

## أثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو

م.د/ أحمد محمد نجيب حلمى موسى

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية

الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

### ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة، و قد بلغ حجم عينة البحث ككل (٤٤) متعلم، بلغ حجم العينة الأساسية (٣٢) متعلم تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها (١٦) متعلم، وبلغ حجم العينة الإستطلاعية (١٢) متعلم للمرحلة السنية من (٩-١١) سنة، وتم إجراء القياسات وتطبيق البحث خلال الفترة الزمنية ٢٧ / ٦ / ٢٠١٨م إلى ٣ / ٩ / ٢٠١٨م، كما إستند الباحث إلى الوسائل والأدوات التى تعمل على تحقيق هذا البحث وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت فى التدريس التمرينات المشابهة للأداء عن المجموعة الضابطة التى إستخدمت فى التدريس أسلوب الأوامر (التقليدى)، ويوصى الباحث ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات المشابهة والاستفادة منها فى تعليم مهارات رياضة الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة برياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تحسين تعلم المهارات وإتقانها، ويمكن لجميع المدربين الإجتهد فيها لأنها لا تحتاج إلى تحليل حركى، وإجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لطبيعة البحث الحالى فى الألعاب الأخرى.

### مقدمة البحث ومشكلة البحث:

لم تعد الرياضة فى كل دول العالم مجرد ممارسة فقط بل أصبحت إقتصاد أساسى لدى الدول ودليل على مدى التقدم، وذلك يتطلب أن يتم إتباع المنهج العلمى فى التعليم والتدريب وتطبيق نتائج الأبحاث.

وربما رياضة الجودو إحدى هذه الرياضات وهى رياضة فردية يستخدمها الفرد للدفاع عن نفسه كما أنها دفاعية هجومية تعتمد على الإستغلال الأمثل للعقل ولإمكانات الجسم المختلفة من أجل تحقيق الفوز من خلال نقاط ضعف الخصم بأقل مجهود وبأعلى كفاءة ممكنة. (٣ : ٦٧)

بالإضافة إلى إحتياجها لمكونات بدنية ونفسية عالية نظراً لوجود احتكاك مباشر مع البساط أو

مع الخصم ولذلك فإن تعليم المهارات والانتقال بها من مرحلة التعرف على المهارة إلى مرحلة الإتقان والتثبيت يتطلب التمرين المستمر على الأداءات الحركية المختلفة. (٩ : ٥٩)

ونظراً لتنوع المهارات في رياضة الجودو وإختلافها وصعوبتها فإن معظم التمرينات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء، وأنه يجب علي المعلمين والمدربين اختيار التمرينات التي من شأنها أن تعمل علي تحسين المهارات الأساسية والحركية بالإضافة إلى الإرتقاء بكلاً من الناحية البدنية والنفسية.

ولذلك فإن الإتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب تؤكد على أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء والتي يتشابه فيها اتجاه العمل العضلي مع المجموعات العضلية العاملة في التمرين وأن تتفق مع المسار الزمني لنفس المجموعات العضلية المسؤولة عن أداء المهارة. (٣٢ : ٢٣)

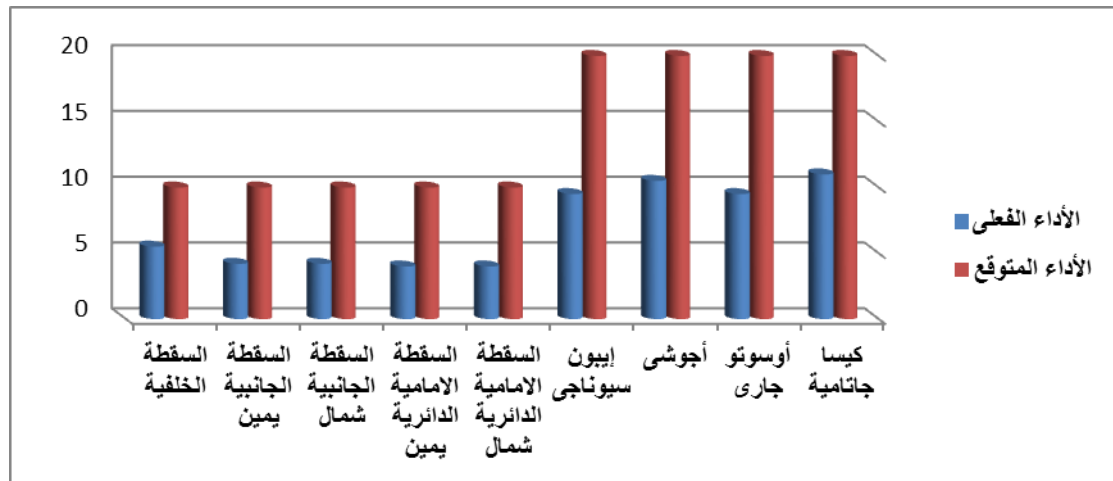
كما أن استخدام التمرينات المشابهة للأداء يساعد في تحسن مستوى الأداء المهارى وذلك لأن كل تمرين يتشابه مع طبيعة أداء المهارة الحركية في المسار الخاص بعامل الزمان والمكان لتحقيق احساس اللاعب بالمسار الصحيح ولزيادة فاعلية هذا الأسلوب ينبغي إتباع الأسس التالية:

- ان تكون التمرينات مناسبة للمرحلة السنية.
  - التدرج من البسيط إلى المعقد
  - الاهتمام بهذا الأسلوب عندما يكون الهدف هو تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الحركي مع تحسين الأداء المهارى.
  - التركيز على جودة الأداء أولاً ثم التدرج بسرعة الأداء.
  - يتوقف عدد التمرين على قدرة كل لاعب ومستوى المهارة. (٦ : ١٢٢، ١٢٣)
- كما أن رياضة الجودو من الرياضات التي بها العديد من المهارات المختلفة من أعلى ومن أسفل (أساسية وحركية بسيطة وحركية مركبة ومن أسفل وبالتضحية بالإضافة إلى الكاتا، وتحتاج كل هذه المهارات منذ الصغر إلى الإتقان وليس مجرد الاداء فقط.

ويذكر يحي الصاوي محمود وآخرون ٢٠٠٤م أن إتقان المهارات الأساسية أو الحركية من الأشياء الهامة لكي يصبح المبتدئ ذو كفاءة ومقدرة حركية عالية. (٢٨ : ٢٤)

ومن خلال عمل الباحث في التدريس والتدريب وكمشرف على طلاب التخصص القائمين بالتعليم والتدريب في بعض الأندية، لاحظ أن المبتدئين غير قادرين على اداء بعض مهارات الحزام الاصفر بشكل صحيح وخصوصاً عدم القدرة على لف

الوسط عند أداء المهارات ككل كما أن السقطات أثناء أداء المهارات يتم أدائها بشكل غير صحيح وبدرجة أقل من أدائها فردياً. وللتأكد من الملاحظة العابرة قام الباحث بمتابعة المبتدئين أثناء إختبارات الحزام، وقام بسؤال المدربين عن محتوى العديد من البرامج التعليمية المنفذة داخل الاندية المختلفة بمحافظة الدقهلية. لاحظ أنها لا تحتوي على طرق متنوعة لتوصيل المعلومات والمعارف وأنها قاصرة على التعليم العشوائى القائم على التلقين، كما أن معظم القائمين بالتعليم للمبتدئين لاعبين أكبر سناً منهم وليس المدربين، بالإضافة إلى أن عملية تعليم مهارات رياضة الجودو تأخذ الكثير من الجهد والوقت بالنسبة للمعلم أو المدرب في بعض الأندية ويكون الإهتمام بالجانب البدنى ضعيف. كما قام بالإستفسار من المدربين عن استخدام تمارينات مشابهة للأداء تساعد على الإرتقاء بالجانب البدنى والمهارى معاً عند تعليم المبتدئين لمهارات رياضة الجودو ووجد أن هناك ضعف شديد في استخدام التمارينات المشابهة للأداء داخل الوحدات التعليمية. وبعد ملاحظة الباحث للمبتدئين وسؤال المدربين قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على ١٢ مبتدئ أثناء إختبارات الحزام للتأكد من الملاحظة ومعرفة المستوى بالأرقام، وقد أسفرت الدراسة عن الآتى:



شكل (١) يوضح مستوى أداء المتعلمين للمهارات قيد البحث

ومن خلال قيام الباحث بالرجوع للأبحاث العلمية التى تتطرق إلى هذا المجال البحثى، تبين ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة فى هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية فى تحسين مستويات الأداء المهارى والبدنى لمختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة لذلك فكر الباحث فى تناول

التمرينات المشابهة للأداء وتأثيرها على تطوير الجانب المهارى والبدنى للمبتدئين فى رياضة الجودو.

ونظراً لأن القائمين على تعليم وتدريب رياضة الجودو متنوعين فمنهم من هو أكاديمى ويعمل فى مجال البحث العلمى ومنهم من هو خريج فقط ومنهم من هو غير أكاديمى وهو عدد ليس بالقليل منهم من هو بطل ومنهم من هو ممارس هاوى، ومعظم هؤلاء غير قادرين على تحليل مهارات الجودو لكى يقوموا بوضع تمرينات نوعية تناسب الأداء التخصصى والعضلات العاملة فى اتجاه المهارة والغير عاملة فى اتجاه المهارة، لذلك فكر الباحث فى وضع تمرينات مشابهة للأداء المهارى تعتمد على شكل الأداء وطبيعة أدائه بحيث تكون مدخلاً يناسب الجميع ويحاول ان يضيف شيئاً جديد سواء إلى المدربين او المتعلمين.

ومن الدراسات العلمية التى رجع إليها الباحث وتناولت التمرينات دراسة **سمير مصطفى العجمى (٢٠٠٧م) (١١)** استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الاسود ( دان واحد ) لناشئ رياضه الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد بلغ حجم العينة (٣٠) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الاسود المطبق على المجموعة التجريبية كان له الأثر الإيجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية الخاصة وارتفاع مستوى الأداء المهارى.

ودراسة **عماد محمد سيد (٢٠١٤م) (١٥)** استهدفت التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية للإدراكات الحس حركية الخاصة على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد بلغ حجم العينة (٤٠) مبتدئ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت من أهم النتائج ان البرنامج المقترح أثر إيجابياً على مستوى الإدراكات الحس حركية الخاصة وسرعة تعلم مهارات التصويب قيد البحث.

ودراسة **عدنان نغيش حسن (٢٠١٦م) (١٤)** استهدفت التعرف على أثر تمرينات مشابهة للأداء من مناطق مختلفة فى تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وقد بلغ حجم العينة (٥) حراس وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت من أهم النتائج ان التمرينات المشابهة للأداء أثرت ايجابيا فى تطوير مهارات مسك وابعاد الكرات الجانبية الأرضية والعالية والقدرتان العقليتان تركيز وتحويل الإنتباه. ٢٠١٦م.

ودراسة كريم جاسم محمد (٢٠١٧) (١٧) استهدفت التعرف على استخدام تمارين مهاريه خاصة مقارنة للأداء لتطوير بعض القدرات الإدراكية الحس حركية ومهارة المناولة بلعبة كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعباً وكانت أهم النتائج ان للتمرينات المهارية الخاصة فاعليه في تطوير بعض القدرات الادراكية ومهارة المناولة لدى لاعبي المجموعة التي طبقت تلك التمرينات.

#### هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية للمبتدئين في رياضة الجودو وذلك من خلال:
- إعداد تمارين مشابهة للأداء للمتغيرات قيد البحث.
- التعرف على أثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر للمبتدئين في رياضة الجودو.
- التعرف على أثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض القدرات البدنية في رياضة الجودو.
- مقارنة نتائج كلا من البرنامج المقترح (التمرينات المشابهة للأداء) والبرنامج المتبع في تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية للمبتدئين في رياضة الجودو.

#### فروض البحث:

- في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط فرق القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر للمبتدئين في رياضة الجودو للمجموعة لصالح القياس البعدي وللمجموعة التجريبية.

**المصطلحات:****التمرينات المشابهة للأداء:**

هي التمرينات التي تتشابه مع طبيعة وشكل الاداء بحيث تكون مدخلاً مساعداً لتعلم المهارات والتدريب عليها ولا يشترط أن تطابقه. (\*)

**المبتدئ:**

هو المتعلم الذى يمارس رياضة الجودو حديثاً ولديه خلفية عن المهارات قيد البحث. (\*)

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

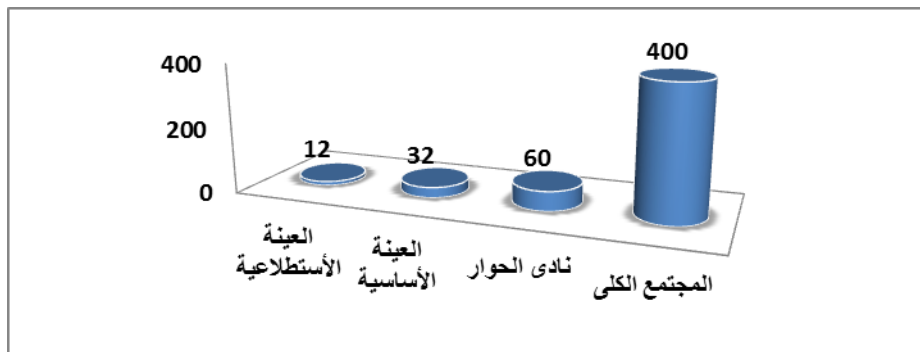
استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلى - البعدى).

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث المبتدئين في رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة السنية ٩-١١ سنة.

**عينة البحث:**

تم إختيار عينة البحث الأساسية من نادى الحوار الرياضى، بالطريقة العمدية من المبتدئين المنتظمين وبلغ عددهم (٣٢) مبتدئ يتم تقسيمهم إلى مجموعتين، يطبق على أفراد المجموعة التجريبية البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء ويطبق على أفراد المجموعة الضابطة البرنامج التقليدى، كما تم اختيار عينة أخرى من نفس المجتمع الأصيل للبحث وبخلاف عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وقد بلغ قوامها (١٢) مبتدئ.



شكل (٢) توصيف عينة البحث

**اعتدالية توزيع عينة البحث :**

\* تعريف إجرائى. بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدولى (١)، (٢).

جدول (١) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - القدرات البدنية -

الأداء المهاري (ن) = ٤٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٠.٨٤	١١.٠٠	٠.٥٣	-٠.١٩
الطول	سم	١٣٥.٤٨	١٣٦.٠٠	٨.٠٦	-٠.٠١
الوزن	كجم	٣٥.٢٨	٣٥.٠٠	٦.٩٥	١.٦٦
الرشاقة	عدد	٤.٩٣	٥.٠٠	٠.٩٧	٠.٧٧
القوة المميزة بالسرعة	سم	١٢٢.٤٥	١٢٥.٠٠	٨.٨١	-٠.٨٠
التوازن	درجة	٦٣.٨٦	٦٥.٠٠	٣.٠٩	-٠.٥١
السرعة الحركية	عدد	١٦.٦٤	١٧.٠٠	٢.٣٥	-٠.٨٦
التوافق	ث	١١.٢٠	١١.٠٠	٠.٨٥	-٠.٨٩
المرونة	سم	٢.٦١	٣.٠٠	٠.٧٢	-٢.٣٦
السقطة الخلفية	درجة	٥.٢٩	٥.٥٠	٠.٨٦	-٠.٢٤
السقطة الجانبية يمين	درجة	٤.٠٦	٤.٠٠	٠.٣٢	-٠.١٥
السقطة الجانبية شمال	درجة	٤.٢٢	٤.٥٠	٠.٣٦	-٠.٩٨
السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٤.٢٧	٤.٥٠	٠.٣٦	-١.٢١
السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٤.١٨	٤.٢٠	٠.٣٦	-٠.٨٣
إيبيون سيوناجي	درجة	٩.٥٢	١٠.٠٠	١.٢٠	-٠.٩٣
أجوشي	درجة	١٠.٧٧	١٠.٧٥	٠.٦٩	-٠.٩٩
أو سوتو جاري	درجة	٩.٦٣	٩.٥٠	٠.٩٥	-٠.٦٠
كيساجاتامية	درجة	١٠.٨٥	١١.٠٠	٠.٨١	-٠.٥٤

الصفات البدنية

المهارات

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تتحصر ما بين

$3 \pm$  مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فقط في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - القدرات البدنية - الأداء

المهاري (ن) = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٠.٨٤	١١.٠٠	٠.٥٧	-٠.٠٢
الطول	سم	١٣٤.٥٠	١٣٥.٥٠	٨.٦٢	-٠.٢٦
الوزن	كجم	٣٥.٢٩	٣٥.٠٠	٧.٦٢	١.٧٧
الرشاقة	عدد	٥.٠٣	٥.٠٠	١.٠٣	٠.٦٩
القوة المميزة بالسرعة	سم	١٢٣.٢٥	١٢٥.٠٠	٨.٩٧	-٠.٨٩
التوازن	درجة	٦٣.٦٩	٦٥.٠٠	٢.٨١	-٠.٠٦
السرعة الحركية	عدد	١٦.٧٥	١٧.٠٠	٢.١٧	-١.٠٥
التوافق	ث	١١.٢٥	١١.٠٠	٠.٧٦	-٠.٤٧
المرونة	سم	٢.٥٩	٣.٠٠	٠.٨٠	-٢.٣٦
السقطة الخلفية	درجة	٥.٢٠	٥.٥٠	٠.٩٤	-٠.٠٤
السقطة الجانبية يمين	درجة	٤.٠٤	٤.٠٠	٠.٣٦	-٠.١٦
السقطة الجانبية شمال	درجة	٤.٢٤	٤.٥٠	٠.٣٥	-١.١٠

الصفات البدنية

المهارات

٠.٩٦-	٠.٣٧	٤.٥٠	٤.٢٣	درجة	السقطة الأمامية الدائرية يمين
٠.٦٦-	٠.٣٥	٤.٢٠	٤.١٤	درجة	السقطة الأمامية الدائرية شمال
٠.٧٥-	١.٢٠	٩.٥٠	٩.٤٧	درجة	إيبون سيوناجي
٠.٨٣	٠.٦٣	١٠.٧٥	١٠.٧٣	درجة	أجوشي
٠.٤٩-	١.٠٤	٩.٥٠	٩.٥٣	درجة	أو سوتو جاري
٠.٤٠	٠.٨٠	١١.٠٠	١٠.٨٣	درجة	كيسا جاتامية

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تتحصر ما بين  $3 \pm$  مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات. تكافؤ مجموعات البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وجدول (٣) يوضح ذلك: جدول (٣) التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في فقط في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - القدرات البدنية - الأداء المهاري  $32=2+1$  ن

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
٠.٩٢-	١٠.٩٤	٠.٦٨	١٠.٧٥	٠.٤٥	سنة	العمر الزمني	ع.ف.
٠.٩٠	١٣٣.١٣	٩.٢٤	١٣٥.٨٨	٨.٠٢	سم	الطول	
٠.٠٧	٣٥.٢٠	٧.٤٢	٣٥.٣٩	٨.٠٥	كجم	الوزن	
٠.٨٥-	٥.١٩	١.١٧	٤.٨٨	٠.٨٩	عدد	الرشاقة	
٠.٣٥	١٢٢.٦٩	١٠.٧٢	١٢٣.٨١	٧.١١	سم	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٦٢	٦٣.٣٨	٢.٨٠	٦٤.٠٠	٢.٨٨	درجة	التوازن	
١.١٥	١٦.٣١	٢.٠٢	١٧.١٩	٢.٢٩	عدد	السرعة الحركية	
٠.٩٣	١١.١٣	٠.٨٩	١١.٣٨	٠.٦٢	ث	التوافق	
٠.٦٦-	٢.٦٩	٠.٧٩	٢.٥٠	٠.٨٢	سم	المرونة	
١.٠٦-	٥.٣٧	١.٠٦	٥.٠٢	٠.٧٩	درجة	السقطة الخلفية	المهاري
٠.٢٨	٤.٠٣	٠.٤٩	٤.٠٦	٠.١٧	درجة	السقطة الجانبية يمين	
٠.٣٥-	٤.٢٦	٠.٣٥	٤.٢٢	٠.٣٦	درجة	السقطة الجانبية شمال	
٠.٣٨	٤.٢١	٠.٤٢	٤.٢٦	٠.٣٣	درجة	السقطة الأمامية الدائرية يمين	
٠.٦٩	٤.١٠	٠.٣٦	٤.١٩	٠.٣٥	درجة	السقطة الأمامية الدائرية شمال	
٠.١٣-	٩.٥٠	٠.٩٨	٩.٤٤	١.٤٢	درجة	إيبون سيوناجي	
٠.٦٩	١٠.٦٦	٠.٥١	١٠.٨١	٠.٧٥	درجة	أجوشي	
١.٠١	٩.٣٤	٠.٩٤	٩.٧١	١.١٢	درجة	أو سوتو جاري	
٠.٥٥	١٠.٧٥	٠.٨٦	١٠.٩١	٠.٧٦	درجة	كيسا جاتامية	



قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢.١٣١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم T المحسوبة اقل من قيمة T الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

**أدوات جمع البيانات:**

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

**الاستمارات والاختبارات والمقابلة الشخصية:**

قام الباحث بتصميم عدد من الإستمارات بهدف تحقيق الآتي:

إستمارة تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية قيد البحث: مرفق (٢)  
تم عرض القدرات البدنية واختباراتها على السادة الخبراء كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٤) نسب موافقة الخبراء على القدرات البدنية والاختبارات الخاصة برياضة الجودو (ن=٨)

م	القدرة البدنية	موافقة	النسبة	٢كا	الاختبار	موافقة	النسبة	٢كا
١	سرعة حركية	٨	٪ ١٠٠	*٨	اختبارا لجرى فى المكان ١٥ ثانية	٧	٪ ٨٧.٥	*٤.٥٠٠
٢	قوة مميزة	٨	٪ ١٠٠	*٨	اختبار الوثب العريض من الثبات	٨	٪ ١٠٠	*٨
٣	توافقى حركى	٨	٪ ١٠٠	*٨	اختبار الدوائر المرقمة	٧	٪ ٨٧.٥	*٤.٥٠٠
٤	مرونة	٨	٪ ١٠٠	*٨	وقوف ثنى الجذع أماماً	١	٪ ١٢.٥	٤.٥٠٠
٥	الرشاقة	٨	٪ ١٠٠	*٨	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثواني	٧	٪ ٨٧.٥	*٤.٥٠٠
٦	التوازن	٨	٪ ١٠٠	*٨	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٧	٪ ٨٧.٥	*٤.٥٠٠

قيمة ٢كا الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٣.٨٤٠

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (٢كا) المحسوبة للقدرات البدنية تراوحت ما بين (٤.٥٠٠ : \*٨) وقد إرتضى الباحث قيمة (٢كا) الدالة إحصائياً والتي قيمتها أكبر من قيمة (٢كا) الجدولية لصالح التكرار الأكبر وهو عدد الموافقين مما يوضح أن الصفات الدالة هي (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، المرونة، الرشاقة، التوازن) مرفق (٣).

## إختبارات قياس القدرات البدنية: مرفق (٣)

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من السبت ٦/٣٠ / ٢٠١٨م إلى الإثنين ٧/٢ / ٢٠١٨م بهدف التأكد من تدريب المساعدين مرفق (٩) والتأكد من أدوات القياس المستخدمة فى قياس القدرات البدنية، وحساب الصدق والثبات للإختبارات البدنية وكانت نتائجها كالتالى:

■ تم تدريب المساعدين على إجراء القياسات وطريقة تسجيلها فى الإستمارات المخصصة لذلك مرفق (١)

■ تم التأكد من صلاحية ساعة الإيقاف وتجهيز الإختبارات ومعايرة ساعة الإيقاف.  
الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات الصفات البدنية وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة ويبلغ قوامها (١٢) لاعب بمجموعة أخرى غير مميزة ويبلغ قوامها (١٢) مبتدئ كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥) حساب معامل الصدق لإختبارات القدرات البدنية (ن=١=٢=١٢)

ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*١٤.٠١	٠.٩٥	٥.٠٠	٠.٣٩	٩.١٧	عدد	الرشاقة
*٤.٥٧	٧.٦٨	١٢٣.٤٢	٣.٦٨	١٣٤.٦٧	سم	القوة المميزة بالسرعة
*٢٠.٨٤	٢.٧٠	٦٣.٢٥	١.١١	٨٠.٨٣	درجة	التوازن
*٢٠.٧٨	١.٠٧	١٧.٣٣	١.٠٩	٢٦.٥٠	عدد	السرعة الحركية
*٣٠.١٢	٠.٦٧	١١.٤٢	٠.٢٩	٥.٠٨	ث	التوافق
*٧.٥٩	٠.٨٩	٢.٦٧	٠.٥١	٠.٤٢	سم	المرونة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم "ت" المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢.٢٨ : ٣٠.١٣) و هذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (١.٧٩٦) عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين وهذا يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

## الثبات:

استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية على عينة يبلغ قوامها (١٢) مبتدئ وبعد ثلاثة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول.

جدول (٦) حساب معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية (ن = ١٢)

ت	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٠.٤٣	٠.٧٢	٠.٧٩	٤.٩٢	٠.٩٥	٥.٠٠	عدد	الرشاقة
٠.٤٣	٠.٩٩	٧.٨٨	١٢٣.٥٠	٧.٦٨	١٢٣.٤٢	سم	القوة المميزة بالسرعة
٠.٦٢	٠.٩٦	٣.٢٠	٦٣.٠٨	٢.٧٠	٦٣.٢٥	درجة	التوازن
١.٠٠	٠.٨٥	٠.٨٠	١٧.٥٠	١.٠٧	١٧.٣٣	عدد	السرعة الحركية
١.٠٠	٠.٩١	٠.٦٧	١١.٥٠	٠.٦٧	١١.٤٢	ث	التوافق
١.٠٠	٠.٩٥	٠.٩٠	٢.٥٨	٠.٨٩	٢.٦٧	سم	المرونة

القدرات البدنية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.076$

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية يتراوح من (٠.٧٢ : ٠.٩٩) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت (٠.٥٧٦) عند مستوى معنوية  $0.05$ ، كما تراوحت قيمة "ت" المحسوبة من (٠.٤٣ : ١.٠٠) وهذه القيمة أقل من قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05$  مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### تحديد المجال المهاري للبحث:

قام الباحث بوضع غالبية المهارات التي يؤديها المتعلمين في الحزام الاصفر قيد البحث وذلك في محاولة منه لتطويرها والارتقاء بها، وبناءً على ذلك قام الباحث بالآتي:

#### استمارة تقييم الأداء المهاري: مرفق (٤)

#### الإختبار المهاري:

قام الباحث بالاستعانة باستمارة تقييم المهارات الأساسية الذي صممها أحمد محمد نجيب (٢ : ١٦١) مرفق (٤) بالإضافة إلى تصميم إستمارة تقييم للمهارات الحركية قيد البحث، حيث قام الباحث بوضع النقاط الفنية الخاصة بكل مهارة وتم تحديد درجة كلية لها ثم عرضها على عدد (٧) خبراء بهدف تحديد مدي ملائمة محتوى الاستمارة وتحديد الأهمية النسبية لكل عبارة وتوزيع الدرجة الكلية للمهارة على النقاط الفنية بها، ثم قام الباحث بجمع الدرجات لكل الخبراء وجاء بالمتوسط إلى أن توصل للشكل النهائي للاستمارة مرفق (٤)، وقام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من الأربعاء ٢٠١٨ / ٧ / ٤م إلى السبت ٢٠١٨ / ٧ / ٧م، بهدف تدريب المساعدين على طريقة إجراءات الاختبار المهاري، والتأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وتحديد أفضل زاوية للتصوير، وحساب الصدق والثبات للاختبار المهاري وكانت النتائج أنه تم التحقق من النقاط السابقة.

#### الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الإختبار المهارى وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (١٢) متعلم بمجموعة أخرى غير مميزة وبلغ قوامها (١٢) متعلم كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧) حساب معامل الصدق للإختبار المهارى ن=٢=١ (١٢)

ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م			
*١٨.٣٥	٠.٧٤	٤.٨١	٠.٣٨	٩.٢٢	١٠	درجة	السقطة الخلفية
*٤٨.٣١	٠.١٦	٤.٠٧	٠.٣٢	٩.٠٣	١٠	درجة	السقطة الجانبية يمين
*٤٣.١٠	٠.٢٦	٤.٢٩	٠.٢٧	٨.٩٥	١٠	درجة	السقطة الجانبية شمال
*٤٣.١٥	٠.٢٩	٤.٢٦	٠.١٩	٨.٥٨	١٠	درجة	السقطة الأمامية الدائرية يمين
*١١.٥٨	٠.٣٢	٤.١٧	١.١٣	٨.٠٨	١٠	درجة	السقطة الأمامية الدائرية شمال
*١٧.٨٣	١.٥٨	٩.٣٩	٠.١٩	١٧.٥٨	٢٠	درجة	إيبون سيوناجى
*٢٩.٤٤	٠.٧٧	١١.٠٠	٠.١٦	١٧.٦٧	٢٠	درجة	أجوشى
*١٩.٧٥	١.٢٩	٩.٦٤	٠.٠٣	١٧.٠١	٢٠	درجة	أو سوتو جارى
*٣٣.٦٦	٠.٧٤	١١.١٣	٠.١٩	١٨.٥٨	٢٠	درجة	كيسا جاتامية

الإجراءات المهارى

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.796$

يتضح من جدول (٧) أن قيم T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على صدق الاختبار الثبات:

إستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تم إجراء تطبيق الإختبار المهارى على عينة يبلغ قوامها يبلغ قوامها (١٢) مبتدئ وبعد ثلاثة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨) حساب معامل الثبات للإختبار المهارى ن=٢=١ (١٢)

ت	ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م			
٠.٧٧	٠.٩٨	٠.٧٢	٤.٧٧	٠.٧٤	٤.٨١	١٠	درجة	السقطة الخلفية
٠.٩٨	٠.٨٩	٠.٠٨	٤.٠٤	٠.١٦	٤.٠٧	١٠	درجة	السقطة الجانبية يمين
٠.٦٢	٠.٩٣	٠.٢٦	٤.٢٨	٠.٢٦	٤.٢٩	١٠	درجة	السقطة الجانبية شمال
٠.٩٠	٠.٩٤	٠.٢٩	٤.٢٤	٠.٢٩	٤.٢٦	١٠	درجة	السقطة الأمامية الدائرية يمين
٠.٦٢	٠.٩٥	٠.٢٨	٤.١٥	٠.٣٢	٤.١٧	١٠	درجة	السقطة الأمامية الدائرية شمال
٠.٦٢	٠.٩٩	١.٥٩	٩.٣٨	١.٥٨	٩.٣٩	٢٠	درجة	إيبون سيوناجى
٠.٨٤	٠.٩٧	٠.٨٤	١٠.٩٥	٠.٧٧	١١.٠٠	٢٠	درجة	أجوشى
٠.٦٢	٠.٩٩	١.٢٩	٩.٦٧	١.٢٩	٩.٦٤	٢٠	درجة	أو سوتو جارى
٠.٧٧	٠.٩٧	٠.٧٢	١١.١٧	٠.٧٤	١١.١٣	٢٠	درجة	كيسا جاتامية

الإجراءات المهارى

قيمة R الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.576$

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.201$

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية كما يتضح أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدم قيد البحث.

### إختيار التمرينات المشابهة للأداء

قام الباحث بإعداد التمرينات المشابهة للأداء، وهذه التمرينات أثناء بنائها إعتد الباحث على شكل الأداء ككل وسهولة وصعوبة التمرين من خلال زمن وسرعة الأداء، كما قام الباحث بالتنوع في التمرينات (بدون أدوات وبأدوات) والهدف من ذلك هو أداء التمرينات خلال الوحدة التعليمية بهدف الإرتقاء بالجانب المهارى والبدنى والبعد عن الرتابة وتعليم وتطبيق للمهارات من أجل الوصول إلى الإتقان، كما قام الباحث بالرجوع لبعض الدراسات والمراجع مثل (١٢، ١٤، ١٧، ٢٢، ٢٧) وقام الباحث بعرض التمرينات مرفق (٥) على بعض السادة الخبراء مرفق (٦) بهدف التأكد من مدى مناسبتها للمهارات قيد البحث وللمرحلة العمرية، وهذه التمرينات هي كالاتى:

جدول (٩) عدد التمرينات المستخدمة في البرنامج التعليمي

م	المهارات قيد البحث	العدد
١	السقطة الخلفية	٧
٢	السقطة الجانبية يمين	٧
٣	السقطة الجانبية شمال	٧

تابع جدول (٩) عدد التمرينات المستخدمة في البرنامج التعليمي

م	المهارات قيد البحث	العدد
٤	السقطة الأمامية الدائرية يمين	٧
٥	السقطة الأمامية الدائرية شمال	٧
٦	إيبون سيوناجي	٢٠
٧	أجوشى	٢٠
٨	أو سوتو جارى	٩
٩	كيسا جاتامية	٧

وتم وضع عدد كبير من التمرينات للمهارات التى بها دوران عند أدائها نظراً لصعوبتها، وكان هناك بعض التعديلات فى كتابة التمرينات وتم تعديلها.

تحديد أبعاد البرنامج:

قام الباحث بعد الإطلاع على الدراسات المرجعية وخبرة الباحث فى التدريس ومعرفة

مستوى المبتدئين بالرجوع إلى السادة الخبراء من خلال إستمارة مرفق (٧) لتحديد المجال الزمني للبحث وهذا ما يوضحه جدول جدول (١٠):

جدول (١٠) زمن البرنامج والوحدة اليومية

الختام	الجزء الرئيسي		الإعداد البدني	الإحماء والتهيئة	زمن الوحدة التعليمية	المجموعة	زمن البرنامج	
	تطبيقي	تعليمي					٣ وحدات أسبوعياً	٦ أسابيع
٥٥	٥٠	٢٥	١٠	٩٠	تجريبية - ضابطة	٣ وحدات أسبوعياً	٦ أسابيع	

### البرنامج التعليمي:

تم صياغة البرنامج التعليمي المقترح في ضوء المرحلة السنوية، بهدف تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المتعلمين مروراً بمراحل التعلم الحركي حتى الوصول إلى الإتقان كما قام الباحث عند تنفيذ التمرينات المشابهة للأداء بالتدرج في الصعوبة، كما هو في مرفق (١١، ١٢)، وللتعرف على مستويات المتعلمين قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية للتعرف على التمرينات المشابهة للأداء ومدى مناسبتها للمتعلمين وكيفية تنفيذها، وتم إجرائها في الفترة من السبت ٢٠١٨ / ٧ / ٩م إلى الإثنين ٢٠١٨ / ٧ / ١١م.

### قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠١٨ / ٧ / ٧م إلى الإثنين ٢٠١٨ / ٧ / ٩م بهدف التأكد من صلاحية الجهاز المستخدم لقياس (الطول - الوزن) ومعرفة العمر الزمني وتم تفرغ نتائج القياسات في الاستمارات المخصصة لذلك مرفق (١).

### إختيار المساعدين:

إستعان الباحث ببعض المساعدين مرفق (٩)، وتم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث، وكذلك كيفية تفرغ وتسجيل النتائج في الإستمارات المخصصة لذلك وكيفية تقييم الطلاب.

### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد ( ٥ ) دراسات استطلاعية للمتغيرات الآتية ( مشكلة البحث، بدني، مهاري، الطول والوزن، البرنامج التعليمي) في الفترة الزمنية من الأربعاء ٢٠١٨ / ٦ / ٢٧م إلى الأربعاء ٢٠١٨ / ٧ / ١١م، وذلك على عينة إستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان من أبرز النقاط التي تم الإستفادة بها:

- التأكد من مناسبة الأزمنة للمحتوى المعروض على المتعلمين والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث، والصالحة المطبق بها التجربة.

- حساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

- إخضاع المشكلة للملاحظة العلمية المقننة.

إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث

خلال الفترة الزمنية ١٤/٧/٢٠١٨م إلى ١٦/٧/٢٠١٨م.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج التمرينات المشابهة للأداء المقترح على المجموعة التجريبية خلال الفترة

الزمنية من ١٨/٧/٢٠١٨م إلى ٢٩/٨/٢٠١٨م.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث،

وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية من ١/٩/٢٠١٨م إلى

٣/٩/٢٠١٨م.

المعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط - الانحراف - معامل - معدل التغير - ٢٤

- الوسيط - معامل - اختبار (ت) - النسبة المئوية %

وإستند الباحث في النتائج إلى مستوى دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠٥، وإستعان الباحث

بالجداول الإحصائية للتعرف على القيمة الجدولية مرجع رقم (١٨: ٢٧٧ - ٢٨٤)

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري والبدني قيد البحث

ن = (١٦)

م	البيانات المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الرشاقة	عدد	٤.٨٨	٠.٨٩	٩.١٣	٠.٣٤
٢	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٢٣.٨١	٧.١١	١٣٤.٣٨	١.٤١
٣	التوازن	درجة	٦٤.٠٠	٢.٨٨	٨٠.٣١	١.٣٥
٤	السرعة الحركية	عدد	١٧.١٩	٢.٢٩	١٩.٣١	٠.٤٨
٥	التوافق	ث	١١.٣٨	٠.٦٢	٦.٧٨	٠.٤٨
٦	المرونة	سم	٢.٥٠	٠.٨٢	٠.٣٨	٠.٥٠
٧	السقطه الخلفية	درجة	٥.٠٢	٠.٧٩	٩.١٦	٠.٤٤

٨	السقطة الجانبية يمين	درجة	٤.٠٦	٠.١٧	٩.٠٣	٠.٥٣	*٣٥.٣٧
٩	السقطة الجانبية شمال	درجة	٤.٢٢	٠.٣٦	٨.٨٤	٠.٧٢	*٢٦.٦٠
١٠	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٤.٢٦	٠.٣٣	٨.٧٩	٠.٣٨	*٦٧.١٠
١١	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٤.١٩	٠.٣٥	٨.٥١	٠.٥٢	*٣١.٥٢
١٢	إيبون سيوناجي	درجة	٩.٤٤	١.٤٢	١٦.٩٣	٠.٦٢	*٢١.٥٩
١٣	أجوشي	درجة	١٠.٨١	٠.٧٥	١٧.٤٤	٠.٣١	*٣٢.٨٧
١٤	أو سوتو جاري	درجة	٩.٧١	١.١٢	١٦.٥٩	٠.٢١	*٢٤.٧٠
١٥	كيسا جاتامية	درجة	١٠.٩١	٠.٧٦	١٨.٠٦	٠.١٤	*٣٥.٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٣١ \* دالة إحصائية

يتضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ٢١.٥٩ : ٤٧.٤٠ وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) .

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري قيد البحث:

جدول (١٢) نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري والبدني قيد البحث ن = (١٦)

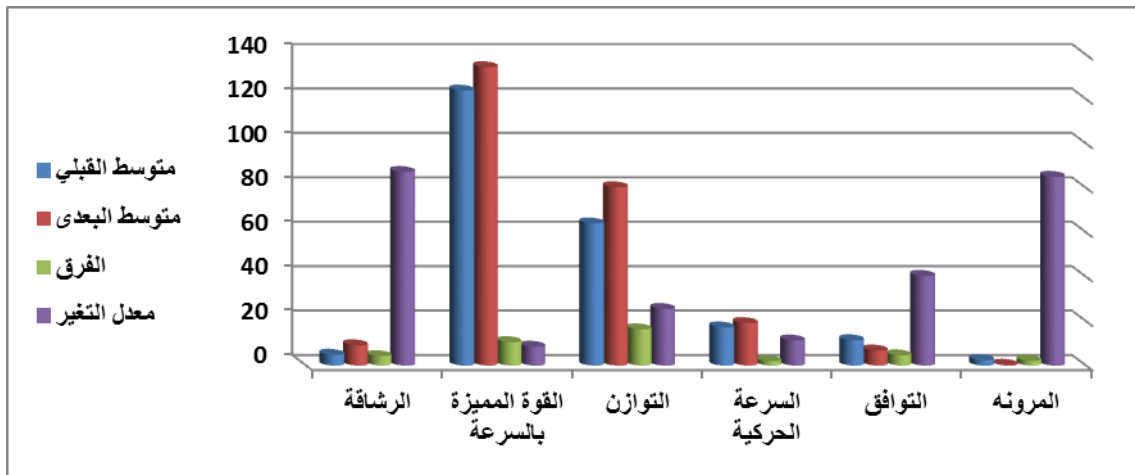
م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	معدل التغير
١	الرشاقة	عدد	٤.٨٨	٩.١٣	٤.٢٥	%٨٧.١٨ المتغير
٢	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٢٣.٨١	١٣٤.٣٨	١٠.٥٦	%٨.٥٣
٣	التوازن	درجة	٦٤.٠٠	٨٠.٣١	١٦.٣١	%٢٥.٤٩
٤	السرعة الحركية	عدد	١٧.١٩	١٩.٣١	٢.١٢	%١٢.٣٣
٥	التوافق	ث	١١.٣٨	٦.٧٨	٤.٥٩-	%٤٠.٣٨
٦	المرونة	سم	٢.٥٠	٠.٣٨	٢.١٣-	%٨٥.٠٠
٧	السقطة الخلفية	درجة	٥.٠٢	٩.١٦	٤.١٣	%٨٢.٣٠
٨	السقطة الجانبية يمين	درجة	٤.٠٦	٩.٠٣	٤.٩٧	%١٢٢.٣٦
٩	السقطة الجانبية شمال	درجة	٤.٢٢	٨.٨٤	٤.٦٣	%١٠٩.٦٥
١٠	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٤.٢٦	٨.٧٩	٤.٥٤	%١٠٦.٦١
١١	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٤.١٩	٨.٥١	٤.٣٢	%١٠٣.١٣
١٢	إيبون سيوناجي	درجة	٩.٤٤	١٦.٩٣	٧.٤٩	%٧٩.٢٩
١٣	أجوشي	درجة	١٠.٨١	١٧.٤٤	٦.٦٣	%٦١.٢٧
١٤	أو سوتو جاري	درجة	٩.٧١	١٦.٥٩	٦.٨٨	%٧٠.٧٩
١٥	كيسا جاتامية	درجة	١٠.٩١	١٨.٠٦	٧.١٥	%٦٥.٥٦



شكل (٣) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري والبدني

يتضح من جدول (١٢) والشكل (٣) أن جميع المهارات قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٦١.٢٧٪ : ١٢٢.٣٦٪ ، ويعزو هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء والذي إحتوى على العديد من التمرينات التي تتشابه مع الاداء الحركى الذى يجب أن يقوم به المتعلم ولكن في صور مختلفة وبإيقاع مختلف حيث يقوم المتعلم بأداء التمرينات بإستخدام جميع مراحل النداء على التمرين، بالإضافة إلى التنوع بين السهولة والصعوبة وهذا كله ساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري للمبتدئين، وأن البرنامج التعليمي المقترح بما تضمنه من مجموعة متنوعة التمرينات الفردية والزوجية ساعد على البعد عن العشوائية وزيادة النظام وظهور الإيقاع الموحد للمجموعة أو بين كل زميلين أثناء أدائهم مع بعضهم البعض مما أدى إلى وجود فاعلية في تعليم المهارات قيد البحث.

وهذا يتفق مع دراسة حازم حسن محمود (١٩٩٦م) (٧)، ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) (٢٧) ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠م) (١٠)، طارق محمد جابر (٢٠١٥م) (١٢) عدنان نغيش حسن (٢٠١٦م) (١٤)، كريم جاسم محمد (٢٠١٧م) (١٧)، أسيل جليل كاطع، وسام صلاح عبد



الحسين، إنعام النجار (٢٠١٨م) (٥) على أهمية إستخدام التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء حيث أنها تكون مدخلاً مناسباً لتعليم وتطوير المهارات المختلفة وذلك من خلال توفير مواقف مشابهة لمواقف اللعب الحقيقية، كما أنها تجعل المتعلم لديه وعى مكاني وزماني عند أداء المهارات المختلفة.

وكلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لمواقف المنافسة كلما تطور أداء المتعلمين وإستطاعوا أداء المهارة بالطريقة الصحيحة وعلى نحو أفضل. (٤، ١١٦)

كما أن تنوع التمرينات وتنظيمها والتنوع فيها يزيد من خبرة ومقدرة المتعلمين على أداء المهارة بطريقة أفضل. (٣١: ٢٨٢)

بالإضافة إلى ان استخدام التمرينات المشابهة للأداء يؤدي الى تطوير المهارة والوصول بها الى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الاداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ونقل اثر التعلم الى مهارات اخرى مشابهة. (٢٦، ١٦٧)

ولكى يحدث تحسن فى مستوى الأداء لابد وأن يمر المتعلم بمراحل التعلم الحركى والمرحلة الأولى يظل فيها المتعلم لفترة طويلة ويعتقد المعلم أنه حقق تعليم جيد ولكن يكون الاداء غير ثابت وغير حقيقى ولذلك يجب أن يمر المتعلم بالمرحلة الأولية والمرحلة المتوسطة ومرحلة الآلية والإتقان. (٣٠: ٧٠، ٧١)

والبرنامج التعليمي المقنن باستخدام التمرينات المشابهة للأداء والذي إحتوى على العديد من التمرينات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهارى وتأخذ نفس المسار الحركي له وذلك لما له من أثره الفعال في تحسين القدرات البدنية وبالتالي مستوى الأداء المهارى والتدرج في مراحل التعلم الحركى حتى الوصول إلى الإتقان.

وهذا يتفق مع دراسة حازم حسن محمود (١٩٩٦م) (٧)، ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠م) (٢٧)، كريم جاسم محمد (٢٠١٧م) (١٧)، محمد حسين على (٢٠١٨م) (٢٠) على أهمية التمرينات المشابهة للأداء لكل من الجانب البدنى والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب المهارى كما أن تنوع التمرينات المستخدمة والتدرج فيها يؤثر على الأداء المهارى ويرتقى به، ويرجع الباحث أيضاً هذا التحسن إلى انتظام المتعلمين في تنفيذ البرنامج كما أن التمرينات المشابهة للأداء تحتل دور هاماً في تعليم وتحسين المهارات.

كما أنه عندما يتفق التمرين مع المسار الحركي للمهارة المراد تعلمها والتدريب عليها وتشارك فيها العضلات العاملة ويكون هناك تدرج عند أداء التمرينات من السهل إلى الصعب وكذلك التدريب على الحركات الهجومية ثم الدفاعية ووضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها فإن ذلك يؤدي إلى تطور القدرات البدنية والأداء المهارى. (٢٣ : ٢٥)

ولاعب الجودو يلزمه العديد من القدرات البدنية مثل السرعة الحركية والرشاقة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية، وذلك يكون شرط أساسى لتعلم المهارات المختلفة وتطبيقها كما أنها ترتبط بمستوى الأداء المهارى، ويجب أن يكون دائماً هدف المعلم الإرتقاء بالجانب البنى والمهارى معاً. (١٣ : ١٤٩) (٢٥ : ٩٢)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

في المتغير المهارى والبدنى لصالح القياس البعدي .  
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغير المهارى البدنى قيد البحث

ن = (١٦)

م	المتغيرات	البيانات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الرشاقة		عدد	٥.١٩	١.١٧	٦.٣٨	٠.٥٠
٢	القوة المميزة بالسرعة		سم	١٢٢.٦٩	١٠.٧٢	١٢٩.٢٥	٧.٢٨
٣	التوازن		درجة	٦٣.٣٨	٢.٨٠	٦٧.٩٤	٢.٢٩
٤	السرعة الحركية		عدد	١٦.٣١	٢.٠٢	١٧.٦٣	٠.٥٠
٥	التوافق		ث	١١.١٣	٠.٨٩	١٠.٢٥	٠.٤٥
٦	المرونة		سم	٢.٦٩	٠.٧٩	٢.٠٠	٠.٦٣
٧	السقطة الخلفية		درجة	٥.٣٧	١.٠٦	٦.٤٧	٠.٣٤
٨	السقطة الجانبية يمين		درجة	٤.٠٣	٠.٤٩	٥.٩٣	٠.٣٩
٩	السقطة الجانبية شمال		درجة	٤.٢٦	٠.٣٥	٥.٥١	٠.٣٤
١٠	السقطة الأمامية الدائرية يمين		درجة	٤.٢١	٠.٤٢	٦.١٦	٠.٧٠
١١	السقطة الأمامية الدائرية شمال		درجة	٤.١٠	٠.٣٦	٥.٨٨	٠.٤٧
١٢	إيبون سيوناجي		درجة	٩.٥٠	٠.٩٨	١٢.١٣	٠.٣٤
١٣	أجوشى		درجة	١٠.٦٦	٠.٥١	١١.٩٤	٠.٤٤
١٤	أو سوتو جارى		درجة	٩.٣٤	٠.٩٤	١١.٥٠	٠.٨٢
١٥	كيسا جاتامية		درجة	١٠.٧٥	٠.٨٦	١٣.٢٥	١.١٨

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي  $0.05 = 2.131$  \* دالة إحصائياً

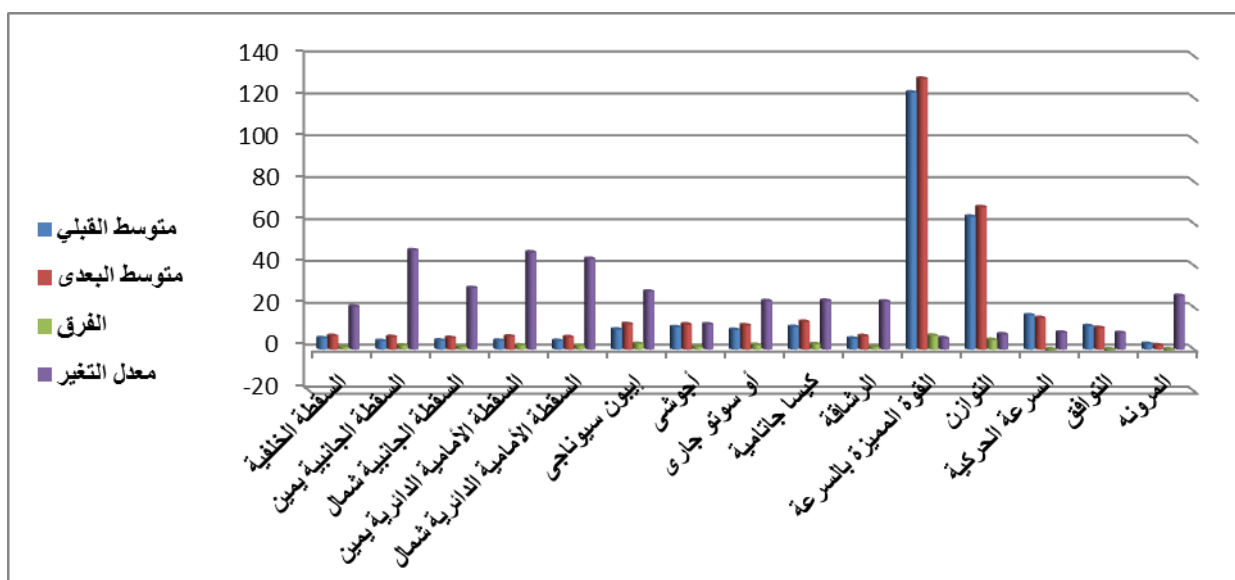
يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ٢.٨٦ : ١٠.٦٧ وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) .

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغير المهارى والقدرات البدنية قيد البحث:

جدول (١٤) نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغير المهارى البدنى قيد البحث ن = (١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	معدل التغير
١	الرشاقة	عدد	٥.١٩	٦.٣٨	١.١٩	٪٢٢.٨٩
٢	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٢٢.٦٩	١٢٩.٢٥	٦.٥٦	٪٥.٣٥
٣	التوازن	درجة	٦٣.٣٨	٦٧.٩٤	٤.٥٦	٪٧.٢٠
٤	السرعة الحركية	عدد	١٦.٣١	١٧.٦٣	١.٣٢	٪٨.٠٩
٥	التوافق	ث	١١.١٣	١٠.٢٥	-٠.٨٨	٪٧.٨٧

٦	المرونة	سم	٢.٦٩	٢.٠٠	٠.٦٩-	٢٥.٥٨%
٧	السقطة الخلفية	درجة	٥.٣٧	٦.٤٧	١.١٠	٢٠.٤١%
٨	السقطة الجانبية يمين	درجة	٤.٠٣	٥.٩٣	١.٩١	٤٧.٣٦%
٩	السقطة الجانبية شمال	درجة	٤.٢٦	٥.٥١	١.٢٥	٢٩.٣٣%
١٠	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٤.٢١	٦.١٦	١.٩٥	٤٦.٣٦%
١١	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٤.١٠	٥.٨٨	١.٧٨	٤٣.٢٩%
١٢	إيبون سيوناجي	درجة	٩.٥٠	١٢.١٣	٢.٦٣	٢٧.٦٣%
١٣	أجوشي	درجة	١٠.٦٦	١١.٩٤	١.٢٨	١٢.٠٢%
١٤	أو سوتو جاري	درجة	٩.٣٤	١١.٥٠	٢.١٦	٢٣.٠٨%
١٥	كيسا جاتامية	درجة	١٠.٧٥	١٣.٢٥	٢.٥٠	٢٣.٢٦%



شكل (٤) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري والبدني يتضح من جدول (١٤) والشكل (٥، ٦) أن جميع المهارات قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٥.٣٥% : ٤٧.٣٦%، يعزو هذا التحسن إلى البرنامج التعليمي التقليدي الذي أدى إلى تحسن جميع المهارات والقدرات البدنية ولكن بنسبة أقل من البرنامج المقترح وهذا التحسن يرجعه الباحث إلى التكرار للبرنامج التعليمي التقليدي الذي كان يؤديه المتعلمين قبل الشروع في تطبيق التجربة مما أدى إلى تحسن القدرات البدنية والمهارات قيد البحث، بالإضافة إلى دور المعلم داخل البرنامج التعليمي وإعطائه تغذية راجعة للمتعلمين وتكرار المعلومات أثناء الشرح وتدعيمه ببعض النماذج العملية، والأداء العملي للمهارات من قبل المتعلمين في ظل توجيهات المعلم، ومحاولة تصحيح الأخطاء فور حدوثها كل هذا أدى إلى حدوث تحسن ملحوظ في نتائج القياس البعدي.

وهذا يتفق مع ما يشير إليه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٦م) أن المعلم هو الذى يقوم بعملية الشرح وعرض النموذج ويتخذ جميع القرارات ويقوم بملاحظة الأداء الخاطئ والعمل على تصحيحه وتقديم التغذية الراجعة للمتعلمين وإعطاء المادة التعليمية للمتعلمين فى صورة منطقية مما يسمح لهم بتذكرها وإمكانية تطبيقها سريعاً، بالإضافة إلى أن المدرس هو مصدر لفاعلية الدرس والعملية التعليمية. (١: ٦٧ - ٦٩)

كما يشير مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨م) أن المهارات الحركية يتم تعلمها عن طريق قيام المتعلم بالممارسة وبذل المزيد من الجهد مما يؤدي إلى تغير سلوكه الحركى وإجادة المهارات التى يتعلمها بشكل أفضل. (٢٤: ١٨٠، ١٨١)

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٨)، أحمد محمد نجيب (٢٠١٦م) (٣)، فائزة محمد شبل (٢٠١٦م) (١٦) إلى أن الأسلوب المتبع (التقليدى) له تأثير إيجابى محدود على تحسين مستوى الأداء المهارى والبدنى.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٥) دلالة فرق فروق القياسين (القبلى - البعدى) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغير المهارى والبدنى

ن = ٢٠ = ١٦ (١٦)

ت	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات
	الفرق	متوسط بعدى	متوسط قبلى	الفرق	متوسط بعدى	متوسط قبلى		
*١٨.١٧	١.١٩	٦.٣٨	٥.١٩	٤.٢٥	٩.١٣	٤.٨٨	عدد	الرشاقة
*٢.٧٦	٦.٥٦	١٢٩.٢٥	١٢٢.٦٩	١٠.٥٦	١٣٤.٣٨	١٢٣.٨١	سم	القوة المميزة بالسرعة
*١٨.٥٩	٤.٥٦	٦٧.٩٤	٦٣.٣٨	١٦.٣١	٨٠.٣١	٦٤.٠٠	درجة	التوازن
*٩.٧٥	١.٣٢	١٧.٦٣	١٦.٣١	٢.١٢	١٩.١٣	١٧.١٩	عدد	السرعة الحركية
*٢١.١٠	٠.٨٨-	١٠.٢٥	١١.١٣	٤.٥٩-	٦.٧٨	١١.٣٨	ث	التوافق
*٨.٠٦	٠.٦٩-	٢.٠٠	٢.٦٩	٢.١٣-	٠.٣٨	٢.٥٠	سم	المرونة
*١٩.٤٣	١.١٠	٦.٤٧	٥.٣٧	٤.١٣	٩.١٦	٥.٠٢	درجة	السقطة الخلفية
*١٨.٨٥	١.٩١	٥.٩٣	٤.٠٣	٤.٩٧	٩.٠٣	٤.٠٦	درجة	السقطة الجانبية يمين
*١٦.٦٦	١.٢٥	٥.٥١	٤.٢٦	٤.٦٣	٨.٨٤	٤.٢٢	درجة	السقطة الجانبية شمال
*١٣.٢٢	١.٩٥	٦.١٦	٤.٢١	٤.٥٤	٨.٧٩	٤.٢٦	درجة	السقطة الأمامية الدائرية يمين
*١٥.١٥	١.٧٨	٥.٨٨	٤.١٠	٤.٣٢	٨.٥١	٤.١٩	درجة	السقطة الأمامية الدائرية شمال

١٢	إيبون سيوناجي	درجة	٩.٤٤	١٦.٩٣	٧.٤٩	٩.٥٠	١٢.١٣	٢.٦٣	*٢٧.٠٤
١٣	أجوشي	درجة	١٠.٨١	١٧.٤٤	٦.٦٣	١٠.٦٦	١١.٩٤	١.٢٨	*٤٠.٧٤
١٤	أو سوتو جاري	درجة	٩.٧١	١٦.٥٩	٦.٨٨	٩.٣٤	١١.٥٠	٢.١٦	*٢٤.١٧
١٥	كيسا جاتامية	درجة	١٠.٩١	١٨.٠٦	٧.١٥	١٠.٧٥	١٣.٢٥	٢.٥٠	*١٦.١٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وعند طرف واحد = ١.٧٥٣

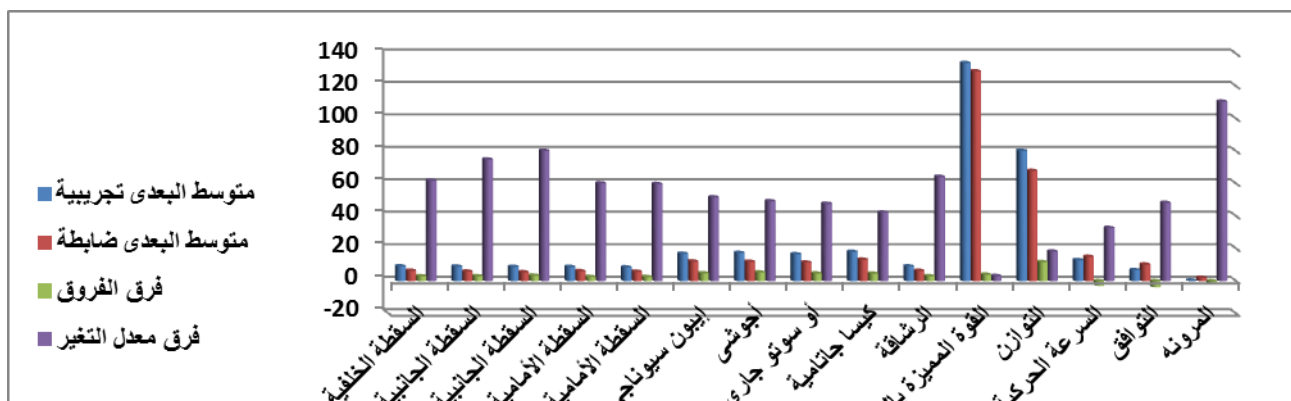
يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغير المهاري والبدني لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٧٦ : ٤٠.٧٤) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (١.٧٥٣) عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (١٦) فروق المعدلات والتغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المتغير المهاري والبدني

ن = ١ ن = ٢ (١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المعدلات التغير
		الفرق	معدل التغير	الفرق	معدل التغير	
التوازن	الرشاقة	عدد	٤.٢٥	%٨٧.١٨	١.١٩	%٢٢.٨٩
	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٠.٥٦	%٨.٥٣	٦.٥٦	%٥.٣٥
	التوازن	درجة	١٦.٣١	%٢٥.٤٩	٤.٥٦	%٧.٢٠
	السرعة الحركية	عدد	٢.١٢	%١٢.٣٣	١.٣٢	%٨.٠٩
	التوافق	ث	٤.٥٩-	%٤٠.٣٨	٠.٨٨-	%٧.٨٧
المرونة	المرونة	سم	٢.١٣-	%٨٥.٠٠	٠.٦٩-	%٢٥.٥٨
	السقطة الخلفية	درجة	٤.١٣	%٨٢.٣٠	١.١٠	%٢٠.٤١
	السقطة الجانبية يمين	درجة	٤.٩٧	%١٢٢.٣٦	١.٩١	%٤٧.٣٦
	السقطة الجانبية شمال	درجة	٤.٦٣	%١٠٩.٦٥	١.٢٥	%٢٩.٣٣
	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٤.٥٤	%١٠٦.٦١	١.٩٥	%٤٦.٣٦
المهاري	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٤.٣٢	%١٠٣.١٣	١.٧٨	%٤٣.٢٩
	إيبون سيوناجي	درجة	٧.٤٩	%٧٩.٢٩	٢.٦٣	%٢٧.٦٣
	أجوشي	درجة	٦.٦٣	%٦١.٢٧	١.٢٨	%١٢.٠٢
	أو سوتو جاري	درجة	٦.٨٨	%٧٠.٧٩	٢.١٦	%٢٣.٠٨
	كيسا جاتامية	درجة	٧.١٥	%٦٥.٥٦	٢.٥٠	%٢٣.٢٦

يتضح من جدول (١٦) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في المتغير المهاري والبدني عن المجموعة الضابطة.



شكل (٥) دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغير المهارى والبدنى  
 يتضح من جدول (١٦) والشكل رقم (٧، ٨) وجود فروق دالة إحصائياً فى فرق  
 القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية- والضابطة فى المتغير المهارى والبدنى لصالح  
 المجموعة التجريبية، ويفسر الباحث سبب تقدم متعلمى المجموعة الضابطة فى القياس البعدى  
 عن القبلى لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التعليمى المتبع (التقليدى) والذى احتوى  
 على طرق وأساليب التعليم التى يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التمرينات المشابهة  
 للأداء بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك نجد أن التقدم الحادث  
 بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدى يؤكد أن البرنامج المقترح كان أكثر تأثيراً على كل من  
 المتغير المهارى والبدنى.

كما لاحظ الباحث أيضاً أن تحسن السقطة الجانبية شمال والامامية الدائرية شمال فى كلا  
 البرنامجين أقل فى القياس القبلى والبعدى من الجانب الأيمن، وهذا يدل على أن الجانب الأيسر  
 به نقص وأنه يحتاج إلى المزيد من الإهتمام من قبل المعلم، وتعزيزاً لنتائج البحث نجد أن الفرق  
 بين الجانب الأيمن واليسر فى برنامج التمرينات المشابهة للأداء أقل بكثير من البرنامج  
 التعليمى التقليدى، وهذا يدل على أن البرنامج المقترح أكثر تحسناً لمستوى المتعلمين.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط فرق القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعتين  
 (التجريبية- الضابطة) على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر للمبتدئين فى رياضة  
 الجودو للمجموعة لصالح القياس البعدى وللمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

فى ضوء عينة البحث وأدوات جمع البيانات وفى ضوء أهداف وفروض البحث توصل

الباحث للاستنتاجات التالية:

- أثر البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء تأثيراً إيجابياً على المتغير المهارى.

▪ أثر البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء تأثيراً إيجابياً على المتغير البدني.

#### التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات المشابهة والاستفادة منها في تعليم مهارات رياضة الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة برياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي علي تحسين تعلم المهارات وإتقانها، ويمكن لجميع المدربين الإجتهد فيها لأنها لا تحتاج إلى تحليل حركي.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي لأداء المهارات من على الجانب الأيسر.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي علي مراحل سنوية مختلفة.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي في الألعاب والمنازلات الفردية الأخرى.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١ أبو النجا أحمد عزالدين (٢٠٠٦) : الإتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٢ أحمد محمد نجيب (٢٠١٢) : تأثير الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣ أحمد محمد نجيب (٢٠١٦) : تأثير إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط المتعددة على بعض السمات النفسية ومستوى تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤ أسامة كامل راتب (١٩٨٩) : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة.
- ٥ أسيل جليل كاطع، وسام صلاح عبد الحسين، إنعام النجار (٢٠١٨) : تأثير تمرينات مشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم مرحلة الطيران بطريقة التعلق في فعالية الوثب الطويل للطالبات، إنتاج علمي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٩، العدد ٣، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين.



- ٦ حازم حسن عبد الله (١٩٩٦) : أثر استخدام التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- ٧ حازم حسن محمود (١٩٩٦) : أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٨ خالد فريد عزت (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.
- ٩ خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل يحيى (٢٠١٠) : بعض الأسس النظرية والتطبيقية فى رياضة الجودو، مكتبة الجلاء الجامعية، بورفؤاد.
- ١٠ ريم محمد الدسوقي (٢٠١٠) : تأثير برنامج (تعليمى - تدريبي) للتدريبات المشابهة للأداء على درجة الجملة الإجبارية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات فى الجمباز تحت ٧ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١١ سمير مصطفى العجمى (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الاسود ( دان واحد )، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٢ طارق محمد جابر (٢٠١٥) : تأثير التدريبات المشابهة للأداء فى الملاعب المصغرة على سرعة اتخاذ القرار الخططي لناشئى كرة القدم، إنتاج علمى، المؤتمر الدولى لعلوم الرياضة والصحة، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
- ١٣ عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠١٣) : الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٤ عدنان نغيث حسن (٢٠١٦) : أثر تمرينات مشابهة للأداء من مناطق مختلفة فى تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات العقلية لدى حراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات، إنتاج علمى، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١٦، العدد ٢، جامعة القادسية، العراق.
- ١٥ عماد محمد سيد (٢٠١٤) : تأثير برنامج تمرينات نوعية للإدراكات الحس حركية الخاصة

على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة، إنتاج علمى، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

١٦ فايزة محمد شبل (٢٠١٦) : تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، إنتاج علمى، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، المجلد ١، العدد ٢٦، المنوفية.

١٧ كريم جاسم محمد (٢٠١٧) : استخدام تمرينات مهارية خاصة مقارنة للأداء لتطوير بعض القدرات الإدراكية الحس حركية ومهارة المناولة بلعبة كرة القدم، إنتاج علمى، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٠، العدد ٢، جامعة الأنبار، العراق.

١٨ محمد جابر بريقع،

إيهاب حامد البراوى،

أحمد أحمد الجندى (٢٠٠٥)

١٩ محمد حسن علاوي،

محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤)

٢٠ محمد حسين على (٢٠١٨) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض العضلات العاملة لسباحى الصدر والفراشة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٢١ محمد صبحي حسانين (١٩٩٥) : القياس والتقويم فى التربية البدنية، الجزء الأول، ط ٣، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٢ محمد ضاحى عباس (٢٠٠٦) : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

٢٣ مسعد على محمود (٢٠٠٣) : موسوعة المصارعة الرومانية الحرة، دار الكتب القومية، المنصورة.

٢٤ مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٥ نيفين حسين محمود (٢٠١٤) : تقنيات فنون الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازقة، الزقازقة.

- ٢٦ وجيه محجوب (٢٠٠١) : التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر.
- ٢٧ ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠) : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الاداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من (١١ - ١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨ يحي الصاوي وآخرون (٢٠٠٤) : الجودة لكليات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢٩ يحي الصاوي محمود، محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٦) : أساسيات التدريب في الجودة، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

## ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- ٣٠ Kirchner. G, : Physical Education for Elementary School Children  
Fishburne. .Ninth Edition.  
G(١٩٩٥)
- ٣١ Magill. A . Motor learning and application , mc Graw – Hill ,  
Richard(١٩٩٨) : Boston.
- ٣٢ Perez. M. Software for planning sport training basketball  
Aet(٢٠٠٣) : application analysis in sport university wales institute  
Cardiff, ١ December.

## ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات:

- ٣٣ <https://www.ekb.eg/c/portal/saml/sso;jsessionid=gn%FBRuoRNkZ%WLZ%qaw%-%.undefined>
- ٣٤ [http://www.eulc.edu.eg/eulc\\_v%libraries/start.aspx?ScopeID=%&](http://www.eulc.edu.eg/eulc_v%libraries/start.aspx?ScopeID=%&)