

تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني في رياضة الجودو

د/ بلال محمود محمد عبدالرازق *

المقدمة ومشكلة البحث :

ان رياضة الجودو إحدى الرياضات الفردية ، والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والعربي ، وذلك عندما استطاعت مصر الحصول على العديد من الميداليات في الألعاب الأولمبية ، مما أدى هذا الأمر إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو ، وهذا بدوره يلقي عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية الموضوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لرياضة الجودو .

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة (١٢ : ٢) ،

ومن ثم فإن الأداء الفني في رياضة الجودو مبني على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي راقي يتميز بالتناسق والانسائية مع الاقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء . (٢٤ : ١٤) (١٨ : ٣٧٥)

رياضة الجودو تحتاج إلى القدرات التوافقية والتي تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث تذكر **جوليوس كاسا** ٢٠٠٥م أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها (٢٣ : ١٣١) ،

وتوضح **شيرين أحمد** ٢٠٠١م بأن القدرات التوافقية تشترك مع المهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة . (٤ : ١١) .

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها .

مما دفع الباحث إلى متابعة العديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو مثل بطولات المناطق - الجمهورية ، للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، حيث اتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة العمرية أثناء المنافسة ، تتمثل في عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداة فتخرج في شكل غير انسيابي وغير مؤثر .

كما تبين أن اتجاهات التحرك على البساط لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم يتم في توقيت غير سليم والذي ينعكس على حدوث هجوم مضاد من قبل المنافس نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة ، بالإضافة إلى ذلك اتضح وجود خلل توافقي يتمثل في صعوبة الربط بين المراحل الفنية للمهارة كوزوشى - تسكورى - كاكى، خلال الاداء الحركي ، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى الناشئين .

قام الباحث بالمسح المرجعي ، للأبحاث العلمية التي تتطرق إلى هذا المجال البحثي ، تبين أهميته النظرية والعملية في تطوير مستويات الأداء الفني لمختلفة الأنشطة الرياضية بصفة عامة رياضة الجودو ،

ولذلك قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من خلال تصميم برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تعرف : تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية- مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات (القدرات التوافقية- مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً فى فرق القياسيين (القبلي - البعدى) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى متغيرات (القدرات التوافقية- مستوى الأداء الفني) لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات :

البرنامج : هو مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنتج من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من (الوقت - المكان - الأدوات - المعلم - المتعلم - الامكانيات) . (١ : ١٢)

التمرينات النوعية : هي تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركى المستخدم فى المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضى . (١٤ : ٢٢٥) ، (١١ : ٢٧٩)

القدرات التوافقية : عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى ، حيث تنبثق من متطلبات الأداء المهارى ، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم فى الأداء الحركى لمختلف الأنشطة الرياضية . (٨ : ١٨٨) ، (١٧ : ١٢١) ، (٢٥ : ١٠) ، (٣ : ١٢)

مستوى الأداء الفني : - هو مجموع ما اكتسبه الرياضى من معارف فنية وخطية لحل واجبات المنافسات . (١١ : ١٣٩)

رياضة الجودو: هي مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإيبون) . (٥ : ٢٤)

الدراسات السابقة :

قامت " نيفين حسين محمود " (٢٠٠٤م) (٢٠) بدراسة تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصات فى رياضة الجودو ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٢) مبتدئة من نادي الصيد، وكانت أهم النتائج أولاً : أهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هي: (القدرة على التوازن - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركى - القدرة على سرعة

الاستجابة) . ثانياً : استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي فى تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن فى مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية .

أكد " أجنسكا جادك Agnieszka Jadach" (٢٠٠٥) (٢٥) بدراسة تهدف إلى تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد . والتعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد.، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٥) ناشئة يمثلون المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة ، وكانت أهم النتائج أن تم تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركى - التكيف الحركى) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث من ناشئين رياضة الجودو بمحافظة المنوفية للموسم ٢٠١٦/٢٠١٧م والذين تتراوح أعمارهم من (١٠ : ١٢) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية (٦٢) لاعباً تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (٢٥) والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (٢٥) لاعبين ، تم اختيار (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم.

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن) = ن ٥٠

ن = ٥٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| العمر الزمني | سنة | ١١.٤١ | ١١ | ٠.٥١٢ | *٠.٢٥٨ |
| الطول | سم | ١٤٠.٣٤ | ١٣٩.٧٥ | ٤.٣١٢ | *٠.٧٣٢ |
| الوزن | كجم | ٤٢.١٥ | ٤٠ | ٨.٤٢١ | *٠.٧٣١ |
| العمر التدريبي | سنة | ٢.٨٤ | ٣ | ٠.٢٧٥ | *١.٥٣٤- |

يتضح من جدول ٥ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -١.٥٣٤ : ٠.٧٣٢ ، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين $\neq ٣$ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفني

ن = ٥٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الإلتواء |
|-----------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| القدرات التوافقية : | | | | | |
| - القدرة على تغيير الأتجاه | درجة | ٤.٨٢ | ٠.٥٩ | ٤.٩٦ | ٠.٧١٢- |
| - القدرة على الربط الحركي | عدد | ٤.٥٠ | ٠.٦٨ | ٤.٤١ | ٠.٣٩٧ |
| - القدرة على التوازن | عدد | ٥.٦٠ | ٠.٨٩ | ٥.٥٣ | ٠.٢٣٦ |
| - القدرة على السرعة الحركية | ثانية | ٢١.٢٢ | ٣.٤٦ | ٢٠.٣٩ | ٠.٧٢٠ |

تابع اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات القدرات التوافقية- مستوى الأداء الفنى

ن = ٥٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-------------------------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| ايبون سيوناجي | درجة | ٧٤.٢٤ | ٧٤.٠٠ | ٢.٥٠ | ٠.٠١ |
| هراى جوشى | درجة | ٧٥.٣٠ | ٧٦.٠٠ | ٣.٣٣ | ٠.٣٠ |
| اوسوتو جارى | درجة | ٧٤.٤٠ | ٧٤.٠٠ | ٢.٣٣ | ٠.٠٨ |
| اواتش جارى | درجة | ٧٣.٥٨ | ٧٤.٠٠ | ٢.٨٤ | ٠.١٤- |
| سيو اوتوشى | درجة | ٧٧.٤٤ | ٧٧.٠٠ | ٢.٤٣ | ٠.٠١ |
| هراى جوشى & اوسوتو جارى | درجة | ٧٢.٩٨ | ٧٣.٠٠ | ٢.٤٢ | ٠.٠٧- |
| اواتش جارى & اوتشى ماتا | درجة | ٧١.٧٠ | ٧١.٥٠ | ٢.٢٤ | ٠.٢٩- |
| فاعلية الأداء | درجة | ٨.٧٦ | ٩.٠٠ | ١.٣٢ | ٠.٠٩- |

يتضح من جدول ٦ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٢.٦٢ : ٢.٥٣ ، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، كما هو موضح بجدولي ٨,٧ .

جدول (٧)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات
العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي

$$ن = ٢ = ٢٥$$

| T | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|----------------|
| | متوسط | انحراف | متوسط | انحراف | | |
| ٠.٤١١- | ٠.٥٠٦ | ١١.٤٤ | ٠.٥٢ | ١١.٣٨ | سنة | السن |
| ٠.٤٨٤ | ٤.٤٨٥ | ١٤٠.٠٤ | ٤.٢٠ | ١٤٠.٦٤ | سم | الطول |
| ١.١٠٧ | ٦.٧١٨ | ٤٠.٨٤ | ٩.٨٠ | ٤٣.٤٧ | كجم | الوزن |
| ١.٠٢٧- | ٠.٢١٧ | ٢.٨٨ | ١٠.٣٢ | ٢.٨ | سنة | العمر التدريبي |

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول ٧ أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين -١.٠٢٧ : ١.١٠٧ وهذه القيم اقل من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢.٠٢١ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ، والتي تعمل على

تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

المسح المرجعي :

المسح المرجعي لتعرف وبناء التمرينات النوعية المقترحة لتنمية القدرات التوافقية :

قام الباحث بمسح للمراجع (٢) (٥) (٦) (٩) (١٠) (١٤) (١٥) بهدف التعرف على أنسب التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تنمية القدرات التوافقية بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث ، كما أن هذا .
قد أعطى للباحث مؤشراً في كيفية بناء تمرينات نوعية أخرى تم استخدامها في تنمية القدرات التوافقية وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث .

الملاحظة :

قام الباحث بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في الفترة من ٢٠١٦م : ٢٠١٧م، بهدف التعرف على أهم المهارات الحركية الشائعة للمرحلة العمرية قيد البحث ، حيث تم التوصل إلى عدد ١٢ مهارة حركية :

| | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| * إيبون سيوناجي | Ippon Seoi Nagi | * مورتيه سيوناجي | Morotai Seoi Nagi |
| * سيو أوتوشي | Seoi-O-Toshi | * هراي جوشي | Harai |
| * تاى أوتوشي | Tai O-Toshi | * أوتشى ماتا | Uchi |
| * أوسوتو جارى | O-Soto-Gari | * أواتشى جارى | O- Otche Ga |
| * أوجوشى | O-Goshi | | |

* هراي جوشي × أوسوتو جارى Harai Goshi x O-Soto Gari مهارة مركبة .

* أوتشى جارى × أوتشى ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata مهارة مركبة .

* تاى أوتوشي × أوتشى جارى O-Uchi Gari x Tai O-Toshi مهارة مركبة .

جدول (٨)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية
المناسبة للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في رياضة الجودو

ن=٨

| م | اسم المهارة | مستوى الأهمية | | | | المجموع | |
|----|---------------------------|---------------|------------|-----------|------------|---------|----------------|
| | | موافق | | غير موافق | | عدد | النسبة المئوية |
| | | عدد | نسبة مئوية | عدد | نسبة مئوية | | |
| ١ | إيبون سيو ناجي | ٨ | %١٠٠ | . | . | ٨ | %١٠٠ |
| ٢ | مورتيه سيوناجي | ٥ | %٦٢.٥ | ٣ | %٣٧.٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ٣ | سيو أو توشي | ٦ | %٧٥ | ٢ | %٢٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ٤ | هراي جوشي | ٧ | %٨٧.٥ | ١ | ١٢.٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ٥ | تاي أوتوشي | ٥ | %٦٢.٥ | ٣ | %٣٧.٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ٦ | أوتشي ماتا | ٤ | %٥٠ | ٤ | %٥٠ | ٨ | %١٠٠ |
| ٧ | اوسوتو جاري | ٧ | %٨٧.٥ | ١ | ١٢.٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ٨ | أو اتشي جاري | ٦ | ٧٥ | ٢ | %٢٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ٩ | أوجوشي | ٥ | %٦٢.٥ | ٣ | %٣٧.٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ١٠ | هراي جوشي × اوسوتو جاري | ٦ | %٧٥ | ٢ | %٢٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ١١ | أو اتشي جاري × أوتشي ماتا | ٦ | %٧٥ | ٢ | %٢٥ | ٨ | %١٠٠ |
| ١٢ | تاي أوتوشي × أو اتشي جاري | ٥ | %٦٢.٥ | ٣ | %٣٧.٥ | ٨ | %١٠٠ |

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول المهارة ، وبذلك تحدد المجال المهاري

قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية :


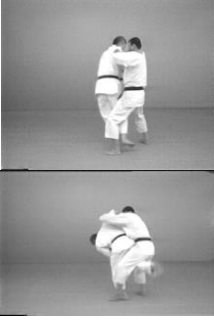
- إيبون سيوناجي - سيو اوتوشي - هراي جوشي

- او سوتو جاري - أو اتشي جاري

- أو اتشي جاري × أوتشي ماتا - هراي جوشي × اوسوتو جاري .

اهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية قيد البحث

| م | اسم المهارة | شكل الأداء | القدرات التوافقية |
|---|-------------------------------------|--|--|
| ١ | إيبون سيوناجي Ippon Seoi Nagi |  | ١- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة . ٢- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . |
| ٢ | هراي جوشي Harai Goshi |  | ١- القدرة على الربط الحركي . ٢- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٣- القدرة على التوازن الحركي . ٤- القدرة على مرونة الرجلين . |
| ٣ | أوسوتو جاري O-Soto-Gari |  | ١- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة ٢- القدرة على التوازن الحركي . ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٤- القدرة على مرونة الرجلين . |
| ٤ | سيو أوتوشي seoi o-tuchi |  | ١- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٢- القدرة على مرونة الجسم . ٣- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة . |
| ٥ | أو اتشي جاري O- Otche Gari |  | ١- القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة. ٢- القدرة على التوازن الحركي . ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية . ٤- القدرة على مرونة الرجلين . |
| ٦ | هراي جوشي × أوسوتو جاري |  | ١- القدرة على الربط الحركي . ٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>المتغيرة .</p> <p>٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .</p> <p>٤- القدرة على التوازن الحركي .</p> <p>٥- القدرة على مرونة الجسم .</p> |  | <p>(مركب)</p> <p>Harai Goshi x O-Soto Gari</p> | |
| <p>١- القدرة على الربط الحركي .</p> <p>٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .</p> <p>٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .</p> <p>٤- القدرة على التوازن الحركي .</p> <p>٥- القدرة على مرونة الجسم .</p> |  | <p>أو اتشى جارى × أوتشى ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata</p> | ٧ |

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول الاختبار ، كما تم مراعاة التعديلات التي أبدتها السادة الخبراء لبعض الاختبارات .

٤/٣/٣ القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

١/٤/٣/٣ قياسات معدلات النمو :

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) ، وقد تم تفرغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك . مرفق ١

٢/٤/٣/٣ اختبارات قياس القدرات التوافقية قيد البحث :

وتضيف وفاء عبد الحفيظ ٢٠٠٥م إلى أن تقييم القدرات التوافقية يتأسس من خلال الاختبارات الحركية التي ترتبط بمكونات القدرات التوافقية ، ويتحدد ذلك التقييم غالباً بعامل الزمن أو الدقة . (٥٠ : ٢٢)

لذا فقد قام الباحث بتصميم بعض الاختبارات لقياس القدرات التوافقية التالية :

- اختبار قياس القدرة على الربط الحركي .

- اختبار قياس قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية .
- اختبار قياس القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة .
- اختبار قياس القدرة على مرونة الرجلين .

وقد راعى الباحث أن تكون الاختبارات المصممة لقياس القدرات التوافقية مشابهة لطبيعة المجال المهارى .

كما استعان الباحث بالمراجع العلمية فى الاختبارات الخاصة بقياس القدرات التوافقية التالية :

- القدرة على التوازن الحركى. (١٥ : ٣٨٥)

- القدرة على مرونة الجسم. (١٥ : ٣٥١)

صدق وثبات الاختبارات :

تم حساب الصدق عن طريق صدق التمايز علي (مجموعة مميزة من طالبات الفرقة الرابعة، مجموعة غير مميزة من مجتمع البحث)، وحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وذلك بفاصل زمني (٧) أيام ، كما تم تجربة وحدة من وحدات البرنامج لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

أولاً:الصدق:

تم حسابه عن طريق صدق التمايز علي مجموعتين (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات (قيد البحث)

$$ن = ١ = ٢ ن = ١٠$$

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة المميّزة | | المجموعة غير المميّزة | | م ف | قيمة ت * |
|----------------------|-------------|-------------------|-------|-----------------------|-------|------|----------|
| | | م (١) | ع (١) | م (٢) | ع (٢) | | |
| المتغيرات البدنية | سم | ١٩٠ | ١٥,٢٩ | ١٧٠ | ١٣,٠٥ | ١٦ | *٣٢,٠٧ |
| التوافق | ث | ٨,٧ | ٢,٥٤ | ١١,٢ | ٣,١١ | ٢,٥ | *٩,٩٤ |
| المرونة | سم | ١٢ | ٢,٠٣ | ٢٠ | ٣,٨٩ | ٨ | *١٧,٨٤ |
| الرشاقة | ث | ١٥ | ٢,٧٨ | ١٩ | ٣,٤٣ | ٤ | *١٤,٨٨ |
| الجلد الدوري التنفسي | دقيقة | ١,٤٥ | ٠,٧٥ | ٢,٥٥ | ١,٠١ | ١,١٠ | *٦,٤٧ |
| مستوى الاداء | درجة | ٤,٥٠ | ١,٠٨ | ٢,٠٦ | ٠,٩٣ | ٢,٤٤ | *١٨,٩٠ |
| المهارى | درجة | ٤,٠٩ | ١,٠٤ | ٢,٠٤ | ٠,٨٩ | ٢,٠٥ | *١٥,٨٨ |
| التقدم | درجة | ٤,٣٠ | ٠,٩٠ | ١,٩٠ | ٠,٣٤ | ٢,٤٠ | *٩,٦٢ |
| التقهر | درجة | ٤,٢٠ | ٠,٧٠ | ١,٥٠ | ٠,٤٥ | ٢,٧٠ | *١٦,٢ |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يوضح جدول (٤) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في جميع المتغيرات (قيد البحث) لصالح المجموعة المميّزة مما يدل علي صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

ثانياً: الثبات:

وذلك بإيجاد معامل الارتباط للمتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق (Test R – Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الاول والثاني وذلك علي العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٠

| قيمة معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الاول | | وحدة القياس | المتغيرات البدنية |
|---------------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|----------------------|
| | ع (٢) | م (٢) | ع (١) | م (١) | | |
| *٠,٨٩ | ١٣,٠ ٥ | ١٧٨ | ١٢,٩ ٨ | ١٧٤ | سم | القدرة العضلية |
| *٠,٧٥ | ٣,١١ | ١٠,٨ | ٣,٠٢ | ١١,٢ | ث | التوافق |
| *٠,٨١ | ٣,٦٢ | ١٨ | ٣,٨٦ | ٢٠ | سم | المرونة |
| *٠,٨٩ | ٣,٦٧ | ١٨ | ٣,٩٢ | ١٩ | ث | الرشاقة |
| *٠,٩٢ | ١,٠١ | ٢,٣٢ | ١,١٥ | ٢,٥٥ | دقيقة | الجلد الدورى التنفسى |

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٧

ويتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني في المتغيرات البدنية (قيد البحث) انحصرت ما بين (٠,٧٥ ، ٠,٩٢) وهذا يدل أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية. .

تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية

ن = ١٠

| النسبة المئوية | رأى الخبراء | المحتوى |
|----------------|-------------|-----------------------|
| %٩٠ | ٨ أسبوع | الفترة الكلية للتطبيق |
| %٧٠ | ٢ وحدات | عدد الوحدات الأسبوعية |
| %٨٠ | ٤٥ دقيقة | زمن الوحدة اليومية. |

يوضح جدول (١٠) رأى الخبراء فى تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٧/٦/١٥ م إلى ٢٠١٧/٧/٨ م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج

عينة البحث الأساسية :

- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٧/٦/١٥ م إلى ٢٠١٧/٦/١٧ م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتى :

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة المطبق بها تجربة البحث من حيث:
- التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو .
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث .
- تدريب السادة المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٧/٦/١٨ م إلى ٢٠١٧/٦/٢٢ م ، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها ١٥ ناشئ ، بهدف تحقيق الآتى :

- تجربة التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة قيد البحث .
 - تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة .
- وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- تم التأكد من أن التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التمرينات النوعية المقترحة دون أى صعوبات ، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية .
- تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة عن طريق معدل النبض حيث قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث الأساسية فى الراحة ، كما يتضح من المعادلة التالية :

* عمر اللاعب . * معدل النبض وقت الراحة .

* درجة الحمل المناسبة أو المستخدمة للتدريب .

* قيمة النبض = درجة الحمل % × (الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت

الراحة) + النبض وقت الراحة = ن/ق (١٧ : ٤٤ ، ٤٥)

كما تم حساب الزاحات الإيجابية وفقاً لما أشار إليه بسطويسي أحمد ١٩٩٩م وذلك عن طريق الخطوات التالية :

- حساب معدل النبض الطبيعي للاعب .
- حساب معدل النبض بعد أقصى مجهود .
- قياس النبض بعد الأداء الأقصى على فترات متفاوتة حتى الوصول إلى النبض الطبيعي .
- يتم حساب زمن الفترة ما بين (نبض الأداء الأقصى حتى النبض الطبيعي) .
- يتم قسمة زمن فترة وصول النبض إلى الوضع الطبيعي على ٣ حيث يمثل ذلك زمن الراحة الإيجابية المستحسنة للاعب . (٢٠ : ٩٣)

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- معادلة نسب التغير .

عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج :

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى

متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٥

| T | القياس البعدى | | القياس القبلى | | وحدة القياس | المتغيرات | | |
|--------|---------------|--------|---------------|-------|-------------|-------------------------------|------------------|--------------------------|
| | انحراف | متوسط | انحراف | متوسط | | | | |
| *٨.٤٨ | ٠.٨٩ | ١٠.٠٢ | ١.٤٢ | ١١.٨٠ | ث | ربط حركى | | قياسات القدرات التوافقية |
| *١٠.٦٢ | ٠.٧٨ | ١١.٨٣ | ١.٠٩ | ١٤.٠٢ | ث | أوضاع متغيرة | | |
| *٥.٧١ | ٠.٤٥ | ١.٥٧ | ٠.٣٣ | ٢.٠٩ | ث | استجابة حركية | | |
| *٧.٢٢ | ٠.٩٠ | ٠.٨٤ | ٢.٣٠ | ٤.٠٦ | سم | التمييز الحس عضلى بالمسافة | | |
| *١٤.٣١ | ٥.٨٨ | ٣٨.٨٨ | ١.٥٩ | ٢٢.٨٨ | درجة | التوازن الحركى | | |
| *١٢.١٠ | ١٠.٣٠ | ١٠٠.٥٢ | ١١.١٢ | ٩٧.٦١ | سم | مرونة الرجلين | المرونة الجسم | |
| *١٠.٢١ | ٩.٧٠ | ١٠١.١٦ | ٩.٧١ | ٩٨.٥٥ | سم | شمال | | |
| *٧.٥١ | ٧.٢٦ | ٤٧.٤٤ | ٨.٨٧ | ٥٢.٧٨ | سم | افقية | | |
| *٣.٦٩ | ١٠.٩٨ | ٥٢.٤٤ | ١٠.٢٣ | ٤٦.٧٩ | سم | راسية | | |

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١٤

يتضح من جدول ٩ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى)

للمجموعة التجريبية فى مكونات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم T

المحسوبة لمكونات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين ٣.٦٩ : ١٤.٣١ وهذه القيم أعلى من

قيمة T الجدولية والتي بلغت ١.٧١٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى

متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث

ن = ٢٥

| T | القياس البعدى | | القياس القبلى | | وحدة القياس | المتغيرات | مستوى الأداء المهارى | مستوى الأداء الفنى |
|--------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| | انحراف | متوسط | انحراف | متوسط | | | | |
| *١٢.٤٣ | ٣.٢٠ | ٧٩.٤٤ | ٢.٦٨ | ٧٤.٢٠ | درجة | ايون سيوناجى | مستوى الأداء المهارى | مستوى الأداء الفنى |
| *١٣.٧٤ | ٣.١٥ | ٨٠.٤٤ | ٣.١٩ | ٧٥.٢٤ | درجة | هراى جوشى | | |
| *١٣.٦٣ | ٣.٣٠ | ٧٩.٨٠ | ٢.٦٥ | ٧٤.٤٨ | درجة | اوسوتو جارى | | |
| *١٥.٢٧ | ٢.٥٢ | ٧٩.٢٤ | ٢.٦٦ | ٧٣.٨٠ | درجة | اواتش جارى | | |
| *١٦.١٩ | ١.٥٨ | ٨٣.٥٢ | ٢.٣٠ | ٧٧.٣٢ | درجة | سيو اوتوشى | | |
| *٩.٥٨ | ٢.٤٩ | ٧٨.٧٢ | ٢.٥٨ | ٧٢.٦٤ | درجة | هراى جوشى & اوسوتو جارى | | |
| *١٢.٤٦ | ٢.٤٨ | ٧٧.٦٤ | ٢.٣١ | ٧١.٤٠ | درجة | اواتش جارى & اوتشى ماتا | | |
| *٢٠.٩٦ | ٠.٧٩ | ١٣.٠٤ | ١.٢٩ | ٨.٨٠ | نقاط | فاعلية الأداء | | |

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧١٤

يتضح من جدول ١٠ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى)

للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء الفنى لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيم T

المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء الفنى قد تراوحت ما بين ٩.٥٨ : ٢٠.٩٦ وهذه القيم أعلى من

قيمة T الجدولية والتي بلغت ١.٧١٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (١٢)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية - الضابطة
في متغيرات مستوى الأداء الفني قيد البحث

| فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة | نسبة التحسن | المجموعة الضابطة | | نسبة التحسن | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات | مستوى الأداء المهاري | مستوى الأداء الفني |
|---|-------------|------------------|--------------|-------------|--------------------|--------------|-------------|-------------------------|----------------------|--------------------|
| | | متوسط القبلي | متوسط البعدي | | متوسط القبلي | متوسط البعدي | | | | |
| ٢.٧٥% | ٤.٣١% | ٧٧.٤٨ | ٧٤.٢٨ | ٧.٠٦% | ٧٩.٤٤ | ٧٤.٢٠ | درجة | ايون سيوناجي | مستوى الأداء المهاري | مستوى الأداء الفني |
| ٢.٥٦% | ٤.٣٥% | ٧٨.٦٤ | ٧٥.٣٦ | ٦.٩١% | ٨٠.٤٤ | ٧٥.٢٤ | درجة | هراي جوشي | | |
| ٢.٢٤% | ٤.٩٠% | ٧٧.٩٦ | ٧٤.٣٢ | ٧.١٤% | ٧٩.٨٠ | ٧٤.٤٨ | درجة | اوسوتو جاري | | |
| ٣.٠٦% | ٤.٣١% | ٧٦.٥٢ | ٧٣.٣٦ | ٧.٣٧% | ٧٩.٢٤ | ٧٣.٨٠ | درجة | اواتش جاري | | |
| ٤.١% | ٣.٩٢% | ٨٠.٦٠ | ٧٧.٥٦ | ٨.٠٢% | ٨٣.٥٢ | ٧٧.٣٢ | درجة | سيو اوتوشي | | |
| ٤.٦١% | ٣.٧٦% | ٧٦.٠٨ | ٧٣.٣٢ | ٨.٣٧% | ٧٨.٧٢ | ٧٢.٦٤ | درجة | هراي جوشي & اوسوتو جاري | | |
| ٤.٢٤% | ٤.٥٠% | ٧٥.٢٤ | ٧٢.٠٠ | ٨.٧٤% | ٧٧.٦٤ | ٧١.٤٠ | درجة | اواتش جاري & اوتشي ماتا | | |
| ٢٢.٠٣% | ٢٦.١٥% | ١١.٠٠ | ٨.٧٢ | ٤٨.١٨% | ١٣.٠٤ | ٨.٨٠ | درجة | فاعلية الأداء | | |

يتضح من جدول ١٢ تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات مستوى الأداء

الفني الانتباه قيد البحث عن المجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٢.٢٤ %

: ٢٢.٠٣ % .

٢/٤/١/٤ العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني :

العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني

ن = ٢٥

| القدرات التوافقية | | | | | | | المتغيرات | مستوى الأداء الفني |
|-------------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|----------|----------------------------|--------------------|
| مرونة الجسم | مرونة الرجلين | التوازن الحركي | التميز الحس عضلي بالمسافة | استجابة حركية | أوضاع متغيرة | ربط حركي | | |
| ٠.٣٥٢ | ٠.٣٠٢ | *٠.٦٠٦ | *٠.٥٦٦ | *٠.٧٦٨- | *٠.٨٤٢- | *٠.١٧٩- | ايون سيوناجي | |
| ٠.٣٦١ | *٠.٥٢١ | *٠.٦٨٠ | ٠.٣٦٢ | *٠.٤٥٥- | -٠.٢١٥ | *٠.٨٤٢- | هراي جوشي | |
| ٠.٢٥١ | *٠.٦٥٩ | *٠.٦٩١ | *٠.٦٠٢ | *٠.٧٣٨- | ٠.٣١٨- | ٠.٣٨٥- | اوسوتو جاري | |
| ٠.٢٥٤ | *٠.٦٥٣ | *٠.٥٤٣ | *٠.٥٨٤ | *٠.٤٣٥- | ٠.٣٤٢- | ٠.٢٥٤- | اواتش جاري | |
| *٠.٧٣٥ | ٠.٣٦٦ | ٠.٣٦٩ | ٠.٣٧٤ | *٠.٥٩٤- | *٠.٦٥٨- | ٠.٢٦٤- | سيو اوتوشي | |
| *٠.٦٤٥ | ٠.١٦٤ | *٠.٦٩٨ | ٠.٢٤٥ | *٠.٦٩٤- | *٠.٥٦٧- | *٠.٦٨١- | هراي جوشي & اوسوتو جاري | |
| *٠.٦٣١ | ٠.٢٥٥ | *٠.٤٩٧ | ٠.١٣٤- | *٠.٤٥٨- | *٠.٦٨٢- | *٠.٦٢٤- | اواتش جاري & اوتشي ماتا | |
| *٠.٧٥٤ | *٠.٥٢٨ | *٠.٦٧٤ | *٠.٤٣٥ | *٠.٥٢١- | *٠.٤٦٨- | *٠.٣٩٧- | فاعلية الأداء | |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٩٦

يتضح من جدول ١٣ أن هناك ارتباط طردى بين جميع مكونات القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفني قيد البحث ، حيث بلغ عدد المعاملات الموجبة الدالة إحصائياً ١٩ معاملاً تراوحت قيمهم ما بين ٠.٤٣٥ : *٠.٧٥٤ ، كما بلغ عدد المعاملات السالبة الدالة إحصائياً ١٧ معاملاً تراوحت قيمهم ما بين -٠.٣٩٧ : *٠.٨٤٢ ، بينما بلغ عدد المعاملات الارتباطية الغير دالة إحصائياً ٢٠ معاملاً تراوحت قيمهم ما بين -٠.١٣٤ : -٠.٣٨٥ .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول ١٢ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على التمييز الحس عضلي بالمسافة - القدرة على التوازن الحركي - القدرة على مرونة الرجلين - القدرة على مرونة الجسم) لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيم T المحسوبة تراوحت ما بين ٣.٦٩ : ١٤.٣١ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية

والتي بلغت ١.٧١٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

كما يوضح جدول ١٣ أن جميع مكونات القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير التمييز الحس عضلي بالمسافة ، وبلغت نسبة تحسنه ٧٩.٣١% ، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير مرونة الرجل اليسرى ، وبلغت نسبة تحسنه ٢.٦٥% .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح ، والذي تضمن تمرينات فردية - زوجية - تشكليات ، الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن القدرات التوافقية قيد البحث ،

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمي ١٩٩٨م (٧) ، شيرين أحمد ٢٠٠١م (٤) ، ستانيسلوا ، وهنريك Stanistaw & Henryk ٢٠٠٥م (٢٥) ، نسرين محمود ٢٠٠٤م (١٩) ، نيفين حسين ٢٠٠٤م (٢٠) ، هبة عبد العظيم ٢٠٠٥م (٢١) ، وفاء عبد الحفيظ ٢٠٠٥م (٢٢) ، تريسا زيوركو وآخرون

Tezesa Zwierko, et al ٢٠٠٥م (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من كما يتضح من جدول ٤٠ وشكل ٤٠ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء الفني

(مستوى الأداء المهارى - فعالية الأداء المهارى) لصالح القياس البعدى ،
حيث أن قيم T المحسوبة لمستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث قد تراوحت ما بين ٩.٥٨ :
١٦.١٩ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١.٧١٤ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ،
بينما بلغت قيمة T المحسوبة لفاعلية الأداء المهارى ٢٠.٩٦ .

كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث فى مستوى الأداء الفنى إلى تشابه ديناميكية التمرينات
النوعية المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث ، مما أدى ذلك إلى زيادة الضبط
والتحكم فى مستوى الأداء الفنى ، حيث يشير محمد ضاحى ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسى للتمرينات
النوعية يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على
المجموعات العضلية المعنية بالأداء (١٦ : ٥٧) ،

الاستنتاجات:

- * أهم القدرات التوافقية فى مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركى - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على التوازن الحركى - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة - القدرة على التمييز الحس عضلي) .
- * أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفنى) لدى ناشئ المجموعة التجريبية .
- * أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفنى) ، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) ، .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث .

التوصيات :

- *الاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو .
- *ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .
- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئ رياضة الجودو .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) في رياضة الجودو .

المراجع

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية للأسوياء والخواص . مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠م .
- ٢- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى . دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٣- جمال إسماعيل النمكى : الإعداد البدنى . الجزء الثانى ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٤- شيرين أحمد يوسف : ١. تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .
- ٥- عبد العزيز النمر ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين . ط ١ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٦- عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة التمرينات الرياضية . الجزء الأول ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- محمد خميس أبو نمرة
- ٧- عصام أحمد حلمى : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠متر فردى متنوع للسباحين الناشئين . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨م .
- ٨- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات) . ط ١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥م .
- ٩- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات . ط ٨ ، دار المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ١٠- علاء الدين عليوه : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - شكل ألعاب صغيرة) . ط ١ ، المكتبة العصرية بالمنصورة ، ٢٠٠٢م .

- ١١- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية . ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٢- كمال عباس محمد : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركى لمهارات الصراع عالياً فى الجودو . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ١٣- محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضى . المكتبة المصرية للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ١٤- محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التمرينات البدنية . منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
محروس محمد قنديل
- ١٥- محمد صبحى حسنين : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
أحمد كسرى معانى
- ١٦- محمد ضاحى عباس : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦ م .
- ١٧- محمد لطفى السيد : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦ م .
- ١٨- مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق . ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٩- نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٠- نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .

- ٢١- هبه عبد العظيم : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة دكتوراه حسن غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .
- ٢٢-وفاء عبد الحفيظ : فعالية برنامج تمارين باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة . رسالة دكتوراه غير عبد المقصود منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .

المراجع

- 23- Julius Kasa., : **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games"**. Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005.
- 24- Pat : **Judo a pictorial manual**. 3ed, Tuttle company, Harrington., Inc , Singapore, 1996.
- 25- Stanislaw. Zak., : **Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players**. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005.http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf