

تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لكاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الدرجة الأولى في رياضة الجودو

د/ أحمد محمد عبد المنعم
مدرس بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحثة/ نسمة عصام محمد رشاد
باحثة بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ أسامة عبد الرحمن على
استاذ بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث

تعد تدريبات التوافق أحد أهم العوامل اللازمة لارتقاء بمستوي الاداء المهارى للاعبين، ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الاداء البدني والمهارى لكاتا (الناجى نوكاتا) للاعبى الدرجة الاول في رياضه الجودو" وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٠ لاعبين يمثلون المرحلة العمرية ١٥-١٧ سنة، كما استندت الباحثة إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات المقترحة (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث، وكانت أهم التوصيات الاستعانة بالتدريبات التوافقية قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا الناجى نوكاتا وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء البدني المهارى للاعبين، تصميم تدريبات توافقية لتناسب باقي الانواع المختلفة من الكاتا في لرياضه الجودو (كتامى نوكاتا - كيمي نوكاتا) لاختلاف شكل وطبيعة الاداء المهارى فيها.

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

وتعد رياضة الجودو Judo Sport إحدى الرياضات الفردية، التي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلى والعربي، عندما استطاع البطل المصري الأولمبي "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م و"هشام مصباح" الحاصل على الميدالية البرونزية في الأولمبياد بالصين سنة ٢٠٠٨، مما أدى هذا الأمر إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو، وهذا بدوره يلقى عنباً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية الموضوعية على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لرياضة الجودو(10:4).

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء تدريبات توافقية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات توافقية خاصة، فالأداء المهارى في رياضة الجودو مبني على مبادئ

وأسس علمية يتطلب معه استجابات حركية توافقية تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي راقى يتميز بالتناسق والانسائية مع الاقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء.(٤:٨)

ويشير " أحمد محمد عبد المنعم" (٢٠١٦م) أن الكاتا عبارة عن مجموعه من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعب موضوعه في مجموعات متفق عليها سلفاً، وعلى أسس وقواعد علمية مدروسة في الكودوكان، وهي تضم أساليب فنون الجودو المختلفة الغرض منها تدريب اللاعبين على الأداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة في الجودو مثل إخلال التوازن كوزوشى والتحرك على البساط تاي سباكى وأسلوب مسكه البدلة كومي كاتا وتتميز بأداء الحركات من الجانبين الأيمن والأيسر وخاصة في الناجي نوكاتا (١١:٩٥).

ومن ثم فإن كاتا الناجي نوكاتا تحتاج إلى التوافق بصورة كبيرة والذي يلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية، ويعتبر التوافق من متطلبات الأداء المهاري وتؤثر عليه بشكل كبير، ولا يظهر التوافق كقدرة منفردة بل يرتبط دائماً مع بعض القدرات الأخرى كالسرعة والرشاقة والمرونة كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات سيؤدي إلى تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي (١٠:٢).

دخلت الكاتا ضمن مجال المنافسة والمشاركة ضمن أنشطة الاتحاد المصري للجودو منذ موسم

المدرسين وبسؤالهم عن التدريبات التوافقية ومدى أهميتها تبين ضعف المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال وخاصة لكاتا الناجي نوكاتا وكيفية تصميم وتقنين تدريبات خاصة لها.

هذا الأمر دفع الباحثة إلى متابعة العديد من بطولات الجمهورية التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو في الكاتا، حيث اتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من اللاعبين أثناء المنافسة تتمثل في عدم القدرة 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 مهارات الكاتا يتم في توقيت غير سليم نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة، بالإضافة إلى ذلك اتضح وجود خلل توافقي يتمثل في صعوبة الربط بين المراحل الفنية للمهارة كوزوشى - تسكورى - كاكى، خلال الأداء الحركي، وترجع الباحثة هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى اللاعبين، وقد استخلصت الباحثة مشكلة البحث والتي تتمثل في بعض النقاط التالية:

١ - ضعف مستوى اللاعبين المصريين مقارنة بمستوى اللاعبين الدوليين للكاتا وفقاً لمشاركات الفريق القومي.

٢ - وجود تعديلات جوهرية في مهارات الكاتا وفقاً للاتحاد الدولي ومعهد الكودوكان.

٣ - دخول الكاتا ضمن جدول المنافسات الرسمية المحلية والدولية.

٤ - قلة وجود تدريبات نوعية توافقية خاصة بالكاتا.

٢٠١٤م - ٢٠١٥م وذلك بعد إدراجها ضمن المشاركات الدولية وإقامة بطولات قارية وعالمية خاصة بها بعد أن كان يقتصر أدائها كمتطلب رئيسي للنجاح في اختبارات الأحزمة العليا فقط بدءاً من الحزام الأسود (دان ١)، فقد تمت بعض التعديلات الجوهرية في كثير من المهارات الفنية الخاصة بالكاتا بعد قيام الاتحاد الدولي ومعهد الكودوكان باليابان بتحليل المحتوى الفني لها وقيامه بالتعديلات التي تناسب طبيعة المنافسة وكيفية حساب الدرجات لكل مهارة (كوزوشى، تسكورى، كاكى) منذ بدء الرمي وحتى نهايته مع احتفاظ اللاعب بالتوازن الكامل لجسمه بعد الرمي.

ولما كانت هذه الطفرة في الارتقاء بالكاتا فكان لابد أن يواكبها العمل على كيفية الارتقاء وتصميم برامج تدريبية لرفع مستوى الأداء المهارى والبدني لها وتصميم تدريبات بدنية توافقية ومهارية وحس حركية لجميع مهارات الكاتا وذلك لجانبي الجسم الأيمن والأيسر حيث أن مهارات الكاتا يتم أدائها مرة بالجانب الأيمن ومرة بالجانب الأيسر، وكانت هذه إحدى المشكلات الرئيسية التي تواجه اللاعبين في أداء الكاتا في قصور أحد الجانبين عن الآخر في القدرة على تحصيل الدرجات لقلّة التوافق الحركي المرتبط بالأداء المهارى المثالي.

ومن خلال خبرات الباحثة الميدانية في مجال رياضة الجودو وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية إتضح خلو هذه البرامج من وجود تدريبات توافقية مقننة وموضوعة لتتشابه وتناسب طبيعة الأداء المهارى للكاتا الناجي نوكاتا ومهاراتها المختلفة والمتنوعة، كما قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية لبعض

مصطلحات البحث:

١- تدريبات توافقيه: coordination exercises

هي الأداء الحركي السليم المتمم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد المبذول وقله الأخطاء (٦-٤).

مستوى الإداء(١):

هو أفضل أداء يحققه اللاعب في أداء مجموعات كاتا (الناجي نوكاتا) في ضوء الشروط الفنية للأداء.

الكاتا: kata

الكاتا عبارة عن مجموعه من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعب موضوعه في مجموعات متفق عليها سلفاً، وعلى أساس قواعد علميه مدروسة في الكودوكان (١٠:٧).

الناجي نوكاتا : nagi nukata

وهي عبارة عن ١٥ مهارة حركيه مقسمه في خمس مجموعات تعبر عن فن من فنون الرمي في رياضة الجودو، حيث تحتوي على الآتي:

- المجموعة الأولى: وهي مهارات الرمي باليدين تي وازا (او كى او توشى- ايبون سيوناجى - كاتات جورما).

- المرحلة التمهيديّة للمهارة الثالثة لتكوين مرحلة مندمجة ثانية ويصبح للأداء المهارى المندمج تكوين جديد في شكل جملة مهارية مركبة. *تعريف إجرائي*

(1) تعريف إجرائي.

ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية التدريبات التوافقية لكاتا الناجي نوكاتا من خلال تصميم برنامج تدريبات توافقية ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهارى للاعبى رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات توافقيه على مستوى الأداء المهارى لكاتا (الناجي نوكاتا) للاعبى الدرجة الاولى في رياضه الجودو" وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير استخدم التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لكاتا (الناجي نوكاتا) للاعبى الدرجة الاولى في رياضه الجودو.

فروض البحث:

في ضوء طبيعة وأهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

دراسة أحمد محمد عبد المنعم ماجستير ٢٠٠٨م
(٤) بعنوان تأثير تنمية التوقع الخاص علي فعالية الأداء
المهاري لناشئ رياضة الجودو.. واستخدم الباحث
المنهج التجريبي-الوصفي على عينة مكونة من ٦٠
لاعب وكانت أهم النتائج أظهرت فروق نسب التغير بين
المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في مستوى الأداء
الفني للجمل المهارية المركبة، تفوق المجموعة
التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجربي)
على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج
المتبع، حيث اتضح وجود فروق في نسب التغير بين
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

دراسة فالدمير ليخا واخرو vladimir
٢٠٠١م liakhetal (29) بعنوان القيمة التنبؤية
التوافق الحركية كمؤشر لتقويم تطوير مستوى لاعبي
كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦-١٩) سنة (دراسة
تتبعية) وكان هدف الدراسة تعرف القيمة التنبؤية
التوافق الخاصة للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦-
١٩) سنة .. واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة
مكونة من 26 لاعبين وكانت أهم النتائج - أعلى قيمة
تنبؤية ظهرت في التوافق : (التكيف الحركي - الربط
الحركي - القدرة الإيقاعية - التوازن الثابت
والديناميكي) -. أقل قيمة تنبؤية ظهرت في التوافق :
(سرعة رد الفعل - التوجيه المكاني) .

دراسة زيبيجوا وتيكووسكي zbigniew
٢٠٠٥م witkowski (30) بعنوان دراسة الخصائص
التوافقية كمييار للتنبؤ بمستوى الإنجاز للاعب كرة
القدم . وكان هدف الدراسة تعرف خصائص التوافق من
خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كمييار..
واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من

- المجموعة الثانية: وهي مهارات الرمي بالجدع
كوشى وازا (اوكى جوشى - هراى جوشى- تسورى
كومى جوشى).

- المجموعة الثالثة: وهي مهارات الرمي بالرجلين
اشى وازا (اوكوريه اشى براى - ساساى تسورى
كومى اشى - اوتش ماتا).

- المجموعة الرابعة: وهي مهارات الرمي بالتضحية
الأمامية ماى سوتيمى وازا (توماى ناجى - اورا
ناجى - سومى جايشى).

- المجموعة الخامسة: وهي مهارات الرمي بالتضحية
الجانبية يوكو سوتيمى وازا (يوكو جاكى - يوكو
جورما - اوكى وازا) (١١:٩٥).

رياضة الجودو : judo sport

هي مصارعه يابانية دفاعيه هجوميه تهدف إلى
الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود
مستخدما فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة
الكاملة (الايون)(١٠:٧).

الدراسات المرجعية العربية والأجنبية:

دراسة خالد فريد عزت ٢٠٠٧م (١٠) بعنوان
تأثير برنامج تمرينات نوعيه لتنمية القدرات التوافقية
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ
رياضة الجودو وكان هدف الدراسة تالتعرف على تأثير
برنامج تمرينات نوعيه لتنمية التوافق على بعض
مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ الجودو.
واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من
٥٠ ناشئ أهم النتائج البرنامج المقترح اثر إيجابيا على
مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ الجودو.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى الحوار الرياضي والذي بلغ عدد أفرادها ٢٠ لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل منهما ١٠ لاعبين، كما تم اختيار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

٢٦ لاعبين وكانت أهم النتائج تم التوصل إلى بطارية اختبارات التوافق يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العالية في كرة القدم .

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين Tow Group Design احدهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والاخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج المتبع.

جدول (١)

توزيع عينة البحث

العدد	العينة	
١٠	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
١٠	المجموعة الضابطة	
١٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	
٣٠	مجتمع الدراسة	

إعتدالية توزيع عينة البحث:

الجودو قبل تطبيق البرنامج التدريبي، كما موضح بجدول (١) (٢).

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبين

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
0.372	0.768	22.000	21.800	السن	المتغيرات الأساسية
0.459	3.782	169.500	170.250	الطول	
0.173	1.745	70.500	70.750	الوزن	
-0.549	0.671	7.000	7.350	العمر التدريبي	

من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 ما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات) قبل التجربة.

يتضح من جدول (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث و أن جميع معاملات الالتواء قريبة

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
				ت	اتش كومي ١٠ ث	السرعة الحركية
-0.218	0.510	9.000	8.550	ت	اتش كومي ١٠ ث	السرعة الحركية
-0.030	3.992	218.000	217.400	سنتيمتر	الوثب العريض	اختبار القدرة
0.365	2.852	28.000	28.850	سنتيمتر	اختبار الكوبري	المرونة الأفقية
-0.132	1.100	42.000	41.500	ق	اتش كومي اق	تحمل الأداء
0.433	1.142	24.000	24.600	١٠ ثواني	اختبار باربي	الرشاقة
0.418	0.716	21.000	20.750	٣٠ ث	أوتش كومي (يمين شمال)	التوافق الحركي
-0.187	1.820	137.000	135.950	مستوى الاداء المهاري		

- أن يكون له خبرة في مجال التدريب.

٢,١,٧ الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء وذلك لمعرفة أهم اختبارات مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بتدريبات التوافق والكاتا في رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث.

المسح المرجعي للتعرف على تدريبات التوافقية المقترحة لتنمية مهارات الناجي نوكاتا:

حيث قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع (6)، (١٩) وذلك بهدف التعرف على أنسب التدريبات التوافقية التي يمكن استخدامها في تنمية مهارات كاتا الناجي نوكاتا بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية للكاتا، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحثة مؤشراً في كيفية تصميم تدريبات أخرى وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث وذلك بمعاونة هيئة إشراف البحث.

يتضح من جدول (3) تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث و أن جميع معاملات الالتواء قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 ما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات) قبل التجربة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

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

الاستبيان:

قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم ٨ خبراء، حول تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لطبيعة هذا البحث، وقد حددت الباحثة شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون متخصص في رياضة الجودو.
- على ألا تقل خبرته الميدانية في رياضة الجودو عن ١٠ سنوات كحد أدنى.

الملاحظة Observation:

قامت الباحثة بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية لكاتا الناجي نوكاتا في الفترة من ٢٠١٥م إلى ٢٠١٨م وذلك بهدف تحديد أهم الأخطاء الشائعة وأوجه القصور في مهارات الكاتا.

تحديد التدرّيبات التوافقية قيد البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتحديد التدرّيبات التوافقية المستخدمة في رفع مستوى أداء كاتا الناجي نوكاتا من خلال الاطلاع على المراجع (٦)، (٧)، (١٩) لتدريبات مهارات الناجي وازا قيد البحث ثم قامت بتصميم تدريبات ذات اتجاهات وتركيبات مختلفة لتنمية مهارات الكاتا المختلفة قيد البحث.

القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

قياسات معدلات النمو:

قامت الباحثة بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن) وقياس العمر التدريبي لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وعينة الدراسة الاستطلاعية، وذلك لإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين وقد تم تفريغ نتائج القياسات في الاستمارات المخصصة لذلك.

اختيار المساعدون:

استعانت الباحثة بالمساعدين حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث، وكذلك كيفية تفريغ وتسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك.

الدراسات الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء عدد (٤) دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ١/٦/٢٠١٧م إلى ٣٠/٦/٢٠١٧م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة

من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١/٦/٢٠١٧م: ٢/٦/٢٠١٧، بهدف:

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة الجوانب التالية (التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو).

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات و كيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٦/٦/٢٠١٧م: ٩/٦/٢٠١٧م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (١٠) لاعبين، بهدف:

- تجربة التدرّيبات التوافقية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها لأداء الكاتا ولمرحلة الدرجة الأولى.

- تقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التدرّيبات التوافقية المقترحة ومستويات الصعوبة لها.

- نتائج الدراسة:

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

نتائج الدراسة:

- حساب معامل الثبات Steadiness:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتم اجراء التطبيق الاول بتاريخ 2017/٦/١٢ ، ثم إعادة التطبيق في نفس اليوم بفواصل زمني مدته نصف ساعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٤) (٥).

- تم التأكد من أن التدريبات التوافقية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ١٨ سنة، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

- تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التدريبات التوافقية المقترحة عن طريق قياس معدل النبض للتمرينات المستخدمة.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2017/٦/١٢ م إلى 2017/٦/١٨ م على عينة قوامها (١٠) لاعبين، بهدف:

جدول (٤)

ثبات الاختبارات البدنية

(ن=١٠)

قيمة ت	قيمة ز	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		المتغيرات		
		ع ±	س	ع ±	س	ت	اتش كومي ١٠	السرعة الحركية
0.557	*0.944	0.422	8.800	0.949	8.700	ت	اتش كومي ١٠	السرعة الحركية
0.612	*0.960	3.239	233.600	3.596	233.400	سنتيمتر	الوثب العريض	اختبار القدرة
0.429	*0.910	3.247	28.100	3.561	28.300	سنتيمتر	اختبار الكوبري	المرونة الأفقية
1.500	*0.949	1.101	44.900	1.287	45.100	ق	اتش كومي ١٠	تحمل الأداء
0.802	*0.947	1.265	27.400	1.874	27.200	١٠ ثواني	اختبار باربي	الرشاقة
1.000	*0.922	0.738	22.900	0.816	23.000	٣٠ ث	أوتش كومي (يمين شمال)	التوافق الحركي

حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، كما لا توجد فروق دالة احصائية بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق في متغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية

$$٠,٠٥ = ٢,١٠١$$

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية

$$٠,٠٥ = ٠,٥٤٩$$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال احصائية بين لتطبيق الاول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية

جدول (٥)

ثبات الاختبارات مستوي الاداء المهاري (ن=١٠)

قيمة ت	قيمة ر	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
1.309	0.979	3.360	137.200	3.978	137.600	مستوى الاداء المهاري

قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $2,101=0,05$

حساب معامل الصدق Validity:

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0,549=0,05$

استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة مميزة)، ثم تطبيق الاختبارات على عينة أخرى من اللاعبين (عينة أقل تمايز)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تمايز للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للاعبين الجودو، كما موضح بالجدولين (٦)، (٧).

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال احصائيا بين لتطبيق الاول واعادة التطبيق في الاختبارات مستوي الاداء المهاري حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، كما لا توجد فروق دالة احصائيا بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في متغيرات المهارية حيث كانت

جدول (٦)

صدق الاختبارات البدنية (ن=١٠=٢=١٠)

قيمة ت	فرق التوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		المتغيرات		
		±ع	س	±ع	س	ت	اتش كومي ١٠	السرعة الحركية
*21.308	-5.900	0.471	11.000	0.738	5.100	ت	اتش كومي ١٠	السرعة الحركية
*48.729	-53.700	1.101	242.100	3.307	188.400	سنتيمتر	الوثب العريض	اختبار القدرة
*19.318	34.000	1.430	14.400	5.379	48.400	سنتيمتر	اختبار الكوبري	المرونة الأفقية
*7.550	-5.700	1.265	41.600	2.025	35.900	ق	اتش كومي اق	تحمل الأداء
*22.294	-16.700	1.687	30.800	1.663	14.100	١٠ ثواني	اختبار باربي	الرشاقة
*22.873	-9.400	0.919	25.200	0.919	15.800	٣٠ ث	أوتش كومي (يمين شمال)	التوافق الحركي

الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $2,101=0,05$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في

جدول (٧)

(ن = ٢ = ١٠)

صدق الاختبارات مستوى الاداء المهاري

المتغيرات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة ت
	ع ±	س	ع ±	س	
مستوى الاداء المهاري	1.506	122.600	3.950	156.400	*25.287
فرق المتوسطين					-33.800

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.101$

أسس وضع البرنامج:

قامت الباحثة بوضع أسس بناء البرنامج على أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال:

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج ومراعاة طبيعة وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث.

- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلته المختلفة ومراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

- الاتفاق مع المدير الفني لرياضة الجودو بنادي الحوار الرياضي، حيث أنه المسئول عن لاعبي الكاتا المطبق عليهم تجربة البحث، على مراعاة الأسس والمعايير التالية:

• اشترك جميع لاعبي الكاتا بالنادي في التجربة العملية قيد البحث وتواجد الباحثة طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح.

• تم الاتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزماني للبرنامج وتشكيلات دورة الحمل (الشهرية - الأسبوعية - اليومية) وكذلك مكونات حمل التدريب (شدة - حجم - راحة البينية - كثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في مستوى الاداء المهاري لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2017/7/1م: 2017/7/5م، بهدف:

- تطبيق ثلاث وحدات من البرنامج المقترح للوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تنتج عند تطبيق البرنامج الأساسي، مع ملاحظة أن كل وحدة يومية تمثل أحد مراحل فترات البرنامج المختلفة.

نتائج الدراسة:

تم تحديد مستوى الشدة لتمرينات بالنسبة للبرنامج التدريبي وكذلك الشدة والحجم وفترات الراحة البينية.

البرنامج المقترح:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف "تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الاداء المهاري لكاتا (الناجي نوكاتا) للاعبين الدرجة الاولى في رياضه الجودو".

زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (١٢٠) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية (١٢٠ق):

- الجزء التمهيدي (الإحماء) ويبلغ زمنه (٢٠ ق).
- الجزء الرئيسي (الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الإعداد التنافسي) ويبلغ زمنه (٩٠ ق).
- الجزء الختامي (التهنئة) ويبلغ زمنه (١٠ ق).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري

(ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
	س	ع ±	س	ع ±			
مستوى الاداء المهاري	136.000	1.414	144.800	1.476	-8.800	*12.944	%6.471

تم تحديد فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات لتطبيق البرنامج المقترح، وتحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، كما قامت الباحثة باستخدام تشكيل الحمل (١ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة، وتوضيح الجداول والأشكال التالية ومرفق (١١) تشكيل حمل التدريب داخل البرنامج التدريبي والتوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي.

٤,١,٩ مكونات حمل التدريب

- شدة الحمل مع الراحة البيئية ١:١

- التدرج في حمل التدريب من الشدة المتوسطة الى

الشدة القصوى حتى نهاية البرنامج التدريبي.

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري (٦,٤٧١%) لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها

- مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لكاتا الناجى نوكاتا قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (٦،٤٧١ : ٣٤،٢٦٦%) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢،٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠،٠٥.

كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبى المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى إلى استمراريتهم وانتظامهم في أداء البرنامج التدريبي الخاص بهم والذي أدى إلى ارتفاع المستوى تدريجياً بدنياً ومهارياً نتيجة حدوث عملية التكيف، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٨م إلى أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (١٤ : ٧٢).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠٠٠م (15)، أحمد محمد نور الدين ٢٠٠٧م (6)، خالد فريد عزت ٢٠٠٨م (١٠)، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٤م (٥)، حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبليّة.

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية وبدنية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهارى لكاتا حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد

بشكل أوضح ويقلل من درجة الأخطاء في الأداء وبالتالي يصل إلى تحقيق أعلى مستوى.

ويوضح مفتى حماد ١٩٩٨م أن التطبيق الصحيح من قبل المدرب للعملية التدريبية من حيث تنظيم وحدة التدريب اليومية واختياره للتدريبات وتقديمه للتغذية المرتدة الخارجية وكذا زيادة الخبرة من الأمور التي تساهم في تطوير البرنامج الحركي الذهني للمهارة التي يتم تعلمها ومن ثم يتحسن مستوى الأداء (٢٢ : ١٨٣).

كما يشير سعيد الشاهد ١٩٩٥م أن التكرار مع التغذية المرتدة الداخلية تلعب دوراً حيوياً في التقدم بمستوى الأداء المهارى وتثبيته واكتساب التوافق الجيد (١٢ : ٥٦).

ويشير أحمد عبد المنعم ٢٠١٤م أن الاستمرار في تصحيح الأخطاء مع التكرار والممارسة المنتظمة للتدريبات بالبرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى تطوير وتحسين الأداء طوال مده تطبيق البرنامج ومن ثم حدث تقدم في التوافق العام والخاص ومستوى الأداء المهارى، وهذا يشير إلى أهمية عامل التكرار والزمن (الفارق الزمني بين القياسين القبلي والبعدي) خلال عملية التعلم الحركي والتدريب فكلاهما من العوامل المؤثرة على تحسين المستوى. (٥ : ٣)

ويتفق ذلك مع دراسات كل من نيفين حسين محمود ٢٠٠٨ (٢٣)، أسامة غريب محمد ٢٠٠٩م (٧) وإبراهيم محمود شعيب ٢٠٠٥م (١) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى في مختلف الرياضات.

والذى احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفاصل لتحديد نسبة التغير الحادثة في تقدم المستوى.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى للكاتا (ناجى نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للكاتا (ناجى نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

ويرى طلحة حسام الدين ١٩٩٤م أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى من خلال التدريب على المهارة، حيث يعمل التدريب المنتظم على توفير الضبط الحركي المطلوب وتحسين ميكانيزمات العمل العضلي العصبي، ويتأكد التوافق الجيد في الأداء (١٣: ١٣).

وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة هانى عادل المرسي ٢٠٠٤م (٢٥)، خالد فريد عزت ٢٠٠٨م (١٠)، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٤م (٥) والذين أشاروا إلى أن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

ويمكن تفسير سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي)

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى

(ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن
	ع ±	س	ع ±	س			
مستوى الاداء المهارى	2.234	135.900	2.459	158.400	-22.500	*18.830	%16.556

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ما بين (١٦,٥٥٦%) لصالح القياس البعدي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مستوى الاداء المهارى

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، وقد بلغت نسبة

اشترك عضلات غير عاملة أو مؤثرة في الأداء مما يعطى ناتج إيجابي وفعال على مستوى الأداء الفني من مستوى الأداء المهارى وفعالية الأداء وزمن الأداء المهارى.

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغيير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات التوافقية داخل البرنامج المقترح والتي تم وضعها وتصميمها بناءً على شكل الأداء الصحيح للأداء المهارى للكاتا، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهارى للكاتا كل مهارة قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدايم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح سواء للمهاجم أو للمدافع وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي ينتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء للمهاجم فيحدث تقدم في المستوى المهارى مع زيادة سرعة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء.

فالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من التدريبات الخاصة والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية وتحسين الأداء المهارى والذي نتج عن تعديل شكل وطبيعة الأداء ليقتررب من الأداء المثالي الصحيح، وهذا يعنى من وجهه النظر الفسيولوجية أن البرنامج المقترح ساهم في رفع كفاءة الأداء المهارى وتحقيق التعاون والتكامل والتوافق السليم بين جميع أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بما يعنى سرعة ضبط وتحكم أفضل للمخرجات الحركية للأداءات المهارية للكاتا.

لكاتا الناجى نوكاتا قيد البحث لصالح القياس البعدي، وتراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (١١,٦٨٩% : ٧٤,٩١٤%) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغيير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادئ نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات توافقية مهارية وبدنية للكاتا مما أدى إلى تحسن عام في شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين.

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغيير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الخاصة والتوافقية، والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية خاصة بطبيعة الأداء ومشابهه له، مع القيام بتصحيح وتوجيه الأداء وذلك بناءً على مؤشرات الأداء الحركية الصحيحة، الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لاكتير وآخرون Lacouture,cadi,trlly ١٩٩٠م (٢٧)، محمد يحيى زكريا، حمادة عبد العزيز، خالد فريد عزت ٢٠٠٨م (١٩)، نوره أبو المعاطي فرج ٢٠١٧م (٢٤) حيث أشاروا إلى أن تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى والفني للأداءات المهارية للاعبى الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية يتم بنائها وتصميمها بناءً على شكل وطبيعة الأداء المهارى الصحيح يقلل من التعب العضلي الزائد الناتج عن

ويتفق ذلك مع ما ذكره أحمد عبد الحميد العميري ٢٠١٠م في أن تزويد اللاعبين بالمدرّكات والخبرات الحسية الخاصة بالأداء يساهم في سهولة وسرعة إتقان الأداء المهاري وهذا ما يطلق عليه انتقال الأثر ولهذا يوصى بضرورة تشكيل وتنظيم العلاقات العصبية- العقلية العليا (نمط الحركة) التي تسهل من الإتقان المهاري للمهارات الجديدة، فتتنظيم الاستجابات الحسية الكامنة وتحويلها الى أنماط حركية مناسبة لها خواص زمنية/مكانية هو ما يقوم به اللاعب خلال عملية التعلم الحركي، مما ينتج عنه تعديل وضبط القوى في المجموعات العضلية وبالتالي إنتاج أداء حركي مثالي ومتميز، وبدون تركيز اهتمامات اللاعب على إدراك المعلومات الحسية المساهمة في تنظيم النمط الحركي فإنه لن يكون قادراً على وضع خطة حركية فعالة لتنفيذ الجملة المهارية المركبة (٣: ١٣٧، ١٣٩).

حيث يشير محمد عثمان ١٩٩٤م أن تطور عمليات التوافق العضلي - العصبي (تبادل المعلومات الحسية والحركية في دائرة التنظيم الداخلية) وتحسن تكنيك الأداء من حيث اتخاذ أوضاع وزوايا عمل مناسبة يعتبر من أهم مقومات سرعة وقوة الأداء، فالتوصل إلى أفضل علاقة زمانية ومكانية وديناميكية للأداء الحركي وكذا التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية كلها تمثل عوامل هامة لزيادة انسيابية واقتصادية الأداء الحركي نفسه، وزيادة سرعة وقوة الأداء كنتيجة أو فعالية (١٨: ٣٤٢، ٣٧٣).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد عبد الحميد العميري ٢٠١٠م والتي أشار فيها أنه يمكن رفع مستوى الأداء المهاري من خلال برنامج تدريبات خاصة بتلك المهارات، حيث يؤدي برنامج التدريبات الخاصة

حيث يذكر كل من ماسوتاكاهاشي Masao takahashashi ١٩٩٤م (٢٨) وديفيد Daivd ٢٠٠٣م (٢٦) على أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو "كوزوشي - تسكوري - كاسي" تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء والتي تؤثر على المجمل الفني النهائي للأداء المهاري وتحقيق الدرجة كاملة.

ويمكن أن نرجع هذا التغير الحادث في فعالية الأداء المهاري إلى تشابه ديناميكية التدرّيبات الخاصة المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية للكاتا قيد البحث وأيضاً، مما أدى ذلك إلى زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء الفني.

كما يتفق كل من مفتى حماد ١٩٩٨م ومحمد عبد الغني عثمان ١٩٩٤م أن طبيعة وشكل الأداء المهاري يتم تلخيصها وبرمجتها خلال عملية التعلم الحركي على شكل صور ذهنية تنطبق في ذاكرة اللاعب بحيث يمكن أن يتم الاستفادة بها أثناء تنفيذ الأداء المهاري، ومع استمرار عملية تدريب التكنيك تتكامل المدرّكات أو الصور الحسية للحركة لتكون قالباً للحركة يسمى بالبرنامج الحركي، وبالتالي يتوقف تحسن الأداء المهاري على مدى تطور البرنامج الحركي الذهني لكيفية أداء المهارات الحركية في شكل متناسق ومنتالي، والذي يتأثر تطوره بعدد من المؤثرات أهمها التنظيم الصحيح للعملية التدريبية من حيث بناء وحدات برنامج التدريب واختيار التدريبات المناسبة وتوفير الشكل المناسب للتغذية الراجعة الذي يقدم المعلومات الناقصة عن طبيعة الأداء لدى اللاعب (٢٢: ١٨١-١٨٣)، (١٨: ١٦٠-١٦٢)

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والمهاري للكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي ".

عرض نتائج الفرض الثالث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

إلى تحسين قيم المتغيرات البيوميكانيكية للمهارة (متغيرات المسافة، والسرعة، والاتجاه، والقوة، والزاوية) وهذا بدوره يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري (٣: ١٥٩).

ونرى أن البرنامج المقترح وما تضمنه من وسائل وطرق موجهة لتنمية مستوى الأداء المهاري لكاتا الناجي نوكاتا قد وفر للاعبين كمية المعلومات المناسبة كما ونوعاً لتكوين التصورات الحركية الخاصة بمهارات الكاتا، بما يعنى بناء سليم لبرنامج أداء الكاتا مما ساعد على سرعة إتقانها وارتفاع مستوى الأداء.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعات الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري

(ن = ١٠ = ٢ن = ١٠)

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
*14.998	-13.600	2.459	158.400	1.476	144.800	مستوى الاداء المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدي للمجموعات الضابطة و التجريبية قيد البحث في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس

جدول (١١)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة و التجريبية في مستوى الاداء المهاري

(ن = ١٠ = ٢ن = ١٠)

فروق نسب التحسن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المتغيرات
	نسبة التحسن	نسبة التحسن	
%10.09	%16.556	%6.471	مستوى الاداء المهاري

(١٠,٠٩%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١١) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في مستوى الاداء المهاري حيث بلغت نسب التحسن

مناقشة وتفسير الفرض الثالث:

التالي في وقت مناسب أي عندما يتوقعه بالكامل، وإذا لم ينجح الرياضي في هذا التوقع فإنه سيفشل في عملية التحويل هذه وبالتالي في أداء الهارة ككل. (٨: ١٥٨)

حيث يؤكد كل من السيد عبد المقصود ١٩٨٦م (٨)، أيمن محروس ١٩٩٦م (٩)، على ارتباط الجانب المهاري بالجانب البدني عند المنافسة، حيث يؤدي دمج مكونات جميع هذه الجوانب في إطار واحد في شكل تنافسي إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقة الأداء والتي يستلزمه طبيعة الأداء داخل الكاتا.

وتتفق الباحثة مع أحمد عبد المنعم ٢٠١٤م (٥) في أن البرنامج المقترح ساهم في تزويد اللاعبين بمجموعة من المعلومات عن خصائص وشكل الأداء المثالي، وهذا بدوره ساعد على زيادة القدرة على التحكم في تكنيك الأداء، حيث أن القاعدة النظرية تشير إلى أن الفرد يدرك الحاضر في ضوء الماضي والخبرة السابقة، وهذا يعني أنه كلما امتلك اللاعب في ذاكرته كمية أفضل من المعلومات المرتبطة بتكنيك الأداء المثالي الصحيح، كلما تطور تصوره الحركي للمهارات وبالتالي يساعده ذلك على سرعة إدراك التغيير في التكنيك أثناء تنفيذه (التعرف على أخطاء التنفيذ) ومن ثم سرعة اتخاذ القرارات المناسبة لمعالجة هذا الخطأ وضبط الأداء بالشكل الذي يحقق الهدف منه، وهذا يعني أن الفروق في مستوى الأداء المهاري والفني وفعالية الأداء وزيادة القدرة على التحكم والتي ظهرت في تقليل الأخطاء،

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة – التجريبية في مستوى الأداء المهاري لكاتا الناجي نوكاتا لصالح المجموعة التجريبية، وقد تراوحت باقي قيم T المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (٦،٤٨١ : ١٣،٠٦٨) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢،٢٢٨ عند مستوى معنوية ٠،٠٥.

ويتضح من جدول (١١) نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (٤،٢٠%) في متغير القدرة وأعلى فرق (١٣،٥٦%) في متغير المرونة الأفقية وبلغ الفرق في مستوى الأداء المهاري لكاتا الناجي نوكاتا (١٠،٠٩%) لصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن تدريبات التوافق قد ساهمت بدرجة كبيرة في طبيعة أداء الكثير من مهارات الكاتا والتي بطبيعة الحال تتوقف على التوافق بين أداء المهاجم والمدافع والانسيابية والتناسق بينهما وتوقع المهاجم لشكل وأداء المدافع لبعض حركات الكاتا والتي من خلالها يؤدي المهاجم المهارات الملزمة لها داخل الإطار المخصص للكاتا مما يؤثر بشكل كبير إذا وجد التوافق والتوقع الصحيح للمهاجم على مستوى الأداء المهاري ككل ويتفق ذلك مع ما ذكره السيد عبد المقصود ١٩٨٦م أنه عندما يقوم اللاعب بالأداء المهاري فإنه يقوم بتحويل المرحلة النهائية (للحركة الأولى) إلى مرحلة تمهيدية (للحركة الثانية)، ولا يتمكن الرياضي من أداء هذا التحويل إلا عندما يقوم ببرمجة العنصر

ناتجة عن التوجيه المستمر لشكل الأداء الصحيح الناتج عن التدريبات التوافقية المشابهة لطبيعة الأداء.

وترى الباحثة أن ضعف مستوى الأداء لدى لاعبي المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض مستوى الانسياب الحركي، وانخفاض قدرتهم على التوزيع السليم للقوة، واضطراب الإيقاع الحركي في القدرة على تغيير وضع وحركة الجسم من مهارة لأخرى أثناء أداء مهارات الكاتا بما يتوافق مع رد الفعل الناتج عن المنافس والذي يؤدي إلى عدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقاً للتوقيت السليم، ولعل ذلك ناتج عن ضعف قدرة اللاعب في تكوين تصور سليم للحركة يتضمن تركيباً صحيحاً لأبعاد وخصائص الحركة المكانية والزمانية والديناميكية، فاللاعبين بالمجموعة الضابطة ما زالوا لا يستطيعون ضبط وتوجيه الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية للكاتا وتنسيقها مع بعضها البعض نظراً لتعدد تركيب الأداء وصعوبته، وعدم قدرتهم في ظل البرنامج التقليدي المتبع من تكوين التصور الحركي السليم للمهارات الحركية للكاتا.

ونرى أن تحسن مستوى الأداء المهاري والفني لدى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من الضابطة يرجع إلى إسهام البرنامج المقترح في زيادة إدراك اللاعبين للعلاقات الفراغية التي تتعلق بوضع الجسم وأجزائه وكذا إدراك العلاقات بين جسم اللاعب والمنافس أثناء أداء كاتا الناجي نوكاتا مما يؤدي إلى الوصول إلى درجة عالية ممن مستوى الأداء المهاري وقلة الأخطاء.

وهذا ما يؤكد عاقل عبد البصير ٢٠٠٧م من أن ارتفاع درجة إتقان اللاعب للمهارة الرياضية لا يتوقف

فقط على استمرار التدريب عليها، وإنما يُعزى ذلك أيضاً إلى ارتفاع مقدرة اللاعب على تركيز انتباهه وكذا القدرة على زيادة التحكم الحركي. (١٤: ٢٢٢-٢٢٣)

حيث يذكر أحمد عبد الحميد العميري ٢٠١٠م أن تطور إحساس اللاعب بدرجات الشد العضلي والإحساس بشدة المقاومة وبمدة استمرار الانقباض العضلي وبسرعة واتجاه الحركة عند تغيير وضعه واتجاهه من مهارة لأخرى داخل الإطار الحركي للمهارات، كلها من المتغيرات التي تساهم في دقة التوافق الحركي، وأن الخطأ في إنتاج القوة من أحد العضلات المشاركة ينتج عنه وجود خطأ في مسار واتجاه الحركة وبالتالي يؤدي ذلك إلى أن تفقد المهارة الهدف الذي تسعى لتحقيقه. (٣: ١٦٩)

كما يذكر محمد سلامة ٢٠٠١م أن اللاعب الذي يدرك المهارة التي يؤديها إدراكاً صحيحاً ويتمكن من إدراك جميع شروط وخصائص الأداء المطلوب تنفيذه يكون أقدر من غيره على أداء المهارة بالطريقة الصحيحة. (١٧: ٢٥٨)

فالبرنامج المقترح تميز عن البرنامج التقليدي بأنه اشتمل على تدريبات خاصة توافقية تم تصميمها لتتناسب وطبيعة الأداء المهاري داخل الكاتا والذي يؤدي بالجانبين الأيمن والأيسر لكل مهارة حركية وما استلزمه من إتباع طرق ووسائل موجهة لتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا بصورة عامة، وهذا ينتج عنه بالطبع زيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك والذي يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الأداء المهاري.

وتعزى الباحثة الفروق الإحصائية في مستوى الأداء وزيادة نسبة التغيير لصالح المجموعة التجريبية

للأداء الحركي إلى تدريبات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدنية - المهارية) على حد سواء، وموضوعه وفق أسس علمية، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركي المثالي. (٢١ : ٢٦)

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني والمهاري للكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- أهم التدرّيبات التوافقية وتأثيرها في تحسين مستوى الأداء المهاري لكاتا الناجي نوكاتا في رياضة الجودو

- أظهر استخدام تدريبات التوافق تحسن ملحوظ في التوازن العضلي لجانبي الجسم في مهارات كاتا الناجي نوكاتا، حيث بلغت نسب التحسن (١٠,٠٩%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى الاداء المهاري تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات التوافقية المقترحة (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع، حيث تراوحت قيم T المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (٦,٤٨١ : ١٣,٠٦٨) وهذه القيم أعلى من قيمة T

إلى تأثير البرنامج المقترح إيجابياً على تكتيك أداء المهارات الحركية للكاتا مما انعكس بدوره على مستوى الأداء، والتي تتطلب اكتساب الفرد كثير من النواحي والتي من أهمها تحسين التكتيك.

وهذا ما يوضحه مصطفى باهى وسمير جاد ٢٠٠٦م بأن ارتفاع مستوى الأداء المهاري يؤدي الى عدم تبديد الطاقة، بما يسمح بتوفير فائض من القوة يمكن استغلاله في زيادة فعالية الأداء، فمع ارتفاع مستوى التكتيك لا تكون تكلفة الطاقة الفسيولوجية عند أدنى حد لها فقط بل يتم أيضا الاقتصاد في الطاقة السيكولوجية أو العقلية-المعرفية نتيجة تحرر الأداء من العمليات التي تتم تحت سيطرة الوعي (برمجة الحركة)، فالممارسة مع التعلم وزيادة الخبرة هو العامل الرئيسي لفاعلية الأداء المهاري. (٢١ : ٢٣-٢٤)

حيث أن البرنامج المقترح تضمن مجموعة من التدرّيبات الخاصة والمقننة مع الاستعانة بالطرق والوسائل الموجهة نحو الارتقاء بمستوى الأداء المهاري، وتم اتخاذ مجموعة من الوسائل لتحقيق ذلك كتغيير وتنوع شدة وحجم ونوع التدرّيبات المستخدمة كعزل المثيرات البصرية، مما ساهم في توجيه انتباه اللاعبين نحو المعلومات المطلوب إدراكها بشكل مستمر عن طبيعة شكل وخصائص الأداء، مما ساعد بدوره على سرعة تكوين إطار حركي ذهني خاص بكيفية أداء ووضع مهارات الكاتا المستهدفة بالبرنامج المقترح وكيفية أدائها داخل المنافسة.

ويوضح محمود محمد لبيب ٢٠٠٦م أن التدرّيبات الخاصة تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملاعب، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية

الجودو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.

٥- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبين الجودو، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، ٢٠١٤.

٦- أحمد محمد نور الدين: تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.

٧- أسامة غريب محمد البنا: تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير فاعلية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا) رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.

٨- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة. مطبعة الشباب، الحرية، القاهرة، ١٩٨٦م.

٩- أيمن محروس سيد: تأثير استخدام جمل خطية مقترحة علي مستوي الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ١٩٩٦ م.

١٠- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

الجدولية والتي بلغت ٢،٢٢٨ عند مستوى معنوية ٠،٠٠٥.

التوصيات:

- توصي الباحثة بالاستعانة بالتدريبات التوافقية قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا الناجي نوكاتا وجميع المراحل السنية.

- تصميم تدريبات توافقية لتناسب باقي الأنواع المختلفة من الكاتا في رياضة الجودو (كتامى نوكاتا - كيمي نوكاتا) لاختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.

قائمة المراجع

أولاً- قائمة المراجع باللغة العربية:

١- ابراهيم محمود شعيب: استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٥م.

٢- أحمد أبو الفضل حجازي : الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية). ط ١، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.

٣- أحمد عبد الحميد العميري: تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.

٤- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فاعلية الأداء المهارى لناشئ رياضة

- ١١- خالد فريد، أحمد عبد المنعم، شريف ماهر، ريهام محمد : المبادئ الأساسية لرياضة الجودو، مكتبه شجر الدر، المنصورة، ٢٠١٦م.
- ١٢- سعيد خليل الشاهد: طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٣- طلحة حسين حسام الدين: مبادئ التشخيص العلمي للحركة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٤م.
- ١٤- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ببور فؤاد، جامعة بورسعيد، ١٩٩٠م.
- ١٥- عبدالحليم محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية. ٢٠٠٠م.
- ١٦- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشرة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٧- محمد عبد العزيز سلامة: مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي. دار دهب للنشر بالإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٨- محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٤م.
- ١٩- محمد يحيى زكريا، حمادة عبد العزيز، خالد فريد عزت: تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئ الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية. بحث إنتاج علمي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركي بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢٠- محمود محمد لبيب: الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة بمسابقتي الوثب الطويل والعالي. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.
- ٢١- مصطفى حسين باهى، سمير جاد: سيكولوجية الأداء الرياضي- نظريات، تحليلات، تطبيقات. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢٢- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث) تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية، القاهرة ١٩٩٨م.
- ٢٣- نيفين حسين محمود: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٢٤- نوره ابوالمعاطى فرج: تأثير تدريبات خاصه علي فاعليه الاداء الفني لبعض حركات الربط بين اللعب من اعلي واللعب من اسفل لناشئ الجودو، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٢٥- هاني عادل مرسى: تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

29- Vladmir Liakh., Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkowski: The Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (16-19). Human Movement, Poland, 2001.

30- Zibgniew Witkowski: Specific coordination properties as criterion of Forecasting of soccer players sport Achievements. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005.
http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf

ثانياً- قائمة المراجع باللغة الإنجليزية:

26- David B: judo strategy Harvard business school press, published 2003.

27- Lacouture, p& trilles, f.& cadriere,r.: Analyses is of several trills. Modes using the some throwing technique uchimata did actual purpose frame mechanical study, science et motricite, Paris, france, 1990.

28- Masao Taka hashi R: power training for judo notional strength and conditioning Association, journal, 1994.

Abstract

**"The Effect of Some Harmonic Exercises on the Physical Performance of Kata
(Survivor Nukata) for First Class Athletes in Judo"**

Nesma Essam Mohamed Rashad
Sports Specialist in Nassiriya Sports Club

Prof. Osama Abdel Rahman Ali
*Professor of Sports Training, Faculty of Physical
Education, Mansoura University*

Dr. Ahmed Mohamed Abdel Moneim
Assistant Lecturer at the Faculty of Physical Education, Mansoura University

The training exercises are one of the most important factors necessary to improve the physical and skill level of the players. Therefore, this research aims to identify "the effect of some harmonic exercises on the level of skill performance of Kata (Nokata Survivor) for the first class athletes in judo" For the purpose and hypotheses of the research, using the experimental design of two groups, one experimental and the other a female officer of 10 players representing the age group 15-17 years. The researcher also relied on the tools and means to achieve the goal of the research. The most important results indicated the superiority of the group (Experimental) on the control group that used the program (traditional) in all the variables under consideration.