

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئى الجودو

محمود السيد بيومي

الملخص:

الهدف: تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلى لناشئى الجودو.

الاجراءات: استُخدِمَ المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (٩) والضابطة (٩) من لاعبي م.ش سبرباى، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئى فرع الغربية للجودو فى عمر (١٠,٩٢٣ ± ٠,٥٨١) وفتة الوزن (٣٦,٣٣٣ ± ٧,٦٢٢) وفتة الطول (١٤٢,٣٣٣ ± ٧,٢١١) وعمر التدريب (٢,٦٥٠ ± ٠,٣٣٨) عام.

النتائج: أظهرت نتائج المجموعة التجريبية فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب تحسن الاختبارات البدنية بين (١٧,٩٦٣% إلى ٦٥,٢٤٤%) والمهارية بين (٢١,٥٣٨% إلى ٣٩,٥٣٥%) وتراوحت دلالة حجم التأثير للاختبارات البدنية بين (٢,٥٤٠ إلى ٤,٣٦٠) والمهارية بين (٢,٣٥٧ إلى ٣,٨٠٥) وذلك بحجم تأثير مرتفع، أظهر نتائج المجموعة الضابطة فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب تحسن الاختبارات البدنية بين (٣,١٢٥% إلى ١١,٠٦٩%) والمهارية بين (٥,٠٠٢% إلى ٦,٥٤٩%) وتراوحت دلالة حجم التأثير للاختبارات البدنية بين (٠,٢٦٧ إلى ٠,٨٣٢) بدلالة متفاوتة بين المتوسط والمرتفع وفى المهارية بين (٠,٣٣٦ إلى ٠,٥٤١). وذلك بدلالة متفاوتة بين المنخفضة والمتوسطة، أظهرت نتائج مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين البعديين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وتراوحت فروق نسب تحسن الاختبارات البدنية بين (١٤,٨٣٧% إلى ٥٤,١٧٥%) والمهارية بين (١٦,٥٣٦% إلى ٣٢,٩٨٥%) وتراوحت دلالة حجم التأثير المرتفع للاختبارات البدنية بين (١,٧٤٥ - ٤,٨٣٤) وتراوحت دلالة حجم التأثير المرتفع للاختبارات المهارية بين (١,٩٤٤ - ٤,٤٠٧).

كلمات مفتاحية: الرمي من الوقوف - تحركات القدمين - الرشاقة التفاعلية.

المقدمة ومشكلة البحث:

أنَّ تقدم مستوى الأداء المهارى والخططى للاعبى الجودو يرتبط بتنمية القدرات البدنية كما أنَّ القدرات الحركية الخاصة بالجودو يقترن بها دقة الأداء المهارى المرتبط بالجمل الخططية، وتقع القدرات الحركية فسيولوجياً تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي المسيطر على المسارات الحركية للأداء أو التصرف الحركي مما يعنى أنَّ هذه القدرات تتحكم بنوعية وجودة الأداء المهارى والخططي والمستوى الفنى للاعبين لذا لا بد من الارتقاء بالقدرات الحركية للاعب الجودو حتى يتقدم أدائه خلال المنافسات. (١٢ : ٤٣)

ويشير كلا من ليدور وملنيك وبالكيفيتز وفالك Lidor, Melnik, Bilkevitz, and Falk (٢٠٠٦) إلى احتياج لاعب الجودو أثناء المنافسات التبديل المستمر بين الهجوم والدفاع وتطوير الهجوم السريع والمفاجئ للخصم. (٢٨ : ١٨) لذا فإنَّ لاعب الجودو بحاجة مهمة وضرورية لسرعة اتخاذ القرارات تحت ضغط ووقت المباراة والأداء القوى مع المنافس والاختيار المناسب للتكنيك والتكتيك الهجومى والدفاعى أثناء المباراة، ويساعده فى ذلك توافر عنصر الرشاقة لديه حتى يستطيع تغيير اتجاه الأداء المهارى بسرعة ما بين الهجوم والدفاع.

ويشير جفريس Jeffreys (٢٠٠٦)، وشيبارد وآخرون Sheppard (٢٠٠٦)، وجون وآخرون Jon (٢٠٠٩) أنَّ الرشاقة هى القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة. (٢٦ : ٧٤)، (٣٢ : ٣٤٧)، (٢٧ : ٣٥٢) ويؤكد كلا من ايوان وبترى وليسيان loan, Petru, and Lucian (٢٠١٥) على أنَّ للرشاقة مكونان أساسيان الأول مكون متوقع يمثل الرشاقة المخططة عندما يعرف اللاعب مقدماً لحظة أو اتجاه التغيير ومكون آخر رد فعل يمثل رد فعل الرشاقة ويحدث عندما يستجيب الفرد لمؤثر خارجى. (٢٥ : ١٧٦)

ويشير كلا من شيبارد ويونج young and Sheppard (٢٠٠٦) أنَّ للرشاقة مفاهيم مرتبطة بالأداء المهارى يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين فى المجال الرياضى، ولا يوجد إجماع حول ماهية ومفهوم الرشاقة، ويعزى ذلك لارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية المؤثر فى تطوير مخرجات الأداء المهارى. (٣٢ :

(٩١٩

وأوضحت لويز اينجلبرشت Louise Engelbrecht (٢٠١١) أنَّ الرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة فى التربية الرياضية التى استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة المتعارف عليها من قبل المدربين إلى نظرة حديثة تدمج

المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار. (١٩: ٢٣)

وإنَّ الرشاقة فى رياضة الجودو خاصة ورياضات النزال أو الالتحام الجسدى ذات طبيعة خاصة عن الكثير من الرياضات الأخرى حيث لا تعتمد على المثير البصرى فقط ولكن تشمل مثير إدراكى للاعب ينتج من احساسه بجسد المنافس يدركه اللاعب نتيجة الالتحام الجسدى لذا فإنَّ رشاقة رد الفعل أو الرشاقة غير المخططة التى تعرف بالرشاقة التفاعلية لها أهميتها فى الجودو حيث تسمح للاعب بسرعة إعادة تغيير اتجاه تحركه تبعاً لردود فعل وتغير تحركات منافسه ويدرك اللاعب ذلك من خلال الادراكات الحس حركيه بالاحساس بجسد المنافس ورؤيته ومن ثمَّ سرعة اتخاذ القرار وتنفيذ الوجبات الهجومية والدفاعية بنجاح.

ويذكر ياسر عبد الرؤوف (٢٠٠٥) أنَّ الرشاقة تعد من الصفات الأساسية للاعب الجودو وتتضح أهميتها فى التغيرات السريعة لاتجاه تحرك القدمين فى مرحلة اخلاص التوازن لمهارات الرمي "تاجى وازا" (١٥: ١٤٤)، وترى فايضة خضر (٢٠١١) أنَّ للرشاقة أهميَّة كبيرة خاصة أثناء تنفيذ المهارات المركبة فهى التى تمكن اللاعب من أداء مهاراته تحت الظروف المتغيرة والمتباينة بقدر من الدقة والانتقال من مهارة لأخرى بنجاح أو عند الاضطرار لتغيير الأداء الحركى بآخر فى الظروف الصعبة أثناء المباريات (٥: ٧٣-٨٣) وتشير نيفين حسين (٢٠١٣) أنَّ الرشاقة لها أثرها فى الاداء المهارى للاعب الجودو حيث أنها قدرة مركبة تتضمن العديد من القدرات ومنها مكون السرعة والتوازن. (١٤: ٦٢٣)

وتشير ميركا وآخرون Miarka (٢٠١٦) إلى أهميَّة تحسين سرعة اتخاذ القرار لدى لاعب الجودو من خلال التدريب على مواقف التنافس المتنوعة والتركيز على تدريبات التوقع الحركى والتحركات الدفاعية والتدريب على الانتقال من هجمه أولى يعقبها هجوم آخر مستفيداً من رد فعل الخصم. (٢٩: ٤٦٢)

وإنَّ امتلاك التميز الخططى والقدرة على تنفيذ المهارات المركبة أمر لازم للاعب الجودو ويعتمد ذلك على التحركات السريعة المتقنة، وتدريب اللاعب على سرعة الاستجابة الدفاعية لمواجهة هجوم المنافس بهجوم مضاد مناسب يحقق له النجاح والفوز على منافسيه، وللرشاقة التفاعلية أهميَّة ودور كبير للاعبى الجودو، فالمدرّب المبتكر هو الذى يتمكن من تصميم تمارين للرشاقة تدخل فى أجزاء الوحدات التدريبية بشكل متقن.

ويشير كلاً من كالميت وأحمدى Ahmadidi and Calmet (٢٠٠٤)،

وفرنشيني، وستركويز، ومييرا، وكومس، وتواني
 Franchini, Sterkowicz, Meir, Gomes and Tani (٢٠٠٨) إن لاعبي الجودو
 الذين تتأسس استراتيجيتهم على أداء عدد قليل من التكنيكات في اتجاه ومحور محدد
 تكون فرصهم أقل في هزيمة الخصم. (١٨ : ٢٨٤)، (٢٠ : ٥٥٩)
 ويشير كلاً من كالميت وأحمد أحمد Calmet and Ahmadidi (٢٠٠٤) وميركا
 وآخرون Miarka (٢٠١٢) إلى حاجة لاعبي الجودو للخبرات المهارية والخطية
 لإحراز التفوق التنافسي بما تحتوي على مجموعات متنوعة من المهارات التي تشمل
 المسكات والرميات المتنوعة والعمل الأرضي. (١٨ : ٢٨٤)، (٣٠ : ٨٩٩)
 يؤكد كلا من هينستش وآخرون Heinisch (٢٠١٣)، وستركويز، وسكرينتي
 وستركويز K Sterkowicz, Sacripanti, and (٢٠١٣) على أن
 العلاقة بين تلك المهارات تمثل الجوانب الأساسية لنظام الهجوم عند لاعبي
 الجودو. (٢٢ : ١٢١) (٣٣ : ٥١)
 ويؤكد أحمد غازي ومحمود بيومي (٢٠١٧) أنه لا يتمكن لاعب الجودو من
 أداء أي هجوم مركب أو سرعة قيامه بالدفاع وتنفيذ هجوم مضاد دون احتفاظه بمركز
 ثقله داخل قاعدة ارتكازه وأداء التحركات السليمة وسرعة تغيير اتجاه الجسم. (١ : ٧٥)
 ويشير سامح إبراهيم وعلى ربحان وجهاد نبيه (٢٠١١) إلى أهمية تنمية الرشاقة داخل
 برامج تدريب ناشئي الجودو وضرورة ربط تدريبات الرشاقة بالجانب الخطي لأهميتها
 في تحسين سرعة اتخاذ القرار خلال مواقف المنافسة الصعبة (٢ : ٤٨٤)
 ويؤكد محمود بيومي (٢٠١٨) إلى احتياج لاعب الجودو لينجح في رمي منافسه
 إلى قوة الأداء والتحرك السريع في وضعية من الاتزان العالي والتحكم في أجزاء جسمه
 والمحافظة الدائمة على وضع مركز ثقله عمودياً على قاعدة ارتكازه لتوفير اتزان
 مناسب يستطيع به سرعة تنفيذ هجومه ودفاعه وأداء الهجوم مركب أو الهجوم المضاد
 الذي تتطلبه مواقف المباراة، مع إمكانية سيطرته على منافسه "بالكومي كاتا"
 القوية. (١٠)
 وبالاطلاع على القراءات النظرية مثل جفريس Jeffreys (٢٠٠٦) (٢٦)،
 وشيبارد وآخرون Sheppard (٢٠٠٦) (٣٢)، وجون وآخرون Jon (٢٠٠٩) (٢٧)،
 وإيوان وآخرون loan (٢٠١٥) (٢٥)، ولويز اينجلبرشت Louise Engelbrecht
 (٢٠١١) (١٩)، ميركا وآخرون Miarka (٢٠١٦) (٢٩) يرى الباحث أن تحسين
 الرشاقة التفاعلية ضروري للاعب الجودو لتحسين سرعة رد الفعل وسرعة أداء الهجوم

والدفاع من خلال تحسن سرعة اتخاذ القرار الحركى في الوقت المناسب، كما يظهر دورها وأهميتها في تحسين نتائج اللاعبين الذين لديهم البراعة والتفوق في هذا المكون وقدرتهم على تنفيذ خداع تفاعلي للمنافس لصنع فرصة أو مدخل وتوقيت مناسب لبدء الهجوم وتنفيذ رميات محتسبة.

وإنّ قانون رياضة الجودو (IJF Refereing Rules) (٢٤) يعاقب بأنذار penalty "شيدو Shido" اللاعب الذى يلمس منافسه باليد أسفل الحزام أى منطقة الحوض والطرف السفلى. [الاتحاد الدولي للجودو قانون التحكيم. وقد صعب ذلك مهمة المدافع "الأوكى" فى أداء دفاعه دون تمتعه بالرشاقة اللازمة لتعديل اتجاهه، وعلى ذلك فكما نشجع ونعود ناشئى الجودو على المبادئه بالهجوم فيجب تدريبهم على سرعة الهروب من هجوم المنافس بالخروج من خلفه أو أمامه بسرعة إتخاذ قرار الدفاع المناسب وأداء أحد مهارات الرمي المناسبة.

وتعد مرحلة ناشئى الجودو هى الفترة المهمة والرئيسة التى فيها يُكتسب الأداء المهارى والقدرات البدنية الخاصة بالجودو، لذا على المدرب الإهتمام بإتقان لاعبيه أساسيات ومهارات الجودو وكثرة التكرار الأدائى "تشكوى" لمهارات الجودو فى اتجاهات وأشكال متنوعة سواء من الثبات أو التحرك وبالأداء المباشر أو غير المباشر مثل استخدام المهارات المركبة combination throw "رنزوكو وازا Renzoku waza" أو مهارات الهجوم المضاد counter throw "كا اشى وازا Kaeshi waza".

ويؤدى امتلاك لاعب الجودو لمهارات متنوعة أثناء دفاعه دوراً مهماً ولكن الأداء الأسرع والأقوى لهذه المهارات يكون الأنجح فى وقف هجوم المنافس بل قد يحقق اللاعب بدفاعه رمى منافسه "ايون"، لذا تزداد أهميّة تدريب ناشئى الجودو على سرعة وقوة الأداء الدفاعى المضاد بداية من التحرك للخروج من سيطرة "التورى Tori" فتتفقد هجوم مناسب مستخدماً التحرك الانفجارى من خلف المهاجم فتغيير اتجاه هذا التحرك لأداء الهجوم المضاد مع اتزان وثبات اللاعب ومحاظته على مركز ثقله عمودياً على قاعدة ارتكازه.

ومن متابعة منافسات الجودو المحلية للناشئين فى بطولتى الجمهورية فى المرحلة العمرية تحت (١٢) عام التى أقيمت بنادى طلائع الجيش بالقاهرة لاحظ الباحث ضعف اللاعبين فى استخدام تكتيك الدفاع أو الهجوم المضاد وبطئ الهروب من سيطرة المهاجم "تورى Tori" لتنفيذ تكتيك يحصل به على نتيجة محسوبة score،

حيث يركز معظم اللاعبين على السقوط للخلف لأداء مهارة رمى بالتضحية "سوتيمي وازا" والتي لا تسجل وفقاً لقواعد تحكيم هذه المرحلة العمرية المحددة من قبل الاتحاد المصري للجودو والتي تسمح باستخدام فنون الرمي من أعلى Standing techniques "تاتش وزا Tachi-waza" دون تسجيل رميات فنون الرمي بالتضحية Sacrifice Techniques "سوتيمي وزا Sutemi Waza".

لذا حاول الباحث التغلب على هذه المشكلة لهذه المرحلة السنية بتطوير سرعة تحركات اللاعب للخروج من تأثير هجوم منافسه مع الأداء الهجومي المضاد بأحد مهارات الرمي من أعلى وذلك بتحسين سرعة رد الفعل باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لظهار تأثيرها على تحسين الجانب البدني والمهاري لناشئي الجودو حيث يرى الباحث أهميتها لمشكلة البحث إضافة إلى ندرة تناولها بالبحث والتجريب في الجودو ورياضات النزال، وهذا ما دفع لدراسة تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية على تحسين الهجوم المضاد لناشئي الجودو.

هدف البحث: تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي من أعلى لناشئي الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بالرمي من أعلى لناشئي الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بالرمي من أعلى لناشئي الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بالرمي من أعلى لناشئي الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كان (ن ت=٩)، (ن ض=٩).

عينة البحث: شمل مجتمع البحث ناشئي الجودو بفرع الغربية للمرحل العمرية (١٠-١٠٠)

(١٢) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو الموسم ٢٠١٧/٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٠٠) ناشئ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من لاعبي مركز شباب سبرباي بمتوسط عُمر (١٠,٩٢٣ ± ٠,٥٨١)، ووزن (٧,٦٢٢ ± ٣٦,٣٣٣)، ووطول (١٤٢,٣٣٣ ± ٧,٢١١) وعمر تدريبي (٠,٣٣٨ ± ٢,٦٥٠) بلغ عدد (١٨) لاعب من مركز شباب سبرباي تم تقسيمهم مناصفة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة واختار الباحث عدد (٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من لاعبي نادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى لاستخدامهم في إجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنين الاختبارات واختار الباحث أيضا (٦) لاعبين آخرين من نفس النادي والمرحلة العمرية لمجتمع البحث من المبتدئين للمجموعة غير المميزة لبيان صدق الاختبارات المستخدمة ويوضح جدول (١)، (٢)، (٣) التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث.

جدول (١) التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث

اجمالي مجتمع البحث	حجم عينة الدراسة الاستطلاعية		حجم مجموعتي البحث الأساسية	
	(٦) ناشئ مبتدأ	(٦) ناشئ مميز	ضابطة (٩)	تجريبية (٩)
(١٠٠)	(١٢) ناشئ		(١٨) ناشئ	
ناشئ	المجموع الكلي لحجم عينة البحث الاساسية والاستطلاعية (٣٠) ناشئ			

وقام الباحث بالتعرف على معدلات النمو للعينة من حيث اعتدالية وتجانس وتكافؤ دلالة بياناتها لتأكد من مناسبة العينة لهدف البحث كما هو موضح بجدول (٢)، (٣).

جدول (٢) الدلالات الاحصائية لتوصيف مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات معدلات دلالات

النمو لبيان اعتدالية البيانات ن=١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	المتوسط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	١٠,٩٢٣	١٠,٨٥٠	٠,٥٨١	١,٣٣٢-	٠,١٦٦-
٢	الطول	سم	١٤٢,٣٣٣	١٤١,٥٠٠	٧,٢١١	١,٦٣٩-	٠,٢٨٣-
٣	الوزن	كجم	٣٦,٣٣٣	٣٥,٠٠٠	٧,٦٢٢	١,٢٨٩-	١,٤٠٥-
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢,٦٥٠	٢,٨٠٠	٠,٣٣٨	١,٥٨٦-	٠,٣٦٤-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الالتواء في متغيرات دلالات النمو قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقلطح ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات

غير الاعندالية.

جدول (٣) التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات معدلات

دلالات النمو قيد البحث لبيان التكافؤ ن=١ ن=٢=٩

م	المتغيرات	وحدة القياس	م. التجريبية		م. الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة ت	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
١	السن	سنة/شهر	١٠,٨٩٠	٠,٦١٢	١٠,٩٥٧	٠,٥٨٤	٠,٠٦٧	١,٠٩٨	٠,٢٣٧	٠,٨١٦
٢	الطول	سم	١٤١,٢٢٢	٧,٠٤٩	١٤٣,٤٤٤	٧,٦١٨	٢,٢٢٢	١,١٦٨	٠,٦٢-	٠,٥٣٠
٣	الوزن	كجم	٣٦,٥٠٠	٨,٢٥٤	٣٦,١٦٧	٧,٤٣٣	٠,٣٣٣	١,٢٣٣	٠,٠٩٠	٠,٩٢٩
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٢,٦٥٦	٠,٣٥٤	٢,٦٤٤	٠,٣٤٣	٠,٠١١	١,٠٦٤	٠,٠٦٨	٠,٩٤٧

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتى حرية (٨، ٨) = ٣,٤٤

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,١٢٠

يوضح جدول (٣) أنَّ قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر فى جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ممَّا يشير إلى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث ممَّا يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

شروط اختيار عينة البحث: وكانت شروط اختيار الباحث للعينة الأساسية هى:

- العمر التدريبي للعينة لا يقل عن عامان.

- المستوى المهارى لا يقل عن مستوى الحزام البرتقالى.

- الاستعداد والانتظام فى التدريب ودخول التجربة.

- أن يكون اللاعب مقيد بالاتحاد المصرى للجودو.

اسباب اختيار الباحث العينة للآتى:

- حاجة عينة ومجتمع البحث للتدريبات المقترحة لتحسين أدائهم البدنى والمبارائى فى المنافسات.

- مناسبة المرحلة العمرية لتطبيق البحث.

- توافر الاعداد المناسبة من اللاعبين فى هذه المرحلة.

- تعاون المسؤولين بمركز شباب سبرباى ونادى ٢٣ يوليو الرياضى.

- الباحث هو مدرب لاعبي مركز شباب سبرباى.

- وقوع أفراد عينة البحث تحت توزيع المنحنى الاعندالى كما هو موضح

بجدول (٢) وجدول (٩).

- تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية كما هو بجدول (٣) وجدول (١٠).
شروط اختيار العينة مهارياً:

اختيار الباحث مهارتين من مهارات الرمي من أعلى "تاتش وزا" Tachi-waza "يسهل استخدامها في هذه المرحلة العمرية لعينة والتطبيق قيد البحث وهما (كوشى جورما، أوستوجارى) حيث يقوم "التورى Tori" بأدائهما ثم يقوم الأوكى "Uke" بسرعة خروجه من التورى وعمل رد فعل بالهجوم المضاد بأحد مهارات الرمي من الوقوف، واختار الباحث مهارات الرمي المضاد "counter-attack" مهارتى (أوجوشى، هراى جوشى) وبذلك تكون المهارات قيد البحث هي: (كوشى جورمى × أوجوشى)، (أوستو جارى × هاراي جوشى) ، واضح قدرة العينة على أهدائهما.
أدوات جمع البيانات:

أجهزة وأدوات البحث: ميزان طبي لقياس الوزن، رستاميتير لقياس الطول، جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر، ساعة إيقاف، شريط قياس، بساط جودو.

القياسات والاختبارات:

١- **القياسات البدنية:** استخدام الباحث اختبارات (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، والسرعة الحركية) واتفق عليها مراد طرفه (٢٠٠١) (١١)، بيومى وغازى Baioumy & Ghazy (٢٠١٥) (١٧) وغازى وآخرون Ghazy et al (٢٠١٦) (٢١)، واختبار (الرشاقة فى الجرى الجانبى وتغيير اتجاه التحرك، والتوازن الثابت) واتفق عليه محمد شداد وآخرون (٢٠١٥) (٧) وكمال اسماعيل (٦) اضافة إلى اختبار القوة الوظيفية بالحجل أماماً وبذلك تكون الاختبارات البدنية هي:

١. اختبار الوثب العمودى من الثبات "Verticl Jump" لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
٢. اختبار الوثب العريض من الثبات "Standing Broad Jump" لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
٣. اختبار الجلوس من الرقود ٢٠ ثانية "Second Sit-up-٢٠" لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
٤. سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان لقياس السرعة الحركية.

٥. اختبار الجرى الارتدادى الجانبى ١٠ ثوانى لقياس سرعة التحرك للجانب وتغيير اتجاه التحرك فى الناحية العكسية

٦. اختبار الثبات من الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت " Static "balance"

٧. اختبار الحجل على قدم واحد مسافة ٨م على بساط الجودو لقياس القوة الوظيفية للتحرك للأمام على قدم واحدة.(اعداد الباحث).

٢ - الاختبارات المهارية:

قام الباحث بقياس سرعة الأوكى فى أداء الهجوم المضاد ضد مهارة (كوشى جورما، أوستوجارى) وذلك باستخدام مهارة "أوجوشى" كمهارة مضادة لمهارة "كوشى جورما" ومهارة "هاراى جوشى" كمهارة مضادة لمهارة "أوستوجارى" وذلك كالاتى

- اختبار قياس سرعة التحرك للهروب وأداء هجوم المضاد بمهارة (كوشى جورمى × أوجوشى).

- اختبار قياس سرعة التحرك للهروب وأداء هجوم المضاد بمهارة (أوستو جارى × هارى جوشى).

- اختبار الأداء المهارى "اتشكومى" لمهارة "ايون سيوناجى" بالمواري زمن ١٠ ث.

البرنامج التدريبى:

هدف البرنامج التدريبى: تقنين برنامج تدريبى باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير بعض المتغيرات البدنية للرشاقة والهجوم المضاد من الوقوف لناشئى رياضة الجودو.

اعداد البرنامج التدريبى لتدريبات الرشاقة التفاعلية:

تم وضع وتنظيم البرنامج وتطبيقه وفقاً لموصفات وظروف العينة وهدف البرنامج وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع اشتمل على (٣٦) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وتم التوصل لذلك بناءً على القراءات المرجعية مع استعانة الباحث برأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح وذلك كما هو موضح فى جدول رقم (٤)، وطُبِّقَت تدريبات الرشاقة التفاعلية البدنية (المتغير المستقل) على المجموعة التجريبية خلال تدريبات الأحماء والاعداد البدنى بالوحدة التدريبية وكذلك طبقت تدريبات الرشاقة التفاعلية المهارية والمبارائية خلال تدريبات الاتشكومى والجزء الرئيسى من الوحدة تدريبية بينما طُبِّقَت تدريبات الاعداد البدنى والمهارى بالشكل التقليدى المعتاد على المجموعة الضابطة، علماً بأن أجزاء الوحدة التدريبية لمجموعتى

البحث التجريبي والضابطة شملت الآتى:

١. أداء التحية من أعلى "Retsu rei" .٢. تدريبات الاحماء. ٣. تدريبات الاعداد البدنى. ٤. تدريبات السقطات "أوكيمي Ukemi". ٥. تدريبات فنون الرمي "وتشى كومي Uchi Komi"، ثم التدريب على الرمي "تاجى كومي Nage Komi". ٦. تدريبات مهارات اللعب الأرضى. ٧. التدريب المبارئى بمباريات تجريبية "راندورى Randori". ٩. التهدئة بأداء بعض المرجحات والاطالات. ١٠. التحية وانصراف اللاعبين.

وقام الباحث بمسح للمراجع والدراسات السابقة والاستعانة بالمتخصصين ونماذج التدريبات التخصصية بالعديد من قنوات رياضة الجودو على موقع اليوتيوب وذلك لإعداد عدد مناسب ومتنوع من التدريبات التى تفيد البرنامج التدريبى فى ضوء الآتى:

أسس أعداد تدريبات الرشاقة التفاعلية بالبرنامج التدريبى:

- اعداد تمرينات بدنية تخدم أجزاء الأداء المهارى المباشر والمهارى المضاد.
- اعداد تمرينات متنوعة تشمل أشكال حركية متعددة تحتوي على حركات جانبية وعمودية عكسية تتلائم مع مواقف وظروف المنافسة وطبيعة تكتيكات وتكتيكات الجودو.
- استخدام تدريبات تحاكي المسارات الحركية لطبيعة مهارات الجودو قيد البحث بحيث يمكن الوصول إلى تنمية المهارات الحركية للاعبين وتحسين آلية الأداء بشكل صحيح أو الوصول إلى ما يطلق عليه الذاكرة العضلية.
- شمول التمرينات على تدريبات تهدف إلى تحسين التسارع Acceleration والتوافق والقدرة وسرعة الاستجابة Response time وتحسن من تحركات القدمين footwork.
- اعداد مجموعة من التمارين البدنية والمهارية التى تشمل على بعض الأداءات والتحركات الخطئية التى يحتاجها اللاعب كأساس لصنع قرارته فى مواقف المنافسه وبالتالي تكون هناك خبرة وخيارات متاحة وممكنه التنفيذ السريع لها بناء على سابق الخبرة والتدريب المنكرر عليها.
- استخدام وعرض لقطات الفيديو Video footage لنماذج متنوعة متعددة لتنفيذ المهارات المضادة قيد البحث وغيرها من التصرفات الدفاعية والمضادة من مباريات وبطولات متعددة.
- تكرار التحرك بالدوران "تاي سباكى" والتدريب المستمر للناشئ على استخدامه حتى

يضبط وضع قدميه أمام المنافس ياسر عبدالرؤوف (٢٠٠٥)(١٥)

الملاحظة الدقيقة لحالة اللاعبين والفروق الفردية والظروف الخارجية أثناء تطبيق الأحمال التدريبية داخل كل وحدة تدريبية بالبرنامج التدريبي.

جدول (٤) رأي الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته ن=٧

م	عناصر البرنامج	المحتوي	نسبة الاتفاق %
١	عدد الأسابيع	١٢ أسابيع	٨٥,٧١
٢	عدد الوحدات	٣ وحدات تدريبية أسبوعياً	١٠٠
٣	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠ الى ١٢٠) دقيقتين لثدة الوحدة التدريبية	١٠٠
٤	تشكيل وحدة الحمل	١ : ٣ - ١ : ٢	١٠٠
٥	طريقة التدريب المستخدم	فتري مرتفع الشدة ومنخفض الشدة والتدريب التكراري	١٠٠
٦	الاختبارات المستخدمة	اختبارات بدنية ومهارية	١٠٠
٧	التمارين المستخدمة في البرنامج	عدد التمارين ٢٤٠ تمرين متنوع	١٠٠

يتضح من جدول (٤) وبعد الحصول علي تلك العناصر الأساسية للبرنامج المقترح قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي وتدريباتها بعد تقسيمها كما هو موضح بجدول (٥) ، وتوزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٥) بيانات التمارين والمعدة من الباحث المستخدمة في البرنامج المقترح

عدد	نوع التمرين			
١٠	تمرينات الاحماء			
٣٢	الإعداد البدني العام			
٤١	٢٦	بدني خاص	الإعداد البدني الخاص	
	١٥	بدني خاص لرشاقة تفاعلية		
٣٤	تدريبات سقطات "اوكمي" لرشاقة تفاعلية		الإعداد المهاري والرشاقة التفاعلية	
٣٢	التحركات على البساط متغير الاتجاهات لرشاقة تفاعلية			
٤٦	٢٦	مباشر بطرق واتجاهات متنوعة لرشاقة تفاعلية		انتشومي
	٢٠	رشاقة تفاعلية وهجوم المضاد		
٢٨	١٦	مباشر، مركب، باستخدام خداع، بتحريك متغير الاتجاهات		ناجي كومي
	٤	هجوم مضاد مباشر		
	٤	هجوم مضاد ضد الهجوم المركب		
	٤	هجوم مضاد ضد الهجوم الخداعي		
١٧	خطوية ومبارتية تفاعلية: تاندكو رنشو، راندرى مقيد وحر، شيأى			
٢٤٠	الاجمالي			

توزيع نسب الاعداد (البدني، المهاري) بالبرنامج:

ويوضح الجدول (٦) نسب وأزمنة الاعداد بالبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية.

جدول (٦) توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

المجموع	فترة البرنامج												نوع الإعداد	شهر وسابيع البرنامج	
	الشهر الثالث				الشهر الثاني				الشهر الأول						
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
%٩٠-٨٠														أقل من أقصى	تراوحات الحمل
%٨٠-٧٠														عالي	
%٧٠-٥٠														متوسط	
.	%٥١٥	%٥٢٠	%٥٢٥	%٥٣٥	%٥٤٠	%٥٤٥	%٥٥٠	%٥٥٥	%٥٦٠	%٥٦٥	%٥٧٥			نسب البدني	
١٧٩٣,٢٥	٤٠,٥	٥٤	٧٨,٧٥	٧٨,٧٥	١٢٦	١٤٤	١٦٢	١٨٠	١٩٨	٢١٦	٢٣٤	٢٧٠		الزمن بدني	
.	%٣٥	%٤٠	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٢٠			نسب مهاري	
١٤٩٦,٢٥	٩٤,٥	١٠٨	١٤١,٧٥	١٤١,٧٥	١٦٢	١٤٤	١٤٤	١٢٦	١٢٦	١٠٨	١٠٨	٧٢		زمن مهاري	
.	%٥٠	%٤٠	%٣٠	%٣٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٥	%١٠	%١٠	%٥	%٥		نسب الخططي	
٨٠٥,٥	١٣٥	١٠٨	٩٤,٥	٩٤,٥	٧٢	٧٢	٥٤	٥٤	٣٦	٣٦	١٨	١٨		زمن الخططي	
.	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠		مجموع النسب %	
٤٠٥٠	٢٧٠	٢٧٠	٣١٥	٣١٥	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠		الحجم الاجمالي	
دقيقة	خططي = %١٩,٣٤ (٧٩٢)				مهاري = %٣٦,٠٤ (١٤٧٦) د				بدني = %٤٣,٥٢ (١٧٨٢) د					نسب الاعداد %	

- يتضح من جدول (٦) أزمنة ونسب المئوية لاجزاء الوحدة التدريبية من الأعداد البدني والمهاري والخططي (مبارائي) للمجموعة التجريبية حيث تراوحت ما بين (٩٠، ١٢٠، دقيقة) وبذلك تراوح الزمن الأسبوعي (٣٦٠، ٢٧٠) دقيقة، وكان اجمالي زمن البرنامج لهذه الأجزاء ٤٠٥٠ دقيقة واستخدم الباحث تدريبات الاحماء التي تراوح زمنها بين (٥ - ١٠) دقائق وكان محسوباً ضمن أزمنة الاعداد البدني حيث أن تطبيق البرنامج كان بفصل الصيف وكانت درجة حرارة الجو تسمح بسرعة استجابة جسم اللاعبين لتدريبات الاحماء المستخدمة كما استخدم الباحث تدريبات التهدئة نهاية الوحدة التدريبية وكان زمنه بمتوسط (٥) دقائق.
- تم تنظيم وتوزيع درجة الحمل التدريبي بشكل تدريجي وتموجي بين الحمل المتوسط (٥٠-٧٠٪)، والحمل العالي (٧٠-٨٠٪) والحمل الأقل من الأقصى (٨٠-٩٠٪) حتى يسمح بالتقدم الايجابي لحالة كل لاعب مع الحصول على عملية التكيف والتطور وأخذ نصيب من الاستشفاء المناسب، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة (٨٠٪: ٩٠٪) والمنخفض الشدة (٦٠٪: ٨٠٪) وطريقة التدريب التكرار (٩٠٪ - ١٠٠٪).
- تم تثبيت زمن الوحدة التدريبية زمن قدرة ١٢٠ دقيقة خلال أسابيع الشهر الأول

والثاني للبرنامج التدريبي وذلك لأعطاء فرصة وافية للاعبين على تكرار تمارين الاتسكومي على مهارات الجودو فنونه المتنوعة حيث أنّ مرحلة الناشئين هي التي تبنى فيها الاتقان المهاري وآلية الأداء المهاري وسرعته واكتساب القدرات البدنية والحركية الخاصة بالجودو، ثم تم تقليل زمن الوحدة قليلاً لزيادة الاهتمام في هذه الفترة من البرنامج بتدريبات المبارئية والتنافسية التي يتم أدائها بشدة عالية تناسبهم.

تم اعطاء فترات الراحة الكافية للاعبين أثناء تدريبات السرعة والتمارين عالية الشدة وحصل اللاعبون في كل وحدة تدريبية مرة أو مرتين للحصول على الراحة لشرب كمية من الماء المناسبة ودخول دورة المياه لبعضهم حيث أنّ فترة تطبيق البرنامج كانت في فصل الصيف وارتفاع حرارة الجو عامة وبصورة أكثر ارتفاعاً في بعض الأحيان وصالة الدوجو المتاحة للتدريب غير مكيفة الهواء.

حاول الباحث اخراج التمارين المهارية بطريقة تنافسية في شكل سباق بين اللاعبين، وتعويد اللاعبين على بدء كل تمرين مع شارة البدء لتحسين سرعة رد الفعل لديهم وخلق روح التشويق والمنافسة بينهم، تسجيل نتائج وأرقام اللاعبين في كل مرة على لوح ورق معلق داخل صالة التدريب "الدوجو" لكل تمرينه بقدر الامكان لزيادة المنافسة وتشجيعهم ورفع دافعتهم على سرعة الأداء وتحمله مع مراعاة تطبيق فترة الراحة الكافية بين التمارين والمناسبة مع أفراد العينة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى: هدفت إلى إجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وحازت هذه الاختبارات على مستوى عالي من (الصدق، الثبات) كما هو موضح بجدول (٧)، (٨).

معامل الصدق: استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعتين متباينتين (مميزة وغير المميزة) من لاعبي الجودو وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد

البحث ن=١، ٢=٦

م	الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
	الاختبارات البدنية:								
١	الوثب العمودي	٢١,٩٥٠	٠,٧٨٤	١٧,٨٥٠	٠,٦٧٣	٤,١٠٠	٨,٨٧٣	٠,٨٨٧	٠,٩٤٢
٢	الوثب العريض	١٦٦,٨٥٥	٤,٩٥٢	١٤١,٢١٥	٣,٣٧٩	٢٥,٦٤٠	٩,٥٦٣	٠,٩٠١	٠,٩٤٩

٠,٩٢٦	٠,٨٥٨	٧,٧٨٥	٣,٢٥٠	٠,٦٣١	١١,٢٣٠	٠,٦٨٨	١٤,٤٨٠	قوة عضلات البطن	٣
٠,٩٢١	٠,٨٤٨	٧,٤٧٩	١,٩٥٠	٠,٣٢٢	٤,٨٥٠	٠,٤٨٦	٦,٨٠٠	سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	٤
٠,٩٤٧	٠,٨٩٦	٩,٢٧٩	١,٧٨٠	٠,٢٨٩	٢,٣٥٥	٠,٣١٧	٤,١٣٥	توازن ثابت	٥
٠,٩٢٠	٠,٨٤٦	٧,٤١٣	٣,١٩٠	٠,٥٦٢	٦,٥٦٠	٠,٧٨١	٩,٧٥٠	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	٦
٠,٩٥٠	٠,٩٠٣	٩,٦٧٢	٢,٩٩٠	٠,٣٩٤	٤,٧٨٥	٠,٥٦٨	٧,٧٧٥	رشاقة ١٠ ثوان	٧
الاختبارات المهارية:									
٠,٩٥٢	٠,٩٠٦	٩,٧٩٤	١,١٠٠-	٠,١٨٣	٤,٧٥٠	٠,١٧٢	٣,٦٥٠	كوشى جورما × اوجوشى	١
٠,٩٤٥	٠,٨٩٢	٩,١١١	١,٣٩٠-	٠,٢٩١	٤,١٤٥	٠,١٧٨	٢,٧٥٥	أوستوجارى × هراي جوشى	٢
٠,٩٣٦	٠,٨٧٥	٨,٣٨٥	٢,٤٠٠	٠,٣٦٦	٤,٣٠٠	٠,٥٢٥	٦,٧٠٠	مواري اييون سيوناجى انشكومى ١٠ اث	٣

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢: من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف؛ من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط؛ من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

معامل الثبات: تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينة استطلاعية من لاعبي الجودو وتم تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٨).

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن=١٢

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الاول		التطبيق الثانى	
		س	ع±	س	ع±
الاختبارات البدنية:					
١	الوثب العمودى	١٩,٩٠٠	٠,٩٣١	٢٠,٠٥٠	١,١٢٦
٢	الوثب العريض	١٥٤,٠٣٥	٥,٦٧٤	١٥٥,١٢٠	٤,٨٨٦
٣	قوة عضلات البطن	١٢,٨٥٥	٠,٨٧٣	١٢,٩٣٠	٠,٧٨٣
٤	سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	٥,٨٢٥	٠,٥٦٨	٥,٨٦٥	٠,٦٢١
٥	توازن ثابت	٣,٢٤٥	٠,٤٢١	٣,٢٦٠	٠,٥٣٢
٦	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	٨,١٥٥	٠,٨٩٧	٨,٣١٥	٠,٧٦٤
٧	رشاقة ١٠ ثوان	٦,٢٨٠	٠,٧٠٢	٦,٣٢٥	٠,٧٤٥
الاختبارات المهارية:					
١	كوشى جورما × اوجوشى	٤,٢٠٠	٠,٢٣١	٤,١٧٠	٠,٢٨٧
٢	أوستوجارى × هراي جوشى	٣,٤٥٠	٠,٣٤٥	٣,٣٣٥	٠,٣٢٨

٠,٩٢٨	٠,٧١١	٥,٥٦٥	٠,٦٤٨	٥,٥٠٠	مواري اييون سيوناجى اتشكومى ١٠ اث	٣
-------	-------	-------	-------	-------	-----------------------------------	---

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية: أجريت هذه الدراسة على جزي من عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين وهم من خارج العينة الأساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي، وتهدف هذه الدراسة الى التأكد من ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية (عينة البحث)، والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج.

وتوصلت الدراسة الى تفهم العينة للهدف من البرنامج بسهولة، وملائمة البرنامج التدريبي وتدريبات الرشاقة لعينة البحث والهدف الذي يسعى الى تحقيقه، وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج.

تجربة البحث:

القياس القبلى:

تم إجراء القياس القبلى والتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث ويوضح الجدول (٩) تصنيف مجتمع عينة الدراسة فيما يلي:

جدول (٩) الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات ن=١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
-	الاختبارات البدنية					
١	الوثب العمودى	سم	١٨,٢١٧	١,١٤٢	٠,٠١٦-	٠,٤٥٩-
٢	الوثب العريض	سم	١٤٢,٥٥٦	١٤٢,٥٠٠	١,٢٩٥-	٠,١٠٨
٣	قوة عضلات البطن	عدد	١٢,١٦٧	١٢,٠٠٠	٠,٧٧٦-	٠,٢٥٠-
٤	سرعة الخطو على مقعد ١٠ اثنان	عدد	٥,٣٨٩	٥,٠٠٠	١,٩٨٧-	٠,٤٩٨
٥	توازن ثابت	ثانية	٢,٦٢٢	٢,٧٥٠	١,٤٦٢-	٠,٦٤٢-
٦	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	درجة	٦,٩١٧	٧,٢٠٠	٠,٩٤٦	١,٢٨٩-
٧	رشاقة ١٠ اثنان	عدد	٥,١٦٧	٥,٠٠٠	٠,٧٧٦-	٠,٢٥٠-
-	الاختبارات المهارية					
١	كوشى جورما × اوجوشى	ثانية	٤,٢٧٨	٤,٠٠٠	٠,٧٨٣-	١,١١٣
٢	أوستوجارى × هراي جوشى	ثانية	٣,٧٢٢	٤,٠٠٠	٠,٩٤٢-	١,٠٨٥-
٣	مواري اييون سيوناجى اتشكومى ١٠ اث	عدد	٤,٧٢٢	٥,٠٠٠	٠,٥٦٤-	٠,٣٨٢

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التقاطع ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (١٠) التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ $n=1$ $n=2$ $n=9$

م	المتغيرات	وحدة القياس	م. التجريبية		م. الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة ت	مستوى الدلالة الاحصائية
			ع±	س	ع±	س				
	الاختبارات البدنية									
١	الوثب العمودي	سم	١٨,٢١٧	١٨,١٥٦	١٨,٢٧٨	١٨,١٣٣	٠,١٢٢	١,١٥٢	٠,٢٢١	٠,٨٢٨
٢	الوثب العريض	سم	١٤٢,٨٨٩	١٤٢,٨٨٩	١٤٢,٢٢٢	١٤٢,٢٢٢	٠,٦٦٧	١,٢٤٢	٠,٢٧٠	٠,٧٩١
٣	قوة عضلات البطن	عدد	١٢,١١١	١٢,١١١	١٢,٢٢٢	١٢,٢٢٢	٠,٦٦٧	١,٣٧٥	٠,٣٢٤	٠,٧٥٠
٤	سرعة الخطو على مقعد ١٠ ثوان	عدد	٥,٤٤٤	٥,٤٤٤	٥,٥٢٧	٥,٣٣٣	٠,٥٠٠	١,١١١	٠,٤٥٩	٠,٦٥٣
٥	توازن ثابت	ثانية	٢,٦٠٦	٢,٦٠٦	٠,٤٦٨	٢,٦٣٩	٠,٤٢٩	١,١٩٣	٠,١٥٨	٠,٨٧٧
٦	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	درجة	٦,٩٣٣	٦,٩٣٣	١,٠٠٠	٦,٩٠٠	٠,٠٣٣	١,١١١	٠,٠٧٣	٠,٩٤٣
٧	رشاقة ١٠ ثوان	عدد	٥,١١١	٥,١١١	٠,٧٨٢	٥,٢٢٢	٠,٦٦٧	١,٣٧٥	٠,٣٢٤	٠,٧٥٠
	الاختبارات المهارية									
١	كوشى جورما × اوجوشى	ثانية	٤,٣٣٣	٤,٣٣٣	٠,٥٠٠	٤,٢٢٢	٠,٤٢٨	١,٣٦٥	٠,٤٧٧	٠,٦٣٨
٢	أوستوجارى × هراى جوشى	ثانية	٣,٦٦٧	٣,٦٦٧	٠,٥٠٠	٣,٧٩٨	٠,٤١١	١,٤٨٠	٠,٥٧٣	٠,٥٢٤
٣	مورى ايبون سيوناجى انشكوى ١٠ اث	عدد	٤,٧٧٨	٤,٧٧٨	٠,٦٦٧	٤,٦٧٧	٠,٧٠٧	١,١٢٥	٠,٢٩٤	٠,٧٣٦

*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجتى حرية (٨, ٨) = ٣,٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٢٠

يوضح جدول (١٠) أنّ قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر فى جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ممّا يشير إلى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ممّا يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

تنفيذ البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بالحصول على موافقة فرع التربية للحدود وبيان اعداد اللاعبين المسجلين بالمرحلة العمرية قيد البحث وحصل على موافقة النادي على تطبيق وتنفيذ اجراءات البحث، وحصل على موافقة اللاعبين وأولياء امورهم على مشاركة

أبنائهم فى التجربة بعد شرح طبيعة وهدف وأهمية البحث، وكانت هذه الموافقات قبل بدء التجربة بوقت كافي.

- بعد تأكد الباحث من تنظيم البرنامج وفقاً لموصفات وظروف العينة وهدف البرنامج تم تنفيذ البرنامج على مدار (١٢) أسبوع اشتمل على (٣٦) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً،

- القياس البعدى:

طبق القياس البعدى على عينة البحث فى اليوم التالي للانتهاء من تطبيق آخر وحدة تدريبية بالبرنامج التدريبي الخاص بمجموعتى البحث وبنفس الإجراءات المتبعة فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية:

تمهيدا لمعالجة البيانات احصائيا ارتضى الباحثان بمستوى دلالة عند ٠,٠٥ واجرى الباحث المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS بالمعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي- الوسيط- الإنحراف المعياري - التفاضل - معامل الالتواء- معامل الارتباط- إختبار (ت) - نسبة التحسن- معامل ايتا^٢- حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن.

عرض النتائج:

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث ن=٩

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	الوثب العمودى	١٨,١٥٦	١,٢١٧	٢٢,٣٣٣	٠,٧٠٧	٤,١٧٨	٠,٣٢٩	١٢,٧١٣	٢٣,٠١١	٤,٠٩٠	مرتفع
٢	الوثب العريض	١٤٢,٨٨٩	٥,٥١٠	١٦٨,٥٥٦	٥,٢٠٧	٢٥,٦٦٧	١,٩٦٢	١٣,٠٧٩	١٧,٩٦٣	٣,٦٧٣	مرتفع
٣	قوة عضلات البطن	١٢,١١١	٠,٧٨٢	١٤,٨٨٩	٠,٧٨٢	٢,٧٧٨	٠,٣٢٤	٨,٥٧٥	٢٢,٩٣٦	٣,٧٦٩	مرتفع
٤	سرعة الخطو على مقعد ١٠ اثنان	٥,٤٤٤	٠,٥٢٧	٧,٠٠٠	٠,٧٠٧	١,٥٥٦	٠,١٧٦	٨,٨٥٥	٢٨,٥٧٢	٢,٥٤٠	مرتفع
٥	توازن ثابت	٢,٦٠٦	٠,٤٦٨	٤,٣٠٦	٠,٥٢٧	١,٧٠٠	٠,١٣٥	١٢,٦٢٧	٦٥,٢٤٤	٣,٥٩٢	مرتفع
٦	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	٦,٩٣٣	١,٠٠٠	١٠,٠٨٩	٠,٧٩٣	٣,١٥٦	٠,٢٧٨	١١,٣٣٣	٤٥,٥١٤	٣,٧٩٦	مرتفع
٧	رشاقة ١٠ اثنان	٥,١١١	٠,٧٨٢	٨,١١١	٠,٦٣٣	٣,٠٠٠	٠,٢٦١	١١,٥١٢	٥٨,٦٩٤	٤,٣٦٠	مرتفع

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠: منخفض؛ ٠,٥٠: متوسط؛ ٠,٨٠: مرتفع

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية أكبر من (٠,٨٠) وهي دلالات مرتفعة

تشير إلى التأثير القوي لبرنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات البدنية التابعة قيد البحث.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث ن=٩

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	كوشى جورما × اوجوشى	٤,٣٣٣	٠,٥٠٠	٣,٤٠٠	٠,٢٤٩	٠,٩٣٣	٠,١٢٩	٧,٢٣٥	٢١,٥٣٨	٢,٦٢٢	مرتفع
٢	أوستوجارى × هراي	٣,٦٦٧	٠,٥٠٠	٢,٦١١	٠,٢١٧	١,٠٥٦	٠,١٠٠	١٠,٥٤٠	٢٨,٧٨٩	٢,٣٥٧	مرتفع
٣	موراي ايون سيوناجي انتشكومي ١٠ اث	٤,٧٧٨	٠,٦٦٧	٦,٦٦٧	٠,٨٦٦	١,٨٨٩	٠,٢٠٩	٩,٠٢٤	٣٩,٥٣٥	٣,٨٠٥	مرتفع

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠ : منخفض ؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية أكبر من (٠,٨٠) وهي دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوي لبرنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات المهارية التابعة قيد البحث.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=٩

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	الوثب العمودي	١٨,٢٧٨	١,١٣٣	١٨,٩١٥	٠,٨٢١	٠,٦٣٧	٠,٣١١	٢,٠٤٩	٣,٤٨٦	٠,٢٦٧	منخفض
٢	الوثب العريض	١٤٢,٢٢٢	٤,٩٤٤	١٤٦,٦٦٧	٣,٨٥٣	٤,٤٤٥	١,٨٤٦	٢,٤٠٨	٣,١٢٥	٠,٣٢٦	منخفض
٣	قوة عضلات البطن	١٢,٢٢٢	٠,٦٦٧	١٢,٦٣٣	٠,٦٣٢	٠,٤١١	٠,٢٣١	١,٧٧٨	٣,٣٦١	٠,٤٤٤	منخفض
٤	سرعة الخطو على مقعد ١٠ اثنان	٥,٣٣٣	٠,٥٠٠	٥,٧٦٦	٠,٤٧٧	٠,٤٣٣	٠,١٢٣	٣,٥١٨	٨,١١٣	٠,٨٠٣	مرتفع
٥	توازن ثابت	٢,٦٣٩	٠,٤٢٩	٢,٩٣١	٠,٤١٢	٠,٢٩٢	٠,١٢٦	٢,٣١٨	١١,٠٦٩	٠,٦٦٧	متوسط
٦	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	٦,٩٠٠	٠,٩٤٩	٧,٦٣٣	٠,٤٧٨	٠,٧٣٣	٠,٢٣٧	٣,٠٩٣	١٠,٦٢٣	٠,٨٣٢	مرتفع
٧	رشاقة ١٠ اثنان	٥,٢٢٢	٠,٦٦٧	٥,٧٣٧	٠,٤٦٧	٠,٥١٥	٠,١٩٤	٢,٦٥٤	٩,٨٥٨	٠,٦٢١	متوسط

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠ : منخفض ؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث،

كما يتضح أنّ قيم حجم التأثير للاختبارات اشتملت على دلالات متنوعة بين المنخفضة والمتوسطة ممّا تشير إلى التأثير النسبي بشكل متفاوت للبرنامج التدريبي التقليدي على المتغير التابع.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

في الاختبارات المهارية قيد البحث ن=٩

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	كوشى جورما × اوجوشى	٠,٤٢٨	٤,٢٢٢	٠,٣١٩	٤,٠١١	٠,٢١١	٠,١٠٦	١,٩٩٢	٥,٠٠٢	٠,٣٣٦	منخفض
٢	أوستوجارى × هراي جوشى	٠,٤١١	٣,٧٩٨	٠,٣٦٣	٣,٥٦٦	٠,٢٣٢	٠,٠٩٣	٢,٤٩٢	٦,١٠٤	٠,٥٤١	متوسط
٣	مواري ابون سيوناجى اتشكوى ١٠ ا١٠	٠,٧٠٧	٤,٦٧٧	٠,٤١٢	٤,٩٨٣	٠,٣٠٦	٠,١٦٨	١,٨٢٣	٦,٥٤٩	٠,٤١١	منخفض

*قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠ : منخفض ؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث كما يتضح أنّ قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية اشتملت على دلالات متنوعة بين المنخفضة والمتوسطة ممّا تشير إلى التأثير النسبي بشكل متفاوت للبرنامج التقليدي على المتغيرات المهارية التابعة قيد البحث.

جدول(١٥) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة ن=١=٢=٩

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	الوثب العمودى	٠,٧٠٧	٢٢,٣٣٣	٠,٨٢١	١٨,٩١٥	٣,٤١٨	٨,٩٢٣	١٩,٥٢٤	٤,٨٣٤	مرتفع
٢	الوثب العريض	٠,٢٠٧	١٦٨,٥٥٦	٣,٨٥٣	١٤٦,٦٦٧	٢١,٨٨٩	٩,٥٥٨	١٤,٨٣٧	٤,٢٠٤	مرتفع
٣	قوة عضلات البطن	٠,٧٨٢	١٤,٨٨٩	٠,٦٣٢	١٢,٦٣٣	٢,٢٥٦	٦,٣٤٧	١٩,٥٧٥	٢,٨٨٦	مرتفع
٤	سرعة الخطو على مقعد ١٠ اثنان	٠,٧٠٧	٧,٠٠٠	٠,٤٧٧	٥,٧٦٦	١,٢٣٤	٤,٠٩٢	٢٠,٤٥٩	١,٧٤٥	مرتفع
٥	توازن ثابت	٠,٥٢٧	٤,٣٠٦	٠,٤١٢	٢,٩٣١	١,٣٧٥	٥,٨١٢	٥٤,١٧٥	٢,٦٠٨	مرتفع
٦	التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس	٠,٧٩٣	١٠,٠٨٩	٠,٤٧٨	٧,٦٣٣	٢,٤٥٦	٧,٥٠٥	٣٤,٨٩٠	٣,٠٩٩	مرتفع
٧	رشاقة ١٠ اثنان	٠,٦٣٣	٨,١١١	٠,٤٦٧	٥,٧٣٧	٢,٣٧٤	٨,٥٣٦	٤٨,٨٣٦	٣,٧٥٠	مرتفع

*قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٤٦

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠ : منخفض ؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية

لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أكبر من (٠,٨٠) وهي دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوى وفاعلية برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة.

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير للاختبارات المهارية لدى مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة ن=١=٢=٩

م	الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	كوشى جورما× اوجوشى	٠,٢٤٩	٣,٤٠٠	٤,٠١١	٤,٣١٩	٠,٦١١	٤,٢٦٨	١٦,٥٣٦	٢,٤٥١	مرتفع
٢	أوستوجارى× هراي جوشى	٠,٢١٧	٢,٦١١	٣,٥٦٦	٠,٣٦٣	٠,٩٥٥	٦,٣٨٩	٢٢,٦٨٥	٤,٤٠٧	مرتفع
٣	موراي ايون سيوناجى ائتشموى ١٠ ا١	٠,٨٦٦	٦,٦٦٧	٤,٩٨٣	٠,٤١٢	١,٦٨٤	٤,٩٦٦	٣٢,٩٨٥	١,٩٤٤	مرتفع

*قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٤٦

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠ : منخفض ؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أكبر من (٠,٨٠) وهي دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوى وفاعلية برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج:

الفرض الأول:

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٨,٥٧٥ إلى ١٣,٠٧٩) كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين (١٧,٩٦٣% إلى ٦٥,٢٤٤%) كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية أكبر من (٠,٨٠) وقد حققت قيم تراوحت بين (٢,٥٤٠ إلى ٤,٣٦٠) وهي دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوى للبرنامج التدريبى لتدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات البدنية التابعة

قيد البحث بشكل واضح، يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات مهارية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٧,٢٣٥ إلى ١٠,٥٤٠) كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين (٢١,٥٣٨% الى ٣٩,٥٣٥%) كما يتضح من الجدول أن قيم حجم التأثير للاختبارات مهارية أكبر من (٠,٨٠) وحقت قيم تراوحت بين (٢,٣٥٧ إلى ٣,٨٠٥) وهى دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوى للبرنامج التدريبي لتدريبات الرشاقة التفاعلية على المتغيرات مهارية التابعة قيد البحث بشكل واضح.

ويرجع الباحث تحسن لاعبي المجموعة التجريبية فى قياسات الاختبارات البدنية والمهارية البعدية إلى البرنامج التدريبي لتدريبات الرشاقة التفاعلية حيث شمل على تدريبات بدنية ومهارية متنوعة عملت على تنمية الرشاقة العامة والخاصة بلاعب الجودو والمناسبة للمرحلة العمرية لعينة البحث وتم تطبيق هذه التدريبات بطريقة تضمن تحسين سرعة رد الفعل للاعب والتي تؤثر بشكل ايجابي نحو تقدم هؤلاء اللاعبين فى أدائهم أثناء مواقف النزال والمباريات الفعلية، حيث اتضح أن تدريبات الرشاقة التفاعلية للمجموعة التجريبية ساعدت على تحسين قدرتهم على سرعة التوقع الحركى للتحرك الهجومى للاعب المهاجم الذى ساهم فى تحسين سرعة الاستجابة الحركية والتوافقية بالهجوم المضاد من اللاعب الأوكى.

واتفقت تلك النتائج مع نتائج توصيات سامح إبراهيم وآخرون (٢٠١١)(٢) وذلك بضرورة الاهتمام بتنمية الرشاقة داخل برامج تدريب ناشئى الجودو وربط الجانب الخطى بتدريبات الرشاقة لأهميتها فى تحسين سرعة اتخاذ القرار

واتفقت مع ما أكده ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١)(١٦) بأن زيادة تحسن التوقع الصحيح من اللاعب المدافع هام جداً ومؤثر فى تنفيذ استجابة حركية توافق توقيت المهارة الهجومية التى نفذها اللاعب التورى.

وتتفق تلك النتائج مع تأكيد ايميرا وآخرون Imamura (٢٠٠٦)(٢٣) على حاجة اللاعب المهاجم للسرعة الخاطفة عند أداء مهارات الرمى والتى يستطيع بها اخلال توازن المنافس واسقاطه على البساط.

وتتفق نتائج مع محمود بيومى (٢٠١٠)(٩) فى أن استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهارى وسيله رئيسة للإعداد البدنى الخاص واكتساب اللاعب خبرات حركية تفيده عند تنفيذه مهاراته، وقلة هذه التدريبات يؤثر سلبياً على مستوى اللاعب

أثناء النزال، وكذلك تتفق مع نتائج محمود بيومي (٢٠٠٤) (٨) فى ضرورة استخدام تدريبات تكرار المهارات بالرمل "تاجى كومى Nage Kome" وتحسين القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريبات المتنوعة لمهارات اللاعبين يحسن المستوى الفنى والخطى للاعبين.

لذا يرى الباحث ممّا سبق أن البرنامج التدريبي لتدريبات الرشاقة التفاعلية ساهم التأثير على تقدم لاعبي المجموعة التجريبية بصورة مرتفعة من خلال تحسن تحركات اللاعبين الهجومية والدفاعية والدفاعية الهجومية سواء خلال التدريبات البدنية والمهارية والخطية التي استهدفت سرعة تحركات القدمين والتوافق والتوازن الحركي للاعب وتحسين القوة المميزة بالسرعة لأجزاء الجسم التي يستخدمها اللاعب فى الأداء المهارى المضاد فى الجودو وذلك بشكل نوعى ، مع تحسن مهارة اللاعبين فى استخدام سرعة التحرك السليم والدقيق بالقدمين وحركة دوران الجسم بالارتكاز والسيطرة بالقدمين "تاي-سباكى Tai-sabaki" عند الأداء للمهارات قيد البحث، وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول من البحث الحالى للمجموعة التجريبية بأنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بالرمل من أعلى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى"

مناقشة الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١,٧٧٨ إلى ٣,٥١٨) كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين (٣,١٢٥% إلى ١١,٠٦٩%) كما يتضح من أنّ قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية قد حققت قيم تراوحت بين (٠,٢٦٧ إلى ٠,٨٣٢) وهى دلالات متنوعة ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة، مما يدل على فاعلية البرنامج التقليدى بشكل منخفض على المتغيرات البدنية ، كما يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) بين (١,٨٢٣ إلى ٢,٤٩٢) كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين (٥,٠٠٢% إلى ٦,٥٤٩%) كما يتضح من هذا الجدول أنّ قيم حجم التأثير للاختبارات المهارية قد

حققت قيم تراوحت ما بين (٠,٣٣٦ إلى ٠,٥٤١) وهى دلالات متنوعة ما بين المنخفضة والمتوسطة ممّا تشير إلى التأثير النسبى للبرنامج التقليدى وفاعليته بشكل منخفض على المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويعزى الباحث هذه الفروق الدالة الإحصائية ونسب التحسن المنخفضة والمتوسطة للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث نتيجة البرنامج التدريبى التقليدى المطبق عليهم وانتظام أفراد هذه العينة فى التدريب مدة البرنامج الذى امتد لفترة ٣ شهور وهى فترة كافية اذا التزم اللاعب بتعليمات المدرب بتحسين مستوى اللاعبين البدنى والمهارى باحداث تغيير طبقا لتقنين البرنامج والمستهدف من البرنامج والتي دائما ما يسعى المدربين الى تطوير الجانب المهارى واغفال القدرات البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية ورياضة الجودو ، حيث يتجة التدريب الى الاعداد للمشاركة فى البطولات الجودو الواردة ببرنامج المسابقات المسموح لمرحلتهم العمرية دون النظر إلى متطلبات واحتياجات اللاعبين بدنيا ومهاريا، مما يوضح سبب دلالات حجم التأثير متنوعة للمتغيرات البدنية وذلك بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة وحجم التأثير للمتغيرات المهارية تنوعت أيضا ما بين المنخفضة والمتوسطة ، مما يوضح التأثير النسبى المتغير بين المنخفض والمتوسط والمرتفع للبرنامج التقليدى ، لذا يرجع الباحث ذلك الى أن البرنامج التقليدى لم يحتوي على تدريبات الرشاقة التفاعلية الموجه لتحسين الأداء البدنى والمهارى المرتبط بمهارات الهجوم المضاد لذا كانت فروق نسب التحسن بين مجموعتى البحث فى القياس البعدى هو الفاصل فى تحديد التقدم الأفضل فى المستوى.

وقد اتفق ذلك مع نتائج على ريجان وآخرون (٢٠١٥)(٤) ، وسامح إبراهيم وآخرون (٢٠١١)(٢) ، ونفين حسين (٢٠٠٨)(١٣) وعبدالحليم معاذ (٢٠٠٠)(٣) ، ومحمود بيومى (٢٠١٠)(٩) ، ومحمود بيومى (٢٠٠٤)(٨) ، ومحمود بيومى (٢٠١٨)(١٠) حيث أشاروا أن البرامج التقليدية المتبعة التى تطبق على المجموعة الضابطة يكون لها تأثيرها الايجابى فى تحسين الأداء المهارى حيث أن الاستمرار فى التدريب وتصحيح أخطاء الأداء والممارسة المنتظمة طول فترة البرنامج يؤدي إلى تحسين الأداء.

وبذلك يرى الباحث مما سبق أن البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة أحرز تحسن متنوع بين المنخفض والمرتفع للقدرات البدنية وبين المنخفض والمتوسط للمتغيرات المهارية قيد البحث ومن ثمّ أظهرت القياسات تحسن نسبى لصالح

القياس البعدي وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثانى للمجموعة الضابطة بأنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بالرمى من أعلى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي"
مناقشة الفرض الثالث:

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) بين (٤,٠٩٢ إلى ٩,٥٥٨) كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية بين (١٤,٨٣٧ % إلى ٥٤,١٧٥ %) كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة أكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت بين (١,٧٤٥ - ٤,٨٣٤) وهى دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوى وفاعلية البرنامج التدريبى الرشاقة التفاعلية على المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة، كما يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) بين (٤,٢٦٨ إلى ٦,٣٨٩) كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية بين (١٦,٥٣٦ % إلى ٣٢,٩٨٥ %) كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة أكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت بين (١,٩٤٤ - ٢,٤٠٧) وهى دلالات مرتفعة تشير إلى التأثير القوى وفاعلية البرنامج التدريبى للتدريبات الرشاقة التفاعلية فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة.

ويرجع الباحث فروق متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة وفروق نسب التحسن المئوية والدلالات المرتفعة لقيم حجم التأثير للاختبارات البدنية والمهارية فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبى لتدريبات الرشاقة التفاعلية الذى اتى استخدمت المثيرات البصرية الواقعية الهجومية التى يتعرض لها لاعب الجودو أثناء النزال وتحتاج منه الاستجابة التفاعلية السريعة حتى لا يتعرض لسهولة الهزيمة، كما شملت تدريبات الرشاقة التفاعلية مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية والمهارية الخاصة التى حسنت المستوى البدنى والمهارى الخاص لناشئى المجموعة التجريبية الخاصة بدقة وسرعة تحركات القدمين

المطلوبة خلال مواقف النزال والحفاظ المستمر على توازنه وتوسط مركز ثقل اللاعب قاعدة اتزانه والاهتمام بالتحرك المهاري والتكتيكي للأداء المهاري والخروج من سيطرة منافسه الهجومي وسرعة الاستجابة الدفاعية الهجومية، وعملت هذه التدريبات على تحسين القوة المميزة بالسرعة والتوافق العضلي العصبي والتوازن الحركي للاعبين في ضوء الاهتمام بالمسارات الحركية للأداء المهاري الذي يحتاجه اللاعب أثناء مواجه منافسة وبالتحركات المهارية المركبة والمضادة الذي أدى إلى التحسن الإيجابي لسرعة تحركات اللاعب وأدائهم المهاري والتنافسي مع العلم بأن ناشئ المجموعة الضابطة لم يستخدم معهم مثل هذه التدريبات حيث تم استخدام التدريبات البدنية العامة والتدريبات المهارية المباشر والمركبة بالشكل التقليدي مع عدم العناية باستخدام أي من هذه التدريبات بالشكل التفاعلي الذي يحسن من سرعة رد الفعل لمواقف النزال لمباريات الجودو والاستجابة لتحركات وهجمات المنافس غير المتوقعة وقلّة العناية بالنواحي الخطئية والتحركات السريعة بالقدمين وذلك كما يتبع في برامج التدريب التقليدية لهذه المرحلة العمرية.

ويرى الباحث أن لاعبي الجودو بحاجة كبيرة ودائمة للرشاقة التفاعلية والتي يمكن تنميتها من خلال العناية المقصودة بتدريباتها داخل البرامج التدريبية والاهتمام بتدريبات التوقع الحركي والتوافق البصري للاعب مع المثيرات البصرية لمنافسة والذي يساهم بشكل مباشر في تحسين سرعة التوقع الخارجي وسرعة الاستجابة الخارجية للاعب وذلك بتنفيذ الهجوم المضاد الناجح وكذلك سرعة التوقع الداخلي أو الاستجابة الداخلية للاعب وذلك بتنفيذ هجوم مهاري مركب ناجح بالاستجابة السريعة بين الهجوم بمهارة يتبعها استجابة حركية هجومية بأداء مهارة أخرى.

واتفقت تلك النتائج مع نتائج بيومي (٢٠١٨) (١٠) بأن استخدام البرامج التدريبية التي تحتوي على تدريبات خاصة تستهدف تحسين القدرات الخاصة بلاعبي الجودو تؤثر بشكل ملحوظ على تقدم نتائج اللاعبين البدنية والمهارية الخاصة بمهارات الرمي في الجودو الوظيفية في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة برميات الجودو وتحسين أداء لاعبي الجودو لمهارات الرمي من الوقوف.

وكذلك اتفق ذلك مع أكده ياسر عبد الرؤوف (٢٠١١) (١٦) بأن البرنامج التدريبي الذي يحسن ويقلل زمن الاستجابة أو زمن التوقع الحركي الخارجي يحسن من أداء الهجوم المضاد والمركب للاعب الجودو.

وكذلك اتفقت تلك النتائج مع ما ذكره كل من ياسر عبد الرؤوف (٢٠٠٥) (١٥)،

فايزة خضر (٢٠١١)(٥)، مراد طرفه (٢٠٠١م)(١١) ، ومع ما أشارت إليه نتائج دراسة نيفين حسين (٢٠١٣)(١٤) من أهميّة الرشاقة فى تنفيذ التغيرات السريعة لاتجاه الجسم وتحركات القدمين وأداء الحركات المركبة وتأثيرها فى الأداء المهارى حيث أنها قدرة مركبة تتضمن العديد من القدرات المؤثرة فى سرعة وتوازن اللاعب.

وبذلك يكون الباحث قد توصل الى أنّ تدريبات الرشاقة التفاعلية تعمل على تحسين قدرة لاعب الجودو على السيطرة على تحركات القدمين وأجزاء الجسم وتحسين سرعة الأداء وذلك لتنوع المسارات الحركية والتشويق الذي يؤثر فى أداء اللاعبين وبنية تحركات القدمين الذي يعد أساس الأداء الهجومي والدفاعي الناجح فى الجودو، وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثالث للمجموعة الضابطة بأنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بالرمى من أعلى لناشئى الجودو لصالح المجموعة التجريبية".

لذا مما تقدم من نتائج يري الباحث أنه يتأسس مستوي لاعب الجودو فى المنافسات على التحركات السريعة بالقدمين والموجهة من اللاعب نحو هدف مهاري والقدرة على سرعة تغيير اتجاه الجسم وفق متطلبات مواقف المباراة ليستطيع المناورة وخداع منافسه وتنفيذ هجوم ناجح وبها أيضاً يتمكن من نجاح دفاعة والخروج السريع من تأثير هجوم المنافس وأداء هجوم مضاد، ومدرب الجودو الناجح يجب أن يسعى دائماً إلى اكساب اللاعب الثقة بالنفس وسرعة إتخاذ القرار دون تردد أو حرص زائد، ويعتنى بتدريبه وعمل السنياريوهات المقترحة لمواقف اللعب داخل المباريات ليدرك ويكتسب اللاعب البدائل والخيارات المتعددة للتصرف فى مواقف المنافسة، مما يوضح ضرورة الاهتمام بتدريبات الرشاقة التفاعلية لتطوير مستوى أداء اللاعب وخبراته الحركية والخطية الامر الذي يسرع من تفاعل اللاعب بالهجوم والدفاع أثناء المباريات. وبذلك يكون الباحث قد تحقق من مجمل هدف وفروض البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات: من خلال تطبيق البرنامج التجريبي للرشاقة التفاعلية والبرنامج التقليدي على مجموعتي البحث توصل الباحث الى ما يلي:

- أظهر برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية للمجموعة التجريبية فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي في:

• الاختبارات البدنية بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٧,٩٦٣%) إلى

٦٥,٢٤٤%)، وبدلالات حجم تأثير مرتفعة للبرنامج التجريبي تراوحت بين (٢,٥٤٠ إلى ٤,٣٦٠) لصالح القياس البعدى.

- الاختبارات المهارية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٢١,٥٣٨% إلى ٣٩,٥٣٥%)، وبدلالات حجم تأثير مرتفعة للبرنامج التجريبي تراوحت بين (٢,٣٥٧ إلى ٣,٨٠٥) لصالح القياس البعدى.

- أظهر البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى:

- الاختبارات البدنية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٣,١٢٥% إلى ١١,٠٦٩%)، وبدلالات حجم تأثير متنوعة بين المتوسطة والمرتفعة للبرنامج التقليدي تراوحت بين (٠,٢٦٧ إلى ٠,٨٠٣) لصالح القياس البعدى.

- الاختبارات المهارية بنسب تحسن تراوحت ما بين (٥,٠٠٢% إلى ٦,٥٤٩%)، وبدلالات حجم تأثير متنوعة بين المنخفضة والمتوسطة للبرنامج التقليدي تراوحت بين (٠,٣٣٦ إلى ٠,٥٤١) لصالح القياس البعدى.

- أظهر برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية للمجموعة التجريبية والبرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين البعدين فى:

- الاختبارات البدنية بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٣,٦٥٦% إلى ٢٠١,٦٦٧%)، وبدلالات حجم تأثير مرتفعة للبرنامج التجريبي بالمقارنة بالبرنامج التقليدي تراوحت بين (١,٧٤٥ - ٤,٨٣٤) لصالح المجموعة التجريبية.

- الاختبارات المهارية بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٣,٦٥٦% إلى ٢٠١,٦٦٧%)، وبدلالات حجم تأثير مرتفعة للبرنامج التجريبي بالمقارنة بالبرنامج التقليدي تراوحت بين (١,٠٨٠ - ٣,٧١٤) لصالح المجموعة التجريبية.

- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ذو تأثير إيجابي على تطوير الهجوم المضاد لناشئى الجودو عن أداء (كوشى جورما × اوجوشى)، (أوستوجارى × هراي جوشى)، (مواري ايون سيوناجى اتشكومى ٠ ا٨)

التوصيات: من خلال استنتاجات البحث أوصى الباحث بما يلي:

- استخدام برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة برميات الهجوم المضاد الجودو وتحسين أداء لاعبي الجودو لمهارات الرمي من الوقوف.
- ضرورة استخدام تدريبات للرشاقة التفاعلية للمرحلة السنوية من ١٢ الى ١٣ سنة في البرنامج التدريبي.
- ضرورة الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنوية للناشئين ليصل اللاعب الى مرحلة المستويات العليا مكتمل القدرات البدنية.
- إجراء بحوث حول تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة بفنون رياضة الجودو الأخرى.
- إجراء بحوث حول تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مراحل عمرية مختلفة من ذكور وأناث لاعبي الجودو.

المراجع:

المراجع العربية

- ١ أحمد غازي، محمود بيومي (٢٠١٧). رياضة الجودو: الأصول - الأشكال - التاريخ - تربية- الماهية - الممارسة - تطبيقات، مكتبة نور الإيمان، طنطا.
- ٢ سامح سامي إبراهيم، جهاد محمود نبيه، على السعيد ربحان (٢٠١١) تأثير تدريبات الرشاقة على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي رياضة الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ع١٧مج (ب)، ص ٤٥٠-٤٩٢.
- ٣ عبدالحليم عبدالحليم معاذ (٢٠٠٠) تأثير برامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة السادات.
- ٤ على السعيد ربحان، مسعد حسن هدية، أيمن محمد عبد المنعم (٢٠١٥) تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركي على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة "رانزوكو وازا" لناشئي الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ع٢٤، ص ٩١-١١٤.
- ٥ فائزة أحمد خضر (٢٠١١). تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص ٧٣-٨٣.

- ٦ كمال عبدالحميد اسماعيل (٢٠١٦). اختبارات تقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ص ١٣، ١٤، ١٣٢، ١٨٧
- ٧ محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبدالرؤوف، عصام سيدأحمد، محمد السيد على، يحيى الصاوي (٢٠١٤) مبادئ تدريب الجودو، مطبعة شمس، القاهرة. ص ١٨٢ - ٢٢٠
- ٨ محمود السيد بيومي (٢٠٠٤م). تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩ محمود السيد بيومي (٢٠١٠). تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثرة على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٠ محمود السيد بيومي (٢٠١٨)، تأثير تدريبات القوة الوظيفية فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للرمى من أعلى لناشئى الجودو، المجلة العلمية للعلوم الرياضية والتربوية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ع يونيو ٢٠١٨.
- ١١ مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١م). الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ص ٣٣٤، ٣٢٤
- ١٢ نيفين حسين محمود (٢٠٠٨) تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الغرضية على مستوى أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية فى رياضة الجودو، مجلة المؤتمر العلمى الدولى الثالث، ع٦٨، مصر، ص ص ٦٢٣-٦٧٤.
- ١٣ نيفين حسين محمود (٢٠١٣) تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والارتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ع٦٨، مصر، ص ص ٦٢٣-٦٧٤.
- ١٤ نفين حسين محمود (٢٠١٤م). "فنون الجودو"، ط٢، دار المنهل، الزقازيق. ص ٤٣
- ١٥ ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥) رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين ط١، دار السحاب للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥ ص ١٤٤.

١٦ ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠١١) وضع اختبارات لقياس التوقع الحركى لبعض مهارات المركب والهجوم المضاد فى رياضة الجودو، المؤتمر العلمى الدولى الثالث(تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل) كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، مج ٣ ، ص ص ٢٣٥-٢٥٢.

المراجع الاجنبية:

- ١٧ Baioumy, M. E., & Ghazy, A. M. (٢٠١٥) Effects of a Major Taper Training Program on some Physical Variables and Specific Volume (٢) Issue (٢) Sep, ٣١-٤٠ Fitness for Judokas.
- ١٨ Calmet, M., & Ahmaidi, S.(٢٠٠٤). Survey of advantages obtained by competition by level of practice. Perceptual and Motor judoka in Skills, ٩٩, ٢٨٤-٢٩٠.
- ١٩ Engelbrecht, L. (٢٠١١). Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players (Doctoral dissertation, p٢٣. Stellenbosch: Stellenbosch University)
- ٢٠ Franchini, E., Sterkowicz, S., Meira, C.M., Gomes, F.R., & Tani, variation in a sample of high level judo G.(٢٠٠٨). Technical players. Perceptual and Motor Skills, ١٠٦, ٨٥٩-٨٦٩.
- ٢١ Ghazy, A. M, Baioumy, M. E, & Hamouda, M, A.(٢٠١٦) Effects of Taper on Elite Collegiate Female Judokas
- ٢٢ Heinisch, H.D., Oswald, R., Ultsch, D., Bazynski, M., Birod, M., & Büsch, D. (٢٠١٣). Analyse der Olympischen Spiele ٢٠١٢ im Judo. Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft, ١٩(٢), ١٢١-١٥٠.
- ٢٣ Imamura, R.T., Hreljac, A., Escamilla, R.F. and Edwards, W.B. (٢٠٠٦). A three-dimensional analysis of the center of mass for three different judo throwing techniques. Journal of Sports Science and Medicine, ١٢٢-١٣١.
- ٢٤ International Judo Federation ,IJF Refereing Rules. ٢٠١٦-٢٠١٧”
- ٢٥ Ioan, G., Petru, A. V., & Lucian, P. (٢٠١٥). The Effects of Specific Training on The Forms Of Speed Manifestation In Judo. Sport & Society/Sport si Societate. PP: ١٧٥ - ١٧٨

- ٢٦ Jeffreys, I. (٢٠٠٦). Motor learning–applications for agility, part ١. Strength and Conditioning Journal, ٢٨ (٥), ٧٢–٧٦.
- ٢٧ Jon L. Oliver, Robert W. Meyers, IJSPP, vol.٤/Nr.٣, sept.٢٠٠٩, p.٣٤٥–٣٥٤ (agilitate reactivă)
- ٢٨ Lidor, R., Melnik, Y., Bilkevitz, A., & Falk, B. (٢٠٠٦). The Ten–Station Judo Ability Test: A Test of Physical and Skill Components. Strength & Conditioning Journal, ٢٨(٢), ١٨–٢٠.
- ٢٩ Miarka, B., Fukuda, H. D., Heinisch, H. D., Battazza, R., Del Vecchio, F. B., Camey, S., & Franchini, E. (٢٠١٦). Time–motion analysis and Decision Making in Female Judo Athletes during Victory or Defeat at Olympic and Non–Olympic Events: Are Combat Actions Really Unpredictable?. International Journal of Performance Analysis in Sport, ١٦(٢), ٤٤٢–٤٦٣.
- ٣٠ Miarka, B., Panissa, V., Julio, U.F., Vecchio, F.B.D., Calmet, M., & (٢٠١٢). A comparison of time–motion E. ,Franchini. performance between age groups in judo matches. Journal of Sports Sciences, ٣٠, ٨٩٩–٩٠٥.
- ٣١ Sheppard, J. M., & Young, W. B. (٢٠٠٦). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of sports sciences, ٢٤(٩), ٩١٩–٩٣٢.
- ٣٢ Sheppard, J. M., Young, W.B., Doyle, T.L., Sheppard, T.A., and Newton, R.U. (٢٠٠٦). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. J. Sci. Med. Sports. ٩: ٣٤٢–٣٤٩.
- ٣٣ Przybycien, K. (٢٠١٣). –Sterkowicz, S., Sacripanti, A., & Sterkowicz frequently used during London Olympic judo Techniques tournaments: a biomechanical approach. Archives of Budo, ١, ٥١–٥٨.
- ٣٤ <https://www.ijf.org/>