,٩٧٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

البرنامج التدريبي:

أشتمل البرنامج التدريبي على جزئين رئيسيين الجزى الأول وهو الإعداد البدني (عام- خاص) والجزء الثاني هو الإعداد المهاري، والإعداد الخططي وتم فيه تنمية الصفات البدنية الخاصة وكذا المهارات الحركية المركبة قيد البحث وذلك من خلال تدريبات تشبه ما يحدث داخل المباراة، حدد الباحث من الأسبوع الأول إلي الثالث إعداد عام وخاص، ومن الأسبوع الرابع حتى الثاني عشر بداية تدريبات تنافسية، جدول (٨).

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي:

من خلال الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج حيث أستعان بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأي الخبراء والخبرة الشخصية في مجال التدريب اشتملت:

عدد وحدات التدريب خلال فترة البرنامج ١٢ أسبوع

= ٤ وحدات × ١٢ أسبوع = ٤٨ وحدة تدريبية.

زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ق)

زمن الوحدات الإجمالي خلال فترة تنفيذ البرنامج - (٥٧٦٠ق)

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي

الإجمالي (ق)	الإعداد الخططي		الإعداد المهاري		الإعداد البدني		نوع الإعداد المراحل
	النسبة (%)	الزمن (ق)	النسبة (%)	الزمن (ق)	النسبة (%)	الزمن (ق)	
١٤٤٠	-	-	٨٧٦	٤٠	٨٦٤	٦٠	مرحلة أولى
٢٨٨٠	٢٨٨	١٠	١٧٢٨	٦٠	٨٦٤	٣٠	مرحلة ثانية
١٤٤٠	٨٦٤	٦٠	٤٣٢	٣٠	١٤٤	١٠	مرحلة ثالثة
٥٧٦٠	١١٥٢	١٠٠	٢٧٣٦	١٠٠	١٨٧٢	١٠٠	الإجمالي

يوضح جدول (٦) التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي واشتمل

الإعداد البدني خلال المرحلة الأولى للبرنامج على نسبة ٦٠% من مقدار ٨٦٤ق والمرحلة الثانية بنسبة ٣٠% بزمن مقداره ٨٦٤ق والمرحلة الثالثة ١٠% بزمن مقداره ٤٤ق والإعداد المهاري خلال المرحلة الأولى على نسبة ٤٠% بزمن مقداره ٥٧٦ق. والمرحلة الثانية على نسبة ٦٠% بزمن مقداره ١٧٢٨ق، والمرحلة الثالثة على نسبة ٣٠% بزمن مقداره ٤٣٢ق واشتمل الإعداد الخططي على نسبة ١٠% بزمن مقداره ٢٨٨ق خلال المرحلة الثانية و ٦٠% بزمن مقداره ٨٦٤ق خلال المرحلة الثالثة.

جدول (٧)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام والخاص على مراحل البرنامج

الإجمالي (ق)	إعداد بدني خاص		إعداد بدني عام		نوع الإعداد المراحل
	النسبة (%)	الزمن (ق)	النسبة (%)	الزمن (ق)	
٨٦٤	٣٤٥	٤٠	٥١٩	٦٠	مرحلة أولى
٨٦٤	٥١٦	٦٠	٣٤٨	٤٠	مرحلة ثانية
١٤٤	١٤٤	١٠٠	-	-	مرحلة ثالثة
١٨٧٢	١٠٠٥	١٠٠	٨٦٧	١٠٠	الإجمالي

يوضح جدول (٧) التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام والخاص على مراحل

البرنامج أن نسبة الإعداد البدني العام خلال المرحلة الأولى بنسبة ٦٠% بزمن مقداره ٥١٩ق

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

والمرحلة الثانية نسبة ٤٠% من مقداره ٣٤٨ق والإعداد البدني الخاص خلال المرحلة الأولى ٤٠% بزمن مقداره ٣٤٥ق والمرحلة الثانية نسبة ٦٠% بزمن مقداره ٨٦٤ق والمرحلة الثالثة ١٠٠% بزمن مقداره ١٤٤٠ق.

جدول (٨)

توزيع عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة على مراحل البرنامج

الصفات البدنية	نسبة %	الزمن في المرحلة الأولى (ق)	الزمن في المرحلة الثانية (ق)	الزمن في المرحلة الثالثة (ق)
صفات عامة	تحمل القوة	٢٥	٨٧	-
	مرونة عامة	٢٠	٧٠	-
	سرعة	١٥	٥٢	-
	تحمل عام	٢٠	٧٠	-
	رشاقة	١٠	٣٥	-
	توازن	١٠	٣٥	-
صفات خاصة	قوة قصوى	١٥	٧٧	٢٢
	تحمل السرعة	١٠	٥٢	١٤
	توازن	١٠	٥٢	١٤
	قوة مميزة بالسرعة	٢٥	١٢٩	٣٦
	مرونة	١٥	٧٧	٢٢
	السرعة الحركية	١٠	٥٢	١٤
رشاقة	١٥	٧٧	٢٢	

يوضح جدول (٨) توزيع عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة على مراحل البرنامج وفق المسح المرجعي ياسر عبد الرؤوف (١)، طارق عوض (٢)، خلف الدسوقي، حيث بلغت نسبة كلاً من تحمل القوة ٢٥% بزمن مقداره ١٣٠ق خلال المرحلة الأولى، ٨٧ق خلال المرحلة الثانية والمرونة ٢٠% بزمن مقداره ١٠٤ق خلال المرحلة الأولى، ٧٠ق خلال المرحلة الثانية ولاسرعة ١٥% بزمن مقداره ٧٨ق خلال المرحلة الأولى، ٥٢ق خلال المرحلة الثانية والتحمل العام ٢٠% بزمن مقداره ١٠٤ق خلال المرحلة الأولى و ٥٢ق خلال المرحلة الثانية والرشاقة بنسبة ١٠% بزمن مقداره ٥٢ق خلال المرحلة الأولى و ٣٥ق خلال المرحلة الثانية والتوازن ١٠% بزمن مقداره ٥٢ق خلال المرحلة الأولى و ٣٥ق خلال المرحلة الثانية، أما الصفات البدنية الخاصة بلغت نسبة القوة القصوى ١٥% بزمن مقداره ٥٢ق و ٧٧ق و ٢٢ق خلال المراحل الثلاث على التوالي وبلغت نسبة التحمل ١٠% بزمن مقداره ٣٦ق و ٥٢ق و ١٤ق خلال المراحل الثلاث على التوالي وبلغت نسبة التوازن ١٠% بزمن مقداره ٣٦ق و ٥٢ق و ١٤ق و ١٤ق خلال ٥٢ق، و ١٤ق، خلال المراحل الثلاث على التوالي والرشاقة ١٥% بزمن مقداره ٥٢ق، ٧٧ق، ٢٢ق خلال المراحل الثلاث على التوالي.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

يوضح جدول (٩) التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني (عام، خاص) والمهاري والخططي على مدار البرنامج حيث تم توزيع الإعداد البدني في المرحلة الاولى بواقع ٢٨٨ ق لكل أسبوع بينما تم توزيع الإعداد المهاري بواقع ١٩٢ خلال المرحلة الأولى وفي المرحلة الثانية تم توزيع الإعداد البدني بواقع ١٤٤ ق والإعداد المهاري بواقع ١٩٢ خلال المرحلة الأولى وفي المرحلة الثانية تم توزيع الإعداد البدني بواقع ١٤٤ ق والإعداد المهاري ٢٨٨ ق والإعداد الخططي ٤٨ ق لكل أسبوع وفي المرحلة الثالثة تم توزيع الإعداد البدني بواقع ٤٨ ق والإعداد المهاري ١٤٤ ق والإعداد الخططي ٢٨٨ ق لكل أسبوع.

تحديد حمل التدريب:

تم توزيع الحمل التدريبي على الوحدات التدريبية لفترة الإعداد وفق استطلاع رأي الخبراء، مرفق (٢) حيث تم استخدام نظرية الحمل ١ : ٢.

التدريبات التنافسية:

قام الباحث بعرض التدريبات التنافسية قيد البحث على مجموعة من المحكمين وعمل صدق للمحتوى الخاص بهذه التدريبات من خلال الخبراء، مرفق (٦).

التجربة الأساسية:

١- تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (١٦) لاعب بصالة الجودو بنادي بورسعيد الرياضي واستغرقت يومان في الفترة من الخميس الموافق ٢٠١٢/٧/١٢ إلى الجمعة ٢٠١٢/٧/١٣ واشتملت هذ القياسات على الآتي:

أ- السن.

ب- الطول.

ج- الوزن.

د- العمر التدريبي.

هـ- الاختبارات البدنية.

و- مستوى الأداء المهاري المركب عن طريق المحكمين.

٢- تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية بإضافة تدريبات المنافسة، كما تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة الضابطة بدون استخدام تدريبات المنافسة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

وذلك لمدة ١٢ أسبوع في الفترة من السبت الموافق ٢٠١٢/٧/١٤ إلى السبت الموافق ٢٠١٢/١٠/١٣ حيث قام الباحث بالتدريب بنفسه وذلك بواقع أربع وحدات أسبوعياً وفي أيام السبت والاثنين والأربعاء والجمعة بحيث يتدرب لاعبي المجموعة التجريبية في تمام الساعة الرابعة ثم يليهم لاعبي المجموعة الضابطة على أن يتم تبادل مواعيد التدريب بين المجموعتين أسبوعياً علماً بعمل الباحث مدرب بالنادي.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي أي بعد اثني عشر أسبوعاً يومي الأحد الموافق ٢٠١٢/١٠/١٤ والاثنين الموافق ٢٠١٢/١٠/١٥.

المعالجات الإحصائية:

- تم استخدام جهاز الحاسب الآلي بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistic Program for Social Sciences) وذلك باستخدام ما يلي:
- اختبار رتب الإشارة لويلكسون (Z) (Wilcoxon Signed Ranks Test).
 - اختبار دلالة الفروق لفريدمان (Friedman Test).
 - معامل الارتباط لبيرسون (R) (Correlation).
 - الانحراف المعياري (S.D) (Std. Deviation).
 - المتوسط الحسابي (x) (Mean).
 - معامل الإلتواء (Skewness).
 - اختبار (ت) (T) (T-Test).
 - الوسيط (Median).
 - إيتا^٢ (Etta²).
 - حجم التأثير لكوهين (Cohen, J.,) (١٩٩٨م) (مرفق)

$$d = M_1 - M_2 / \sigma_{pooled}$$

$$\sigma_{pooled} = \sqrt{\frac{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}{2}}$$

حيث:

D = حجم التأثير

M₁ = س للمجموعة التجريبية

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

س للمجموعة الضابطة = M_2

تربيع الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (التباين) = σ_1^2

تربيع الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (التباين) = σ_2^2

الانحراف المعياري التريبيعي المجموع المحسوب مقسوما على ٢ = σ_{pooled}

وقيم مقدار حجم التأثير تكون طبقاً للجدول الآتي:

قيم مقدار حجم التأثير

٠,٢٠	صغير
٠,٥٠	متوسط
٠,٨٠	كبير

(٣ : ٢٨٠)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض النتائج:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد الدراسة

٢	الاختبارات	الإحصاء		القياس القبلي		القياس البعدي	
		س'	ع±	س'	ع±	س'	ع±
١	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث	٢٢,٥٠	١,٧٧	٢٤,٥٠	١,٥١	٢٢,٥٠	١,٥١
٢	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين	٥٢,٨٧	٥,٧١	٥٦,٥٠	٦,٨٦	٥٢,٨٧	٦,٨٦
٣	رمية مورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث)	٥,٦٢	٠,٥١	٧,٥٠	٠,٥٣	٥,٦٢	٠,٥٣
٤	التوازن الثابت (فلامنجو)	٢,٦٢	٠,٥١	١,٦٢	٠,٥١	٢,٦٢	٠,٥١
٥	فتحة البرجل (مرونة)	٣٩,٦٢	٤,٦٨	١٧,٣٧	٦,٤١	٣٩,٦٢	٦,٤١
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٢١,٦٢	١,٠٦	٢٤,٧٥	٠,٨٨	٢١,٦٢	٠,٨٨
٧	الدرجة الأمامية	١٤,٥٠	١,٣٠	١٦,٠٠	١,٠٦	١٤,٥٠	١,٠٦

يتضح من جدول (١٠) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ في القياس القبلي في اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث ٢٢,٥٠، بينما بلغ في القياس البعدي ٢٤,٥٠ وفي القياس القبلي لاختبار الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين ٥٢,٨٧ وفي القياس البعدي ٥٦,٥٠ وفي القياس القبلي لاختبار رمية مورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث) ٥,٦٢ وفي القياس البعدي ٧,٥٠ وفي القياس القبلي لاختبار التوازن الثابت (فلامنجو) ٢,٦٢ وفي القياس البعدي ١,٦٢ وفي القياس القبلي لاختبار فتحة البرجل مرونة ٣٩,٦٢ وفي القياس البعدي ١٧,٣٧ وفي القياس القبلي لاختبار سرعة قبض وبسط

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مفصل الفخذ ٢١,٦٢ وفي القياس البعدي ٢٤,٧٥ وفي القياس القبلي لاختبار الدرجة الأمامية ١٤,٥٠ وفي القياس البعدي ١٦,٠٠.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات البدنية لأفراد المجموعة الضابطة

$$n = 2n = 1n$$

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة Z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الاختبارات
		+	-	+	-	+	-	
٠,٠١١	٢,٥٥٨-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث
٠,٠١١	٢,٥٣٦-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين
٠,٠٠٨	٢,٦٤٦-	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٧	٠	رمية مورتي سيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث)
٠,٠١١	٢,٥٣٠-	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠	٧	التسوازن الثابت (فلامنجو)
٠,٠١٢	٢,٥٢٧-	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠	٨	فتحة الرجل (مرونة)
٠,٠١١	٢,٥٥٥-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ
٠,٠١٠	٢,٥٨٥-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	للدرجة الأمامية

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٤ عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يوضح جدول (١١) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات البدنية قيد الدراسة -٢,٥٥٨، -٢,٥٣٦، -٢,٦٤٦، -٢,٥٣٠، -٢,٥٢٧، -٢,٥٥٥، -٢,٥٨٥- وبمستوى دلالة احصائية بلغ ٠,٠١١، ٠,٠٠٨، ٠,٠١١، ٠,٠١٢، ٠,٠١١، ٠,٠١٠ ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية فى القياس القبلي والبعدى للاختبارات البدنية قيد الدراسة

م	الاختبارات	الإحصاء		القياس القبلي		القياس البعدى	
		س'	ع±	س'	ع±	س'	ع±
١	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث	٢٣,١٢	١,١٢	٢٦,٥٠	١,١٩		
٢	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين	٥٤,١٢	٦,٠٥	٦٤,١٢	٣,٩٠		
٣	رمية مورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار فى ١٠ ث)	٦,٧٥	٠,٤٦	٨,٣٧	٠,٧٤		
٤	التوازن الثابت (فلامنجو)	٢,٧٥	٠,٧٠	٠,٧٥	٠,٧٠		
٥	فتحة الرجل (مرونة)	٣٩,٦٢	٤,٢٧	٧,٧٥	٦,٦٩		
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٢١,١٢	٠,٧٣	٢٦,٥٠	٠,٧٥		
٧	الدرجة الأمامية	١٤,٥٢	٠,٩١	١٧,٣٧	٠,٧٤		

يتضح من جدول (١٢) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ فى القياس القبلي فى اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث ٢٣,١٢، بينما بلغ فى القياس البعدى ٢٦,٥٠ وفى القياس القبلي لاختبار الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين ٥٤,١٢ وفى القياس البعدى ٦١,١٢ وفى القياس القبلي لاختبار رمية مورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار فى ١٠ ث) ٦,٧٥ وفى القياس البعدى ٨,٣٧ وفى القياس القبلي لاختبار التوازن الثابت (فلامنجو) ٢,٧٥ وفى القياس البعدى ٠,٧٥ وفى القياس القبلي لاختبار فتحة الرجل مرونة ٣٩,٦٢ وفى القياس البعدى ٧,٧٥ وفى القياس القبلي لاختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ ٢١,١٢ وفى القياس البعدى ٢٦,٥٠ وفى القياس القبلي لاختبار الدرجة الأمامية ١٤,٦٢ وفى القياس البعدى ١٧,٣٧.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات البدنية
لأفراد المجموعة التجريبية

$$n_1 = n_2 = n = 8$$

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة Z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الاختبارات
		+	-	+	-	+	-	
٠,٠٠٩	٢,٥٩٨-	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٨	٠	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث
٠,٠١١	٢,٥٣٣-	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٨	٠	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين
٠,٠٠٩	٢,٥٩٨-	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٨	٠	رمية مورتي سيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث)
٠,٠١١	٢,٥٤٩-	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠	٨	التوازن الثابت (فلامنجو)
٠,٠١١	٢,٥٥٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠	٨	فتحة البرجل (مرونة)
٠,٠١١	٢,٥٤٦-	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٨	٠	سرعة قبض وبسط مقبض الفخذ
٠,٠١٠	٢,٥٦٥-	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٨	٠	الدرجة الامامية

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٤ عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يوضح جدول (١٣) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة
الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات البدنية قيد
الدراسة - ٢,٥٩٨-، ٢,٥٣٣-، ٢,٥٩٨-، ٢,٥٤٩-، ٢,٥٥٢-، ٢,٥٤٦-، ٢,٥٦٥-،
وبمستوى دلالة احصائية بلغ ٠,٠٠٩، ٠,٠١١، ٠,٠٠٩، ٠,٠١١، ٠,٠١١، ٠,٠١١، ٠,٠١٠،
ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة التجريبية
فى القياس البعدي للاختبارات البدنية قيد الدراسة

م	الاختبارات	الإحصاء		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		س'	ع±	س'	ع±	س'	ع±
١	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث	٢٤,٥٠	١,٥١	٢٦,٥٠	١,١٩		
٢	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين	٥٦,٥٠	٦,٨٦	٦٤,١٢	٣,٩٠		
٣	رمية مورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار فى ١٠ ث)	٧,٥٠	٠,٥٣	٨,٣٧	٠,٧٤		
٤	التوازن الثابت (فلامنجو)	١,٦٢٥	٠,٥١	٠,٧٥	٠,٧٠		
٥	فتحة الرجل (مرونة)	١٧,٣٧	٦,٤١	٧,٧٥	٦,٦٩		
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	٢٤,٧٥	٠,٨٨	٢٦,٥٠	٠,٧٥		
٧	الدرجة الأمامية	١٦,٠٠	١,٠٦	١٧,٣٧	٠,٧٤٤		

يتضح من جدول (١٤) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ فى اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث ٢٤,٥٠ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٢٦,٥٠ وفى القياس البعدي لاختبار الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين ٥٦,٦٠ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٥١,١٢ وفى القياس البعدي لاختبار رمية مورتى سيو ناجي (عدد مرات التكرار فى ١٠ ث) ٧,٥٠ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٨,٣٧ وفى القياس البعدي لاختبار التوازن الثابت (فلامنجو) ١,٦٢٥ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٠,٧٥ وفى القياس البعدي لاختبار فتحة الرجل (مرونة) ١٧,٣٧ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٧,٧٥ وفى القياس البعدي لاختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ ٢٤,٧٥ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٢٦,٥٠ وفى القياس البعدي لاختبار الدرجة الأمامية ١٦,٠٠ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ١٧,٣٧

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي
فى الاختبارات البدنية قيد الدراسة

$$n_1 = n_2 = 8$$

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة Z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		الحد		الاختبارات
		٢ت	١ت	٢ت	١ت	٢ت	١ت	
٠,١٣	٩,٠٠	١١,٣٨	٥,٦٣	٩١,٠٠	٤٥,٠٠	٨	٨	الجلوس من الرقود قرصاء (٣٠) ث
٠,٣١	١١,٥٠	١١,٠٦	٥,٩٤	٨٨,٥٠	٤٧,٥٠	٨	٨	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين
٠,٢٥	١٢,٠٠	١,٠٠	٦,٠٠	٨٨,٠٠	٤٨,٠٠	٨	٨	رمية مورتي سيو ناجي (عدد مرات التكرار في ١٠ ث)
٠,٢٠	١١,٥٠	٥,٩٤	١١,٠٦	٤٧,٥٠	٨٨,٥٠	٨	٨	التوازن الثابت (فلامنجو)
٠,٢٩	١١,٥٠	٥,٩٤	١١,٠٦	٤٧,٥٠	٨٨,٥٠	٨	٨	فتحة الرجل (مرونة)
٠,٠٠٣	٤,٥٠	٩٤	٥,٠٦	٩٥,٥٠	٤٠,٥٠	٨	٨	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ
٠,١٢	٩,٠٠	١,٣٨	٥,٦٣	٩١,٠٠	٤٥,٠٠	٨	٨	الدرجة الأمامية

قيمة (ي) الجدولية = ١٦,٠٠ عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يبين جدول (١٥) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين القياسى البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات البدنية قيد الدراسة قد بلغت (٩,٠٠، ١١,٥٠، ١٢,٠٠، ١١,٥٠، ١١,٥٠، ١١,٥٠، ٤,٥٠، ٩,٠٠) على التوالي، وبمستوى دلالة احصائية بلغ (٠,١٣، ٠,٣١، ٠,٢٥، ٠,٢٠، ٠,٢٩، ٠,٠٠٣، ٠,١٢) وهي غير دالة احصائياً عند متو معنوية (٠,٠٥) ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين البعديين فى هذه الاختبارات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد الدراسة

م	الاختبارات	الإحصاء		القياس القبلي		القياس البعدي	
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
١	أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أعلى	٦,١٢٥	٠,٨٣٤	٦,٨٧٥	٠,٨٣٤	٦,١٢٥	٠,٨٣٤
٢	أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أسفل	٦,١٢٥	٠,٦٤٠	٧,١٢٥	٠,٦٤٠	٦,١٢٥	٠,٦٤٠
٣	أو أنتش جاري- تاي أو توشى	٦,٠٠٠	٠,٧٥٥	٦,٧٥٠	٠,٧٥٥	٦,٠٠٠	٠,٧٥٥
٤	ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري	٦,١٢٥	٠,٨٣٤	٧,٠٠٠	٠,٧٥٥	٦,١٢٥	٠,٧٥٥

يتضح من جدول (١٦) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ في القياس القبلي في اختبار أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أعلى ٦,١٢٥، بينما بلغ في القياس البعدي ٦,٨٧٥ وفي القياس القبلي لاختبار أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أسفل ٦,١٢٥ وفي القياس البعدي ٧,١٢٥ وفي القياس القبلي لاختبار أو أنتش جاري تاي أو توشى ٦,٠٠٠ وفي القياس البعدي ٦,٧٥٠ وفي القياس القبلي لاختبار ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري ٦,١٢٥ وفي القياس البعدي ٧,٠٠٠

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في درجة الاختبارات المهارية لأفراد المجموعة الضابطة

$n_1 = n_2 = n_3 = n_4 = 8$

الاختبارات	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية
	١	٢	١	٢	١	٢		
أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أعلى	٠	٦	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢,٤٤٩-	٠,١٤
أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أسفل	٠	٦	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢,٣٣٣-	٠,٢٠
أو أنتش جاري- تاي أو توشى	٠	٦	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢,٤٤٩-	٠,١٤
ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري	٠	٧	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢,٦٤٦-	٠,٠٠٨

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٤ عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يوضح جدول (١٧) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات المهارية كانت لاختبار أو أنتش جاري- مورتى سيو ناجي من أعلى (٢,٤٤٩-) ولاختبار أو أنتش جاري

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مورتي سيو ناجي من أسفل (-٢,٣٣٣) ولاختبار او أتش جاري ناي أو توشي (-٢,٤٤٩) و
 واختبار ساسا توري كومي أتشي- أو سو تو جاري (-٢,٦٤٦) وبمستوى دلالة احصائية بلغ
 (٠,٠٠٨ ، ٠,٠١٤ ، ٠,٠٢٠ ، ٠,٠١٤) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس
 البعدي.

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية فى القياس القبلي والبعدي
 للاختبارات المهارية قيد الدراسة

م	الاختبارات	الإحصاء		القياس القبلي		القياس البعدي	
		س	±ع	س	±ع	س	±ع
١	أو أتش جاري- مورتي سيو ناجي من أعلى	٦,٢٥٠	٠,٧٠٧	٨,١٢٥	٠,٦٤٠		
٢	أو أتش جاري- مورتي سيو ناجي من أسفل	٦,٧٥٠	٠,٧٠٧	٨,٨٧٥	٠,٣٥٣		
٣	أو أتش جاري- ناي أو توشي	٥,٧٥٠	٠,٧٠٧	٨,٣٧٥	٠,٥١٧		
٤	ساساي تسوري كومي أتشي- أوسوتو جاري	٦,٢٥٠	٠,٠٠٨	٨,٢٥٠	٠,٨٨٦		

يتضح من جدول (١٨) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ فى
 القياس القبلي فى اختبار أو أتش جاري- مورتي سيو ناجي من أعلى ٦,٢٥٠، بينما
 بلغ فى القياس البعدي ٨,١٢٥ وفى القياس القبلي لاختبار أو أتش جاري- مورتي سيو
 ناجي من أسفل ٦,٧٥٠ وفى القياس البعدي ٨,٨٧٥ وفى القياس القبلي لاختبار أو أتش
 جاري ناي أو توشي ٥,٧٥٠ وفى القياس البعدي ٨,٣٧٥ وفى القياس القبلي لاختبار
 ساساي تسوري كومي أتشي- أوسوتو جاري ٦,٢٥٠ وفى القياس البعدي ٨,٢٥٠.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في درجة الاختبارات المهارية
لأفراد المجموعة التجريبية

$$N_1 = N_2 = 8$$

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة Z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الاختبارات
		ت ٢	ت ١	ت ٢	ت ١	ت ٢	ت ١	
٠,٠٠٧	٢,٧١٤-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	أو أنتش جاري- مورتي سيو ناجي من أعلى
٠,٠١١	٢,٥٧٩-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	أو أنتش جاري- مورتي سيو ناجي من أسفل
٠,٠٠٨	٢,٦٣٦-	٤,٥٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٨	٠	أو أنتش جاري- تاي أو توشي
٠,٠١٦	٢,٤١٠-	٤,٥٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٧	٠	ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٤ عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يوضح جدول (١٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات المهارية كانت لاختبار أو أنتشي جاري- مورتي سيو ناجي من أعلى (-٢,٧١٤) ولاختبار أو أنتش جاري مورتي سيو ناجي من أسفل (-٢,٥٤٩) ولاختبار أو أنتش جاري تاي أو توشي (-٢,٦٣٦) ولاختبار ساسا تسوري كومي أشي- أو سو تو جاري (-٢,٤١٠) وبمستوى دلالة احصائية بلغ (٠,٠٠٧، ٠,٠٠١، ٠,٠٠٨، ٠,٠١٦) ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد الدراسة

م	الاختبارات	الإحصاء		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		س'	ع±	س'	ع±	س'	ع±
١	أو أنتش جاري- مورتي سيو ناجي من أعلى	٦,٨٧٥٠	٠,٨٢٤	٨,١٢٥	٠,٦٤٠	٦,٨٧٥٠	٠,٦٤٠
٢	أو أنتش جاري- مورتي سيو ناجي من أسفل	٧,١٢٥	٠,٦٤٠	٨,٨٧٥	٠,٣٥٣	٦,٨٧٥	٠,٣٥٣
٣	أو أنتش جاري- تاي أو توشي	٦,٤٥٠	٠,٧٠٧	٨,٣٧٥	٠,٥١٧	٦,٤٥٠	٠,٥١٧
٤	ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري	٧,٠٠٠	٠,٧٥٥	٨,٢٥٠	٠,٨٨٦	٧,٠٠٠	٠,٨٨٦

يتضح من جدول (٢٠) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ في القياس البعدي في اختبار أو أنتش جاري مورتي سيو ناجي من أعلى ٦,٨٧٥ بينما بلغ للمجموعة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التجريبية ٨,١٢٥ وفي القياس البعدي لاختبار أو أتش جاري مورتى سيو ناسجى من أسفل ٧,١٢٥ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٨,٨٧٥ وفي القياس البعدي لاختبار أو أتش جاري تاي أو توشى رمية مورتى سيو ناسجى ٦,٧٥٠ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٨,٣٧٥ فى القياس البعدي لاختبار ساساى تسورى كومى أشى- أوسوتو جاري ٧,٠٠٠ بينما بلغ للمجموعة التجريبية ٨,٢٥٠.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي فى الاختبارات المهارية قيد الدراسة

$$n_1 = n_2 = 8$$

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة Z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الاختبارات
		٢ت	١ت	٢ت	١ت	٢ت	١ت	
٠,٠٠٩	٨,٥٠	١١,٤٤	٥,٥٦	٩١,٥٠	٤٤,٥٠	٨	٨	أو أتش جاري- مورتى سيو ناسجى من أعلى
٠,٠٠١	١,٠٠	١٢,٣٨	٤,٦٣	٩٩,٠٠	٣٧,٠٠	٨	٨	أو أتش جاري- مورتى سيو ناسجى من أسفل
٠,٠٠١	٢,٥٠	١٢,١٩	٤,٨١	٩٧,٥٠	٣٨,٥٠	٨	٨	أو أتش جاري- تاي أو توشى
٠,٠١٦	١٠,٠٠	١١,٢٥	٥,٧٥	٩٠,٠٠	٤٦,٠٠	٨	٨	ساساى تسورى كومى أشى- أوسوتو جاري

قيمة (ي) الجدولية = ١٦,٠٠ عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يبين جدول (٢١) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الاختبارات المهارية قيد الدراسة قد بلغت (٨,٥٠٠، ١,٠٠، ٢,٥٠٠، ١٠,٠٠) على التوالي، وبمستوى دلالة احصائية بلغ (٠,٠٠٩، ٠,٠٠١، ٠,٠٠١، ٠,٠١٦) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين البعديين فى هذه الاختبارات لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٢٢)

مقدار حجم التأثير للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى درجة الاختبارات البدنية

$$n_1 = n_2 = n$$

مقدار حجم التأثير	حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
			ع ±	س' البعدي	ع ±	س' البعدي	
٠,٨٠ < (كبير)	١,٤٧	٢,٠٠	١,١٩	٢٥,٥٠	١,٥١	٢٤,٥٠	الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠) ث
٠,٨٠ < (كبير)	١,٣٦	٧,٦٢	٣,٩٠	٦٤,١٢	٦,٨٥	٥٦,٥٠	الجلوس على المقعد الحديدي والبار الحديدي على الكتفين
٠,٨٠ < (كبير)	١,٣٥	٠,٨٧	٠,٧٤	٨,٣٧	٠,٥٣	٧,٥٠	رمية مورتي سيو ناجي (عدد مرات التكرار فى ١٠ ث)
٠,٨٠ < (كبير)	١,٤١	٠,٨٧	٠,٧٠	٠,٧٥	٠,٥١	١,٦٢	التوازن الثابت (فلامنجو)
٠,٨٠ < (كبير)	١,٤٧	٩,٦٢	٦,٦٩	٧,٧٥	٦,٤١	١٧,٣٧	فتحة الرجل (مرونة)
٠,٨٠ < (كبير)	٢,٢١	١,٧٥	٠,٧٥	٢٦,٥٠	٠,٨٨	٢٤,٧٥	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ
٠,٨٠ < (كبير)	١,٤٩	١,٣٧	٠,٧٤	١٧,٣٧	١,٠٦	١٦,٠٠	الدرجة الأمامية

ينضح من الجدول رقم (٢٢) أن حجم تأثير برنامج المجموعة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأفضل فى الاختبارات البدنية قيد الدراسة قد بلغ على التوالي (١,٣٥، ١,٣٦، ١,٤٧، ١,٤١، ١,٤٧، ٢,١٢، ١,٤٩) وكان مقدار حجم التأثير لتلك الاختبارات أكبر من ٠,٨٠ مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٢٣)

مقدار حجم التأثير للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى درجة الاختبارات المهارية

$$n_1 = n_2 = 8$$

مقدار حجم التأثير	حجم التأثير	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
			ع ±	س' البعدي	ع ±	س' البعدي	
٠,٨٠ < (كبير)	١,٩٨	١,٢٥٠	٠,٦٤٠	٨,١٢٥	٠,٨٣٤	٦,٨٧٥	أو أتش جاري- مورتى سيو ناجي من أعلى
٠,٨٠ < (كبير)	٣,٣٨	١,٧٥٠	٠,٣٥٣	٨,٨٧٥	٠,٦٤٠	٧,١٢٥	أو أتش جاري- مورتى سيو ناجي من أسفل
٠,٨٠ < (كبير)	٢,٦٢	١,٦٢٥	٠,٥١٧	٨,٣٧٥	٠,٧٠٧	٦,٧٥٠	أو أتش جاري- تاي أو توشي
٠,٨٠ < (كبير)	١,٥٢	١,٢٥٠	٠,٨٨٦	٨,٢٥٠	٠,٧٥٥	٧,٠٠٠	ساساي تسوري كومي أشي- أوسوتو جاري

يتضح من جدول (٢٣) أن حجم تأثير برنامج المجموعة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأفضل فى الاختبارات المهارية قيد الدراسة قد بلغ على التوالي (١,٦٨، ٣,٣٨، ٢,٦٢، ١,٥٢) وكان مقدار حجم التأثير لتلك الاختبارات أكبر من ٠,٨٠ مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير.

ثانياً- مناقشة النتائج:

أولاً- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية من حيث مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث:

حيث تشير نتائج الدراسة فى الجدول رقم (١٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى درجة الاختبارات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح البعدي، ويوضح الجدول رقم (١٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى درجة الاختبارات المهارية لأفراد المجموعة التجريبية أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح البعدي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من محمد محمد، مختار الزغبى (١٩٩٥م)، سمر مصطفى حسين أحمد (٢٠٠٣م)، ليلي عبد المنعم علي (١٩٩١م)، أشرف فكري عبد العزيز (١٩٩٧م)، ويرجع الباحث تقدم المجموعة التجريبية فى القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع المتغيرات البدنية والمهارية إلى تأثير البرنامج المقترح هو الذي أدى إلى ذلك التقدم وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على [أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية الخاصة ومستوى بعض المهارات الحركية المركبة لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي].

ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة يرجع أيضاً إلى استخدام تدريبات المنافسة الخاصة والتي كان لها الأثر في ارتفاع المستوى الفني للمهارات الحركية المركبة هلال القياس البعدي لمجموعة التدريبات تمت وفق ظروف مماثلة للمباراة بل تم إضافة صعوبات مختلفة أثناء التحركات المختلفة للاعب مع تقليل مساحة التحرك والحيز الذي يتحرك فيه اللاعب والاداء وفق مقاومات تم ترتيبها داخل التدريبات.

ثانياً- مناقشة نتائج المجموعة الضابطة من حيث مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث:

حيث تشير النتائج عن الجدول رقم (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية وبمستوى دلالة احصائية تراوح ما بين ٢,٥٢٧، ٢,٦٤٦ ويعني ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج البحث جدول رقم (١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل الدرجات للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية المركبة والمتمثلة في أو أتش جاري- مورتى سيو ناجي من أعلى، أو أتش جاري مورتى سيو ناجي من أسفل، أو أتش جاري تاي أوتوشي، ساساي تسوري كومي أتش، أو سوتو جاري ولصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتائج مع محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م)، محمد السيد الجندي (٢٠٠٥م)، محمد أبو النصر محمود (٢٠٠٠م)، محمد محسن أحمد زمزم (٢٠٠٠م)، فاروق محمد عوض (١٩٩٣م)، أيمن محمد محمود (٢٠٠٣م).

ويؤكد محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥م) أن التمرينات تمثل أهم الوسائل للارتقاء بالمستوى الرياضي ويجب أن تتناسب مع أطراف وواجبات التدريب. (١١ : ٦٤)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ويرجع الباحث تقدم المجموعة الضابطة فى القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع المتغيرات البدنية والمهارية المركبة إلى أن البرنامج التقليدي هو الذي أدى إلى ذلك التقدم وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على [أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي].

ثالثاً- مناقشة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة من حيث القياس البعدي فى جميع المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث:

حيث تشير نتائج البحث فى الجدول رقم (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كلاً من درجات مجموعتي البحث المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح المجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥م)، محمد علي محمود (١٩٩١م)، نرمين فكري عبد الوهاب (١٩٩٩م).

وتشير نتائج البحث فى الجدول رقم (٢١) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتائج مع محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م)، محمد السيد الجندي (٢٠٠٥م)، محمد أبو النعم (٢٠٠٠م).

ويوضح جدول رقم (٢٢)، (٢٣) مقدار حجم التأثير للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى درجة الاختبارات البدنية والمهاري المركبة على التوالي كان مقدار حجم التأثير للاختبارات البدنية الخاصة والاختبارات المهارية المركبة أكبر من ٠,٨٠ مما يدل على أن مقدار حجم التأثير كبير ولصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتائج مع محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م)، محمد السيد الجندي (٢٠٠٥م)، محمد أبو النصر محمود (٢٠٠٠م) حيث توصلت هذه الدراسات السابقة إلى أن البرامج التدريبية المعدة أحدثت فروق فى نسبة ارتفاع المستوى البدني والمهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويرى الباحث أن مستوى حجم التأثير كان أكبر من ٠,٨٠ كما هو موضح بجدول رقم (٢١)، (٢٢) فى ارتفاع المستوى البدني والمستوى المهاري المركب للمجموعة التجريبية يرجعه الباحث إلى أن التدريبات الخاصة بالمنافسة والتي احتواها

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية هو الذي أدى إلى ارتفاع المستوى البدني وبعض المهارات الحركية المركبة وبذلك تحقق الفرض الثالث للبحث والذي نص على [توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة لصالح المجموعة التجريبية].

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً- الاستخلاصات:

- ١- توجد فروق دالة احصائية في جميع المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٤- حدوث تقدم في مستوى الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة.
- ٥- حدوث تقدم في مستوى الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية المركبة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً- التوصيات:

- ١- استخدام تدريبات المنافسة عند تنفيذ برامج تدريب الناشئين.
- ٢- الاسترشاد بالأسس العلمية لبناء وتصميم برامج تدريبية مشابهة للأداءات البدنية والمهارية عن المراحل السنوية.
- ٣- ضرورة تطبيق برامج تدريبية مشابهة لهذا البرنامج على مهارات حركية مركبة غير التي طبقت في البرامج.
- ٤- تصميم برامج تدريبية بأسلوب المنافسة على العديد من المهارات الحركية الفردية المختلفة للمراحل السنوية المختلفة.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المراجع

أولاً- المراجع باللغة العربية:

- ١- ابراهيم أحمد سلامة: (١٩٨٠م)، الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، دار المعارف، مطبعة الجيزي، الإسكندرية.
- ٢- السيد عبد المقصود، (١٩٨٦م)، نظريات الحركة منشورة الشباب الحر، مكبها القاهرة.
- ٣- اشرف حافظ محمود: (١٩٩٢م)، تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٤- حسن السيد أبو عبده: (١٩٩٨م)، الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية.
- ٥- خلف محمود الدسوقي: (٢٠٠٦م)، تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي لناشئي الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٦- سمر مصطفى حسين أحمد: (٢٠٠٣م)، تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الاداء في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٧- طارق محمد عوض: (١٩٩٧م)، تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئين في رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- عادل عبد البصير علي: (١٩٩٣م)، التدريب الرياضي والتكافل بين النظرية والتطبيق، مطبعة المكتبة المتحدة، بورسعيد.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: (١٩٩٤م)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط٨، دار المعارف، الاسكندرية.
- ١٠- محمد حسن علاوي: (١٩٩٤م)، التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- محمد محمد مختار الزغبى: (١٩٩٥م)، أثر استخدام تمرينات المنافسة التنميه بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، منشورة، كلية تربية الرياضية للبنين، بورسعيد، جامعة قناة السويس.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- ١٢- نرمين فكري عبد الوهاب الغلبي: (١٩٩٩م)، تأثير التعلم بأسلوب المنافسة على المستوى البدني والمهاري والمعرفي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٣- ياسر يوسف عبد الرؤوف: (١٩٩٤م)، أثر بعض تدريبات مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

ثانياً- المراجع باللغة الأجنبية:

- 14- Kali, L.: (1990) affect of increasing exurcies volume and intensity of phoysiologgival responses of furformance recarch quaterly, USA.
- 15- Culestur. R.: (1990), physioloical and performance responsucus of over trenning inelite judo athiatec international dissertation abstract.
- 16- Sarutic H., and vuluta, D.: (1997) interede penderce between variables testing repetitive and explosive power and two purformeres of 11 years old kinesiology zafrebey, (2).

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم
فى تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح
وتحديد صدق المحتوى للتدريبات التنافسية

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	طارق محمد عوض	أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٢	هالة نبيل يحيى	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٣	رفاعي محمد مصطفى	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٤	عادل عبد البصير علي	أستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٥	إيهاب عادل عبد البصير	استاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
٦	أشرف محمد الغريب	مدرب جودو بنادي الرباط ببورسعيد
٧	محسن محمد فهمي	المدير الفني لمنطقة بورسعيد للجودو
٨	حلمى حسين السيد	المدير الفني لمنتخبات مصر سابقاً ورئيس لجنة

مرفق (٢)

استطلاع رأي الخبراء

فى تحديد عناصر البرنامج التدريبي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

العناصر الأساسية للتوزيع الزمني للبرنامج:

ضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة:

أ- (١) من حيث مدة البرنامج:

شهر	شهرين	ثلاثة أشهر	أربعة أشهر

ب- (٢) مدة فترة الإعداد العام:

٣ أسابيع	٤ أسابيع	٥ أسابيع

ج- (٣) مدة فترة الإعداد الخاص:

٣ أسابيع	٤ أسابيع	٥ أسابيع

د- (٤) مدة فترة الاستعداد للمباريات:

٣ أسابيع	٤ أسابيع	٥ أسابيع

هـ- (٥) التوزيع النسبي لعناصر البرنامج التكريبي:

الإعداد البدني			الإعداد المهاري			الإعداد الخططي		
%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٣٠	%٣٥	%٤٠

و- (٦) من حيث عدد الوحدات التدريبية:

٣	٤	٥	٦

ز- (٧) من حيث الوحدات التدريبية اليومية:

٦٠ق	٩٠ق	١٢٠ق	١٤٠ق

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ب-١) من حيث الفترات:

فترة المنافسات				فترة الإعداد											
				قبل مباريات				خاص				عام			
مهاجري	خططي	بنني		مهاجري	خططي	بنني		مهاجري	خططي	بنني		مهاجري	خططي	بنني	
		خاص	عام			خاص	عام			خاص	عام			خاص	عام
٢- من حيث دورة الحمل															
				١ : ٢				٢ : ١				١ : ١			
١ : ٣															
٣- الأحمال المناسبة للبرنامج:															
حمل بسيط				حمل متوسط				حمل عالي				حمل أقصى			
٤- طريقة التدريب المناسبة للبرنامج:															
التدريب التكراري				الحمل الفترتي								الحمل المس			
				مرتفع الشده				منخفض الشده							

مرفق (٣)

استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات البدنية والمهارية الخاصة
لناشئ الجودو قيد الدراسة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التقاسمات البدنية الخاصة	
الدرجة الامامية	
سرعة قبض وبسط القفد	
فتحة البرجل (مرونة)	
التوازن الثابت	
رمية مرتي سيو ناحي عدد مرات التكرار في ١٠ ثا	
الجلوس على المقعد واليار الحديدي على الكتف	
الجلوس من الرقود (٥٣٠)	
تاريخ الاختبار	
الوزن	
الطول	
العمر التدريبي	
تاريخ الميلاد	
المسابقة السنوية	
	٦

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مرفق (٤)

استمارة المحكمين للمهارات قيد البحث

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

م	المهارات الحركية المركبة (قيد البحث)	٣	٤	٣
١	أو اتش جاري- مورتى سيو ناجى (من اعلى)			
٢	أو اتش جاري- مورتى سيو ناجى (من اسفل)			
٣	أو اتش جاري- تاي لوتوشى			
٤	ساساى تسورى كومى اشى- هراى جوشى			

- الإسم :
- الدرجة الوظيفية :
- عدد سنوات الخبرة :

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لأهم المهارات الحركية المركبة
للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

م	اسم المهارة الحركية المركبة	مهم	غير مهم	ملاحظات ومقترحات
١	او اتش جاري- كو اتش جاري			
٢	او اتش جاري- مورتى سيو ناجي (من اعلى)			
٣	او اتش جاري- مورتى سيو ناجي (من اسفل)			
٤	ايبون سيو ناجي- اوسوتو جاري			
٥	هراي جوشي- اوسوتو جاري			
٦	او اتش جاري اوتشى ماتا			
٧	او اتش جاري- تاي اوتوشى			
٨	هيزاجروما- اوسوتوجاري			
٩	هيزاجروما- هراي جوشي			
١٠	ساساي توري كومي اشى هراي جوشي			
١١	ساساي توري كومي اش اوسوتو جاري			
١٢	مرتى سيو ناجي- او اتش جاري			
١٣	ساساي توي كومي اشى- تاي اوتوشى			
١٤	ايبون سيو ناجي- كاتا جوروما			
١٥	اوسوتو جاري- طومن ناجي			
١٦	او اتش جاري- دي اش براي			
١٧	او اتش جاري- كوسوتو جاكى			
١٨	اوسوتو جاري- هراي جوشي			

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مرفق (٦)

التدريبات التنافسية الخاصة بالمهارات الحركية المركبة
لناشئ الجودو

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التعليمات الخاصة بالتدريبات:

- ١- مساحة الملعب لا تزيد عن 6×6 وعدم الخروج عن نطاق هذه المساحة سواء بالنسبة للاعب الأوكي أو التوري على مراحل التدريب على هذه الأداءات المركبة.
- ٢- زمن الأداء يتراوح من ١٥ إلى ٢٠ ثانية أثناء مع تحديد مساحة الملعب والتي تتراوح من ٤م إلى ٦م.
- ٣- يمكن أثناء الأداء الاستعانة بزميل يقوم بوضع حزام على وسط اللاعب الذي يقوم بعملية الرمي ومسك طرفي الحزام من خلف اللاعب والقيام بسحب اللاعب أثناء الأداء إيجاد مقاومة تشبه ما يحدث في المباراة.
- ٤- التتبية على اللاعب الرامي بالقيام بالمهارة الأولى برمي فعلى وذلك لإيجاد رد فعل اللاعب الآخر بالهروب من المهارة الأولى على أن يقوم اللاعب الأول بدخول المهارة الثانية أثناء أخذ رد فعل اللعب الذي يقوم بالهروب.
- ٥- تنوع جميع هذه التعليمات السابقة على التدريبات الخاصة على المهارات الحركية المركبة بالتدرج حسب درجة شدة الوحدات بمعنى يجب تدرج المقاومات الخاصة (باللاعب الذي يقوم بالسقوط) على مراحل فترات البرنامج التدريب (ويطبق ذلك على جميع المهارات لحركية المركبة من جميع اتجاهات التحركات المختلفة سواء التحرك للأمام أو للخلف أو الجانبي يمين أو يسار أو الاتجاه التحرك القطري أو التحرك بالدوران.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مهارة أو أتش جاري مورتيه سيو ناجي:

- ١- أو أتش جاري بالتحرك للأمام ودخول المورتيه سيو ناجي:
-يقوم المهاجم بأداء مهارة الأو أتش جاري أثناء تحركه للأمام والتحرك للاعب المدافع للخلف
ثم يقوم اللاعب المدافع بالخروج عن طريق نقل الرجل ثم يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة
المورتيه من أعلى.
-نفس الأداء ولكن يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة المورتيه من أسفل.
أ- مساحة الملعب ٤ × ٤ لزيادة الصعوبة. ب- زمن أداء ١٥ ث في مساحة ٤ × ٤

- ٢- أو أتش جاري بالتحرك للخلف ودخول المورتيه سيو ناجي:
-يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك للخلف وأداء مهارة الأو أتش جاري ويقوم اللاعب المدافع
بالخروج وتغلبيت القدم المقام عليها المهارة وأثناء الهروب يقوم اللاعب المهاجم بدخول
مهارة المورتيه سيو ناجي من أعلى.
-نفس الأداء مع دخول مهارة المورتيه من أسفل.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الأولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

- ٣- أو أتش جاري بالتحرك الجانبي ودخول المورتيه سيو ناجي:
-في أثناء تحرك اللاعب لليسار يقوم اللاعب المهاجم بالوقوف على يمين اللاعب.
-التحرك ناحية اليسار ويدخل المهاجم مهارة أتش جاري ثم يقوم اللاعب المدافع بالخروج
وأداء مهارة المورتيه سيو ناجي من أعلى.
-في أثناء التحرك لليمين يقوم اللاعب المهاجم بالوقوف على يسار اللاعب والتحرك الجانبي
لليمين ويقوم اللاعب المهاجم بدخول المهارة والمدافع بالخروج منها وأداء مهارة المورتي
سيو ناجي.
-يكرر الأداء على التحرك الجانبي لليسار واليمين.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الأولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

- أداء مهارة الأو أتش جاري مورتيه سيو ناجي من التراكبات المختلفة:
-يقوم اللاعبين (المهاجم والمدافع) بالتحرك بجميع أنواع التحرك على البساط يقوم اللاعب
المهاجم بأداء مهارة الأو أتش جاري من خلال أي تحرك بقوة كما في المبارزة، وإذا لم
تحقق هدفها يؤدي مورتيه سيو ناجي من أعلى.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

- يقوم بتكرار نفس الأداء ولكن مع الرمي من أسفل لنفس المهارة.
- يقوم اللاعب بتكرار الأداء السابق في زمن معين.
- يقوم اللاعب بتكرار الأداء السابق في مساحة معينة.
- يقوم اللاعب بتكرار الأداء السابق مع زميل أكثر خبرة ووزن.

٤- الأو أنتش جاري مورتيه سيو ناجي بإجبار التحرك:

- يقوم اللاعب بإجبار اللاعب المدافع على التحرك لليسر - اليمين وبذلك سينتج رد فعل من اللاعب المدافع ليقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الأو أنتش جاري وبذلك سينتج إما الرمي وأداء المهارة أو الهروب وإذا تم الهروب يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة المورتيه سيو ناجي من أعلى.
- نفس الأداء مع أداء مهارة المورتيه من أسفل.
- مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٥- مهارة أو أنتش جاري مورتيه سيو ناجي بالتحرك القطري الجانبي:

- يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك الجانبي يمين ويسار القطري مع اللاعب المدافع ويقوم أنتشاء التحرك بأداء مهارة الأو أنتش جاري وفي حالة الهروب أداء مهارة المورتيه سيو ناجي من أعلى.
- تكرار الأداء من أداء المورتيه سيو ناجي من أسفل.
- مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٦- تدريب الأو أنتش جاري يمين ويسار مع التحرك القطري ودخول المورتيه:

- يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك لليمين واليسار محاولاً أداء مهارة الأو أنتش جاري وعند التقلب أو الهروب من المدافع يحاول أداء مهارة المورتيه سيو ناجي ولذلك يقوم اللاعب المدافع بتغيير اتجاه الحركة بالتحرك القطري وفي هذا الوقت يقوم اللاعب المهاجم بأداء نفس المهارة الأو أنتش جاري وإذا لم تحقق غرضها يؤدي مهارة المورتيه سيو ناجي من أعلى.
- تكرار الاداء مع الرمي من أسفل.
- مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مهارة اساسي تسوري كومي أشي هراي جوشي:

١- اساسي تسوري كومي أشي ودخول هراي جوشي:

-يقوم المهاجم بأداء مهارة اساسي توري كومي أشي بالتحرك للأمام ويكون المدافع متحرك للخلف ثم يقوم المهاجم بالهروب عن طريق القدم المؤدي عليها الأداء وأثناء الخروج يقوم المهاجم بدخول مهارة الهراي جوشي.

مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٢- اساسي تسوري كومي أشي بالتحرك للخلف ودخول اوسوتو جاري:

-يقوم المهاجم بأداء مهارة اساسي تسوري كومي أشي أثناء تحركة للخلف وعندما يقوم اللاعب المدافع بالهروم من المهارة يكون هناك عدم إتزان، ثم يقوم اللاعب المهاجم بالدوران وأداء مهارة الهراي جوشي وذلك باستخدام المهارة بصورة كلية واستغلال قوة الزراعين.

مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٣- دخول مهارة اساسي تسوي كومي أشي بالتحرك الجانبي مع مهارة اوسوتو جاري:

-وفي أثناء تحرك اللاعب المدافع إلي إحدى الجانبين يقوم المدرب بالتأكدي على اللاعب المهاجم في الوقوف من الجانب الآخر من اللاعب يقوم اللاعب المدافع بالتحرك في احدى الجانبين ويتحرك معه اللاعب المهاجم ولكن مع مراعاة اتجاه كلاً من اللاعبين يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة اساسي تسوري كومي أشي يقوم اللاعب المدافع بالهروب وأثناء ذلك يتم عمل اخلال توازن ودخول مهارة الهراي جوشي.

مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٤- دخول اساسي تسوري كومي أشي اوسوتو جاري بالتحرك القطري:

-يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك القطري للجانبين الأيمن والأيسر مع اللاعب المدافع وأثناء التحرك يقوم بدخول مهارة اساسي تسوري كومي أشي لاعب المدافع بالهروم وأثناء ذلك ومع سرعة الأداء يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الهراي جوشي.

مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٥- أداء مهارة اساسي تسوري كومي أشي بإجبار التحرك للأمام والخلسف لدخول اوسوتو جاري:

-يقوم اللاعب المهاجم بإجبار خصمه اللاعب المدافع على التحرك إما للأمام بالنسبة للاعب المهاجم وفي هذا النوع يجب الاحتفاظ بالتوازن واجبار اللاعب على التحرك للخلف وأثناء الإجبار في التحركات يقوم اللاعب بدخول مهارة اساسي تسور كومي أشي مع التكرار وفي حالة هروب اللاعب المدافع يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الهراي جوشي. مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٦- أداء مهارة الأوتش جاري اوسوتو جاري بإجبار التحرك الجانبي والتحريك القطري فقط:
-يقوم اللاعب المهاجم بإجبار اللاعب المدافع على أداء التحركات الجانبية والقطرية إما للميني واليسار ويجب مراعاة التوازن ونلط لأنه في هذه المرحلة هو الأساس في الرمي للاعب أو الرمي عن طريق لاعب يقوم لاعب المهاجم بأداء مهارة اساسي تسوري كومي أشي وفي حالة الهروج أو خروج اللاعب المهاجم من الأداء أداء مهارة الهراي جوشي.

٧- أداء مهارة اساسي تسوري كومي أشي اوسوتو جاري بالتحركات المختلفة:
-في هذه المرحلة يكون الأداء أشبه بأداء المباريات حيث أن اللاعب المهاجم واللاعب المدافع بتحركات على البساط على أن يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الاو أتش جاري وإذا لم تحقق هدفها يقوم اللاعب بدخول مهارة اوسوتو جاري بقوة وسرعة مع استخدام المجموعات العقلية.

صعوبات الأداء:

مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

مهارة الأوتشس جاري تاي أوتوشي:

١- أداء مهارة الاو أوتشس جاري تاي أوتوشي بالتحرك للأمام:
يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك للأمام في اتجاه اللاعب المدافع ويقوم بأداء مهارة الأو أوتشس جاري ويقوم اللاعب المدافع بالهجوم (التفلييت) وفي خلال ذلك يقوم اللاعب المهاجم بالدوران والسحب لأداء مهاري التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٢- الأوتشس جاري بالتحرك للخلف وأداء مهارة التاي أوتوشي:

يقوم اللاعب المهاجم بالتحرك للخلف مع تحرك اللاعب المدافع للأمام يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الأو أوتشس جاري واستغلال اندفاع اللاعب المدافع إليه وأداء المهارة وفي حالة هروب اللاعب المدافع يقوم اللاعب المهاجم بالدوران ودخول مهارة التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٣- أداء مهارة الأوتشس جاري بالتحرك الجانبي مع أداء مهارة التاي أوتوشي:

يقف اللاعب المدافع في أحد الجانبين ويقوم اللاعب المهاجم بالوقوف أمامه في عكس اتجاهه ومع إشارة المدرب يتم التحرك إلى احدى الجانبين (يمين- يسار) يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الأوتشس جاري وفي حالة هروب (التفلييت) من اللاعب المدافع يقوم اللاعب المهاجم بالدوران وأداء مهارة التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٤- أداء مهارة الأو أوتشس جاري- تاي أوتوشي من التحرك القطري:

يقف اللاعب المهاجم أمام اللاعب المدافع في اتجاهين متقابلين وأمام بعضهما يقوم اللاعب المدافع بالتحرك إلى احدى الجانبين (يمين- يسار) وبذلك يتحرك اللاعب المهاجم معه أثناء التحرك يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الاو أوتشس جاري وفي حالة الحروب (التفلييت) يقوم اللاعب بالخروج والدوران وإذا مهارة التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٥- أداء مهارة الأوتش جاري بإجبار التحرك للأمام والخلف لدخول التاي أوتوشي.
-في هذه المرحلة يقوم اللاعب المهاجم بإجبار اللاعب المدافع على التحرك إما للأمام أو الخلف وهذا يعتمد على دقه وتوازن وقوم اللاعب وأثناء التحركات المختلفة يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة الأوتش جاري وإذا تم الهروب (التفليت) من اللاعب المدافع يقوم اللاعب المهاجم بأداء مهارة التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٦- أداء مهارة الأوتش جاري تاي أوتوشي بإجبار التحرك الجانبي والتحريك القطري فقط:
-يقوم اللاعب المهاجم بإجبار اللاعب المدافع على أداء التحركات الجانبية والقطرية أما لليمين أو لليساو ويجب مراعاة عامل التوازن والقوة العقلية وبذلك يقوم اللاعب المهاجم بدخول مهارة الأوتش جاري والخروج لأداء مهارة التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

٧- أداء مهارة الأوتش جاري تاي أوتوشي بالتحركات المختلفة:
-في هذه المرحلة يكون الأداء أشبه بأداء المباريات حيث يتم التحركات من اللاعب المهاجم واللاعب المدافع بحرية على البساط وبذلك يقوم اللاعب المهاجم بدخول مهارة الأوتش جاري وأثناء الهروب (التفليت) يقوم اللاعب المهاجم بدخول المهارة والدوران وأداء مهارة التاي أوتوشي.
مساحة + زمن + مقاومات + رمي فعلي للمهارة الاولى لأخذ رد الفعل (أنظر التعليمات).

ملاحظة:

- يقوم اللاعب بتكرار الأداء وذلك في زمن معين.
- يقوم اللاعب بتكرار الأداء في مساحة معينة.
- يقوم اللاعب بتكرار الأداء مع لاعب أكثر خبرة ووزن.