

تأثير الألعاب التمهيدية على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسي للمبتدئين فى رياضة الجودو

د/ أحمد محمد نجيب حلمي*

المقدمة ومشكلة البحث

مما لا شك فيه أن الرياضة هي أساس التقدم والتطور وتعد من أساسيات الحياة كما أنها تعكس تطور المجتمعات وهي خطت خطوات واسعة نحو ذلك من خلال نتائج البحوث العلمية التي ساهمت فى الإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والنفسى لمختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة.

ومن خلال ما سبق ومن أجل تحقيق التقدم والتطور فإنه عند وجود صعوبات وعوائق فى عمليتى التعليم والتدريب نبحث على الأشياء المحببة التى تستحوذ على إهتمام المبتدئين بصورة كبيرة ويكون لها مفعول سحرى لديهم يؤثر فيهم بدون مقاومة منهم، كما يجب علينا أن نختار ما يجعل المبتدئ هو محور العملية التعليمية وما يتناسب مع طبيعته ومرحلته السنوية لى تتحسن المخرجات التعليمية وتتواءم مع أدوار كلاً من المعلم والمتعلم وتجعله قادراً على الإبتكار والإبداع بالإضافة إلى حسن التصرف فى المواقف المختلفة. (١٨ : ٩٩، ١٠٠)

واللعب بصفة عامة يعمل على توسيع المدارك وفسح المجال للإبداع والإبتكار كما أن اللعب هو النشاط الوحيد الذى يتم اللجوء إليه لتحقيق السعادة إلا أنه أصبح وسيلة هامة لتحقيق النمو العقلى والبدنى والنفسى الإجتماعى ولذلك أصبح من الوسائل المهمة فى التعليم وخاصة للأطفال والألعاب التمهيدية أحد أنواع الالعاب التى لها تأثير إيجابى نظراً لتطابقها مع الطبيعة الفطرية وقدرتها على تحقيق الأهداف العامة الموضوعية من خلال أهداف خاصة فرعية معلنة وخفية مما يجعلها أكثر إيجابية. (١٧ : ٨)

ويذكر محمد شوقى (٢٠٠٨م) أن المبتدئين هم النواة التى يجب الإهتمام بها ولبناء قاعدة ثابتة للمستويات العليا يجب إعداد قائمة بذاتها يندرج تحتها تعليم المبتدئين فى البداية ثم المواصلة مع تدريب المتقدمين منهم، والإهتمام بهم من خلال تنمية القدرات البدنية العامة أولاً ثم الإنطلاق نحو القدرات الخاصة مع المتقدمين من خلال طرق الإعداد الخاص، كما يجب التأكيد على أن مرحلة تعليم المبتدئين هو فى الأساس مرحلة لإكتساب المتعة وبناء القدرات والمهارات مع مراعاة أن ذلك يتم من خلال الالعاب المختلفة. (٣٣ : ٢)

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط

ويشير **مصطفى السايح (٢٠١٤م)** إلى أهمية استخدام الألعاب التمهيدية على المستوى النفسى والاجتماعى والبدنى والمهارى بالإضافة إلى المرح والسرور والتشويق الذى يبعد الرتابة والملل عن الأداء ويزيد من مستوى الأداء. (٣٩ : ٩١،٩٠)

ويرى **عثمان الخضر (٢٠٠٧م)** أن الألعاب التمهيدية تحمل طابعاً تنافسياً فى إطار إجتماعى بين المشاركين يتطلب المشاركة الجسدية والمتمثلة فى النشاط العضلى كالحركة، والمشاركة العقلية المتمثلة فى حل المشكلات ومحاولة الفوز، والمشاركة الإنفعالية والمتمثلة فى الترقب والحماس والمتعة والإثارة أو كل ما سبق وهذا يجعلها لها دور بارز فى التعلم لأن الكل يتعلم من الكل بالحب وبدون ملل وهذا ما يميزها عن غيرها ويجعل لها مردود إيجابى مثمر. (٢٤ : ٨،٧)

ويشير **محمد الحيلة (٢٠١٠م)** أن الالعاب تعتمد على الجانب الترفيهى والجانب التعليمى حيث يتم إستغلال الترفيه من اجل التعليم وعندما يجتمعان معا يؤديان إلى إكتساب المعلومات والمعارف والمهارات دون الشعور بعملية التعلم وذلك يتحقق من خلال الأهداف الخفية. (٣٥ : ٣٣، ٢٩، ٣٤)

وفى هذا الصدد ترى **رافده الحريرى (٢٠١٤م)** أن الألعاب التمهيدية تساعد فى حل أوجه القصور التى يعانى منها المتعلمين والتى تؤثر فى عملية تعلمهم للمهارات والتدريب عليها مما يؤدى إلى تنمية الإبداع فى الأداء العملى. (١٧ : ٢٩، ٣٠)

ويذكر **خالد فريد (٢٠٠٧م)** أن رياضة الجودو أحد الرياضات الفردية التى الأولمبية التى يتزايد الإقبال عليها وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين على هذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من المبتدئين والناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية الموضوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفنى لرياضة الجودو. (١٣ : ٢)

ويرى **أحمد نجيب (٢٠١٧م)** أن رياضة الجودو إحدى الرياضات الفردية التى يستخدمها الفرد للدفاع عن نفسه وذلك من خلال الإستغلال الأمثل للعقل وإمكانات الجسم المختلفة، بالإضافة إلى انها تحتوى على العديد من المهارات المختلفة منها البسيط ومنها المركب والتى تتطلب القدرة على أداء المهارات يميناً ويساراً، وتحتاج إلى الإبداع عند تنفيذها أو تركيبها مع بعضها البعض أو التعامل مع الجانب العكسى للخصم. (٧ : ١٦)

ويشير **ياسر عبدالرؤوف وعمرو عبدالرؤوف (٢٠٠٦م)** أنه عند التعليم والتدريب على مهارات الجودو يجب أن يتم استخدام الألعاب التمهيدية لأنها تدخل المرح والسرور وتنمى الصفات البدنية وتخدم الأداء المهارى للمراحل السنوية المختلفة. (٤٦ : ٣١)

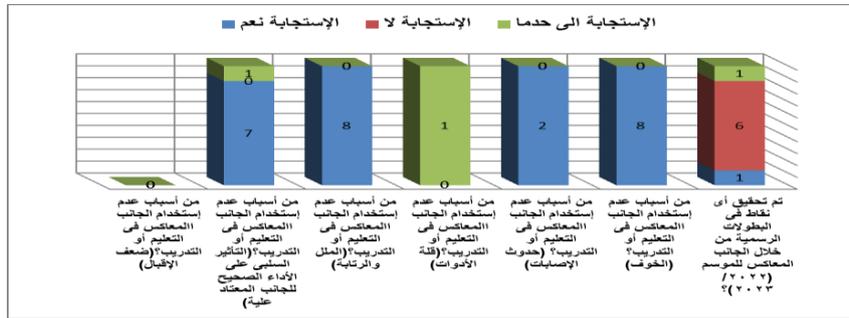
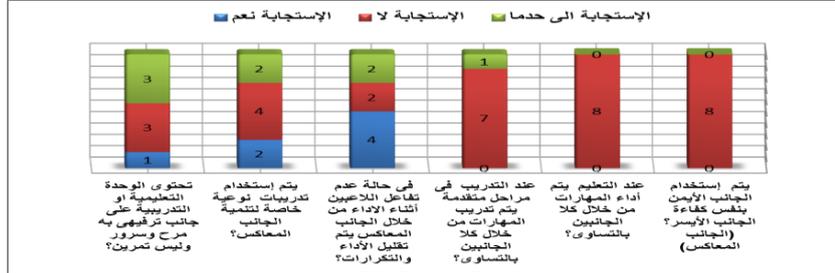
ولقد ظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لمدارس تعليم رياضة الجودو بالأندية المختلفة بمحافظة الدقهلية، وكذا من خلال عمله في التدريب، لاحظ أن الغالبية العظمى من المتعلمين واللاعبين يؤدون المهارات بالجانب الأيمن وأن استخدام الجانب الأيسر العكسي (للاعب الأيمن) عند أداء المهارات سواء الرمي أو التثبيت يمثل مشكلة سواء عند تعليمه أو عند تنفيذه للمهارات المختلفة وهذا يمثل عائق مهاري وبدني وخططي وإقنتاع الباحث أن البدء في سن مبكر ومع المبتدئين عند تعليمهم المهارات المختلفة لرياضة الجودو من خلال الإهتمام بالجانب الأيسر المعاكس سوف يؤدي ذلك إلى الإرتقاء بالأداء ككل، وتطوير الجانب البدني والمهاري والخططي، كان لابد من تقنين هذه الملاحظة للتأكد منها فقام بالخطوات التالية:

أولاً: قام الباحث بمتابعة بطولات الجمهورية للكاتا للموسم الرياضى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م للمراحل السنوية (٩، ١٠، ١١ سنة) فى الفترة من ٢ - ٤/٦/٢٠٢٢ م، تحت ١٢ سنة فى الفترة من ٦ - ٨/١٠/٢٠٢٢ م، بطولة الجمهورية المفتوحة تحت ١٠ سنوات فى الفترة من ١١ - ١٢/٦/٢٠٢٣ م، ووجد أن الغالبية العظمى من اللاعبين يؤدون المهارات بالجانب الأيمن وأن استخدام الجانب الأيسر العكسي عند أداء المهارات سواء الرمي أو التثبيت قليل جداً رغم وجود العديد من الفرص لتأدية هجمات من خلاله، ولم يتم تحقيق إلا هجمات أو نقاط قليلة جداً من الجانب العكسي، بالإضافة إلى ضعف الجانب البدني لديهم.

ثانياً: بعد الملاحظة السابقة قام الباحث بإعداد إستمارة مرفق (١١) وتم عرضها على بعض المدربين بتاريخ ١٠/٦/٢٠٢٣ م للتأكد من ملاحظة الباحث ومشكلة البحث، وكانت الإجابة أن الغالبية العظمى من المدربين فى الأندية فى مرحلة التعليم للمهارات المختلفة يهتموا بالجانب الأيمن على حساب الجانب الأيسر، وفى مرحلة التدريب يتم استخدام الجانب الأيسر ولكن الإهتمام به لا يجعله على النحو الذى يجعله فى مستوى الجانب الأيمن أو قريب منه، (وذلك نظراً لأن المبتدئ يستخدم الجانب الأيمن فى حياته اليومية، (لاعب أيمن)، وينفر عند أداء المهارات من خلال الجانب المعاكس لطبيعته).

ثالثاً: وبعد مناقشة المدربين بالأندية الرياضية وجد الباحث أن أبرز وأكثر الآراء تمثلت أنه عند تعليم المبتدئين على المهارات من خلال الجانب المعاكس يحدث رتابة أثناء الأداء وتظهر العديد من الأخطاء لديهم نتيجة عدم تعودهم وحبهم للجانب المعاكس كما أن الجانب الأيمن يتأثر سلباً عند أداء المهارات.

رابعاً: ندرة الأنشطة النوعية ذات الطابع الترفيهي التي تتميز بطابع المنافسة والتشويق والمرح داخل البرامج التعليمية والتدريبية، وكل ما سبق يوضحه الشكل رقم (١، ٢)



شكل (١) إجابة المدربين على الأسئلة التي تم عرضها للتأكد من مشكلة البحث

وكل ما سبق قد يكون سبب هذه المشكلة، ومن ثم وجد الباحث أن اللعب مفتاح سحري لهذه المرحلة السنوية ويمكنه علاج هذه المشكلة ومن هنا رأى الباحث أن استخدام الألعاب التمهيدية بما تتضمنه من مفاهيم وإجراءات ومميزات، قد تساهم في علاج تلك المشكلة ألا وهي تنمية الجانب المعاكس للإتجاه المعتاد عليه الأداء بالإضافة إلى أن تعليم المبتدئين من البداية والإهتمام بالجانب العكسي قد يؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور الأداء مستقبلاً في المستويات العليا.

وهذا ما يشير إليه زيد الهويدي (٢٠١٢م) وعثمان خضر (٢٠٠٧م) أن الألعاب التمهيدية إحدى الوسائل الهامة في التعليم والتدريب التي تجعل المتعلم أكثر نشاطاً وفاعلية كما أنها تسهل إكتساب المهارات الحركية التي يصعب تعلمها وذلك من خلال بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم ومن خلال المحاكاة وإتاحة فرص الممارسة للنشاط ككل بطريقة سهلة وأكثر تشويقاً من الطرق التقليدية. (١٩: ٢٩) (٢٤: ١٨، ١٩)

كما أن الألعاب التمهيدية هي ألعاب يشترط فيها أن تتشابه مع طبيعة الأداء الحركي ولكن من خلال اللعب والمرح والسرور ودون أن تفقد المهارة أي شرط من شروطها الفنية

عند أدائها، كما أنها تعمل على تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والإجتماعية.

وهذا يتفق مع الدراسات المرجعية التي تناولت الألعاب التمهيدية وأوصت بإستخدامها مثل دراسة أمل هاشم (٢٠٠٨م) (٩)، سعد الله سعيد (٢٠١٤م) (٢٠)، تامر محمود (٢٠١٦م) (١١)، محمود الدسوقي (٢٠١٩م) (٣٦)، عماد أبو الفاسم، محمد خضري، رجاء عبد الشافي (٢٠٢١م) (٢٦)، حيث أشارت النتائج إلى أن إستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي على النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخطوية، كما أنه يتناسب مع طبيعة المهارات التي يصعب تعلمها.

وبعد إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة محليا ودولياً وجد أن استخدام الألعاب التمهيدية قد تسهم في إثراء العملية التعليمية ومعالجة العقبات التي تواجه المبتدئين، وعلى حد علم الباحث أنه لم تتطرق أى من تلك الدراسات إلى معرفه تأثير الألعاب التمهيدية على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسي للمبتدئين في رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير إستخدام الألعاب التمهيدية على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسي للمبتدئين في رياضة الجودو" من خلال التعرف على:

- تصميم برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية.
- التعرف على تأثير الألعاب التمهيدية على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسي (للجانب الأيسر) للمبتدئين في رياضة الجودو.
- التعرف على تأثير الأسلوب التقليدي المستخدم على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسي (للجانب الأيسر العكسي) للمبتدئين في رياضة الجودو.
- التعرف على الفروق بين القياسات (القبلية- البعدية) (للجانب الأيسر العكسي) على تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسي (للجانب الأيسر العكسي) للمبتدئين في رياضة الجودو.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي- البعدى) (للجانب الأيسر العكسى) للمجموعة التجريبية فى تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسى للمبتدئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي- البعدى) (للجانب الأيسر العكسى) للمجموعة الضابطة فى تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسى للمبتدئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق داله إحصائياً بين فرق القياسين (القبلي- البعدى) (للجانب الأيسر العكسى) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء بعض الرميات والتثبيت العكسى للمهارات (قيد البحث) للمبتدئين فى رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات:

- الألعاب التمهيدية mental serenity:

هى أحد أنواع الألعاب التى تستلزم قدرات حركية وبدنية وعقلية بالإضافة إلى تعليم المهارات المختلفة وذلك من خلال وجود هدف معن وهو المرح والسرور وهدف خفى وهو تعليم المهارات مع الالتزام الكامل بالنواحي الفنية لهذه المهارات ولطبيعة الرياضة الكبيرة، ومراعاة جودة الأداء عند التعليم. (*)

هى مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة، حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد للاعب للألعاب الكبيرة، حيث تتشابه قوانينها مع الألعاب الكبيرة لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة. (٢: ٩٨)

- المبتدئ Beginner:

هو الفرد الذى يمارس رياضة الجودو حديثاً ولم يشترك فى أى بطولة رسمية. (*)

- الرميات والتثبيت العكسى Throws and reverse fixation:

أداء حركات رمى من أعلى وتثبيت من أسفل فى رياضة الجودو من خلال الإتجاه المعاكس لطبيعة المبتدئ، أى يؤدى المهارات باليد اليمنى وإتجاهه العكسى الجانب الأيسر. (*)
الدراسات المرجعية:

- دراسة قامت بها نيفين حسين (٢٠١٣) (٤٣) يهدف البحث إلى تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والإرتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا

لجانبي الجسم فى رياضة الجودو، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لثلاث مجموعات، وتم إختيار العينة عمدياً وتكونت العينة من ٢٧ طالبة من طلاب التخصص موزعين على ثلاث مجموعات السيادة الدماغية اليسرى (١٦)، السيادة الدماغية اليمنى (٧) السيادة الدماغية المتوازنة (٤)، وكانت أهم النتائج أن توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسات البعدية فى جميع المتغيرات بين المجموعات الثلاث التجريبية وهذه الفروق لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة.

- دراسة قامت بها ریحاب عبد العزيز (٢٠١٩م) (١٨) يهدف البحث إلى إستخدام التعليم الترفيهى فى تدريس العلوم لتنمية التحصيل والإندماج الأكاديمى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة عشوائياً وتكونت العينة من ٦٥ طالبة بالصف الخامس الإبتدائى، وكانت أهم النتائج أن إستخدام التعليم الترفيهى فى تدريس العلوم أثر إيجابياً وأدى إلى تنمية التحصيل والإندماج الأكاديمى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.

- دراسة قام بها محمود الدسوقي (٢٠١٩) (٣٦) يهدف البحث إلى تأثير الألعاب التمهيدية الترويحية على بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة اليد وجودة الحياة للمعاقين سمعياً، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وتم إختيار العينة عمدياً وتكونت العينة من ٩ طلاب بالصف الأول والثانى الإعدادى، وكانت أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية الترويحية أثرت إيجابياً على بعض المهارات الأساسية الدفاعية فى كرة اليد وجودة الحياة للمعاقين سمعياً.

- دراسة قام بها Islam Salah , Mohamed Abd Hamid (٢٠١٩م) (٤٩) يهدف البحث إلى تأثير برنامج الألعاب التمهيدية فى تنمية القدرات الحسية الحركية الخاصة وأداء بعض مهارات الجمناستك لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة عشوائياً وتكونت العينة من ٣٠ طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية، وكانت أهم النتائج أنه تم تطوير القدرات الحسية الحركية للمهارات الجمبازية قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية بدلا من المجموعة الضابطة من خلال القياسات البعدية نتيجة تأثير استخدام الألعاب التمهيدية مع المجموعة التجريبية.

- دراسة قام بها عماد أبو القاسم، محمد خضرى، رجاء عبد الشافى (٢٠٢١م) (٢٦) يهدف البحث إلى أثر برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على تعلمها راتى

التخطيط والتمرير، في كرة اليد والرضا الحركي لتلميذات الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة عمدياً وتكونت العينة من ٩٠ تلميذة بالصف الخامس الإبتدائي، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ومقياس الرضا الحركي للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- دراسة قام بها **Taher Partovi, Majid Reza** (٢٠١٩م) (٥٠) يهدف البحث إلى أثر التعلم المبني على الألعاب على دافعية التحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة عشوائياً وتكونت العينة من ٦٠ طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الإبتدائي، وكانت أهم النتائج أن الألعاب التعليمية أثرت على دافعية التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الابتدائية.

- دراسة قام بها **جلال عبد الكريم** (٢٠٢٢م) (١٢) يهدف البحث إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام الالعاب التمهيدية على تعليم بعض المهارات الاساسية لبراعم كرة القدم بمحافظة بغداد، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إختيار العينة عشوائياً وتكونت العينة من ٤٠ برعم، وكانت أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية أثرت إيجابياً بصورة أكبر من البرنامج التقليدي المتبع فى مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات التمرير، دقة التصويب، الجرى بالكرة، ضرب الكرة بالرأس).

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- إختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد كيفية إعداد محتوى البرنامج التعليمي و الألعاب التمهيدية.
- تحديد البرنامج الزمنى.
- تفسير ومناقشه النتائج .
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف البحث.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي- البعدي).

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث المبتدئين بمحافظة الدقهلية (١١٠ مبتدئ)

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من نادى الجلاء للمرحلة السنوية ١٠ و١١ سنة من الذكور (يؤدون باليد اليمنى)، وبلغ عددهم (٤٦) مبتدئ حيث تم استبعاد (٢) مبتدئين من إجمالي حجم العينة الأساسية للأسباب التالية:

- عدد (١) لعدم الانتظام.

- عدد (١) يؤدى باليد اليسرى.

ليصل بذلك إجمالي حجم عينة البحث الأساسية إلى (٤٤) مبتدئ، كما تم اختيار عينة أخرى من نفس المجتمع الأصلي للبحث وبخلاف عينة البحث الأساسية من نادى الحوار بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وقد بلغ قوامها (٢٠) مبتدئ، وهذا ما يوضحه جدول (١):

جدول (١)**التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث**

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	الأساسية	٢٢	٪٢٠,٠٠
٢	المجموعة الضابطة		٢٢	٪٢٠,٠٠
٣	العينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث	الإستطلاعية	٢٠	٪١٨,١٨
٤	الطلاب المستبعدون		٢	٪١,٨١
٥	باقي مجتمع البحث		٤٦	٪٤١,٨١
٦	إجمالي مجتمع البحث		١١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (١) عدد مبتدئى المجموعة التجريبية والضابطة والعينة الإستطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً فى جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدولى (٢)، (٣).

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في متغيرات العمر الزمني - العمر التدريبي الطول - الوزن - الصفات البدنية - الأداء المهاري (ن) = ٦٤

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العمر الزمني	سنة	-	٩,٧٨	٠,٨٤	١٠,٠٠	٠,٤٤
العمر التدريبي	شهر		٤,٣٠	٠,٤٦	٤,٠٠	٠,٩١
الطول	سم	-	١٣٠,٠٦	٠,٤٣	١٣٠,٠٠	٠,٣٦
الوزن	كجم	-	٤٠,٢٥	١,٣١	٤٠,٠٠	١,١٦
الذكاء	درجة	-	٣٣,٣١	١,٢٦	٣٣,٠٠	٠,٤٢-
اختبارا لجرى فى المكان (السرعة الحركية)	عدد	-	١٠,٢٥	٠,٤٤	١٠,٠٠	١,١٨
اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)	سم	-	١١٤,٦٦	٠,٤٨	١١٥,٠٠	٠,٦٧-
اختبار المسافة الأفقية الكوبرى (أفقى)	سم	-	٣٩,٠٢	١,٠٣	٣٩,٠٠	٠,٠٦
اختبار المسافة الأفقية الكوبرى (رأسى)	سم	-	٢٥,٥٢	٠,٥٠	٢٦,٠٠	٠,٠٦-
الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)	درجة	-	١٤,٥٨	٠,٥٩	١٥,٠٠	٠,٤٢
اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)	ث	-	١٣,٢٥	٠,٨٤	١٣,٥٠	٠,٥١-
إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	درجة	-	٥٥,٥٠	٠,٧١	٥٥,٠٠	١,٠٩
إختبار ثنى الجذع من الرقود ثنى الركبتين (تحمل عضلى)	عدد	-	٨,٣٣	٠,٤٧	٨,٠٠	٠,٧٥
إيوان سيوناجى	درجة	١٠	٢,٨٠	٠,٤٢	٢,٥٠	٠,٨٦
أجوشى	درجة	١٠	٢,٨٩	٠,٥٤	٢,٥٠	٠,٠٦
أو سوتو جارى	درجة	١٠	٢,٩٥	٠,٢٨	٣,٠٠	٠,٠٢-
كيسا جاتامية	درجة	١٠	٣,٨٨	٠,٢٢	٤,٠٠	١,١٨-
يوكو شيهو جاتامية	درجة	١٠	٣,٨٩	٠,٢١	٤,٠٠	١,٣٩-

الصفات البدنية

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تتحصر ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى متغيرات العمر الزمني - العمر التدريبي الطول - الوزن - الصفات البدنية - الأداء المهاري (ن) = ٤٤

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العمر الزمني	سنة	-	٩,٨٠	٠,٨٥	١٠,٠٠	٠,٤١
العمر التدريبي	شهر		٤,٣٠	٠,٤٦	٤,٠٠	٠,٩٣
الطول	سم	-	١٣٠,٠٥	٠,٣٧	١٣٠,٠٠	٠,٥٧
الوزن	كجم	-	٣٩,٨٠	٠,٩٥	٤٠,٠٠	٠,٢٦

تابع جدول (٣)
إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في متغيرات العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول -
الوزن - الصفات البدنية - الأداء المهاري (ن) = ٤٤

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات
٠,٤٤-	٣٣,٠٠	١,٣٠	٣٣,٣٩	-	درجة	الذكاء
١,٢٠	١٠,٠٠	٠,٤٤	١٠,٢٥	-	عدد	اختبار الجرى في المكان (السرعة الحركية)
٠,٧٠-	١١٥,٠٠	٠,٤٨	١١٤,٦٦	-	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)
٠,٠٠	٣٩,٠٠	١,٠١	٣٩,٠٠	-	سم	اختبار المسافة الأفقية الكوبري (أفقى)
٠,٥٥	٠,٢٦	٢٦,٠٠	٠,٥٥	-	سم	اختبار المسافة الأفقية الكوبري (رأسى)
٠,٥٩	٠,٤٥	١٥,٠٠	٠,٥٩	-	درجة	الانبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)
٠,٨٤	٠,٥١-	١٣,٥٠	٠,٨٤	-	ث	اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)
٠,٧٠	١,٢٥	٥٥,٠٠	٠,٧٠	-	درجة	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)
٠,٤٨	٠,٧٠	٨,٠٠	٠,٤٨	-	عدد	إختبار ثنى الجذع من الرقود ثنى الركبتين (تحمل عضلى)
٠,٨٠	٢,٥٠	٠,٤٣	٢,٨٢	١٠	درجة	إييون سيوناجى شمال
٠,٣٩	٢,٥٠	٠,٥٢	٢,٨٠	١٠	درجة	أجوشى شمال
٠,٠٣-	٣,٠٠	٠,٢٨	٢,٩٥	١٠	درجة	أو سوتو جارى شمال
١,٢٠-	٤,٠٠	٠,٢٢	٣,٨٨	١٠	درجة	كيسا جاتامية شمال
١,٩٣-	٤,٠٠	٠,١٨	٣,٩٢	١٠	درجة	يوكو شيهو جاتامية شمال

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تتحصر ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.
تكافؤ مجموعات البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وجدول (٤) يوضح

ذلك:

جدول (٤)
التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات العمر الزمني - الطول -
الوزن - الذكاء - الصفات البدنية - الأداء المهاري ن = ٢ = ٢٢

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٠,١٨	٠,٨٥	٩,٨٢	٠,٨٧	٩,٧٧	سنة	العمر الزمني
٠,٣٢	٠,٤٦	٤,٢٧	٠,٤٨	٤,٣٢	شهر	العمر التدريبي
٠,٠٠	٠,٤٩	١٣٠,٠٥	٠,٢١	١٣٠,٠٥	سم	الطول
٠,٧٩	١,١٧	٣٩,٦٨	٠,٦٨	٣٩,٩١	كجم	الوزن
٠,١١	١,٣٣	٣٣,٤١	١,٢٩	٣٣,٣٦	درجة	الذكاء

تابع جدول (٤)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء - الصفات البدنية - الأداء المهاري ن = ١ = ٢ = ٢٢

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
٠,٣٤	٠,٤٦	١٠,٢٧	٠,٤٣	١٠,٢٣	عدد	اختبار الجري في المكان (السرعة)	
٠,٣١	٠,٤٩	١١٤,٦٤	٠,٤٨	١١٤,٦٨	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)	
٠,٠٠	١,٠٢	٣٩,٠٠	١,٠٢	٣٩,٠٠	سم	أفقى	اختبار المسافة الأفقية
٠,٥٥	٠,٥٩	٢٥,٥٩	٠,٥١	٢٥,٥٠	سم	رأسى	اختبار المسافة الأفقية
٠,٢٥	٠,٦٠	١٤,٥٥	٠,٥٩	١٤,٥٩	درجة	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)	
٠,٥٣	٠,٨٥	١٣,١٨	٠,٨٤	١٣,٣٢	ث	اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)	
٠,٤٣	٠,٧٤	٥٥,٥٠	٠,٦٧	٥٥,٤١	درجة	إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	
٠,٣١	٠,٤٩	٨,٣٦	٠,٤٨	٨,٣٢	عدد	إختبار ثني الجذع من الرقود من وضع ثني الركبتين (تحمل عضلي)	
٠,٠٠	٠,٤٢	٢,٨٢	٠,٤٥	٢,٨٢	درجة	شمال	إيبون سيوناجي
٠,٢٩	٠,٥١	٢,٧٧	٠,٥٥	٢,٨٢	درجة	شمال	أجوشي
٠,٥٣	٠,٢٨	٢,٩٣	٠,٢٩	٢,٩٨	درجة	شمال	أو سوتو جاري
٠,٣٤	٠,٢٣	٣,٨٦	٠,٢١	٣,٨٩	درجة	شمال	كيسا جاتامية
٠,٤٠	٠,١٨	٣,٩٣	٠,٢٠	٣,٩١	درجة	شمال	يوكو شيهو جاتامية

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات. أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:
التعرف على مكونات الصفات البدنية وإختباراتها في رياضة الجودو
قام الباحث بالرجوع إلى العديد من الكتب والمراجع العلمية لتحديد أهم الصفات البدنية للمرحلة السنوية قيد البحث كما يتضح من جدول (٥):

جدول (٥)

مسح مرجعي لبعض المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية لتحديد أهم مكونات الصفات البدنية

م	اسم المؤلف سنة النشر	رقم المرجع	سرعة	سرعة الركبة	الابتدائية سرعة زه فعل	الرشاقة	المرونة	تعمل السرعة	التحمل عضلي	التحمل التنظوي	المهيزة	التوازن	القوة العظمية	الدقة
١	محمد حامد شداد (١٩٩٦)	(٦٨:٣١)	*	*	*	*	*	-	*	*	*	-	*	-
٢	طارق محمد عوض (١٩٩٧)	(٧٩:٢٢)	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*
٣	نيفين حسين محمود خليل (٢٠٠٠م)	(٦٧:٤٢)	*	-	-	*	*	-	*	*	*	-	*	-
٤	مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م)	(٣٥٢:٣٧)	*	*	*	*	*	*	-	-	*	-	*	-
٥	يحيى الصاوي وآخرون (٢٠٠٤م)	(١٩:٤٧)	-	-	-	*	*	-	*	*	*	*	-	-
٦	ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م)	(١٣٧:٤٥)	-	-	*	*	*	*	*	*	*	-	*	-
٧	أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦)	(٢٣١:٣)	*	*	*	*	-	-	*	*	*	*	*	-
٨	ياسر يوسف عبد الرؤوف عمرو يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٦م)	(٢٨:٤٦)	-	-	*	*	*	-	-	*	-	*	-	-
٩	خالد فريد عزت (٢٠٠٧م)	(٨٠:١٣)	*	-	*	*	*	-	-	-	*	*	-	-
١٠	نادى أحمد علي (٢٠٠٩)	(١١٤:٤١)	*	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
١١	خلف الدسوقي، هاله نبيل (٢٠١٠م)	(٢٢٣:١٦)	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*	-
١١	مي عاصم محمد (٢٠١٠م)	(٥٤:٤٠)	-	-	-	*	*	-	-	-	*	-	*	-
١٣	عبدالحليم محمد عبد الحليم (٢٠١٣)	(١٤٩:٢٣)	*	-	-	*	*	-	*	*	*	*	*	-
١٤	نيفين حسين محمود (٢٠١٤)	(١٠٢-٩١:٤٤)	*	*	*	*	-	-	-	-	-	*	*	-
	المجموع		١٠	٦	١٠	١٢	١٢	٢	٩	١٠	١١	٩	١١	٢

يتضح من جدول (٥) أن المسح المرجعي أسفر عن وجود (١٣) صفة بدنية ذكرها الخبراء. تم وضع الصفات التي نتجت عن المسح المرجعي والصفات البدنية التي يطبقها الإتحاد المصري للجودو على هذه المرحلة السنوية وأنسب الإختبارات التي تقيسها في إستمارة مرفق (٢) وتم عرضها على الخبراء في رياضة الجودو كما يتضح من جدول (٦):

جدول (٦)

نسب موافقة الخبراء على الصفات البدنية والاختبارات الخاصة برياضة الجودو (ن) = ٧

م	الصفة البدنية	موافقة الخبراء	النسبة المئوية	كا	الاختبار	موافقة الخبراء	النسبة المئوية	كا
١	سرعة رد الفعل	٣	٤٢,٩%	٠,١٤	اختبار عدو ٣٠ م من البدء المنخفض.	٢	٢٨,٦%	١,٢٨
٢	السرعة الحركية	٧	١٠٠%	*٧	اختبار سرعة أداء المهارة باستخدام جهاز قياس السرعة في الجودو . اختبار الجري فى المكان ١٥ ثانية	٧	١٠٠%	*٧
٣	السرعة الانتقالية	٤	٥٧,١%	٠,١٤	اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة.	٢	٢٨,٦%	١,٢٨
٤	القوة المميزة	٧	١٠٠%	*٧	اختبار العدو اماما ١٠ ثوانى	٧	١٠٠%	*٧
٥	القوة القصوى الثابتة	٢	٢٨,٦%	١,٢٨	اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر .	١	١٤,٣%	٣,٥٧
٦	القوة القصوى	١	١٤,٣%	٣,٥٧	اختبار قوة عضلات الرجلين .	١	١٤,٣%	٣,٥٧
٧	التحمل الدوري	١	١٤,٣%	٣,٥٧	اختبار قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.	١	١٤,٣%	٣,٥٧
٨	التحمل العضلى	٧	١٠٠%	*٧	اختبار الجري المكوكي ٥٥ م. إختبار تثنى الجذع من الرقود من وضع تثنى الركبتين	٧	١٠٠%	*٧
٩	تحمل السرعة	١	١٤,٣%	٣,٥٧	اختبار انبطاح مائل تثنى الزراعيين.	١	١٤,٣%	٣,٥٧
١٠	التوافق الحركى	٧	١٠٠%	*٧	اختبار العدو ١٥٠ م من البدء المنخفض.	٧	١٠٠%	*٧
١١	المرونة	٧	١٠٠%	*٧	اختبار نط الحبل.	٧	١٠٠%	*٧
١٢	الرشاقة	٧	١٠٠%	*٧	اختبار المسافة الأفقية الكوبرى.	٧	١٠٠%	*٧
١٣	التوازن	٧	١٠٠%	*٧	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثوانى .	٧	١٠٠%	*٧
		٧	١٠٠%	*٧	اختبار الخطوة الجانبية ١٠ ثوانى	٧	١٠٠%	*٧
		٧	١٠٠%	*٧	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٧	١٠٠%	*٧
		١	١٤,٣%	٣,٥٧	اختبار الوقوف على مشط القدم	١	١٤,٣%	٣,٥٧

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٣,٨٤٠

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (٢كا) المحسوبة للصفات البدنية تراوحت ما بين (٣,٥٧: *٧) وقد إرتضى الباحث قيمة (٢كا) الدالة إحصائياً والتي قيمتها أكبر من قيمة (٢كا) الجدولية لصالح التكرار الأكبر وهو عدد الموافقين مما يوضح أن الصفات الدالة هي (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، المرونة، الرشاقة، التوازن، التحمل العضلي).

إختبارات قياس الصفات البدنية: مرفق (٣)

- السرعة الحركية: اختبارا لجرى فى المكان ٥ ثانية. (٣٨٠: ٣٤)
- القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العريض من الثبات. (٩٣: ٣٢)
- التوافق الحركى: اختبار الدوائر المرقمة. (١٢٣، ١٢٢: ٤٨)
- المرونة: إختبار المسافة الأفقية الكوبرى. (١١٧: ٤٨)
- الرشاقة: الإنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثوانى. (٢٩: ٢٩)
- التوازن: إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات. (١١٦: ٤٨)
- التحمل العضلى: إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين (١١٥: ١١٤: ٤٨)
- حساب المعاملات العلمية للصدق والثبات للإختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٦/٢١/٢٠٢٣م إلى ٦/٢٥/٢٠٢٣م للتأكد من تدريب المساعدين مرفق (٩) وصلاحيه ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة فى قياس الصفات البدنية وحساب المعاملات العلمية الصدق والثبات للإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث.

تم تدريب المساعدين على إجراء القياسات وطريقة تسجيلها فى الإستمارات المخصصة لذلك مرفق (١) والتأكد من صلاحية ساعة الإيقاف وتجهيز الإختبارات ومعايرة ساعة الإيقاف.

الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات الصفات البدنية وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة (لاعبين قدامى لرياضة الجودو من نفس المرحلة السنية) ويبلغ قوامها (٢٠ لاعب) بمجموعة أخرى غير مميزة من المبتدئين ويبلغ قوامها (٢٠ مبتدئ) كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧)

حساب معامل الصدق الإختباريات الصفات البدنية (ن=١ ن=٢) = ٢٠

ت	المجموعة غير المهيبة		المجموعة المهيبة		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*٦٠,٥٠	٠,٤٤	١٨,٧٥	٠,٤٤	١٠,٢٥	عدد	الجري في المكان (السرعة الحركية)
*٣٤,١٥	٠,٥١	١٢٠,٠٥	٠,٤٩	١١٤,٦٥	سم	الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)
*٣٥,٥٣	٠,٥٩	٢٩,١٥	١,١٠	٣٩,٠٥	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)
*٤١,٢٧	٠,٦٨	٣٣,٤٠	٠,٥١	٢٥,٥٥	سم	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) أفقي
*٢٧,٨٠	٠,٩٤	٢١,٥٥	٠,٦٠	١٤,٦٠	سم	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) رأسي
*٢٩,١٦	٠,٤٩	٦,٨٥	٠,٨٥	١٣,٢٥	درجة	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)
*٥٤,١٦	١,١١	٧١,٨٠	٠,٧٥	٥٥,٦٠	ث	الدوائر المرقمة (التوافق)
*٤١,٩٢	٠,٣٩	١٤,٠٥	٠,٤٧	٨,٣٠	عدد	ثنى الجذع من الرقود (تحمل عضلي)

الصفات البدنية

* = دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (٧) أن قيم ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على صدق

الإختباريات.

الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق

الإختباريات المستخدمة لقياس الصفات البدنية على عينة يبلغ قوامها (٢٠ مبتدئ) وبعد ثلاثة

أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول.

جدول (٨)

حساب معامل الثبات لإختباريات الصفات البدنية (ن=١ ن=٢) = ٢٠

ت	معامل ارتباط (ر)	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
١,٤٥	*٠,٨٥	٠,٥٩	١٠,١٥	٠,٤٤	١٠,٢٥	عدد	الجري في المكان (السرعة الحركية)
١,٦٣	*٠,٧٥	٠,٦٠	١١٤,٦٠	٠,٤٩	١١٤,٦٥	سم	الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)
١,٧١	*٠,٨٩	١,١٤	٣٨,٨٥	١,١٠	٣٩,٠٥	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)
٠,٥٦	*٠,٧٥	٠,٦٠	٢٥,٦٠	٠,٥١	٢٥,٥٥	سم	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) أفقي
١,٠٠	*٠,٨٦	٠,٨٣	١٤,٥٠	٠,٦٠	١٤,٦٠	سم	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) رأسي
١,٤٥	*٠,٩٣	٠,٨١	١٣,١٥	٠,٨٥	١٣,٢٥	درجة	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)
٠,٥٦	*٠,٨٩	٠,٨٩	٥٥,٥٥	٠,٧٥	٥٥,٦٠	ث	الدوائر المرقمة (التوافق)
١,٣٧	*٠,٧٦	٠,٧٥	٨,١٥	٠,٤٧	٨,٣٠	عدد	ثنى الجذع من الرقود (تحمل عضلي)

الصفات البدنية

* = دالة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية، كما يتضح أن قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

إختبار الذكاء:

قام الباحث بالإستعانة بإختبار الذكاء المصور الذى صممه أحمد نكى صالح (٤) مرفق (٤) لقياس الذكاء لدى المبتدئين فى محاولة منه للضبط التجريبي لذا قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية بهدف تحديد الصدق والثبات وكانت الدراسة إستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٣ / ٦ / ١٤ م إلى ٢٠٢٣ / ٦ / ٢٨ م بهدف حساب الصدق والثبات وكانت نتائجها كالآتى:

الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية للعينة الإستطلاعية التى بلغ قوامها (٢٠ مبتدئ) أى مقارنة بين (٦ مبتدئين) حصلوا على أعلى الدرجات، (٦ مبتدئين) حصلوا على أقل الدرجات بما يعادل أكثر من ٢٧% لكل ربيع، و جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

صدق المقارنة الطرفية لإختبار الذكاء (ن=٢) = ٦

ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*٥,٠٠	٣٢,٠٠	١,١٠	٣٤,٥٠	٠,٥٥	٦٠	درجة	إختبار الذكاء المصور

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٥٧١ * = دالة

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى أن الإختبار قادر على أن يقيس ما وضع من أجله.

الثبات:

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق إختبار الذكاء على عينة يبلغ قوامها (٢٠ مبتدئ) بنفس شروط الإجراء الأول بعد ١٤ يوم والنتائج يوضحها جدول (١٠).

جدول (١٠)

حساب معامل الثبات لاختبار الذكاء (ن=٢) = ٢٠

ت	معامل ارتباط (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
٠,٥٦	*٠,٩٤	٣٣,١٠	١,٢٠	٣٣,١٥	١,١٨	٦٠	درجة	إختبار الذكاء المصور

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * = دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية، كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من الجدولية مما يدل على ثبات الاختبار المستخدم قيد البحث.

تحديد المجال المهاري وكيفية القياس:

قام الباحث بإجراء البحث على المبتدئين للمرحلة السنية ١٠، ١١ سنة في ممارسة رياضة الجودو وتم إختيار بعض المهارات المناسبة لهذه المرحلة السنية والتي يتم تأديتها في كاتا الموهوبين من مهارات رمى وتثبيت (إيبون سيوناجي - أوجوشي - أو سوتو جاري - كيسا جاتامية - يوكو شيهو جاتامية)، وهؤلاء المبتدئين يمارسون اللعبة حديثاً ولديهم دراية بالمهارات قيد البحث للجانب الأيمن ولم يؤدوها على الجانب الأيسر نهائياً ولم يشتركوا في أى بطولات رسمية.

تحديد أنسب الألعاب التمهيدية الملائمة للمهارات الأساسية: مرفق (٥، ٦)

قام الباحث بإعداد وتصميم بعض الألعاب التمهيدية وتم عرضها على الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق (٨) لتحديد أنسب الألعاب التي تتلائم مع طبيعة المهارات (قيد البحث) والمرحلة السنية ويوضح ذلك جدول (١١).

جدول (١١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الألعاب التمهيدية ن=٧

اسم اللعبة	الموافقه	النسبة مئوية	كا	اسم اللعبة	الموافقه	النسبة مئوية	كا
مهارة إيبون سيوناجي							
لف ودور	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	جمع المشابك	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
حاول اللحاق	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	امسك واجرى التحرك عكس	٤	٪٥٧,١	*٠,١٤٣
نقل المياه	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	شد ولف وعلم	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
العبور والتنشيق	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	نقل الجرحى	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
التوازن	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	الحفاظ علي التوازن	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
المحطات	٣	٪٤٢,٩	*٠,١٤٣	الهجوم على حارس السلة	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
اتحرك وجمع	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	الحق مكان	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
دحرجة الكره	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	المطاردة المشروطة	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
احترس وامسك وشد	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	التحرك عكس الإشارة	٤	٪٥٧,١	*٠,١٤٣
احمل واجرى	٣	٪٤٢,٩	*٠,١٤٣	حاول تتسلق	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
مهارة أوجوشي							
لف ودور	٣	٪٤٢,٩	*٠,١٤٣	جمع المشابك	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠
حاول اللحاق والسيطرة	٧	٪١٠٠	*٧,٠٠	امسك واجرى التحرك عكس الإشارة	٤	٪٥٧,١	*٠,١٤٣

تابع جدول (١١)
النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الألعاب التمهيدية ن=٧

كأ	النسبة مئوية	الموافقه	إسم اللعبة	كأ	النسبة مئوية	الموافقه	إسم اللعبة
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	شد ولف وعلم	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	نقل المياه
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	نقل الجرحى	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	العبور والتنشيق
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	الحفاظ على التوازن	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	التوازن
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	الهجوم على حارس السلة	٠,١٤٣	%٤٢,٩	٣	المحطات
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	الحق مكان	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	اتحرك وجمع
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	المطاردة المشروطة	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	دحرجة الكرة
*٠,١٤٣	%٥٧,١	٤	التحرك عكس الإشارة	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	احترس وامسك وشد
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	شد وحرك	٠,١٤٣	%٤٢,٩	٣	احمل واجرى
				*٧,٠٠	%١٠٠	٧	حاول تتسلق
مهارة أوسوتو جارى							
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	شد وانا أشد	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	ركل و قطع
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	الركل والتسلق	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	الحجل
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	حماية الحصن	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	حافظ على التوازن
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	اجرى والحق	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	أوعى تعلم
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	اجرى واجمع	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	نقل الكرات الصغيرة
مهارتى كيسا جاتامية وبيكو شيهو جاتامية							
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	نفخ البالين	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	الأنبوبة
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	التثبيت والتخلص المستمر	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	قيادة السيارة
*٧,٠٠	%١٠٠	٧	ثبت وأجرى	*٧,٠٠	%١٠٠	٧	صيد الأرانب

قيمة كأ الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٥,٩٩٠

يتضح من جدول (١١) أن نسب كأ تراوحت من (٠,٠١٤٣ : ٧,٠٠) وقد إرتضى الباحث قيمة كأ الأعلى من قيمة كأ الجدولية، وقام الخبراء بتعديل بعض إجراءات الألعاب وإقتراح إضافة مراحل متدرجة الصعوبة للعبة، والتأكيد على أن التعليم يستلزم التكرار داخل اللعبة.

إستمارة تقييم الأداء المهارى: مرفق (٧)

تم إعداد إستمارة لتقييم الأداء المهارى للمهارات قيد البحث وتم الإستعانة بإستمارات التقييم الذى صممها أحمد نجيب (٦ : ١٦١) لتقييم المهارات الأساسية سابقاً وتم عرضها على الخبراء فى رياضة الجودو مرفق (٨) لتحديد الأهمية النسبية لكل نقطة فنية، كما قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٢٨/٦/٢٠٢٣ م إلى ٢/٧/٢٠٢٣ م، بهدف تدريب المساعدين مرفق (٩)، والمقيمين مرفق (١٠) على طريقة إجراءات الاختبار المهارى،

والتأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وتحديد أفضل زاوية للتصوير، وحساب الصدق والثبات للإختبار المهارى وكانت النتائج أنه تم التحقق من النقاط السابقة.
الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الإختبار المهارى وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة (لاعبين قدامى لرياضة الجودو من نفس المرحلة السنوية والجانب الأيسر لديهم ضعيف) ويبلغ قوامها (٢٠ لاعب) بمجموعة أخرى غير مميزة من المبتدئين ويبلغ قوامها (٢٠ مبتدئ) كما هو موضح بجدول (١٢).

جدول (١٢)

حساب معامل الصدق للإختبار المهارى (ن=١) = ٢٠

ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			شمال	إيبون سيوناجى
*٢٧,٤٠	٠,٤١	٢,٧٨	٠,٢١	٥,٦٠	١٠	درجة	شمال	إيبون سيوناجى
*٢٠,٤٠	٠,٥٣	٣,١٠	٠,٢٦	٥,٧٥	١٠	درجة	شمال	أجوشى
*١٧,٠٨	٠,٢٩	٢,٩٣	٠,٦٨	٥,٧٥	١٠	درجة	شمال	أو سوتو جارى
*١٥,٤٤	٠,٢٢	٣,٨٨	٠,٥٣	٥,٨٨	١٠	درجة	شمال	كيسا حاتامية
*٢٣,٠٣	٠,٢٢	٣,٨٨	٠,٣٦	٦,٠٥	١٠	درجة	شمال	يوكوشيهو

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ = * دالة

يتضح من جدول (١٢) أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من الجدولية وهذا يدل على صدق الاختبار.

الثبات:

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الإختبار المهارى على عينة يبلغ قوامها (٢٠ مبتدئ) وبعد ثلاثة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول والنتائج يوضحها جدول (١٣).

جدول (١٣)

حساب معامل الثبات للإختبار المهارى (ن=١) = ٢٠

ت	معامل ارتباط (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدرجة العظمى	وحدة القياس	المتغيرات	
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			شمال	إيبون سيوناجى
١,٤٥	*٩٣	٠,٤١	٢,٨٣	٠,٤١	٢,٧٨	١٠	درجة	شمال	إيبون سيوناجى
١,٣٧	*٠,٩١	٠,٥٩	٣,١٨	٠,٥٣	٣,١٠	١٠	درجة	شمال	أجوشى
١,٣٧	*٠,٨٣	٠,٤٣	٣,٠٠	٠,٢٩	٢,٩٣	١٠	درجة	شمال	أو سوتو جارى
١,٣٨	*٠,٦٤	٠,٣٢	٣,٩٥	٠,٢٢	٣,٨٨	١٠	درجة	شمال	كيسا جاتامية
٠,٤٣	*٠,٦٨	٠,٣٩	٣,٨٨	٠,٢٢	٣,٨٨	١٠	درجة	شمال	يوكوشيهو جاتامية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ = * دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ = * دالة

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدم قيد البحث.

البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية: مرفق (١٥)

قام الباحث بالمراحل التالية أثناء إعداد البرنامج التعليمي ألا وهى:

- **مرحلة التحليل:** وفى هذه المرحلة قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية التى تناولت الألعاب التمهيدية مثل أمل هاشم (٢٠٠٨م) (٩)، سعد الله سعيد (٢٠١٤م) (٢٠)، تامر محمود (٢٠١٦م) (١١)، محمود الدسوقي (٢٠١٩م) (٣٦)، عماد أبو الفاسم، محمد خضرى، رجاء عبد الشافى (٢٠٢١م) (٢٦)، وذلك للتعرف على الخطوات التى تم إتباعها والإستفادة منها، ولكى يلم الباحث بالمعلومات والمعارف التى تكون بمثابة معطيات حقيقية للإنتقال إلى الخطوة الثانية فى بناء البرنامج التعليمى المقترح.

- **مرحلة التصميم والإعداد:** وفى هذه المرحلة يقوم بوضع الخطوط العريضة للبرنامج حيث قام الباحث بوضع تصور للشكل والمحتوى وقام بأداء المهارات بالجانب الأيسر (العكسى) للمبتدئين من خلال الألعاب التمهيدية وذلك من خلال إستخدام مزيج متنوع أثناء التطبيق سواء تقسيم المبتدئين فردي - زوجي - جماعي، وتم تدريس المهارات بالطريقة الجزئية الكلية، وقام الباحث بإعداد وتصميم الألعاب التى سيتم إستخدامها فى البرنامج التعليمى، وفى ضوء الإستمارة التى تم عرضها على الخبراء مرفق (٨)، تم التوصل إلى الشكل والعدد النهائى للألعاب.

- **مرحلة التجريب والتطوير:** وذلك من خلال إجراء دراسة إستطلاعية على عينة إستطلاعية من الطلاب وعددهم (٢٠) عشرون مبتدئ وذلك فى الفترة الزمنية الأحد ٢٠٢٣/٧/٢م إلى الأربعاء ٢٠٢٣/٧/٥م وذلك من أجل التعرف على مدى مناسبة البرنامج وما يحتويه من تمارينات وألعاب تمهيدية لقدرات الطلاب ومدى فهمهم واستيعابهم له وتحديد الطريقة المثلى فى التطبيق واختبار صلاحية مكان التطبيق وأسفرت النتائج على: تحقيق الهدف المرجوا ومعرفة بعض العقبات وأصبح البرنامج جاهز للتطبيق فى صورته الأولية.

- **مرحلة التعديل:** تم تعديل تحديد الفائز فى بعض الالعاب والإعتماد على (جودة الأداء بدلاً من سرعة الأداء) حيث وجدت أن عند الإعتماد على السرعة فى مرحلة التعليم تؤثر سلباً على جودة الأداء ومن هنا تم تعديل تحديد الفائز. ومن الممكن إستخدام السرعة فى تحديد الفائز فى مراحل متقدمة بعد إتقان الأداء.

- مرحلة الإنتاج النهائي: بعد إجراء التعديلات أصبح البرنامج التعليمي جاهز للإستخدام في صورته النهائية، وفيه يقوم المعلم بالآتي:
- في الخطوة الأولى (الإعداد) يقوم بإعداد البرنامج التعليمي بما يحتويه.
- الخطوة الثانية (توزيع الأدوار) يقوم المعلم بتقسيم المبتدئين إلى أزواج ومجموعات متجانسة في الطول والوزن إستعداداً لكي يتم تنفيذ محتوى البرنامج.
- الخطوة الثالثة (التطبيق) يقوم المعلم بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الألعاب التمهيدية على الجانب الأيسر المعاكس للمبتدئين
- الخطوة الرابعة (التقييم) يتم من خلال تصوير المبتدئين.

نموذج لوحدة من البرنامج التعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية

الهدف: أن يؤدي المبتدئين مهارة إيبون سيوناجي- أن ينمي لدى المبتدئين الصفات البدنية المستهدفة

الأسبوع الأول / زمن الوحدة: ٢٠ اق / شدة الوحدة: ٥٠ : ٦٠ %

الراحة البيئية	الحجم			محتوي الوحدة اليومية	أجزاء الوحدة	
	زمن الأداء	المجموعات	التكرار		الزمن	
٦٠ث	٣٠ث	٢	٣	٩-٨-١	إحماء موجة	جزء الإحماء والتهيئة ١٥ اق
٣٠ث	٥ث	٤	٦			
٣٠ث	٧ث	٦	٤			
٢٠ث	٥ث	٣	٨	(وقوف فتحا) تدوير القدمين للداخل.	المرونة	جزء الإعداد البدني ٣٠ اق
٤٠ث	٧ث	٤	٥	(وقوف) الجري الزجاجي بين الأقدام	الرشاقة	
٤٠ث	١٠ث	٣	٤	(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا.	السرعة	
٣٠ث	٦ث	٤	٨	(وقوف الزراعان جانباً) المشي أماماً مع رفع الركبة عاليا للتصفيق أسفل الركبة	التوافق	
٤٠ث	٥ث	٥	٦	(وقوف) تبادل الوثب علي القدمين.	القوة	
٤٥ث	٥ث	٦	٥	(إنبطاح مائل) ثني الزراعين	تحمل	
-	١٢٠ث	-	-	- يتم الشرح اللفظي للمهارة.	تعليم ٥٠ اق	الجزء التعليمي ٥٠ اق
-	١٢٠ث	-	-	- أداء نموذج توضيحي للمهارة.		
		-	-	- تعليم مهارة إيبون سيوناجي بإستخدام الألعاب التمهيدية الآتية:		
٣ اق	٨ اق	-	-	- لف ودور		
٤ اق	٨ اق	-	-	- حاول اللحاق والسيطرة		
٤ اق	٨ اق	-	-	- نقل المياه		
٣ اق	٨ اق	-	-	- العبور والتثنيين		
١٢٠ث	١٨٠ث	-	-	يتم أداء التدريبات الآتية علي المهارة :	تطبيق ٢٠ اق	
١٨٠ث	٢٤٠ث	-	-	- أداء مهارة إيبون سيوناجي من الوضع الفردي.		
١٨٠ث	٣٠٠ث	-	-	- أداء مهارة إيبون سيوناجي من الثبات مع الأوكي السلبي. - أداء مهارة إيبون سيوناجي من التحرك مع الأوكي السلبي.		
	١ اق	-	-		٨-٦-٢-١	جزء التهيئة ٥ اق

البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة: مرفق (١٦)

يتشابه البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة مع البرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية في جزء الأعمال الإدارية والإحماء، الإعداد البدني، الجزء التطبيقي، جزء الختام، ويختلف عنه في الجزء التعليمي فقط.

تحديد أبعاد البرنامج: مرفق (١٣)

قام الباحث بتحديد أبعاد البرنامج كما يوضحها جدول (١٤، ١٥، ١٦):

جدول (١٤)

توزيع أبعاد البرنامج

م	البيان	التوزيع الزمني
١	عدد الأسابيع	(٨) أسابيع
٢	إجمالي عدد الوحدات	(١٦) وحدة تعليمية
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	(٢) وحدة
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	(١٢٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(٢٤٠) دقيقة

جدول (١٥)

التوزيع الكيفي للوحدات التعليمية

رقم الأسبوع	عدد الوحدات	محتوى الوحدات	التاريخ
الأسبوع الأول	٢	الوحدة التعليمية الأولى من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٧/١٦ م
		الوحدة التعليمية الثانية من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٧/١٩ م
الأسبوع الثاني	٢	الوحدة التعليمية الثالثة من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٧/٢٣ م
		الوحدة التعليمية الرابعة من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٧/٢٦ م
الأسبوع الثالث	٢	الوحدة التعليمية الخامسة من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٧/٣٠ م
		الوحدة التعليمية السادسة من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٨/٢ م
الأسبوع الرابع	٢	الوحدة التعليمية السابعة من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٨/٦ م
		الوحدة التعليمية الثامنة من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٨/٩ م
الأسبوع الخامس	٢	الوحدة التعليمية التاسعة من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٨/١٣ م
		الوحدة التعليمية العاشرة من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٨/١٦ م
الأسبوع السادس	٢	الوحدة التعليمية الحادية عشر من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٨/٢٠ م
		الوحدة التعليمية الثانية عشر من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٨/٢٣ م
الأسبوع السابع	٢	الوحدة التعليمية الثالثة عشر من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٨/٢٧ م
		الوحدة التعليمية الرابعة عشر من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٨/٣٠ م
الأسبوع الثامن	٢	الوحدة التعليمية الخامسة عشر من البرنامج التعليمي المقترح	الأحد ٢٠٢٣/٩/٣ م
		الوحدة التعليمية السادسة عشر من البرنامج التعليمي المقترح	الأربعاء ٢٠٢٣/٩/٦ م

جدول (١٦)
التوزيع الزمني للوحدة اليومية

الوقت	الجزء الرئيسي		الإحماء والتهيئة		زمن الوحدة التعليمية	المجموعة
	تطبيقي	تعليمي	الاعداد البدنية	الاجراءات الادابية		
٥ق	٧٠ق		٣٠ق	١٥ق	١٢٠	تجريبية
٥ق	٧٠ق				١٢٠	ضابطة

قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة الأحد ٢٠٢٣/٦/١١ م إلى الأربعاء ٢٠٢٣/٦/١٤ م بهدف التأكد من صلاحية الجهاز المستخدم لقياس (الطول - الوزن) ومعرفة العمر الزمنى وتم تفرغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك مرفق (١).

إختيار المساعدين:

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

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد (٦) دراسات استطلاعية للمتغيرات الآتية (مشكلة البحث، الطول والوزن، ذكاء، بدنى، مهارى، البرنامج التعليمى) فى الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٦/١٠ م إلى ٢٠٢٣/٧/٥ م، وذلك على عينة إستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان من أبرز النقاط التى تم الإستفادة بها:

- التأكد من مناسبة الأزمنة للمحتوى المعروض على المبتدئين وأزمنة التطبيق والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث، والصالة المطبق بها التجربة.
- حساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.
- إخضاع المشكلة للملاحظة العلمية المقننة.

إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٣/٧/٩ م إلى ٢٠٢٣/٧/١٢ م.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٧/١٦ م إلى ٢٠٢٣/٩/٦ م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية من ١٠/٩/٢٠٢٣ م إلى ١٣/٩/٢٠٢٣ م.

المعادلات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- ٢٤ ك
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية %.
- الانحراف المعياري
- معدل التغير
- الوسيط المعياري.
- اختبار (ت).

وإستند الباحث في النتائج إلى مستوى دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥، وإستعان الباحث بالجدول الإحصائية للتعرف على القيمة الجدولية مرجع رقم (٣٠: ٢٧٧ - ٢٨٤) عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) (للجاناب الأيسر العكسي) للمجموعة التجريبية في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن) = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
	الجرى فى المكان (السرعة الحركية)	عدد	١٠,٢٣	٠,٤٣	٢١,٤٥	٠,٧٤
	الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)	سم	١١٤,٦٨	٠,٤٨	١٣٤,٢٧	٠,٦٣
	الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	درجة	٣٩,٠٠	١,٠٢	٢٦,٣٦	٠,٤٩
	المسافة الأفقية الكوبرى (المرونة) أفقى	سم	٢٥,٥٠	٠,٥١	٣٩,٠٥	٠,٧٢
	المسافة الأفقية الكوبرى (المرونة) رأسى	سم	١٤,٥٩	٠,٥٩	٢٧,٤١	٠,٧٣
	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)	درجة	١٣,٣٢	٠,٨٤	٦,٥٠	٠,٦٠
	الدوائر المرقمة (التوافق)	ث	٥٥,٤١	٠,٦٧	٧٥,١٨	٠,٩٦
	ثنى الجذع من الرقود (تحمل عضلى)	عدد	٨,٣٢	٠,٤٨	١٦,٠٠	٠,٦٩

تابع جدول (١٧)
دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) (للجانِب الأيسر العكسي) للمجموعة
التجريبية في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن) = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
ت	إيبون سيوناجي	درجة	٢,٨٢	٠,٤٥	٨,٠٧	٠,٥٦
	أجوشي	درجة	٢,٨٢	٠,٥٥	٨,١٤	٠,٦٤
	أو سوتو جاري	درجة	٢,٩٨	٠,٢٩	٨,٢٠	٠,٦٨
	كيسا جاتامية	درجة	٣,٨٩	٠,٢١	٨,٦٨	٠,٨٩
	يوكو شيهو جاتامية	درجة	٣,٩١	٠,٢٠	٨,٨٢	٠,٦٦

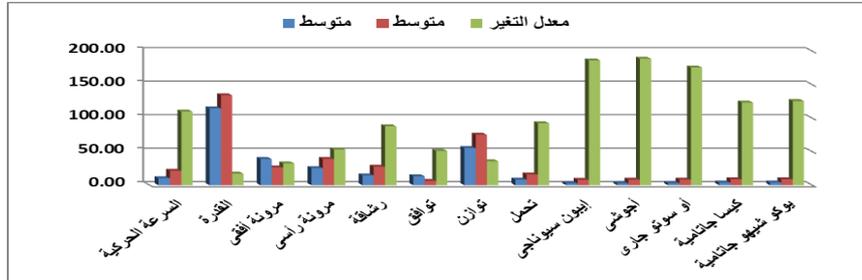
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,080$ * دالة إحصائياً

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للجانب الأيسر العكسي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الصفات البدنية والمهارات حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من الجدولية. نسب التحسن للمجموعة التجريبية (للجانِب الأيسر العكسي) في متغير الصفات البدنية والمهارات

جدول (١٨)
نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغير الصفات البدنية (ن) = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	معدل التغير
ت	الجري في المكان (السرعة الحركية)	عدد	١٠,٢٣	٢١,٤٥	١١,٢٣	١٠٩,٧٨%
	الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)	سم	١١٤,٦٨	١٣٤,٢٧	١٩,٥٩	١٧,٠٨%
	الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	درجة	٣٩,٠٠	٢٦,٣٦	-	٣٢,٤٠%
	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) أفقي	سم	٢٥,٥٠	٣٩,٠٥	١٣,٥٥	٥٣,١٢%
	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) رأسي	سم	١٤,٥٩	٢٧,٤١	١٢,٨٢	٨٧,٨٥%
	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)	درجة	١٣,٣٢	٦,٥٠	٦,٨٢-	٥١,١٩%
	الدوائر المرقمة (التوافق)	ث	٥٥,٤١	٧٥,١٨	١٩,٧٧	٣٥,٦٨%
	ثنى الجذع من الرقود (تحمل عضلي)	عدد	٨,٣٢	١٦,٠٠	٧,٦٨	٩٢,٣٥%
	إيبون سيوناجي	درجة	٢,٨٢	٨,٠٧	٥,٢٥	١٨٦,٢٩%
	أجوشي	درجة	٢,٨٢	٨,١٤	٥,٣٢	١٨٨,٧١%
أو سوتو جاري	درجة	٢,٩٨	٨,٢٠	٥,٢٣	١٧٥,٥٧%	
كيسا جاتامية	درجة	٣,٨٩	٨,٦٨	٤,٨٠	١٢٣,٣٩%	
يوكو شيهو جاتامية	درجة	٣,٩١	٨,٨٢	٤,٩١	١٢٥,٥٨%	

يتضح من جدول (١٨) أن الصفات البدنية والمهارات قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية.



شكل (٣) متوسطات ومعدل التغير للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٧) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم (ت) المحسوبة للصفات البدنية تراوحت ما بين (٢٥,٥ : ١١٥,٣٨) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٠٨٠) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (١٨) وشكل (٣) أن الصفات البدنية قد تحسنت نتائجها لدى مبتدئي المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٧,٠٨٪ : ١٨٨,٧١٪).

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة التجريبية في تنمية الصفات البدنية إلى الألعاب التمهيدية التي تم استخدامها في تعليم المهارات، وذلك لأن المبتدئين يقبلون على الأداء من أجل المرح والسرور بدون الشعور بالتعب، كما أن عنصر المنافسة الموجود باللعب أدى إلى وجود رتم تصاعدي للأداء كان لذلك تأثير إيجابي على زيادة عدد مرات وتكرار الأداء والذي إنعكس على الصفات البدنية المستخدمة في البرنامج التعليمي، بالإضافة إلى أن برنامج الألعاب التمهيدية يحتوي على جزء خاص بالصفات البدنية ويؤدي المبتدئين كل وحدة تعليمية مجموعة من التمارين الشيء الذي ساهم في تطور الأداء البدني للمبتدئين، وهذا يتفق مع ما ذكرته دراسات كلاً من أمل هاشم (٢٠٠٨م) (٩)، سعد الله سعيد (٢٠١٤م) (٢٠)، أن استخدام الألعاب التمهيدية له تأثير على الصفات البدنية العامة والخاصة وذلك لأن المتعلم يقبل عليها بكامل إرادته ويؤدي بكل طاقاته من أجل اللعب والإحساس بالمرح والسرور والبعد عن الرتابة والروتين في الأداء.

كما ان الباحث يعزو التأثير الواضح في مستوى أداء المبتدئين لمهارات من خلال الجانب الأيسر العكسي إلى الألعاب التمهيدية والتي تلاقت مع ميول وإهتمامات المبتدئين مما

كان لها مردود إيجابي على الأداء، بالإضافة إلى أن الألعاب التمهيدية زادت من التأثير الإيجابي حيث ساهمت بالمرح والسرور وعدم الخوف من الخطأ أثناء الأداء والبعد عن الروتين وتقديم التغذية الراجعة بطريقة محببه لهم وذات من دافعيتهم نحو التعلم وجعلت الأداء يتسم بالسلاسة لأن فلسفة الألعاب قائمة على أن المبتدئ يبذل المزيد من الجهد دون ان يمل أو أن تقل رغبته نحو الأداء، وهذا ما يحدث تجاه الألعاب عند أداء المهارات حيث يكون الهدف المعن ممارسه لعبة ويكون الهدف الخفي هو أن اللعبة لها شروط تعليمية تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات مع التأكيد على جودة الأداء وأن الفوز دائماً مرتبط بأداء النقاط الفنية بطريقة صحيحة، وحرص المبتدئ على عدم الخطأ كلما أمكن ذلك من أجل الفوز، كل ذلك أحدث هذا التأثير الإيجابي للجانب الأيسر العكسي.

ويشير **عثمان الخضر (٢٠٠٧م)** أن الألعاب التمهيدية تحمل طابعاً تنافسياً في إطار إجتماعي بين المشاركين يتطلب المشاركة الجسدية والبدنية والمتمثلة في النشاط العضلي كالحركة وتوافر الصفات البدنية اللازمة للممارسة الناجحة، والمشاركة العقلية المتمثلة في حل المشكلات ومحاولة الفوز، والمشاركة الإنفعالية والمتمثلة في الترقب والحماس والمتعة والإثارة أو كل ما سبق وهذا يجعلها لها دور بارز في التعلم لأن الكل يتعلم من الكل بالحب وبدون ملل وهذا ما يميزها عن غيرها ويجعل لها مردود إيجابي مثمر. (٢٤ : ٧، ٨)

كما أن تنمية الجانب الأيسر (المعاكس) للمبتدئين وعدم إهماله كان له بالغ الأثر على تنمية الصفات البدنية وإحداث توازن مما أدى إلى تحسن الأداء المهاري .

وهذا ما يؤكده **محمد شوقي (٢٠٠٨)** أن التوازن في تعليم وتدريب المبتدئين من ٩ إلى ١٥ عام على أداء المهارات لكلا الجانبين يؤدي إلى إتقان المهارات حيث تتضح لديه القدرة على التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه ويتحسن التوافق العضلي للمجموعات العضلية المختلفة، كما أن هناك علاقة وثيقة متداخلة بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية وقدرة المبتدئين على إكتساب وإتقان المهارات وأن أي تحسن لقدرة ينعكس على القدرة الأخرى. (٣٣ : ١٩٥، ١٩٧)

ويرى **عبد الحميد شرف (٢٠٠١م)** أن إستخدام الألعاب من الأشياء الهامة والحساسة نظراً لطبيعة نمو الأطفال، وأن ممارسة الألعاب تؤدي إلى تطور الصفات البدنية من خلال قدرة العضلات على العمل لفترات طويلة دون الشعور بالتعب، مما يؤدي إلى بناء عضلات قوية ومتناسقة تمكن الطفل من ممارسة الأنشطة الرياضية الكبيرة بنجاح (٢٥ : ١٠٦)

ويضيف **مصطفى السايح ٢٠٠٧م (٣٨)** أن الأطفال في هذه المرحلة يميلون إلى اللعب العنيف والمغامرات، وعلى وجه الخصوص يزداد حب الأطفال في هذه المرحلة إلى ممارسة

الألعاب الرياضية وخاصة البنين وهى من أفضل الاشياء لتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والحركية.

كما أن ما يفرق بين التمرين واللعبة هو جانب المرح والسرور الموجود فى اللعبة والذي جعل المبتدئين يقبلون على الأداء والمشاركة الفعالة من أجل اللعب. وهذا يتفق مع ما ذكره تامر محمود (٢٠١٦م) (٤١)، محمود الدسوقي (٢٠١٩م) (٣٦)، عماد أبو القاسم، محمد خضرى، رجاء عبد الشافى (٢٠٢١م) (٢٦) أن توافر المرح والسرور شرط من شروط نجاح الألعاب وظهور مردود إيجابى لها حيث بدونها لا يكون لها تأثير على الأداء. ويشير محمد خليل و أحمد عبد العظيم (٢٠٠٦م) إلى أن الألعاب التعليمية للمرحلة السنية من ١٠-١٢ عام من الأشياء المحببة لهم فى تعليم المهارات المختلفة وتثبيتها وتطويرها بجانب تنمية الصفات البدنية كالسرعة والمرونة والرشاقة والقوة والتحمل بالإضافة إلى أنها تجعل الأطفال يكتشفون خصائصهم الفردية وتحقق التنمية الشاملة لهم من خلال تكامل جميع الجوانب معا. (٢٨: ٢٦٨، ٢٧٢، ٢٧٣)

وترى نيفين حسين (٢٠١٣) أنه يمكن تنمية الجانب الغير سائد للمخ من خلال الاهتمام بالبرامج التدريبية وأن نصفى المخ كلاً منهم يكمل الآخر. (٤٣: ٦٦٨) وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) (للجانب الأيسر العكسى) للمجموعة التجريبية فى تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتثبيت العكسى للمبتدئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) (للجانب الأيسر العكسى) للمجموعة الضابطة فى متغير الصفات البدنية والمهارات (ن) = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
	الجري في المكان (السرعة الحركية)	عدد	١٠,٢٧	٠,٤٦	١٤,٠٩	٠,٤٣
	الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)	سم	١١٤,٦٤	٠,٤٩	١٢٠,٢٧	٠,٦٣
	الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	درجة	٣٩,٠٠	١,٠٢	٣٥,٠٥	٠,٦٥
	المسافة الأفقية الكوبرى (المرونة) أفقي	سم	٢٥,٥٩	٠,٥٩	٣١,٠٩	٠,٤٣
	المسافة الأفقية الكوبرى (المرونة) رأسي	سم	١٤,٥٥	٠,٦٠	٢٠,١٤	٠,٥٦
	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)	درجة	١٣,١٨	٠,٨٥	٩,٥٥	٠,٥١

تابع جدول (١٩) دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) (للجانِب الأيسر العكسي) للمجموعة الضابطة في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن) = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
	الدوائر المرقمة (التوافق)	ث	٥٥,٥٠	٠,٧٤	٥٩,٦٨	٠,٤٨
	ثني الجذع من الرقود (تحمل عضلي)	عدد	٨,٣٦	٠,٤٩	١٢,٠٥	٠,٥٨
ت	إيبون سيوناجي	درجة	٢,٨٢	٠,٤٢	٥,٥٥	٠,١٥
	أجوشي	درجة	٢,٧٧	٠,٥١	٥,٦٨	٠,٢٥
	أو سوتو جاري	درجة	٢,٩٣	٠,٢٨	٥,٧٥	٠,٧٠
	كيسا جاتامية	درجة	٣,٨٦	٠,٢٣	٥,٨٠	٠,٥٣
	يوكو شيهو جاتامية	درجة	٣,٩٣	٠,١٨	٥,٩٣	٠,٣٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠$ * دالة إحصائية

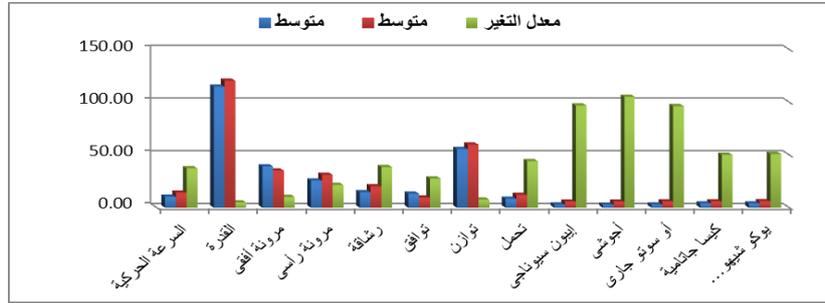
يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض الصفات البدنية والمهارات حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من الجدولية. نسب التحسن للمجموعة الضابطة (للجانِب الأيسر العكسي) في متغير الصفات البدنية والمهارات:

جدول (٢٠)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن) = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط		الفرق	معدل التغير
			القبلي	البعدي		
	الجرى في المكان (السرعة الحركية)	عدد	١٠,٢٧	١٤,٠٩	٣,٨٢	٪٣٧,١٧
	الوثب العريض من الثبات (قوة مميزة بالسرعة)	سم	١١٤,٦٤	١٢٠,٢٧	٥,٦٤	٪٤,٩٢
	الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	درجة	٣٩,٠٠	٣٥,٠٥	-	٪١٠,١٤
	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) أفقي	سم	٢٥,٥٩	٣١,٠٩	٥,٥٠	٪٢١,٤٩
	المسافة الأفقية الكوبري (المرونة) رأسي	سم	١٤,٥٥	٢٠,١٤	٥,٥٩	٪٣٨,٤٤
	الإنبطاح المائل من الوقوف (الرشاقة)	درجة	١٣,١٨	٩,٥٥	-	٪٢٧,٥٩
	الدوائر المرقمة (التوافق)	ث	٥٥,٥٠	٥٩,٦٨	٤,١٨	٪٧,٥٣
	ثني الجذع من الرقود (تحمل عضلي)	عدد	٨,٣٦	١٢,٠٥	٣,٦٨	٪٤٤,٠٢
ت	إيبون سيوناجي	درجة	٢,٨٢	٥,٥٥	٢,٧٣	٪٩٦,٧٧
	أجوشي	درجة	٢,٧٧	٥,٦٨	٢,٩١	٪١٠٤,٩٢
	أو سوتو جاري	درجة	٢,٩٣	٥,٧٥	٢,٨٢	٪٩٦,١٢
	كيسا جاتامية	درجة	٣,٨٦	٥,٨٠	١,٩٣	٪٥٠,٠٠
	يوكو شيهو جاتامية	درجة	٣,٩٣	٥,٩٣	٢,٠٠	٪٥٠,٨٧

يتضح من جدول (٢٠) أن جميع المهارات قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة.



شكل (٤) متوسطات ومعدل التغير للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (١٩) وشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم (ت) المحسوبة للجانب الأيسر العكسي للمجموعة الضابطة في المتغير المهاري تراوحت ما بين (١٥,٥٣): (٣٨,٣٥) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (٢,٠٨٠) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٢٠) وشكل (٤) أن مهارات الجانب الأيسر العكسي قد تحسنت نتائجها لدى مبتدئي المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٤,٩٢)٪: (١٠٤,٩٢)٪.

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي للجانب الأيسر العكسي للمجموعة الضابطة في تنمية الصفات البدنية إلى البرنامج التعليمي التقليدي المتبع الذي تم استخدامه في تعليم المهارات، وذلك لأن المبتدئين يقوموا بتكرار الأداء لفترات طويلة، بالإضافة إلى أن البرنامج التقليدي المتبع يحتوي على جزء خاص بالصفات البدنية ويؤدي المبتدئين كل وحدة تعليمية مجموعة من التمارين الشيء الذي ساهم في تطور الأداء البدني للمبتدئين، وهذا يتفق مع ما ذكرته دراسات كلاً من أمل هاشم (٢٠٠٨م) (٩)، سعد الله سعيد (٢٠١٤م) (٢٠)، أن استخدام البرنامج التقليدي المتبع له تأثير على الصفات البدنية العامة والخاصة وذلك لأن المتعلم يمارس ويكرر الاداء بانتظام وهذا بدوره يحدث تغيير محدود في تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات.

ويرى عبد الحميد شرف (٢٠٠١م) أن إكتساب اللياقة البدنية و إستمرار تطورها مرهون بأداء تمارين وأنشطة بانتظام وفي حالة الإنقطاع عن الممارسة لفترة من ٥-٧ أيام يؤدي ذلك إلى تدنيها بل والرجوع إلى حالة ما قبل الممارسة. (٢٥: ١١٨)

ويعزو الباحث ذلك التأثير الإيجابي للجانب الأيسر العكسي للمجموعة الضابطة فى المتغير المهارى إلى الأساليب والطرق التى يستخدمها المعلم فى التدريس للمبتدئين دائماً، حيث إستخدم المعلم طريقة الشرح وأداء النموذج والشرح الكامل للنقاط الفنية والخطوات التعليمية من خلال التنويع بين الأساليب التدريسية من أوامر وتبادلى وتعاونى عند تنفيذ المهارات، بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة سواء من المعلم أو من الزميل كل ذلك أدى إلى التطور الحادث فى أداء المهارات من خلال الجانب الأيسر العكسى.

وهذا يتفق مع ما يشير إليه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٦م) أن المعلم له دور أساسى من خلال ملاحظة أداء المتعلمين فى إختيار الأساليب المناسبة لطبيعة المتعلمين والتي تعمل على توصيل المعلومات لهم بطريقة صحيحة من خلال بدائل متعددة ويقوم بتقديم التغذية الراجعة للمتعلمين وإعطاءه المادة التعليمية للمتعلمين فى صورة منطقية مما يسمح لهم بتذكرها وإمكانية تطبيقها سريعاً، بالإضافة إلى أنه مصدر لفاعلية الدرس والعملية التعليمية. (١: ٦٧ - ٦٩)

كما يشير محمد السيد خليل، أحمد عبد العظيم (٢٠٠٦م) أن المهارات الحركية يتم تعلمها عن طريق قيام المبتدئ بالممارسة الحركية وبذل المزيد من الجهد مما يؤدي إلى تغير سلوكه الحركى وتزداد معارفه وخبراته وإجادة المهارات التى يتعلمها بشكل أفضل. (٢٨: ٦، ١٤٩)

وذلك يتفق مع دراسات **Tamel Cakiroglu**، (٥١) (٢٠١١) **Sengul Demiral** (٢٠١٢) (٥٢)، أحمد نجيب (٢٠٢١) (٨)، خالد فريد (٢٠١٧) (١٤)، أحمد محمد عبد المنعم، أميرة محمد عبده، عبد العليم السيد أحمد، محي الدين السعيد عابد (٢٠٢٠) (٥) أن الأسلوب التعليمى الذى يعتمد على المعلم (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) بصفة أساسية يكون له تأثير على مستوى الأداء لأنه يعطى المادة التعليمية فى صورة قائمة على التلقين والحفظ، كما أنه عند إستخدام أساليب تدريسية يكون للمتعلم دور فيها فإن تكرار الأداء مع الملل يحد من الفهم والإبداع ويظهر الأخطاء، كما أن سرعة الإستدعاء للمعلومات تكون محدودة، ولذلك يكون له تأثير محدود.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) (للجانب الأيسر العكسى) للمجموعة الضابطة فى تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الرميات والتنشيت العكسى للمبتدئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين فرق القياسين (القبلي - البعدي) (للجانِب الأيسر العكسي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن=١) (ن=٢) = ٢٢

ت	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	
	الفرق	متوسط بعدي	متوسط قبلي	الفرق	متوسط بعدي	متوسط قبلي			
*٣٠,٤٣	٣,٨٢	١٤,٠٩	١٠,٢٧	١١,٢٣	٢١,٤٥	١٠,٢٣	عدد	الجري في المكان	
*٢٩,٣	٥,٦٤	١٢٠,٢٧	١١٤,٦٤	١٩,٥٩	١٣٤,٢٧	١١٤,٦٨	سم	الوثب العريض من الثبات	
*١٥,٧٩	-	٣٥,٠٥	٣٩,٠٠	-	٢٦,٣٦	٣٩,٠٠	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	
*٣٨,٣٥	٥,٥٠	٣١,٠٩	٢٥,٥٩	١٣,٥٥	٣٩,٠٥	٢٥,٥٠	سم	المسافة الأفقية الكوبري (أفقي)	
*٢٧,٣٤	٥,٥٩	٢٠,١٤	١٤,٥٥	١٢,٨٢	٢٧,٤١	١٤,٥٩	سم	المسافة الأفقية الكوبري (رأسي)	
*١٤,٠١	-	٩,٥٥	١٣,١٨	٦,٨٢-	٦,٥٠	١٣,٣٢	درجة	الإنبساط المائل من الوقوف	
*٢١,٦٢	٤,١٨	٥٩,٦٨	٥٥,٥٠	١٩,٧٧	٧٥,١٨	٥٥,٤١	ث	الدوائر المرقمة	
*٢٢,١٤	٣,٦٨	١٢,٠٥	٨,٣٦	٧,٦٨	١٦,٠٠	٨,٣٢	عدد	ثنى الجذع من الرقود	
*٢٩,٨٢	٢,٧٣	٥,٥٥	٢,٨٢	٥,٢٥	٨,٠٧	٢,٨٢	درجة	شمال	إيبون سيوناجي
*٢٧,١١	٢,٩١	٥,٦٨	٢,٧٧	٥,٣٢	٨,١٤	٢,٨٢	درجة	شمال	أجوشي
*١٨,٤٥	٢,٨٢	٥,٧٥	٢,٩٣	٥,٢٣	٨,٢٠	٢,٩٨	درجة	شمال	أو سوتو جاري
*١٥,٥٣	١,٩٣	٥,٨٠	٣,٨٦	٤,٨٠	٨,٦٨	٣,٨٩	درجة	شمال	كيسا جاتامية
*٢٢,٩٧	٢,٠٠	٥,٩٣	٣,٩٣	٤,٩١	٨,٨٢	٣,٩١	درجة	شمال	يوكو شيهو جاتامية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 2,080$ * دالة إحصائية

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسين (القبلي - البعدي) (للجانِب الأيسر العكسي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الصفات البدنية والمهارات لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢٢)

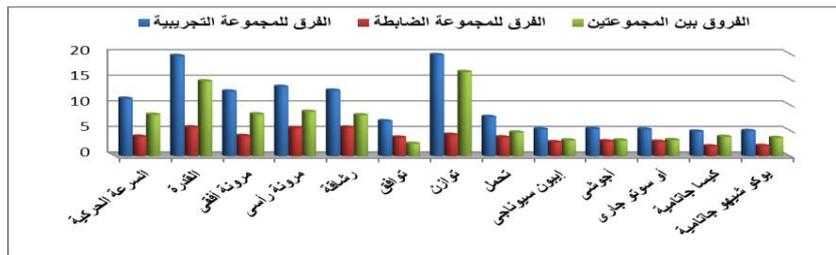
فروق الفروق وفرق معدلات التغير بين (للجانِب الأيسر العكسي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن=١) (ن=٢) = ٢٢

فروق معدلات التغير	فرق الفروق	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات		
		معدل التغير	الفرق	متوسط بعدي	معدل التغير	الفرق	متوسط بعدي				
%٧٢,٦١	٨,١٠	%٣٧,١٧	٣,٨٢	١٤,٠٩	١٠,٢٧	١٠٩,٧٨	١١,٢٣	٢١,٤٥	١٠,٢٣	عدد	الجري في المكان
%١٢,١٦	١٤,٦٣	%٤,٩٢	٥,٦٤	١٢٠,٢٧	١١٤,٦٤	١٧,٠٨	١٩,٥٩	١٣٤,٢٧	١١٤,٦٨	سم	الوثب العريض من الثبات
%٢٢,٢٦	٨,١٩-	%١٠,١٤	-	٣٥,٠٥	٣٩,٠٠	٣٢,٤٠-	-	٢٦,٣٦	٣٩,٠٠	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات
%٣١,٦٣	٨,٦٨	%٢١,٤٩	٥,٥٠	٣١,٠٩	٢٥,٥٩	٥٣,١٢	١٣,٥٥	٣٩,٠٥	٢٥,٥٠	سم	المسافة الأفقية الكوبري أفقي
%٤٩,٤١	٨,٠١	%٣٨,٤٤	٥,٥٩	٢٠,١٤	١٤,٥٥	٨٧,٨٥	١٢,٨٢	٢٧,٤١	١٤,٥٩	سم	المسافة الأفقية الكوبري رأسي

تابع جدول (٢٢)
فروق الفروق وفرق معدلات التغير بين (للجانِب الأيسر العكسي) للمجموعتين التجريبيَّة
والضابطة في متغير الصفات البدنية والمهارات (ن = ١ ن = ٢) = ٢٢

فروق معدلات التغير	فرق الفروق	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات		
		معدل التغير	الفرق	متوسط بعدي	معدل التغير	الفرق	متوسط قبلي				
%٢٣,٦	٢,٤٥-	%٢٧,٥٩	٣,٦٤-	٩,٥٥	١٣,١٨	٥١,١٩-	٦,٨٢-	٦,٥٠	١٣,٣٢	درجة	الإنبطاح المائل من الوقوف
%٢٨,١٥	١٦,٤٦	%٧,٥٣	٤,١٨	٥٩,٦٨	٥٥,٥٠	٣٥,٦٨	١٩,٧٧	٧٥,١٨	٥٥,٤١	ث	الدوائر المرقمة
%٤٨,٣٣	٤,٦٤	%٤٤,٠٢	٣,٦٨	١٢,٠٥	٨,٣٦	٩٢,٣٥	٧,٦٨	١٦,٠٠	٨,٣٢	عدد	ثنى الجذع من الرقود
%٨٩,٥٢	٣,٠٩	%٩٦,٧٧	٢,٧٣	٥,٥٥	٢,٨٢	١٨٦,٢٩	٥,٢٥	٨,٠٧	٢,٨٢	درجة	شمال إيبون سيوناجي
%٨٣,٧٩	٣,٠٩	%١٠٤,٩٢	٢,٩١	٥,٦٨	٢,٧٧	١٨٨,٧١	٥,٣٢	٨,١٤	٢,٨٢	درجة	شمال أجوشي
%٧٩,٤٥	٣,١٤	%٩٦,١٢	٢,٨٢	٥,٧٥	٢,٩٣	١٧٥,٥٧	٥,٢٣	٨,٢٠	٢,٩٨	درجة	شمال أو سوتو جاري
%٧٣,٣٩	٣,٧٨	%٥٠,٠٠	١,٩٣	٥,٨٠	٣,٨٦	١٢٣,٣٩	٤,٨٠	٨,٦٨	٣,٨٩	درجة	شمال كيسا جاتامية
%٧٤,٧١	٣,٥٥	%٥٠,٨٧	٢,٠٠	٥,٩٣	٣,٩٣	١٢٥,٥٨	٤,٩١	٨,٨٢	٣,٩١	درجة	شمال يوكو شيهو جاتامية

يتضح من جدول (٢٢) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث عن المجموعة الضابطة.



شكل (٥) الفروق وفرق الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

يتضح من جدول (٢١) والشكل رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية- والضابطة في متغير الصفات البدنية والمهارات لصالح المجموعة التجريبية،

كما يتضح من جدول (٢٢) والشكل رقم (٥) أن المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها من قبل المعلم بالألعاب التمهيدية تحسنت في الصفات البدنية والمهارات للجانب العكسي عن المجموعة الضابطة والتي تم التدريس لها من قبل المعلم بالأسلوب التقليدي (الأوامر) وعند التطبيق يتم تقسيم المبتدئين إلى أزواج أو مجموعات، وتراوحت الفروق بين معدلات التغير بين المجموعتين من (١٢,١٦% : ٨٩,٥٢%).

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائية في فرق القياسين القبلي- البعدي بين المجموعتين التجريبية - الضابطة، وكذلك معدلات التغير في الصفات البدنية والمهارات

للجانب الأيسر العكسى لصالح المجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح الذى تم تطبيقه بالألعاب التمهيدية التى سمحت بتعليم المهارات للمبتدئين من خلال طريقة شيقة وممتعة تتناسب مع ميولهم وإتجاهاتهم وتزيل الضغط والتوتر الناتج عن عملية التعليم بالمرح والسرور والمنافسة فيما بينهم، مما أدى إلى سرعة الفهم والإستيعاب والتركيز والشعور بالراحة أثناء التعلم وكل ذلك جعل المبتدئين يتعودون على الأداء بالجانب الأيسر العكسى لهم، كما أن المشاركة الإيجابية مع زملاء وظهور روح الفريق والإشتراك الفعال وبذل المزيد من الجهد أثناء الأداء كما أن تميز الجانب الأيسر المعاكس للأداء أدى إلى حدوث توازن وتكامل فى العمل العضلى وفى الأداء بصفة عامة، كل ذلك أدى إلى تحسن الصفات البدنية والمهارات للجانب العكسى، كما أن الباحث قام بتدريس المهارات للجانب الأيمن الإعتيادى بالطريقة التقليدية وللجانب الأيسر المعاكس بالألعاب التمهيدية.

ويرى **عثمان حمود (٢٠٠٧م)** أن الألعاب التمهيدية ممتعة لممارسيها وتثير لديهم المرحة والسرور وتكسر الملل الذى يصاحب العملية التعليمية كما أنها من أكثر الوسائل لجذب الإنتباه و للتفاعل فيما بينهم وتقوى الثقة بالنفس والدافعية نحو التعلم. (٢٤: ١٢)

ويشير **سليمان عبد الواحد (٢٠٠٧م)** أن لكل نصف من نصفى المخ وظائف محددة وطريقة معالجة مختلفة ويجب تنمية النصفين معاً من أجل التكامل من خلال الطرق المختلفة التى لديها القدرة على ذلك، لأن حدوث هذا التكامل من شأنه الوصول لأفضل مستوى للتعلم وللأداء مع إختلاف أعمار المتعلمين ومستوى ذكائهم. (٢٤: ٢١)

ويرجع الباحث انخفاض نسب التحسن عند المجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية لأنها إعتمدت على المعلم والشرح اللفظى للمهارة وتجزئتها الأسلوب التقليدى والمبتدئ فيها يكون فى مواجهة مباشرة وصريحة مع الجانب العكسى لدية والذى هو غير مألوف وغير محبب أداء أى مهارات من خلاله لأنهم غير معتادين عليه فى الأداء، مما أدى إلى الإحساس بالتوتر والضيق والملل أثناء الأداء، وهذا بالتبعية أثر على مستوى تحسن الصفات البدنية والمهارات وهذا يتفق مع ما ذكره محمد عبد الله (٢٠٠٥م) أن المبتدئ يشعر بالملل والضيق عند الأداء التقليدى للأنشطة المختلفة مما يؤثر سلباً على تعلمه وإستيعابه، ويحتاج إلى التنوع والمرح والسرور أثناء عملية التعلم لكى يزداد الإقبال عليها دون ملل. (٢٧: ١٤٦)

ويشير **أمين الخولى وجمال الشافعى (٢٠٠٩م)** أن المتعلمين لا يرغبون فى تعلم المهارات بطريقة منفصلة لأنها تبعث الملل والسأم بل يريدون تعلم هذه المهارات بطريقة

مجمعة لإضافة المرح والسرور، ولذلك فإن الألعاب التمهيدية تساعد المتعلم على بناء صورة إجمالية عن النشاط المتعلم، وتؤدي ممارسة واستخدام الألعاب التمهيدية في التعليم إلى التقليل من التدريبات التقليدية بل وتزيد من إيجابية المتعلمين نحو التعلم ونحو اللعبة الأم. (١٠ : ١٤٠) وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه:

توجد فروق داله إحصائياً بين فرق القياسين (القبلي- البعدي) (للجانب الأيسر العكسي) للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في تحسين بعض الصفات البدنية ومستوى أداء بعض الرميات والتثبيت العكسي للمهارات (قيد البحث) للمبتدئين في رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية.
إستخلاصات البحث:

في ضوء عينة البحث وأدوات جمع البيانات وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث للإستخلاصات التالية:

- أثر البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً على بعض الصفات البدنية للمبتدئين في رياضة الجودو.
- أثر البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً على بعض مهارات الرمي من أعلى والتثبيت العكسي للجانب الأيسر (العكسي) للمبتدئين في رياضة الجودو.
- أثر البرنامج التقليدي (أسلوب الأوامر) تأثيراً إيجابياً على بعض مهارات الرمي من أعلى والتثبيت العكسي للجانب الأيسر (العكسي) للمبتدئين في رياضة الجودو.
- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس الألعاب التمهيدية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة التقليدية (أسلوب الأوامر) في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات العكسية للمبتدئين في رياضة الجودو.

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بالآتي:
- ضرورة الاهتمام باستخدام الألعاب بصفة عامة والتمهيدية بصفة خاصة في تعليم مهارات رياضة الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية، وذلك لما له من تأثير إيجابي على تحسين الصفات البدنية والمهارات.
 - ضرورة تعليم مهارات الجودو للجانب العكسي سواء كان يمين أو يسار من خلال الألعاب التمهيدية.
 - إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة.

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى فى الجانب التدريبي حيث الإعتماد على السرعة فى الأداء.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى وربطها بالجانب النفسى والإجتماعى.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على الألعاب والمنازلات الفردية الأخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين: الإتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين، حمدى عبد الفتاح الجوهري: الألعاب الصغيرة والمضرب، مكتبة التربية الرياضية، المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٣- أحمد أبو الفضل حجازى: الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٤- أحمد ذكي صالح: علم النفس التربوى، ط٤، مكتبة النهضة، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٥- أحمد محمد عبد المنعم، أميرة محمد عبده، عبد العليم السيد أحمد، محي الدين السعيد عابد: فاعلية استخدام خرائط المفاهيم على التحصيل المعرفى و مستوى أداء كاتا الموهوبين تحت ١١ سنة فى الجودو، بحث منشور، المجلد ٢٠٢٠، العدد ٤٠، مجلة العلمية لعلوم التربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٠
- ٦- أحمد محمد نجيب: تأثير الألعاب التمهيدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م
- ٧- أحمد محمد نجيب: الجودو الفن الراقى للدفاع عن النفس، مكتبة الفردوس، المنصورة، ٢٠١٧م.
- ٨- أحمد محمد نجيب: أثر استخدام تنويع التدريس على التحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الجودو، بحث منشور، عدد أكتوبر،

- جزء ٣، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
- ٩- أمل هاشم محمد: تأثير برنامج العاب تمهيدية على القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد والإدراك الحس حركى لتلميذات مرحلة التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٠- أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعي: العاب صغيرة العاب كبيرة الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١١- تامر محمود السعيد: تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ١٢- جلال عبد الكريم عبود: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الالعاب التمهيدية على تعليم بعض المهارات الاساسية لبراعم كرة القدم بمحافظة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢٢م.
- ١٣- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٤- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لعضلات مركز الجسم على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوي أداء بعض مهارات تاتشى وازا لناشئ الجودو، بحث منشور، المجلد ٨١، سبتمبر جزء ٦، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٧م.
- ١٥- خالد فريد عزت: تأثير استراتيجية الجدول الذاتي (K.W.L) على اداء بعض الجمل مهارية المركبة والتحصيل المعرفي والاحتفاظ بأثر التعلم للاعبى الجودو، بحث منشور، المجلد ٦٣، العدد ١، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٢م.
- ١٦- خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل يحيى: بعض الأسس النظرية والتطبيقية فى رياضة الجودو، مكتبة الجلاء الجامعية، بورفؤاد، ٢٠١٠م.

- ١٧- رافدة الحريري: الألعاب التربوية وإنعكاستها على تعلم الأطفال، دار اليازورى العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٤م.
- ١٨- ربحاب أحمد عبدالعزيز: استخدام التعليم الترفيهي في تدريس العلوم لتنمية التحصيل والاندماج الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث منشور، العدد السادس، المجلد الثاني والعشرون، المجلة المصرية للتربية العملية، يونيو، ٢٠١٩م.
- ١٩- زيد الهويدى: الألعاب التربوية إستراتيجية لتنمية التفكير، ط٣، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة، ٢٠١٢م.
- ٢٠- سعد الله سعيد: فاعلية استخدام الألعاب التمهيدية على تحسين مستوى الأداء البدني، والمهارى فى كرة اليد لطلاب المرحلة المتوسطة فى محافظة كركوك، العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات , جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٢١- سليمان عبدالواحد يوسف: المخ وصعوبات التعلم رؤية فى إطار علم النفس العصبى المعرفى، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٢٢- طارق محمد عوض: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين فى رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٢٣- عبد الحليم محمد عبد الحليم: الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٢٤- عثمان حمود الخضر: الألعاب التربوية، الإبداع الفكرى للنشر والتوزيع، الكويت، ٢٠٠٧م.
- ٢٥- عبد الحميد شرف محمد: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٦- عماد أبو القاسم، محمد خضرى، رجاء عبد الشافى: أثر برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على تعلم مها را تى التنطيط والتمرير، فى كرة اليد والرضا الحركى لتلميذات الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، بحث منشور، المجلد التاسع عشر أبريل مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ٢٠٢١م.

- ٢٧- محمد أحمد عبد الله: مدخل الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٢٨- محمد السيد خليل، أحمد عبدالعظيم عبدالله: التربية الحركية النظرية والتطبيق، المنار للخدمات التعليمية، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٢٩- محمد السيد خليل وآخرون: التقويم والقياس نظريات وتطبيقات، مطبعة ٦ أكتوبر بالمنصورة، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٣٠- محمد جابر بريقع، إيهاب حامد البراوي، أحمد أحمد الجندي: مبادئ الإحصاء التطبيقي، المنار للخدمات العلمية، المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٣١- محمد حامد شداد: تأثير المتغيرات البدنية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٣٢- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٣٣- محمد شوقي كشك: مبادئ تدريب الناشئين، مطبعة ٦ أكتوبر بالمنصورة، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٣٤- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣٥- محمد محمود الحيلة: الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجيا وتعليمياً وعلمياً، الطبعة العاشرة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠١٠م.
- ٣٦- محمود أحمد الدسوقي: تأثير الألعاب التمهيدية الترويحية على بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد وجودة الحياة للمعاقين سمعياً، بحث منشور، المجلد ١٨، العدد ١٨، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ٣٧- مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٨- مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٣٩- مصطفى السايح: تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١٤م.

- ٤٠- مى عاصم محمد: تأثير استخدام التدريبات الباليستية علي بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ٤١- نادى أحمد على: رؤية مستقبلية للنهوض برياضة الجودو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٤٢- نيفين حسين محمود: تأثير استخدام التعليم المبرمج علي مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م.
- ٤٣- نيفين حسين محمود: تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والإرتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو، بحث منشور، عدد ٦٨، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.
- ٤٤- نيفين حسين محمود: تقنيات فنون الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، ٢٠١٤م.
- ٤٥- ياسر يوسف عبدالرؤوف: رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٤٦- ياسر يوسف عبد الرؤوف، عمرو يوسف عبدالرؤوف: رياضة الجودو للأطفال والمبتدئين، ط١، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٤٧- يحيى الصاوى محمود وآخرون: الجودو لكليات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٤٨- يحيى الصاوى محمود، وآخرون: أساسيات التدريب فى الجودو، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية، حلوان، ٢٠٠٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 49- Mohamed Abd El-Hamid Fahmy Zayed. Islam Salah El-Sayed Elshaer: The effect of preliminary games program in developing the special kinetic sense abilities and some gymnastics skills performance for students of the Faculty

of Physical Education, Volume 011, Issue 011, October, Journal of Sports Science and Arts, 2019, Pages 123-146

- 50- Taher Partovi, Majid Reza:** The effect of game-based learning on academic achievement motivation of elementary school students, Learning and Motivation, Learning and Motivation, Volume 68, November 2019, 101592, ISSN 0023-9690,
- 51- Sengul Demiral:** The study of effects of educational judo practices on motor abilities of 7-12 year aged judo performing children, Asian Social Science, 2011.
- 52- Tamel Cakiroglu, & Tamer Sokmen:** The effect of judo technique training and games on reaction time in children aged 8-10 years, journal of physical education and sport science, Selcuk university 2012.