

تأثير التدريبات النوعية باستخدام بعض الجمل المهارية المركبة على مستوى الأداء الفني للاعبى الجودو

*د/ هبه رشوان على رشوان

نتيجة السعى المستمر من جميع الدول الي التقدم والتطور في مختلف المجالات ومنهم المجال الرياضى الذى يمثل بناء مجتمع سليم معافا ذو بنية صحية قوية لمواكبة تطورات الحياة مما زاد الاهتمام بمختلف الرياضات للمساهمة في عملية تطوير المجتمعات ولا يحدث ذلك الا من خلال الرجوع الى العلم وعمل أبحاث تدرس جميع الجوانب الخاصة بالمجال الرياضى وذلك للارتقاء والنهوض بالرياضة والدخول في مجال التنافس على المستوى العالمى والدولى والمحلى .

ويشير كلا من عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوى" (٢٠٠٠م) أن التطور العلمى الحاصل فيما يخص المجال الرياضى أرسى آفاق جديدة لمواكبة التطور الكبير في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وأن تحقيق النتائج الجيدة في فعاليات الرياضية بشكل عام وبشكل خاص في التدريب الرياضى يتطلب إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط له، فضلا عن تطبيق نظريات جديدة لمواكبة الاتجاهات الحديثة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية، كما يرتبط النشاط الرياضى بالعديد من العلوم الأخرى التي يعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة، وبهذا فأن التدريب الرياضى هو محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة. (١٩: ٦) (١: ٥) ويتفق طارق محمد عوض (١٩٩٧م) مع خلف محمد الدسوقي (١٩٩٦م) على أن رياضة الجودو تعد من الرياضات التنافسية ذات الأداء السريع والتفاعل والديناميكية طوال زمن المباراة (الشيائى)، وأنها تتميز بالتغير السريع والمستمر فى مواقفها الهجومية والدفاعية وذلك نظرا لتعدد مهاراتها وتنوعها، لذلك فهي تتطلب من ممارسيها إستخدام الكثير من خطط ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد ووضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية، لذلك يجب على لاعبيها التدريب المستمر على الهجوم والدفاع الإيجابي والهجوم المضاد والمركب حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي لتحقيق الفوز. (١٤: ٢) (١٢: ١)

ويوضح السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أنه فى المنافسات الفردية وخاصة رياضات المنازل يجتهد اللاعب فى التوفيق بين تعاملاته وبين سلوك منافس واحد فقط إلا أنه يوجد إتصال مباشر ومستمر مع هذا المنافس ونتيجة لذلك يتعين وضع إستجابات المنافس فى الإعتبار عند أداء كل حركة هجومية ولايمكن تحقيق الهدف من التعامل إلا عندما يتم إدخال هذه الإستجابات وكذلك توقيت أدائها فى مسودة الحركة المتوقعة بصورة سليمة. (٩: ١١٢)

ويؤكد كلا من ياما موتو yama Moto (٢٠٠٤م) (٤٢) وهيكوشي Hikoichi (٢٠٠٠م) (٣٩) على ضرورة الإهتمام بالإعداد البدني والأساليب الخطئية لكي تبقى دائما

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة (تخصص تدريب رياضى الدفاع عن النفس) كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .

المهارات الفنية لرياضة الجودو لها دور فعال في تحقيق حركات متكاملة تهدف إلى تحسين القدرة الحركية سواء لمهارات الرمي من أعلي أو مهارات اللعب الأرضي نظراً لما تتميز به هذه الرياضة من تغير مستمر من هجوم ودفاع بين كلا من المهاجم (تورى) والمدافع (أوكى) طوال زمن المباراة ولذلك يجب ألا يتميز لاعبيها بأداء مهارة محددة لأن ذلك يؤثر على خطة أدائهم كما أنها تساعد و تمكن المنافسين من سرعة الهروب ورد هذا الهجوم.

وترى ليلي السعيد زهران (١٩٩٧م) أنه عند دراسة المسارات الحركية للمهارة من حيث مجموعة الخصائص الميكانيكية التي تميزها كقوانين الحركة الخطية أو الدورانية بهدف حساب قيم المتغيرات المميزة للمسار الحركي فإن التعرف على تلك الخصائص التكنيكية للمهارة تسهل على كافة المدربين الإدراك الأول لأخطاء المسار الجزئي ثم الكلي للمهارة، وذلك في إطار معرفة مسبقة بأهم الخصائص التكنيكية المميزة للمهارة قيد البحث والتحليل باعتبار أن التحليل يتم في إطار المقارنة الطرفية لقيم المتغيرات في كلتا الحالتين للتعرف على أوجه القصور بغرض الكشف عن أدق عيوب الأداء المهارى. (٢٤٣:٢٣)

ويؤكد أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٤م) أنه في رياضة الجودو نجد أن جسم اللاعب يتحرك وفق سلسلة متصلة ببعضها عن طريق مفاصل الجسم المتحركة بالتبادل حتى تعمل على إحداث حركة تساعد في أداء المهارة ونجد أن كل جزء من أجزاء هذه السلسلة مزودة بقوة دافعة وهي قوة العضلات التي تحدث الحركة وفي نفس الوقت تعمل على تثبيت المفاصل الأخرى غير المشتركة في أداء الحركة وأطلاقاً من هذا المفهوم يجب دراسة وتحليل الجمل الخطية والوقوف على تتبع مراحلها أثناء الأداء ولتتبع الحركة يجب أن تخضع لقوانين الميكانيكا لأن كل حركة من الحركات الأساسية تعتبر حركة ميكانيكية ينتج عنها تغيير المكان الخاص بأجزاء الكتلة في حيز المكان والزمان معاً وأيضاً تغيير كفي في المجالات الميكانيكية وهي بذلك تتناول أصغر وأبسط صور الحركة في الطبيعة حتى تصل إلى الأسس التي تقوم عليها الصور الأكثر تعقيداً بهذه الحركة مع توضيحها. (١٦:٢)

ويشير تامر حسين الشتيهي (٢٠٠٦م) إلى أنها تدريبات تتطلب تحليل المهارات من الناحية الفنية وتقسيم المهارة الواحدة إلى عدة مراحل فنية كما يجب أن تحدد لكل مرحلة فنية خطوة تعليمية خاصة بها ثم تحدد لكل مرحلة تعليمية تدريب خاص يقارب شكل الأداء مما يسهل تعلم هذه المهارة وأدائها ومعرفة الأخطاء التي لاترى بالعين المجردة، وفي كل الأحوال فإن هذا النوع من التدريبات يعمل على تنمية ديناميكية الأنقباض العضلي بين الأنقباض والأنبساط كإيقاع حركي يقتضيه تحقيق هدف المهارة. (١٠: ٨)

ويذكر محمد يحيى زكريا وآخرون (٢٠٠٨م) أن التحليل الميكانيكي للحركة هو أحد طرق البحث في مجال البيوميكانيك والذي يبحث عن تأثير القوانين الداخلية والخارجية على أنظمة الحياة الأنسانية، ويتطلب التحليل الميكانيكي للحركة التحليل إلى المركبات الأولية من (زمن، مسافة، قوة) وهناك بعض النواحي الأساسية الأخرى الواجب دراستها في التحليل الميكانيكي للحركة تتعلق

بالزمن والكتلة والقوة والمسافة ومركز الثقل وتعتبر دراسة الحركة من الناحية الميكانيكية الهيكل الرئيسى لمختلف العلوم الرياضية، ويعد أمراً ضرورياً لإمداد المدرب بمكانم الأخطاء التي يصعب تحديدها بالعين المجردة ومسبباتها، مهما بلغت خبرات المدرب ومهما إستخدم من برامج علمية فى التدريب الرياضى. (٣٣: ١٥)

وترى الباحثة أن رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي صعبت بشكل سريع من بين رياضات المنازلات الفردية ولذلك يجب إعداد اللاعب من الناحية البدنية والمهارية كى يتمكن من مواصلة الأداء المطلوب منه أثناء تغيير مجالات الصراع خلال المواقف المتعددة ما بين هجوم ودفاع ولعب أرضى وهذا لا يأتي إلا بالإعداد البدني والمهارى السليم، وبما أن رياضة الجودو تعتبر شكل من أشكال المصارعة تهدف الى الفوز بالمباراة من خلال تحقيق نقطة كاملة (الإيبون) ولذى يعتبر الإعداد البدني هو القاعدة الأساسية التي من خلالها يمكن الأرتقاء بالمستوى المهارى ومن ثم بمستوى اللاعبين لتنفيذ الواجب الحركى والمهارى الخاص بهم.

ومن خلال خبرة الباحثة كمدرية ومتابعها لطرق التدريب المستخدمة فى الأندية المختلفة وكذلك من تتبعها للابحاث العلمية لاحظت اقتصار الأبحاث على تصميم برامج تدريبية للأداءات المهارية المركبة وبعض الجمل الخططية للربط بين اللعب من أعلى واللعب من أسفل ولم تتجه أى من الأبحاث إلى تصميم جمل مهارية مركبة تتميز بالتسلسل والأنسيابية داخل اطار خطة موضوعة تغطى كافة مواقف وإحتمالات هجوم ودفاع اللاعب المنافس وتكون شبيهة بالمسار الحركى للأداءات المهارية المركبة التي تتم داخل المباراة لكى يتمكن من تغطية كافة الثغرات لزيادة إحتمالية التغلب والفوز من خلالها، ومن خلال الأعتاماد على المؤاشرات البيوميكانيكية لوضع تدريبات نوعية لتصبح مرشد للوقوف على الأخطاء الفنية وعلاجها فى الجمل المهارية فى رياضة الجودو وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء مقابلة شخصية مع بعض الخبراء الأكاديميين والمدربين فى مجال رياضة الجودو لمناقشتهم حول أهمية الجمل المهارية المركبة ومدى توافرها داخل برامجهم التدريبية، وكأنت أهم نتائج هذه المقابلة أن هناك قصور فى مدى إستخدام المدربين ووضعا فى برامجهم التدريبية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى : معرفة تأثير التدريبات النوعية باستخدام بعض الجمل المهارية المركبة على تحسين المستوى الأداء الفنى للاعبى الجودو.

فرض البحث:

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة للاعبى الجودو لصالح القياس البعدى.

بعض المصطلحات الخاصة بالبحث**التدريبات النوعية:**

هى تلك التدريبات البدنية شديدة الخصوصية بمتطلبات الأداء الحركى للمهارة أو النشاط الرياضى الممارس حيث تتطابق فيها أسلوب الأداء مع التركيب الزمنى والمسار الحركى والعمل العضلى للمهارة خلال الأداء وتحت ظروف المنافسة. (٢١ : ٨)

المهارات المركبة:

هى "نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة فى رياضة الجودو تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب فى موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته. (٣٧ : ٥١)

المؤشرات البيوميكانيكية:

هى التى تهتم بتوضيح ووصف أنواع الحركات المختلفة باستخدام المتغيرات الخاصة بالسرعة والعجلة والتي وضعت على أساس من قياسات المسافة والزمن، وهى المتغيرات الأكثر إرتباطاً بالأداء والأكثر مساهمة فى تحقيق مستوى أنجاز حركى معين، وتنقسم إلى مجموعة من المتغيرات الكينماتيكية (المسار الحركى لمركز الثقل، المسار الزمنى للمهارة، مسار السرعة، مسار العجلة، تعيين زوايا الجسم)، ومجموعة من المتغيرات الكينماتيكية (منحنى القوة، الشغل، طاقة الحركة). (١٥ : ١٤)، (١٦ : ٧٠)

مستوى الأداء الفنى:

هو ذلك الإعداد الذى يهدف إلى تعلم الأداء الحركى المستخدم خلال المنافسات ومحاولة إتقانه وتثبيته وذلك لتحقيق مستوى رياضى جيد، حيث يعد الإتقان الكامل للحركات الرياضية هو الهدف النهائى لعملية تدريب فن الأداء الحركى، ويعبر عنه بأنه هو مجموع ما إكتسبه الرياضى من معارف فنية وخطية لحل واجبات المنافسات. (٢٢ : ٨٣)

الدراسات السابقة:

- دراسة "سامح سامي ابراهيم" (٢٠١١م) (١٣) بعنوان تأثير تدريبات الرشاقة علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئى رياضة الجودو " يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية الرشاقة وذلك للتعرف علي " تأثير تدريبات الرشاقة علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئى رياضة الجودو " ويتحقق ذلك من خلال التعرف علي الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغيرات(الرشاقة - فاعلية الأداء المهاري) التعرف علي فروق القياسين(القبلي - البعدي)بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة)في متغيرات (الرشاقة - فعالية الأداء المهاري)" وبلغ قوام عينة البحث(٢٨) ناشئى أظهر البرنامج المتبع تأثيراً إيجابياً في المتغيرات(الرشاقة - فعالية الأداء المهاري)لدي ناشئى المجموعة الضابطة أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات(الرشاقة - فعالية الأداء المهاري)لدي ناشئى

المجموعة التجريبية، أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات (الرشاقة – فعالية الأداء المهاري)، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجربي) علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج.

- دراسة "محمد عابد" (٢٠١٧م) (٣٠) "واستهدفت التعرف على "تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو" وبلغ قوام عينة البحث (١٦) لاعب وكأنت أهم النتائج وكأن من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوة الدائري كان له أثر إيجابي في تنمية كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو..
- دراسة "محمد السيد معروف" (٢٠٠٨م) (٢٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة علي فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو" واستهدفت التعرف تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة علي فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت العينة ١٦ ناشئ، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في فعالية أداء الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهاري.
- دراسة "محمود المغاوري" (٢٠٢٠م) (٣٤) واستهدفت التعرف على تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الأرضي "Osaekomi Waza" للناشئين في رياضة الجودو وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) ناشئ وكأنت أهم النتائج وكأن من أهم النتائج البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المحور أثر إيجابياً على تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وعضلات الظهر والمرونة والقوة المميزة بالسرعة والمهارات قيد البحث.
- دراسة "عاطف على" (٢٠١٥م) (١٧) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) لناشئ الجودو واستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) لناشئ الجودو وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) ناشئ وكأن من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي حيث كأنت نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كأنت أكبر بكثير من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري .

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة أسيوط للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجودو وما يماثلهم العمر التدريبي .
تم إختبار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المؤسسة العسكرية تحت ١٧ سنة وبلغ عددهم (١٠) لاعبين بالمؤسسة العسكرية بمحافظة أسيوط وللاعب نموذج حاصل على بطولة الجمهورية للحصول على المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بالأداء المهاري قيد البحث.

كما تم إختبار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم وعددهم (١٠) لاعبين مقيدين بالمؤسسة العسكرية .

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

حجم عينة الدراسات الاستطلاعية	حجم عينة البحث الأساسية	
	مجموعة تجريبية	عينة البحث
دراسة إستطلاعية	(١٠) لاعبين	(٢٠) لاعب
(١٠) لاعبين		
(٢٠) لاعب	المجموع الكلي لحجم أفراد عينة البحث الأساسية والدراسات الإستطلاعية	

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية والمهارات المركبة (رأنزوكوا - وازا) والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكأنت معاملات الإلتواء كما يتضح في الجدول التالي :

جدول (٢)**المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء****لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (ن) = (١٠)**

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٦,١٠	١٦	٠,٦٨٦	٠,٠٦٢-
٢	الطول	سم	١٦٧.١	١٦٨.٥	٥,٣٥	١.١٩
٣	الوزن	كجم	٦٦.٨	٦٥	٩,٤٠	٠.٤٨-
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٦٢	٤	٠,٧٣٥	٠.٦١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء في المتغيرات الأساسية قد انحصرت ما بين (- ٠.٤٨ إلى ١.١٩) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية حيث أن يقيم معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٣)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء لعينة البحث في قياس المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

الإلتواء	أنحراف معياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	الإختبارات
٠,٢١١	٢,٦٧	٤٢,٥	٤٢,٧	كجم	قوة القبضة لليد المفضلة
٠,٠٨٤-	١,١٣	١٧	١٧,١	عدد/ث	رمى توكي وازا لمدة ٣٠ ث
٠,٢٥٩-	٢,٧٢	٣٢,٥	٣٢,٦	عدد	الأنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
١,١٧٥	١,٥٧	٢٣	٢٢,٩	عدد	أداء ماى موارى أوكيمى لمدة ٣٠ ث
٠,٢٣٢	٤,٢٧	٢٦	٢٦,٥	سم	المرونة الأفقية (الكوبرى)
٠,٧٦٦	٠,٨١٢	١٠	١٠,٦	عدد	سرعة أداء أوتش كومى

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء في المتغيرات والبدنية والمهارية المركبة قد انحصرت ما بين (٠,٢١١ إلى ١.١٧٥) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية حيث أن يقيم معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٤)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء لعينة البحث في قياس مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة (ن = ١٠)

الإلتواء	أنحراف معياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
٠,٢٨٧	٢,٥٠	٣١	٣٠,٩	درجة	مستوى أداء	جملة ١
٠,٠٣٣-	٠,٧٥٣	٦	٦,٤	درجة	فعالية	
٠,٩٤٥	٠,٩٤٠	٥	٥,٦	ث	زمن أداء	
-٠,١٧٤	٢,٢٩	٢٩,٥	٣٠	درجة	مستوى أداء	جملة ٢
٠,٠٨٦-	٠,٧٥٩	٦	٦,٠٥	درجة	فعالية	
١,٢٥١	٠,٨٨٨	٥	٥,٥	ث	زمن أداء	
٠,٣٣٩-	٢,٢٣	٣٠	٢٩,٩	درجة	مستوى أداء	جملة ٣
٠,٢٩٢	٠,٦٩٥	٦	٥,٨	درجة	فعالية	
١,٢٥١	٠,٨٨٨	٥	٥,٥	ث	زمن أداء	

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠,٣٣٩، ١,٢٢٥) وأن هذه القيم أنحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس أفراد عينة البحث في مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :-

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

١ تحديد أهم التدريبات الخاصة المرتبطة بالجمل المهارية المركبة قيد البحث.

٢- تحديد أهم المؤشرات البيوميكانيكية في رياضة الجودو حيث قامت الباحثة بالاستعانة بعرض تلك المؤشرات في إستمارة إستطلاع رأى على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية ومن لهم خبرة في مجال التدريب وعددهم (١٠) خبراء، وذلك بهدف التوصل إلى أهم المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بالجمل المهارية المركبة والخاصة برياضة الجودو والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ١٧ سنة قيد البحث مرفق (٣).

وقد روعي في إختبار الخبير الشروط التالية:

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراة في التدريب الرياضي، أو أن يكون له خبرة في تدريب المنتخب القومية او رياضات الدفاع عن النفس.

- أن لا تقل عدد سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات. رفق (١)

- الملاحظة Observation:

قامت الباحثة بمتابعة العديد من بطولات الجمهورية للجودو للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة في الفترة من ٢٠٢٠م إلى ٢٠٢١م وذلك بهدف تحديد أهم الجمل المهارية المركبة الشائعة في رياضة الجودو، والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث حيث تم التوصل إلى عدد (١٠) جمل مهارية مركبة، وتم عرض تلك الجمل المهارية المركبة على السادة الخبراء وذلك بهدف التوصل إلى أهمها والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ١٧ سنة قيد البحث، والأكثر فعالية في المباريات.

الإستمارات والمقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بتصميم إستمارات "إستطلاع الرأى" وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية، وذلك بهدف تحديد الآتى:

- تحديد الجمل المهارية المركبة قيد البحث: حيث تم عرض الجمل المهارية المركبة المستخلصة من البند الخاص بالملاحظة على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو(مرفق ٤)، وقد أسفرت نتيجة الإستمارة عن تحديد أهم الجمل المهارية المركبة المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء على أهم الجمل المهارية المركبة
فى رياضة الجودو المناسبة للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة ن=١٠

م	إسم المهارة	مستوى الأهمية			
		موافق		غير موافق	
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
١	كوأتش جارى +أوأتش جارى + هراى جوشى	١٠	١٠٠٪		
٢	أوأتش جارى + كوأتش جارى +أووتو جارى	٨	٨٠٪	٢	٢٠٪
٣	كوسوتوجارى+إيبون سيوناجى+هايكومى جايشى	٣	٣٠٪	٧	٧٠٪
٤	ساساى +أووتوجارى + هراى جوشى	٤	٥٠٪	٤	٥٠٪
٥	كوأتش جارى + أوأتش جارى +دى آشى براى	٤	٤٠٪	٦	٦٠٪
٦	كوأتش جارى +أوأتش جارى +سيو ناجى	٤	٤٠٪	٦	٦٠٪
٧	كوأتش جارى +أوأتش جارى +تاى أوتوشى	٥	٥٠٪	٥	٥٠٪
٨	أوأتش جارى + ساساى + إيبون سيوناجى	٨	٨٠٪	٢	٢٠٪
٩	كوأتش جارى +أوأتش جارى +أوأتش ماتا	٥	٥٠٪	٥	٥٠٪
١٠	أوأتش جارى+هراى جوشى+ أووتو جارى	٢	٢٠٪	٨	٨٠٪

وقد إرتضت الباحثة بنسبة موافقة ٨٠٪ فأكثر لقبول المهارة، وبذلك تم تحديد المهارات الحركية قيد البحث فى الجدول التالى:

جدول (٦)

الجمل المهارية المركبة المناسبة للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة

م	الجمل المهارية المركبة
١-	كوأتش جارى +أوأتش جارى + هراى جوشى
٢-	أوأتش جارى+ كوأتش جارى +أووتو جارى
٣-	أوأتش جارى + ساساى + إيبون سيوناجى

يتضح من جدول (٦) السابق أنه تم إتفاق الخبراء الأكاديمين والمدربين على عدد (٣) جمل مهارية مركبة وهى الأكثر فعالية فى الأداء وبالتالي يمكن تنفيذها فى المباريات.
- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المقترحة لقياس المكونات البدنية والخاصة بالمستوى المهارى قيد البحث مرفق (٥)، وذلك كما هو موضح بجدول (٧):

جدول (٧)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الإختبارات المقترحة لقياس المكونات

البدنية ومستوى الأداء الفني قيد البحث ن=١٠

م	الإختبارات المقترحة	الخبراء	موافق
١	إختبار قوة القبضة بالمأنوميتر.	٨	%١٠٠
٢	إختبار مرونة الجسم.	٨	%٨٠
٣	إختبار الأنبطاح المائل من الوقوف.	٩	%٩٠
٤	إختبار أداء أوتش كومي لمدة ١٠ث.	١٠	%١٠٠
٥	إختبار رمى توكي وازا لمدة ٣٠ث.	٨	%١٠٠
٦	إختبار أداء ماى موارى لمدة ٣٠ث.	٨	%١٠٠

يتضح من جدول (٧) وجود شبه إتفاق بين الخبراء الأكاديمين من أعضاء هيئة التدريس وبين الخبراء المدربين فى إختبار الإختبارات قيد البحث، وإرتضت الباحثه نسبة موافقة ٨٠% فأكثر لقبول الإختبار، كما تم مراعاة التعديلات التى أبداها السادة الخبراء على الإختبارات مثل دراسة (٧) (٢٨)(٣٦).

الإختبارات والقياسات للمتغيرات قيد البحث:

قياسات معدلات النمو:

قامت الباحثه بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن) وقياس العمر التدريبي لأفراد مجموعه البحث (التجريبية)، وقد تم تفرغ نتائج القياسات فى الإستمارات المخصصة لذلك. مرفق (٦)

- إختبارات القدرات البدنية قيد البحث: مرفق (٧)

إستعانت الباحثه بالمراجع العلمية فى الإختبارات الخاصة بقياس المكونات التالية:

- القدرة على مرونة الجسم.
 - الأنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ث.
 - قوة القبضة بالمأنوميتر.
 - أداء ماى موارى لمدة ٣٠ث .
- وقامت الباحثه الاستعانه ببعض الإختبارات الخاصة برياضة الجودو والمناسبة لطبيعة الأداء لقياس بعض المكونات البدنية:

- أداء أوتش كومي لمدة ١٠ث (سرعة الأداء).
- رمى توكي وازا لمدة ٣٠ث (القوة المميزة بالسرعة).

وقد تم حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لجميع الإختبارات المستخدمة لقياس المكونات البدنية قيد البحث، كما سيتضح ذلك من خلال الدراسات الإستطلاعية.

تم تحديد الجمل المهارية المركبة قيد البحث عن طريق:
 - الملاحظة للبرامج التدريبية- بطولات الجمهورية - إستطلاع رأى الخبراء .
 قامت الباحثة بالتحليل الحركى لمرحل الأداء للجمل المهارية المركبة قيد البحث حتى يكون مرجع لعملية التدريب والتقييم والتعرف على الاخطاء ووضع تدريبات فى ضوء التحليل البيوميكانيكى.

تم مراعاة الملاحظات التي أبدأها السادة الخبراء على محتويات الإستمارة تستهدف قياس التمكن من أداء المهارات الخاصة، وتتمثل المحكات التي يتم إستخدامها لتقويم صدق المحتوى من خلال الخبراء أو المراجع العلمية المتخصصة .

إجراءات التصوير والتحليل الحركى:

أن كثير من النتائج الرياضية تقاس كينماتيكياً، ولهذا يكون إستخدامنا للمؤشرات الكينماتيكية من الأمور الهامة عند تحليل الحركات الرياضية.(١٩:٧١، ١٣٣)
 محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكرى: المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

ومن هنا استطاعت الباحثة استخراج المتغيرات الكينماتيكية من التحليل البيوميكانيكى لكى نستطيع فهم التطور والتحسين فى مستوى الأداء بالنسبة للجمل المهارية المركبة الخاصة بلاعبى الجودو ثم قامت الباحثة بتحويل المتغيرات الكمية الناتجة من التحليل الكمي الى تدريبات نوعية تخدم تلك الجمل المهارية المركبة تعمل على علاج الاخطاء وتحسين المستوى المهارى لدى لاعبي الجودو قيد البحث مرفق (٨)، وقد تمت عملية التصوير والتحليل الحركى كما يلي:

إجراءات التصوير :

لإجراء عملية التصوير إستخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية:

-وحدة سمي(Simi):

وحدة سمي ثنائي الأبعاد Simi motion analysis system بمشتملاتها:-

- وحدة كمبيوتر .
- كاميرا باسلر ١٢٠ كادر/ث.
- حاملا كاميرا ثلاثى الابعاد.
- كابل تحويل بيانات، كابل تشغيل للطاقة.
- دائرة اضاءة مثبتة على الكاميرا.
- علامات لاصقة عاكسة عددها(١٩).
- بلستر لتثبيت العلامات اللصقة على مفاصل الجسم .

- إجراءات التحليل الحركى:

- إجراءات التصوير الدقيقة للمعايرة والأداء.
- تحديد النقاط والوصلات.

- الاستخدام للمعايرة والمحاولة المسجلين.
- تحديد مسار النقاط والوصلات يدوي وألي.
- استدعاء البيانات والمنحنيات.
- مخرجات البرنامج.

زمن الأداء:

الزمن الكلي لأداء المهارات المركبة.
 زمن أداء كل مهارة على حدة من المهارات المركبة.
 نسبة زمن كل مهارة على حدة من الزمن الكلي للمهارة المركبة.
 المتغيرات الزاوية (الزوايا الخاصة بمفصلي الفخذ والركبة) للاعب المهاجم.
 المتغيرات الزاوية (الزوايا الخاصة بمفصلي الكتف والمرفق) للاعب المهاجم.
 مسافة قاعدة الإرتكاز الخاصة باللاعب المهاجم.
 ويوضح جدول (٨) قيم المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بالجمال المهارية المركبة الناتجة عن التحليل الكمي للاعب المودبول.

جدول (٨)

قيم المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بالجمال المهارية المركبة

الزمن الكلي	الزمن المدخل	مسافة قاعدة الإرتكاز	زوايا مفاصل الجسم				المؤشرات البيوميكانيكية الجمال المهارية المركبة
			المرفق الأيمن	الكتف الأيمن	الحوض	الركبة	
٣,٥٨ ث	٠,٩٥ ث	٥٥ سم	١٤٨	١١٩	١٣٧,٤	١٣٦,٤	مدخل ١
	١,٨٣ ث	٦٥ سم	١٤٦	١٥٣	١٣٤,٣	١٢٨,٧	مدخل ٢
	٢,٨٧ ث	٣٩ سم	١٥١,٩	٨٤,١٦	١٥٣,٨	٨٦,٨٩	مدخل ٣
٣,٦٦ ث	٠,٩٥ ث	٥٨ سم	٩٩,٣	٦٨,٥٧	١٢٩,٧	١٤٢	مدخل ١
	٢,٠٤ ث	٦٣ سم	١٢٦,١	١٣٨,٨	١٢٢,٧	١١٧	مدخل ٢
	٣,٠٤ ث	٣٤ سم	٩٠	٩٠,٢	١٥٤,٧	١٤٦,٨	مدخل ٣
٣,٢٠ ث	٠,٧٩ ث	٥٨ سم	١٢	٥٠,٧٦	١٣١,٢	١٤٦	مدخل ١
	٢ ث	٦٩ سم	٨٤,٨	١٣١,٢	١٠١,١	١٣٢	مدخل ٢
	٢,٨٧ ث	٣٣ سم	١٢٤,٣	٩٣,٥٣	١٤٤,٦	١٥٢	مدخل ٣

الدراسات الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسات إستطلاعية فى الفترة الزمنية من ١٤ / ١٢ / ٢٠٢٠م إلى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٢٠م وذلك على عينة إستطلاعية مختارة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتي:

- الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١٤ / ١٢ / ٢٠٢٠م : ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٠م بهدف: التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التي سيتم فيها تطبيق التجربة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس. سلامة تنفيذ وتطبيق الإختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.

التأكد من مناسبة أجهزة التصوير المستخدمة فى البحث وكذلك دقة عملية التحليل الكيمياتوجرافى للجمل المهارية المركبة قيد البحث من خلال إستخدام برنامج التحليل الحركى. نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١٦ / ١٢ / ٢٠٢٠م : ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٠م على عينة إستطلاعية يبلغ قوامها (١٠) لاعبين بهدف : تجربة التدريبات الخاصة المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة قيد البحث.

تقنين الأحمال التدريبية وتحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لمحتوى برنامج التدريبات الخاصة.

إكتشاف نواحى الضعف والقصور التى قد تظهر أثناء تنفيذ البرنامج .

نتائج الدراسة:

تم التأكد من أن التدريبات الخاصة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ١٧ سنة، حيث قام أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بإجراء مجموعة التدريبات الخاصة المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية، وتم تحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البينية للتدريبات بالنسبة للبرنامج التدريبي (مرفق ١٠).

-الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١٩ / ١٢ / ٢٠٢٠م : ٢٤ / ١٢ / ٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠) لاعبين بهدف:

- إيجاد معامل الثبات للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

- إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
نتائج الدراسة:

- حساب معامل الثبات Reliability

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيق هذه الإختبارات على عينة قوامها (١٠) لاعبين، لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج هذه الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى.

جدول (٩)

حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الأنحراف	المتوسط	الأنحراف	المتوسط		
**٠,٩٦٣	١,٧٦	٤٧,٧	١,٧٧	٤٧,٤	كجم	قوة القبضة لليد المفضلة
**١	٠,٥١٦	١٨,٤	٠,٥١٦	١٨,٤	عدد/ث	رمى توكى وازا لمدة ٣٠ ث
**٠,٨٤٣	٠,٨٧٥	٣٣,١	١,١٥	٣٣,٣	عدد	الأنبساط المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
**٠,٩٦٩	١,٣٥	٢٣,٥	١,٥٦	٢٣,٣	عدد	أداء ماى موارى أوكيمى لمدة ٣٠ ث
**٠,٩٥٩	١,٣٤	٢٣,٤	١,٧١	٢٣,٥	سم	المرونة الأفقية (الكوبرى)
**١	٠,٥٢٧	١١,٥	٠,٥٢٧	١١,٥	عدد	سرعة أداء أوتش كومي ١٠ ث

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لإختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٤٣ : ١,٠٠) وهذه القيم أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت ٠,٦٣٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل ذلك على ثبات الإختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (١٠)

حساب معامل الثبات لإختبار مستوى الأداء الفنى قيد البحث ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الأنحراف	المتوسط	الأنحراف	المتوسط			
**٠,٩٨٣	٢,٢٦	٣٠,٧	٢,١٨	٣٠,٩	درجة	مستوى أداء	جملة ١
٠,٧٤٨*	٠,٥١٦	٥,٦	٠,٦٣٢	٥,٨	ث	زمن أداء	
١**	١,٠٣	٥,٨	١,٠٣	٥,٨	درجة	فعالية	
٠,٩٩٠**	٢,٠٧	٢٩,١	١,٩٣	٢٩,٢	درجة	مستوى أداء	جملة ٢
٠,٦٦٧*	٠,٤٢١	٥,٨	٠,٦٣٢	٥,٨	ث	زمن أداء	
١**	٠,٨٤٣	٥,٤	٠,٨٤٣	٥,٤	درجة	فعالية	
٠,٩٨٧**	١,٨٤	٣٠,٥	١,٧١	٣٠,٦	درجة	مستوى أداء	جملة ٣

قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٠,٨٠٠**	٠,٥١٦	٥,٤	٠,٦٩٩	٥,٦	ث	زمن أداء
١**	٠,٨٤٣	٥,٤	٠,٨٤٣	٥,٤	درجة	فعالية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لمستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٦٦٧ : ١,٠٠) وهذه القيم أعلى من قيمة ر الجدولية والتي بلغت ٠,٦٣٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل ذلك على ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

- حساب معامل الصدق Validity:

تم حساب معامل الصدق بإستخدام طريقة (صدق التمايز)، حيث تم أخذ قياسات لمجموعة مميزة من لاعبي الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٧ سنة، ومقارنتها بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميزا ويبلغ عددها (١٠) لاعبين، والمختارة أيضا من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بالجدول رقم (١١).

جدول (١١)

حساب معامل الصدق لإختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ١٠)

قيمة ت	المجموعة الأقل تميزا		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٢٦,٣٣	٢,٠١	٢٧,٤	١,٣٩	٤٧,٨	كجم	قوة القبضة لليد المفضلة
*٢٣,٦٨	١,٠٨	٩,٥	٠,٥٢٧	١٨,٥	عدد/ث	رمى توكى وازا لمدة ٣٠ ث
*٣١,٧٨	١,٦٦	١٤,١	٠,٩١٨	٣٣,٢	عدد	الأنبساط المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث
*٢٨,٦٣	٠,٨٤٣	١٢,٦	٠,٨٤٣	٢٣,٤	عدد	أداء ماى موارى أوكيمى لمدة ٣٠ ث
*٢٠,٦٧	٤,٠٩	٥٣,١	٢,٦٢	٢١,٣	سم	المرونة الأفقية (الكوبرى)
*٢٩,٣٩	٠,٧٣٧	٣,٩	٠,٤٢١	١١,٨	عدد	سرعة أداء أوتش كومي ١٠ ث

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ * دال

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات العينة المميزة ودرجات العينة الأقل تميزاً فى الإختبارات البدنية المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة الإختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة أى أنها تعد صادقة لقياس الصفات التى وضعت من أجلها.

جدول (١٢)

حساب معامل الصدق لإختبار مستوى الأداء الفني قيد البحث ن=١=٢=١٠

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
*١٠,٤١	١,٤٩	٢١	٢,٥٤	٣٠,٧	درجة	مستوى أداء	جملة ١
*٢,٣٣	٠,٤٢١	٧,٢	٠,٨٤٩	٦,٥	ث	زمن أداء	
*٣,٦٨	٢,٦٣	٢,٥	١,٠٣	٥,٨	درجة	فعالية	
*٧,٧٧	١,٧٥	٢١,٨	٢,٥٤	٢٩,٤	درجة	مستوى أداء	جملة ٢
*٣,٩٣	٠,٣١٦	٧,١	٠,٧٣٧	٦,١	ث	زمن أداء	
*٣,٣١	٢,٦٣	٢,٥	٠,٨٤٣	٥,٤	درجة	فعالية	
*١٠,٨٤	١,٤٣	٢٢,٥	١,٨٤	٣٠,٥	درجة	مستوى أداء	جملة ٣
*٥,٣٠	٠,٤٨٣	٦,٧	٠,٥٢٧	٥,٥	ث	زمن أداء	
*٣,٤٩	٢,٦٣	٢,٥	٠,٩٦٦	٥,٦	درجة	فعالية	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢,٢٦٢ * دال

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات العينة المميزة ودرجات العينة غير المميزة في إختبار مستوى الأداء الفني، حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وهذا يعنى قدرة الإختبار المستخدم على التمييز بين المستويات المختلفة أى أنها تعد صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

- البرنامج المقترح:

- هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف " تأثير تدريبات نوعية للجمل المهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبين الجودو".

-أسس ومحددات تصميم البرنامج المقترح:

تم وضع أسس ومحددات بناء البرنامج على أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال الآتى:

- تحسين مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وتوافر صالة جودو لأداء برنامج التدريبات الخاصة، وتوافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنوية ومراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلها المختلفة ومراعاة الأرتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته.
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل الباحثة في المؤسسة العسكرية .
- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج المقترح وتحديد التدريبات الخاصة المستخدمة والتي تضمنها البرنامج التدريبي كمحتوي تدريبي والتدرج في الأداء الحركي من السهل للصعب ومن البطئ للسريع ومراعاة مبدأ التوزيع الزمني المناسب لفترات التدريب وطبيعة أداء التدريبات خلال مدة التنفيذ.
- إجراء الإختبارات لتحديد مستوى اللاعبين ولذا وضع البرنامج المقترح بصورة فردية بحيث يكون حمل التدريب مبيّنًا أقصى مستوى لكل لاعب في عينة البحث.
- تجهيز الأدوات المساعدة وتدريب المساعدين على طرق القياس.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج وتوزيع الزمن على مراحل البرنامج المختلفة. مرفق (١١)

خطوات بناء البرنامج المقترح قيد البحث:

قامت الباحثة بتصميم البرنامج المقترح قيد البحث من خلال الإجراءات التالية:

تحديد الجمل المهارية المركبة قيد البحث. مرفق (٤)

- محتوى التدريبات الخاصة قيد البحث: (مرفق ٩)

تم إختبار وتصميم التدريبات الخاصة الموجهة لتنمية الجمل المهارية المركبة من خلال الإطلاع على بعض الدراسات المرجعية السابقة في رياضة الجودو وهي (٤) (٥) (٦) (٨) (٢٠) (١١) (١٨) والتي تناولت الأداءات المهارية المركبة وذلك بهدف التعرف على أنسب التدريبات الخاصة (مهارية- خططية) التي يمكن إستخدامها داخل البرنامج المقترح لتنمية مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحثة مؤشراً في كيفية بناء تدريبات أخرى (مهارية- خططية) تم إستخدامها في البرنامج وفي نفس إتجاه المسار الحركي للجمل المهارية المركبة ومن خلال التعرف على أهم المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بالجمل المهارية المركبة قامت الباحثة بإصلاح وتوجيه الأداء للاعبين بناء على المؤشرات الخاصة التي تم التوصل إليها من سرعة وشكل تحرك القدمين وكيفية كسر قاعدة توازن المنافس وشكل وزوايا مفاصل الجسم عند تغيير وضعه.

وتمثلت التدريبات المختارة داخل البرنامج على :

- تدريبات للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو وبالجملة المهارية المركبة قيد البحث.
- تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى.
- تدريبات خططية مرتبطة بالمواقف الخططية داخل المنافسة.
- مباريات مشابهة للمباريات الرسمية.

ومن خلال هدف البحث وبمعرفة الأسس والمحددات الخاصة بالبرنامج المقترح تم التوصل إلى:

-الفترة الزمنية للبرنامج:

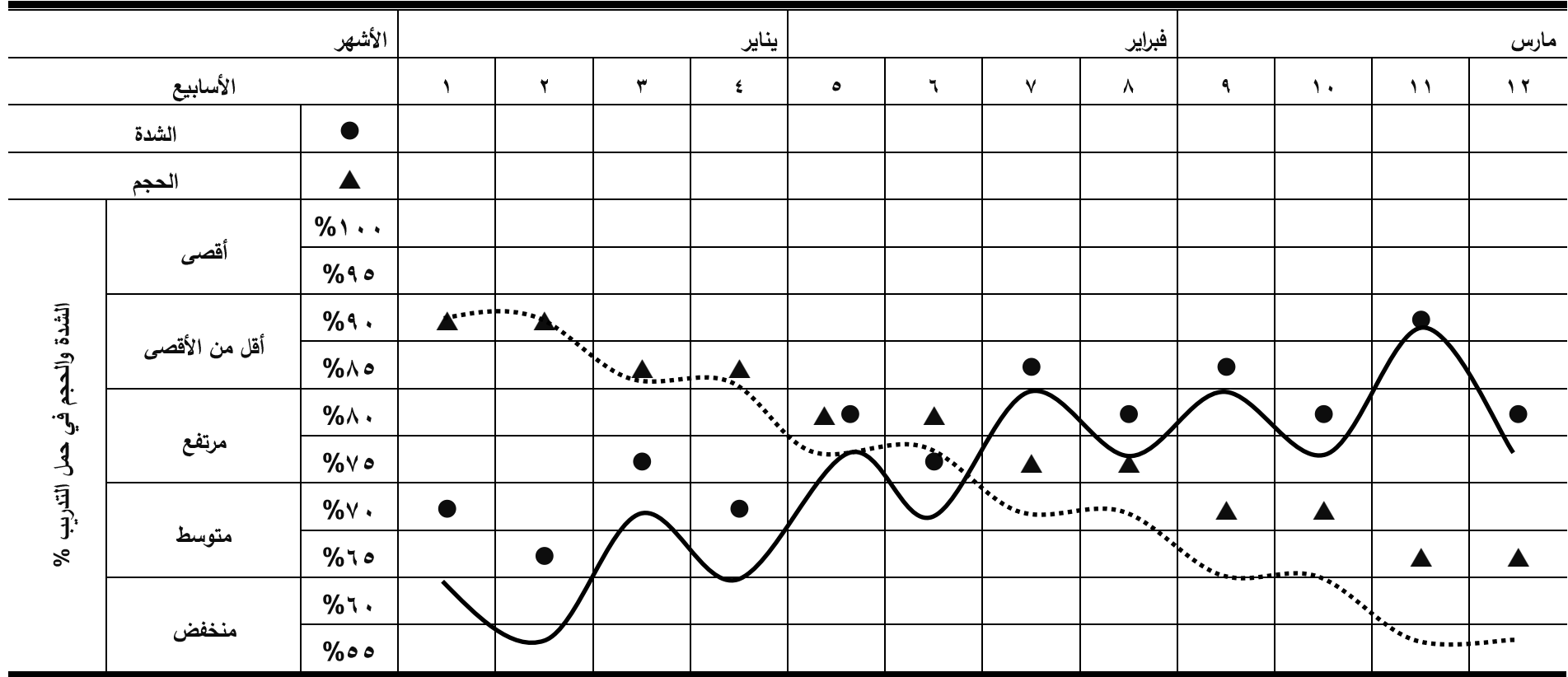
بعد إستطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنوية تم تحديد فترة الإعداد الخاص وماقبل المنافسات لتطبيق البرنامج المقترح، وتحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، كما قامت الباحثة بإستخدام تشكيل الحمل (١ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة، وتم تحديد زمن التدريب لكل أسبوع بكل مكوناته (الإحماء - الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخطى- الختام) داخل البرنامج التدريبى من خلال تطبيق المعادلة التالية:

$$\text{حجم التدريب فى الأسبوع} \times \text{متوسط عدد ساعات التدريب فى الأسبوع للمرحلة السنوية} = \text{زمن الأسبوع}$$

١٠٠

- تطبيق البرنامج التدريبى:

تم توزيع محتوى البرنامج التدريبى على أن يكون عدد الوحدات التدريبية اليومية فى الأسبوع ٣ وحدات يومية، قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ٣ وحدات أسبوعية فى زمن الجزء الخاص بالإعداد المهارى والخطى فقط، وتوضح الجداول والأشكال التالية ومرفق (١٠) تشكيل حمل التدريب داخل البرنامج التدريبى والتوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج التدريبى (البدنى - المهارى - الخطى)



شكل (٤)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال فترة البرنامج

جدول (١٣)

توزيع نسب وأزمنة الإعداد

(البدني - المهاري - الخططي)

نوع الإعداد	نسب الإعداد	النسبة المئوية %	الزمن الكلي
إعداد بدني	٣٠%	٣٠١٣.٢ ق	
إعداد مهاري	٣٤%	٣٤١٤.٩٦ ق	
إعداد خططي	٣٦%	٣٦١٥.٩٦ ق	
مجموع	١٠٠%	١٠٠٤٤ اق	

جدول (١٤)

توزيع نسب وأزمنة الإعداد (البدني - المهاري - الخططي)

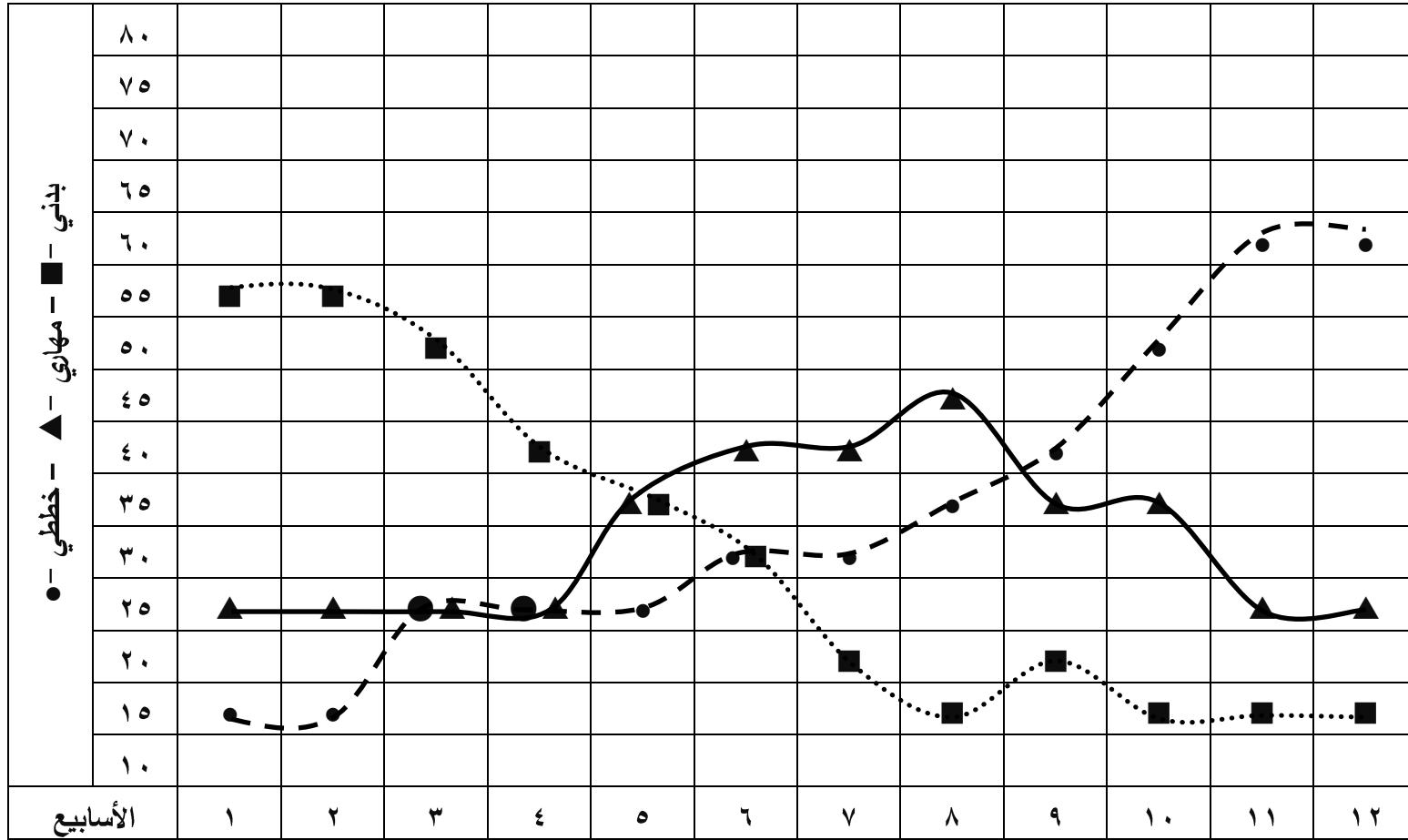
لشهور يناير - فبراير - مارس

نوع الإعداد	الشهور	يناير		فبراير		مارس		النسبة المئوية %	الزمن
		الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%		
إعداد بدني		١٥٠٦,٦	١٥%	١٠٠٤,٤	١٠%	٥٠٢,٢	٥%	٣٠١٣,٢ ق	٣٠%
إعداد مهاري		٨٠٣,٥٢	٨%	١٦٠٧,٠٤	١٦%	١٠٠٤,٤	١٠%	٣٤١٤,٩٦ ق	٣٤%
إعداد خططي		٦٠٢,٦٤	٦%	١٢٠٥,٢٨	١٢%	١٨٠٧,٩٢	١٨%	٣٦١٥,٨٤ ق	٣٦%
المجموع		٢٩١٢,٧٦	٢٩%	٣٨١٦,٧٢	٣٨%	٣٣١٤,٥٢	٣٣%	١٠٠٤٤ اق	١٠٠%

جدول (١٦)

النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترة البرنامج

المجموع	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	
١٠٠٤٤ ق	٨٠٣,٥٢ ق	٨٠٣,٥٢ ق	٨٠٣,٥٢ ق	٩٠٣,٩٦ ق	١١٠٤,٨ ق	٩٠٣,٩٦ ق	١٠٠٤,٤ ق	٨٠٣,٥٢ ق	٧٠٣,٠٨ ق	٨٠٣,٥٢ ق	٧٠٣,٠٨ ق	٧٠٣,٠٨ ق	زمن الأسبوع	
٣٠١٣,٢ ق	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٢,٢٢٣	١٨,١٨٢	٢٢,٢٢٣	٣٠	٣٧,٥	٤٢,٨٥٨	٥٠	٥٧,١٤٤	٥٧,١٤٤	%	بدني الزمن
	١٠٠,٤٤ ق	١٠٠,٤٤ ق	١٠٠,٤٤ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٣٠١,٣٢ ق	٣٠١,٣٢ ق	٣٠١,٣٢ ق	٤٠١,٧٦ ق	٤٠١,٧٦ ق	٤٠١,٧٦ ق		
٣٤١٤,٩٦ ق	٢٥	٢٥	٣٧,٥	٣٣,٣٣٤	٤٥,٤٥٥	٤٤,٤٤٥	٤٠	٣٧,٥	٢٨,٥٧٢	٢٥	٢٨,٥٧٢	٢٨,٥٧٢	%	مهاري الزمن
	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٣٠١,٣٢ ق	٣٠١,٣٢ ق	٥٠٢,٢ ق	٤٠١,٧٦ ق	٤٠١,٧٦ ق	٣٠١,٣٢ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق		
٣٦١٥,٨٤ ق	٦٢,٥	٦٢,٥	٥٠	٤٤,٤٤٥	٣٦,٣٦٤	٣٣,٣٣٤	٣٠	٢٥	٢٨,٥٧٢	٢٥	١٢,٢٨٦	١٤,٢٨٦	%	خططي الزمن
	٥٠٢,٢ ق	٥٠٢,٢ ق	٤٠١,٧٦ ق	٤٠١,٧٦ ق	٤٠١,٧٦ ق	٣٠١,٣٢ ق	٣٠١,٣٢ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	٢٠٠,٨٨ ق	١٠٠,٤٤ ق	١٠٠,٤٤ ق		



شكل (٥)

النسب المئوية لكل أسبوع (بدني - مهاري - خطي)

جدول (٢٤)

إجمالي الشدة	الأسبوع الرابع						الأسبوع الثالث						الأسبوع الثاني						الأسبوع الأول					
	%٧٠	٨٠	٦٠	٧٥	٧٠	٧٥	٦٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٨٠	٧٠	٧٥	٦٠	٧٠	٦٠	٦٥	٦٠	٧٥	٦٥	٧٥	٧٠	٧٥
	%٧٠						%٧٥						%٦٥						%٧٠					
%٨٠	الأسبوع الثامن						الأسبوع السابع						الأسبوع السادس						الأسبوع الخامس					
	٨٥	٧٥	٨٠	٧٥	٨٥	٨٠	٩٠	٨٥	٩٠	٨٠	٨٥	٨٠	٨٥	٧٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٠	٨٥	٨٠	٨٥	٧٥	٨٠	٧٥
	%٨٠						%٨٥						%٧٥						%٨٠					
%٨٥	الأسبوع الثاني عشر						الأسبوع الحادي عشر						الأسبوع العاشر						الأسبوع التاسع					
	٨٥	٨٠	٩٠	٨٥	٩٠	٨٠	٩٠	٨٥	٩٥	٨٥	٩٥	٨٥	٩٠	٧٠	٨٥	٧٢	٩٠	٧٥	٨٥	٨٢	٩٠	٨٥	٩٠	٨٠
	%٨٥						%٩٠						%٨٠						%٨٥					

دينامي
كية
تشكيل
الحمل
لأسباب
ع
البرنامج
ج

التعليمات الخاصة بالإعداد المهارى والخططى المبارائى للجمل المهارية المركبة:

- إتقان التحركات المختلفة على البساط لسرعة كسر قاعدة إتزان المنافس وإخلال توازنه وحسن إستخدام طرق الخداع والتمهيد للهجوم.
 - إتخاذ أسلوب اللعب المناسب حسب إمكانيات وطرق اللعب المختلفة للمنافسين بما يتناسب مع الجمل المهارية المركبة والأنتباه لمجريات اللعب مع الوصول إلى مستوى مرتفع من التوقع أثناء المباراة.
 - تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس فى ضوء المعلومات والمعارف الخططية وظروف المباراة، وإتخاذ القرارات والإستجابات للجمل المهارية المركبة المتعلقة بالأداء الخططى بأفضل صورة ممكنة فى ظل ظروف المنافسة.
 - القدرة على حسن إختبار التمهيد للهجوم وفتح ثغرات فى دفاع المنافس وفقاً لمواقف وظروف اللعب المختلفة والتي تتغير كل لحظة أثناء المباراة.
 - تحسين كفاءة الإدراك المكائى والزمانى المتمثل فى مساحة الملعب ومسافات اللعب المختلفة وكذلك معرفة الإدراك لسرعة إستجابة المنافس.
 - العمل على معرفة أكبر كم من الحلول المهارية الخططية للإستعانة بها فى تنفيذ خطط اللعب، الإستخدام الإيجابى للإمكانيات المهارية والتفاعل المبدع مع المواقف الخططية.
 - ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططى فكرياً وحركياً والقدرة على إختبار أنسب المهارات الحركية لتطبيقها لهذا الواجب الخططى.
 - تحقيق الواجب الخططى تحت ظروف صعبة وإستخدام إمكانياته بأقصى ماتحتاجه المنافسة، والإعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة مع القدرة على التصرف الذاتى وخاصة فى الحالات الغير متوقعة.
 - توجيه اللاعب لشكل الأداء بناء على المؤشرات البيوميكانيكية المميزة للمودبول من خلال زوايا ومفاصل (الرأس - الجذع - الذراعين - الرجلين)، وسرعة الضبط والتحكم فى وضع وإتجاه الرأس عند التحول من مدخل لآخر وعند الرمي.
- و يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) أنه يلاحظ عند إرتفاع المستوى الفنى لكلا اللاعبين أثناء اللعب إعتماد كل منهما على مرونة الأسلوب الخططى بمحاولة إستخدامه لمختلف الأداءات المهارية بجميع أشكالها (المنفردة - المركبة)، واللاعب المبدع لا يستخدم الأسلوب الخططى المتمسم بالتهور والأندفاع للهجوم بصفة مستمرة طوال المباراة، ولا يترك عنصر المبادأة دائماً للمنافس، وأما هو الذى يكيف طريقة لعبه حسب المنافس، وأن يكون قادر على التنويع فى خطط اللعب وأن تعتمد الأساليب الخططية لديه على الإتران والتعقل فى إختبار الأساليب الهجومية المختلفة، وسهولة الأنتقال من الأوضاع الدفاعية المتنوعة ودقة ربطها بالأساليب الهجومية المضادة مع الإحساس التام بدقة التوقيت المناسب لإستخدام كل منها طبقاً

لظروف وأوضاع المباراة مما يمكنه من الإمتلاك والسيطرة على المباراة بصورة فعالة.(٢٦):
(٢٧٥،٢٧٤)

إجراءات تنفيذ التجربة

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى نادى المؤسسة العسكرية بأسيوط من ٢٧/١٢/٢٠٢٠م إلى ٢٩/١٢/٢٠٢٠م.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج التدريبات النوعية للجمل المهارية المركبة على أفراد المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة الزمنية ٢/١/٢٠٢١م : ١/٤/٢٠٢١م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد للمجموعة التجريبية قيد البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث فى فى نادى المؤسسة العسكرية بأسيوط، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال القدرة الزمنية ٣/٤/٢٠٢١م : ٤/٤/٢٠٢١م.

المعالجات الإحصائية:

فى ضوء هدف وفروض البحث تم إستخدام البرنامج الإحصائى (SPSS) وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- إختبار (ت).
- معامل الارتباط "بيرسون".

عرض ومناقشة النتائج

لتحقيق أهداف البحث وفي ضوء منهج وعينة البحث وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تعرض الصفحات التالية ما تم من نتائج تقوم الباحثه بعرضها على النحو التالي :

توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة للاعبى الجودو لصالح القياس البعدى.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث ن = ١٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	المتوسط	الأنحراف	المتوسط	الأنحراف			
٢٦,٨	٢,٧٥	٦١,٤	٢,٥٤	٣٠,٧	درجة	مستوى أداء	جملة ١
*١٠,٤٧	٠,٥١٦	٣,٦	٠,٨٤٩	٦,٥	ث	زمن أداء	
*٧,٤١	٠,٩٤٨	٩,٧	١,٠٣	٥,٨	درجة	فعالية	
*٥٦,٤٢	١,٣٧	٦٣,١	٢,٥٤٧	٢٩,٤	درجة	مستوى أداء	جملة ٢
*١٠,٨٥	٠,٤٨٣	٣,٧	٠,٧٣٧	٦,١	ث	زمن أداء	
*٨,٢٥	١,٤٤	٩,١	٠,٨٤٣	٥,٤	درجة	فعالية	
*٢٠,٧١	٣,٩٩	٥٩,٨	١,٨٤	٣٠,٥	درجة	مستوى أداء	جملة ٣
*٩	٠,٠٠	٤	٠,٥٢٧	٥,٥	ث	زمن أداء	
*٧,٧٩	٠,٩٤٨	٩,٧	٠,٩٦٦	٥,٦	درجة	فعالية	

قيمة T الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ * = دال

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (٦,٣٩٨ : ٥٦,٤٢) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التغير للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث:

جدول (١٤)

نسب التغير للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث ن = ١٠

نسبة التغير	متوسط البعدي	متوسط القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
%١٠٠	٦١,٤	٣٠,٧	درجة	مستوى أداء	جملة ١
%٤٥	٣,٦	٦,٥	ث	زمن أداء	
%٦٧	٩,٧	٥,٨	درجة	فعالية	
%١١٥	٦٣,١	٢٩,٤	درجة	مستوى أداء	جملة ٢
%٣٩	٣,٧	٦,١	ث	زمن أداء	
%٦٩	٩,١	٥,٤	درجة	فعالية	
%٩٦	٥٩,٨	٣٠,٥	درجة	مستوى أداء	جملة ٣
%٢٧	٤	٥,٥	ث	زمن أداء	
%٧٣	٩,٧	٥,٦	درجة	فعالية	

يتضح من جدول (١٤) أن جميع متغيرات مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التغير ما بين ٢٧٪ : ١١٥٪.

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (٦,٣٩٨ : ٥٦,٤٢٩) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

كما يوضح جدول (١٤) أن جميع متغيرات مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبي المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تغير في مستوى الأداء المهارى لجملة مهارية مركبة رقم (٢) وأقل نسبة تغير كانت في فعالية الأداء لجملة مهارية مركبة رقم (٣).

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائيةً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني للجمل المهارية المركبة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الخاصة، والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية مهارية وخطية وتنافسية، مع القيام بتصحيح وتوجيه الأداء وذلك بناء على مؤشرات الأداء البيوميكانيكية الصحيحة والتي تم إستخلاصها من نتائج التحليل الكمي للاعب الموديل، الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن مستوى الأداء الفني لدى اللاعبين.

كما روعى التدرج في شدة وحجم الأحمال التدريبية ومستوى الصعوبة للتدريبات المستخدمة وخاصة التدريبات التنافسية (شياي)، حيث يشير كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً. (٢٧: ٨٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لاكتير وآخرون Lacouture, cadi, trlly (١٩٩٠م) (٤٠)، محمد فوزى عبد السميع (٢٠١٢م) (٣٢)، علاء شوقى محمد (٢٠١٣م) (٢٠)، محمد يحيى زكريا، حمادة عبد العزيز، خالد فريد عزت (٢٠٠٨م) (٣٣) حيث أشاروا إلى أن تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى والفنى للأداءات المهارية للاعبى الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية يتم بنائها وتصميمها بناء على بعض المؤشرات والبارامترات البيوميكانيكية الخاصة بشكل وطبيعة الأداء يقلل من التعب العضلى الزائد الناتج عن إشتراك عضلات غير عاملة أو مؤثرة فى الأداء مما يعطى ناتج إيجابى وفعال على مستوى الأداء الفني من مستوى الأداء المهارى وفعالية الأداء وزمن الأداء المهارى.

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائيةً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات الخاصة التي تم وضعها بناء على التحليل الكمي لشكل الأداء الصحيح داخل البرنامج المقترح، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي للجمل المهارية المركبة 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 أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وكيفية أداء كل مدخل للجمل مهارية المركبة وتقليل الفواصل الزمنية بين كل مدخل وآخر لتحقيق هدف سرعة إخلال توازن المنافس وفقد تركيزه من خلال كثرة فقده المتتالي لتوازنه والذي يؤدي إلى عدم قدرته على السيطرة على جسمه، وبالتالي ينتج عنه أنسيابية وسهولة الأداء للمهاجم فيحدث تقدم في المستوى المهارى مع زيادة سرعة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو النقطة الكاملة (الإيبون).

ويتفق ذلك مع ما ذكره **محمد سامى محمود (٢٠٠٨م)** أن أهمية التدريبات الخاصة تظهر من خلال أنها تعتبر حلقة الوصل بين المعمل والملعب والذي يتم من خلاله ترجمة الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركى إلى تدريبات خاصة أو نوعية (مهارة - بدنية) موضوعة وفق أسس (ميكانيكية - تشرحية - فسيولوجية) وذلك في ضوء نتائج الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركى المثالى للمهارة المطلوبة، بمعنى أن يتكامل وضع التدريبات الخاصة المقننة من خلال التحليل الحركى والذي يوضح المهارة تفصيلاً مع تطبيقها بصورة واقعية، الأمر الذى يترتب عليه حتماً تطوير مستوى الأداء. (٢٩ : ٣٣)

حيث يذكر كل من **ماسوتاكاهاشي Masao takahashashi (١٩٩٤م)** (٤١) و**ديفيد Daivd (٢٠٠٣م)** (٣٨) على أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو "كوزوشي - تسكوري - كاكى" تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء مما ينعكس ذلك على قدرتهم في دمج المهارات الفنية في صورة جمل مخطط لها سلفاً مما يؤدي إلى زيادة المعلومات الخطئية لديهم والتي تمكنهم من سرعة إختبار وتنفيذ الجمل الخطئية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء على الوضع والمسافة بين المتنافسين لتحقيق أكبر قدر من النقاط أو إحراز الفوز .

وترجع الباحثة هذا التغير الحادث في فعالية الأداء المهارى إلى تشابه ديناميكية التدريبات الخاصة المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث وأيضاً مع طبيعة الأداء التنافسى والخطئى لرياضة الجودو داخل المباريات الرسمية، مما أدى ذلك إلى زيادة الضبط والتحكم فى مستوى الأداء الفنى.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من **هأنى عادل ٢٠٠٤م (٣٦)**، **أحمد نور الدين (٢٠٠٧م)** (٨)، **محمد معروف (٢٠٠٨م)** (٢٤)، حيث أكدوا على أن مباريات الجودو فى بطولات الجمهورية على مستوى قطاع الناشئين تكاد تخلو من إتقان الناشئين للأداءات المهارية المركبة ويتم الاعتماد على الأداءات الحركية المنفردة مما يؤثر ذلك على عدم تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون - ippon)، كما يؤدي ذلك إلى إطالة زمن المباراة إلى نهايتها، الأمر الذى يشكل عبئاً بدنياً على اللاعبين خاصة مع توالى المباريات، مما يؤكد على أهمية التدريب على الجمل

المهارية المركبة لما لها من تأثير إيجابي على فعالية الأداء في المنافسات والذي يؤدي إلى زيادة فرص اللاعبين في تحقيق الفوز عن طريق النقطة الكاملة.

كما يضيف مفتى حماد (١٩٩٨م) أن طبيعة وشكل الأداء المهارى المركب يتم تلخيصها وبرمجتها خلال عملية التعلم الحركى على شكل صور ذهنية تنطبع في ذاكرة اللاعب، بحيث يمكن أن يتم الإستفادة بها أثناء تنفيذ الأداء المهارى، ومع إستمرار عملية تدريب التكنيك تتكامل المدركات أو الصور الحسية للحركة لتكون قالباً للحركة يسمى بالبرنامج الحركى، وبالتالي يتوقف تحسن الأداء المهارى على مدى تطور البرنامج الحركى الذهنى لكيفية أداء الجمل المهارية المركبة فى شكل متناسق ومتتالى، والذي يتأثر تطوره بعدد من المؤثرات أهمها التنظيم الصحيح للعملية التدريبية من حيث بناء وحدات برنامج التدريب وإختبار التدريبات المناسبة وتوفير الشكل المناسب للتغذية الراجعة الذى يقدم المعلومات الناقصة عن طبيعة الأداء لدى اللاعب. (١٨٣-١٨١: ٣٥)

ويذكر محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤م) أن بناء التصور الحركى السليم داخل خطة التعلم يتطلب أن يستخدم المعلم/المدرّب الوسائل التكنيكية (التدريبات الخاصة والنوعية) كمثيرات تقدم تغذية مرتدة عن مراحل الأداء الحركى، فالأرتقاء بالمستوى المهارى والأنتقال السريع إلى مرحلة الآلية والتثبيت لن يحدث فى غياب الوسائل التدريبية المناسبة التى تمد اللاعبين بالمعلومات الصحيحة عن تكنيك الحركات المراد تعلمها والذي تمثل من خلال تقديم تغذية مرتدة دائمة للاعبين أثناء تنفيذ البرنامج التدريبى عن طريق إستخدام العرض المستمر بالفيديو لنموذج الأداء المثالى للاعب المودبول وشرح طبيعة وتفاصيل الأداء الصحيحة بإستمرار مع تصحيح الأخطاء، للدرجة التى جعلت نجاح العملية التدريبية يتوقف كلية على بناء التصور الحركى السليم للجمل المهارية المركبة. (١٦٢-١٦٠: ٣١)

ويتفق ذلك مع ما ذكره أحمد عبد الحميد العميرى (٢٠١٠م) فى أن الجانب المعرفى يلعب دوراً هاماً فى سرعة إتقان المهارات الحركية الجديدة، حيث أن تزويد اللاعبين بالمدركات والخبرات الحسية الخاصة بالأداء يساهم فى سهولة وسرعة إتقان الأداء المهارى وهذا ما يطلق عليه أنتقال الأثر ولهذا يوصى بضرورة تشكيل وتنظيم العلاقات العصبية-العقلية العليا (نمط الحركة) التى تسهل من الإتقان المهارى للمهارات الجديدة، فتتنظيم الإستجابات الحسية الكامنة وتحويلها الى أنماط حركية مناسبة لها خواص زمنية/مكانية هو ما يقوم به اللاعب خلال عملية التعلم الحركى، مما ينتج عنه تعديل وضبط القوى فى المجموعات العضلية وبالتالي أنتاج أداء حركى مثالى ومتميز، وبدون تركيز إهتمامات اللاعب على إدراك المعلومات الحسية المساهمة فى تنظيم النمط الحركى فإنه لن يكون قادراً على وضع خطة حركية فعالة لتنفيذ الجملة المهارية المركبة. (١٣٧: ٣، ١٣٩)

كما ترجع الباحثه التحسن الحادث فى مستوى الأداء الفنى إلى التحسن فى تكنيك الأداء وتحسن عمليات التوافق الخاص للرفعات حيث يشير محمد عثمان (١٩٩٤م) أن تطور عمليات التوافق العضلى-العصبى (تبادل المعلومات الحسية والحركية فى دائرة التنظيم

الداخلية) وتحسن تكنيك الأداء من حيث إتخاذ 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 أنسيابية وإقتصادية الأداء الحركي نفسه، وزيادة سرعة وقوة الأداء كنتيجة أو فعالية.

(٣١: ٣٤٢، ٣٧٣)

ويتفق مع ما أشار إليه أحمد عبد الحميد العميري (٢٠١٠م) والتي أشار فيها أنه يمكن رفع مستوى الأداء المهارى من خلال برنامج تدريبات خاصة بتلك المهارات، حيث يؤدي برنامج التدريبات الخاصة إلى تحسين قيم المتغيرات البيوميكانيكية للمهارة (متغيرات المسافة، والسرعة، والإتجاه، والقوة، والزاوية) وهذا بدوره يؤدي إلى الأرتقاء بمستوى الأداء المهارى (٣: ١٥٩) ونرى أن البرنامج المقترح وما تضمنه من وسائل وطرق موجهة لتنمية مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة قد وفر للاعبين كمية المعلومات المناسبة كما ونوعاً لتكوين التصورات الحركية الخاصة بالجمل المهارية المركبة، بما يعنى بناء سليم لبرنامج أداء هذه الجمل مما ساعد على سرعة إتقانها وزيادة فعالية الأداء.

مما تقدم نجد أن فرض البحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة للاعبى الجودو لصالح القياس البعدى.

الأستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الأستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق اهداف البحث قد امكن الباحثة التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- أهم الجمل المهارية الخاصة بالمرحلة السنية تحت ١٧ سنة في رياضة الجودو والأكثر إستخداماً وفعالية في المباريات وهى: (كوأتش جارى + أوأتش جارى + هراى جوشى - أوأتش جارى + كوأتش جارى + أوأتش جارى × أوأتش جارى × أوأتش جارى + هراى جوشى - كوأتش جارى × أوأتش جارى × تاى أوتوشى - أوأتش جارى + ساساى + إييون سيوناجى).

- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة لدى لاعبي المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تغير في مستوى الأداء المهارى لجملة مهارة مركبة رقم (٢) - كوأتش جارى × أوأتش جارى × تاى أوتوشى، وبلغت نسبة تغيره ١١٥٪، وأقل نسبة تغير كانت في فعالية الأداء لجملة مهارة مركبة رقم (٣) أوأتش جارى + ساساى + إييون سيوناجى وبلغت نسبة تحسنه ٩٦٪، وأعلى نسب تغير في متغيرات زمن مستوى الأداء الفنى للجمل المهارية المركبة كانت

في مستوى الأداء المهارى للجملة المهارية المركبة رقم (١) وبلغت نسبة التغير ٣٩٪، وكانت أقل نسبة تغير في متغير زمن الأداء للجملة المهارية المركبة رقم (٣) وبلغت نسبة التغير ٢٧٪، وأعلى نسب تغير في متغير فاعلية الأداء الفنى للجملة المهارية المركبة كانت في مستوى الأداء المهارى للجملة المهارية المركبة رقم (٣) وبلغت نسبة التغير ٧٣٪، وكانت أقل نسبة تغير في متغير فاعلية الأداء للجملة المهارية المركبة رقم (١) وبلغت نسبة التغير ٦٧٪.

ثانياً: التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة ضوء هدف البحث وفروضة وما تم التوصل اليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي:-

- ضرورة الإهتمام بتنمية الجمل المهارية المركبة داخل البرامج التدريبية الخاصة للمراحل الناشئين تحت ١٧ سنة، والإستفادة من برنامج التدريبات الخاصة المقترح لتنمية الجمل المهارية المركبة في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفنى والمهارى.

- الإستفادة من الإختبارات المصممة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث واستخدامها في تقييم مستوى البدنى والمهارى للوقوف على نواحي الضعف والقصور للعمل على علاجها في رياضة الجودو للناشئين تحت ١٧ سنة.

- الإهتمام بالتحليل الحركى فى دراسة وتفسير المهارات الحركية للوصول إلى أفضل أداء ممكن فى ضوء الظروف الخاصة بالأداء وإستخدامه كمؤشر للتدريبات الخاصة بالأداء.

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا)، وعلى مراحل سنبة أخرى فى رياضة الجودو.

المراجع:

- ١- ابو العلا عبد الفتاح، حازم حسين سالم: "الاتجاهات المعاصر فى تدريب السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١١م.
- ٢- أحمد أبو الفضل حجازى: مساهمة بعض المتغيرات الميكانيكية والصفات البدنية الخاصة فى مستوى الأداء الفنى لمهارة أوسوتو جارى للاعبى الجودو، أنتاج علمى، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
- ٣- أحمد عبد الحميد العميرى: تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الأنجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٤- أحمد عبد المنعم السيوفى: ديناميكية الإتران وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

- ٥- أحمد عبد المنعم السيوفى: إستخدام عزوم القوى فى تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٦- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تنمية التوقع الحركى الخاص على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٧- أحمد محمد عبد المنعم أبو المعاطى: تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارة مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفنى للاعبى الجودو، رسالة دكتوراه، ٢٠١٤م.
- ٨- أحمد محمد نورالدين: تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ٩- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، مطبعة الشباب، الحرية، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ١٠- تامر حسين محمد الشتيحي: إستخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملائمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٦م.
- ١١- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الأنتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٢- خلف محمد الدسوقي: وضع بطارية إختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنتروبومترية لناشئى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ١٣- سامح سامي عبد المطلب إبراهيم: تأثير تدريبات الرشاقة علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ١٤- طارق محمد عوض: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى ناشئى الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ١٥- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ١٩٩٠م.
- ١٦- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، القاهرة، دار الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، ١٩٩٨م.

- ١٧- عاطف على عبد المتجلى: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥م.
- ١٨- عبد الحليم محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.
- ١٩- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٢٠- علاء شوقى محمد: المحددات البيوميكانيكية لمهارة تاي أوتوشى كأساس للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠١٣م.
- ٢١- عويس على الجبالى: التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، ط٢، دار G.m.s، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٢- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م .
- ٢٣- لىلى السعيد زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٤- محمد السيد معروف: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٢٥- محمد جابر بريقع، خيرية ابراهيم السكرى: المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٢٦- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، الطبعة الثانية عشرة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٢٧- محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى، ط٩، دار المعارف، ١٩٩٤م.
- ٢٨- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٢٩- محمد سامى محمود: توجيه محتوى برنامج تدريبي فى ضوء محددات التقييم فى القانون الدولى للجمباز على حصان الحلق، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٨م.
- ٣٠- محمد عابد حماده حسن: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٧م.

- ٣١- محمد عبد الغنى عثمان: التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٤م.
- ٣٢- محمد فوزى عبد السميع: المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجشى كمؤشر للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠١٢م.
- ٣٣- محمد يحيى زكريا، حمادة عبد العزيز، خالد فريد عزت: تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئى الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركى بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٣٤- محمود المغاوى: تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الأرضي " Osaekomi Waza" للناشئين فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٣٥- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٦- هانى عادل مرسى: تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٣٧- يحيى الصاوى، محمد شداد، ياسر يوسف عبد الرؤوف: "أساسيات التدريب فى الجودو"، الجزء الثانى، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- 38- **David B:** judo strategy Harvard business school press, published ,2003.
- 39- **Hikoichi aide:** kodokan judo translated by horrrson, great pritan ,with not, 2000.
- 40- **Lacouture, p&trilles, f.&cadiere,r:** Analyses is of several trills Modes using the some throwing technique uchi mata did actual purpose frame mechanical study, science et matricide, Paris, France, 1990.
- 41- **Masao Taka hashi R:** Power training for judo notional strength and conditioning Association, journal,1994.
- 42- **Yama moto:** The rusher of training and counters, the center of culture Japanese ,published in 2004.