

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي الجودو

* أ.د. / عماد الدين شعبان على

** أ.د. / ياسر حسن حامد

*** د / هبه رشوان على

**** م / شرين محمد زيدان وهمان

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً وتقدماً في شتى المجالات، لذلك دعت الحاجة إلى مواكبة هذا التطور والتقدم في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي بشكل عام، ونتيجة لذلك كان لابد من التركيز على اللاعبين كونهم محور العملية التدريبية، وضرورة مراعاة الفروق الفردية بينهم في كم وكيف ما يمتلكونه من ذكاء وقدرات واستعدادات وميول، والعمل على تنمية مهاراتهم مما يمنحهم القدرة على تصور وتخيل الأشياء التي تحيط بهم، في ضوء الخبرات الجديدة التي تجعلهم قادرين على مواكبة التطورات، ومواجهة التحديات المستقبلية المختلفة للوصول إلى المستويات العليا

ويشير على البيك (١٩٩٣م) إلى أنه لكي يكون التخطيط سليماً فإنه يجب أن يكون لدى المدرب وثائق التخطيط الواضحة والخاصة بالتدريب المستقبلي للاعب ويمكن ذلك عن طريق دراسة ومعرفة طبيعة ديناميكية الإعداد القريب والبعيد للرياضيين الأبطال مع مراعاة المراحل السنوية والظروف الأخرى الضرورية للإعداد مثل سن البطولة للنشاط الخاص والمستوى البدني والمهاري المطلوب الوصول إليه والخصائص الفردية. (١٤ : ٣٩)

ويذكر خالد فريد (٢٠٠٧م) أن رياضة الجودو Judo Sport تعد إحدى الرياضات الفردية، والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والعربي، وذلك عندما استطاع البطل المصري الأولمبي "محمد رشوان" الحصول على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م، مما أدى إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو، وهذا بدوره يلقي عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التدريبية الموضوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لرياضة الجودو وأيضاً حصول البطل الأولمبي هشام مصباح على الميدالية البرونزية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت ببيكين ٢٠٠٨. (٦ : ٢٢)

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة. (٢٦ : ٥٠)

* استاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

** استاذ التدريب الرياضى وعلوم الحركة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

*** مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط

* معيدة بقسم المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة السويس

ويرى **محمد علاوي (١٩٩٤م)** أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (١٦ : ٨٠)

والتخطيط العلمي في مجال التربية الرياضية يعد أمراً حيوياً بالغ الأهمية والذي ظهر جلياً في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لنجاح العملية التدريبية واستخدام الوسائل والظروف الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الأعداد الرياضية والمستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضي . (٢٣ : ٢١)

ويوضح **عادل عبد البصير (١٩٩٩م)** نقلاً عن **Matifiv** أن الإعداد البدني الخاص الذي يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة لنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتي.

(١١ : ٩٢)

ويذكر **طارق عوض (٢٠٠٠م)** أن الإعداد البدني الخاص يمثل أحد الركائز الأساسية في رياضة الجودو وأنه من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي مع النشاط الممارس. (١٠ : ٣٣)

ويرى **خلف الدسوقي (١٩٩٦م)** أن رياضة الجودو تتطلب قدرات بدنية خاصة، وأن استخدام الأساليب العلمية في تنمية تلك القدرات هو أساس الوصول بالناشئين إلى المستويات العالمية. (٧ : ٢٣)

ويذكر **مفتي إبراهيم (١٩٩٨م)** أن الرشاقة أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد وبقدر كبير من السرعة والتوافق (٢٣ : ١٥٨)

ويشير كل من **يحيى الصاوي وآخرون (٢٠٠٧م)** أن الإعداد المهاري والخططي في رياضة الجودو يعتمد إلى حد كبير على مدي كفاءة اللاعب البدنية، إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية. (٢٦ : ٨٢)

ويؤكد **أحمد غازي، محمود بيومي (٢٠١٧)** أنه لا يتمكن لاعب الجودو من أداء أي هجوم مركب أو سرعة قيامه بالدفاع وتنفيذ هجوم مضاد دون احتفاظه بمركز ثقله داخل قاعدة ارتكازه وأداء التحركات السليمة وسرعة تغيير اتجاه الجسم (٢ : ٧٥)

ويشير **سامح إبراهيم وآخرون (٢٠١١م)** إلى أهمية تنمية الرشاقة داخل برامج تدريب ناشئ الجودو وضرورة ربط تدريبات الرشاقة بالجانب الخططي لأهميتها في تحسين سرعة اتخاذ القرار من خلال مواقف النافسة الصعبة. (٨ : ٤٨٤)

ويذكر **محمد لطفي (٢٠٠٦م)** أن الرشاقة هي استطاعة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب وتغير حالة الموقف الحركي. (١٩ : ١٣٥)

كما يرى **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** أن الرشاقة تتطلب تعديل وتغيير التعاقب الحركي مع متطلبات التغيير الحادث في الموقف الحركي مع ملاحظة أن التوقع يلعب دور رئيسي في هذه القدرة . (١٣ : ١٩٠)

ويفسر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م) من خلال عمل الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية (المحلات) وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، ليقوم المخ بناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب مع متطلبات المواقف. (١ : ٢١٨)

كما يضيف محمد عثمان (١٩٩٤م) في حالة تعامل الرياضي مع ظروف حركية متباينة فيستلزم عامل الدقة بشكل كبير أثناء الأداء الحركي وذلك مثل ما يحدث في منافسات المنافلات الفردية حيث يتطلب ذلك ما يسمى بالذكاء الحسي. (١٨ : ٤٠٢)

ويوجه السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أهمية خاصة للرشاقة حيث يحتاج المجال الرياضي إلى هذه القدرة بصفة عامة ورياضات المنافلات بصفة خاصة وذلك نظرا للتغير المستمر بين الهجوم والدفاع خلال فترة المنافسة، كما أن تكيف اللاعب مع المواقف المختلفة وتغييره من اتجاه إلى آخر بسرعة يعد كطلب ضروريا لنجاح الأداء. (٩ : ٢٦٦)

وتشير ميركا وآخرون (٢٠١٦) إلى أهمية تحسين سرعه اتخاذ القرار لدى لاعب الجودو من خلال التدريب على مواقف التنافس المتنوعه والتركيز على تدريبات التوقع الحركي والتحركات الدفاعية والتدريب على الانتقال من هجمه اولى يعقبها هجوم اخر مستفيدا من رد فعل الخصم. (٢٧ : ٢٨)

ومن ثم يتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي حتى يتم الإحساس بالأجزاء المهمة المكونة للمهارة والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي وتطوير زمن الأداء. (١ : ٤١)

ويوضح محمد علاوى (١٩٩٤م) أن سرعة رد الفعل هي الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، أما السرعة الحركة هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة، بينما سرعة التردد في محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. (١٦ : ١٥٢، ١٥٣)

ويرى شيبارد ويونج Sheppard & Young (٢٠٠٦م) أن الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الإدراكية وعوامل صنع القرار، وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٢٨ : ٩٢)

حيث تشير نيفين محمود (٢٠٠٤م) أن هذه القدرة تظهر أثناء التغيرات السريعة الحادثة خلال المنافسة وخاصة عند أداء حركي يتميز بالخداع أو التغيير المفاجئ في الاتجاه أثناء أداء الحركة. (٢٤ : ٢٠)

بينما يذكر صبحي حسانين، أحمد كسرى (١٩٩٨م) أنه كلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركي عالية كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي. (١٧ : ١٣٠)

ويذكر أمر الله البساطي (١٩٩٤م) إلى أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهاريه مركبة تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط إلى آخر تبعا لاختلاف متطلباتها فيما بينها من طبيعة المنافسة وخصائص النشاط ونوعية الأداءات الحركية وكميتها. (٣ : ٤٠)

وهذا ما ينطبق على الأداء الفنى فى مهارات الجودو اثناء المنافسات المختلفة والتي تتطلب درجة عالية من السرعة والرشاقة وكذلك سرعة رد الفعل باشكالها المختلفة للاعب حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند التنفيذ. (٧ : ١٤)

ومن خلال البحث والإطلاع فى مجال تدريب رياضة الجودو وكذلك خبرة الباحثة العملية كمعيد بقسم المنازل والرياضات الفردية تخصص جودو بكلية التربية الرياضية جامعة السويس، قد تبين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين أثناء العملية التدريبية وكذلك المنافسات على حد سواء، والتي منها افتقارهم لعنصر الرشاقة اثناء تنفيذ الواجبات المهارية والاداءات المهارية المركبة في كثيرا من المهارات التي تتطلب تغير وضع الجسم بناءا على رد الفعل الخاص بالمنافس والذي يتطلب السرعة فى الاستجابة لهذا الفعل وتغير وضع الجسم واداء مهارة مغايرة للمهارة التي كان ينوى اللاعب اداءها .

حيث أن التدريبات التي تهتم بتنمية عنصر الرشاقة من الموضوعات الهامة التي لم تحظى بإهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة وفى رياضة الجودو بصفة خاصة بالقدر الذي يتناسب مع اهمي لك العنصر حيث أن الرشاقة لها أهمية كبيرة لدى لاعبي الجودو حيث تعتمد هذه الرياضة اعتماد كبير على الكثير من المتغيرات المهارية والاداءات المهارية المركبة اثناء المباريات وكذلك المتغيرات البدنية والتي يحتاجها اللاعب اثناء المنافسات.

حيث تعد رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب أداء مهارات بمواصفات معينة وتكنيك دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة في مواقف المنافسات والتي تتطلب توافق وتأزر بين حركات (اليد والوسط والرجلين مع العين) بحيث يغير اللاعب اوضاع جسمه بشكل مستمر تبعا لحركات المنافس مما يحتاج الى عنصر الرشاق بشكل اساسى فى اتخاذ القرار المناسب وتغير وضع الجسم واداء المهارات الحركية المركبة.

ويؤكد محمود بيومى (٢٠١٨) الى احتياج لاعب الجودو لينجح فى رمى منافسة الى قوة الاداء والتحرك السريع فى وضعية من الاتزان العالى والتحكم فى اجزاء جسمه والمحافظة الدائمة على وضع مركز ثقله عموديا على قاعدة ارتكازه لتوفير اتزان مناسب يستطيع به سرعة تنفيذ هجومة ودفاعه واداء الهجوم مركب او الهجوم المضاد الذى تتطلبه مواقف المباراة مع امكانية وسيطرتها على منافسة بالكومى كاتا القوية (٢١ : ٤٥)

وكذلك يشير سامح ابراهيم وآخرون (٢٠١١م) الى اهمية تنمية الرشاقة داخل برامج تدريب ناشئ الجودو وضرورة ربط تدريبات الرشاقة بالجانب الخطى لاهميتها فى تحسن سرعة اتخاذ القرار من خلال مواقف المنافسة الصعبة (٨ : ٤٨٤)

كما ان امتلاك التميز الخطى والقدرة على تنفيذ المهارات المركبه امر لازم للاعب الجودو ويعتمد ذلك على التحركات السريعه المتقنه وتدريب اللاعب على سرعة تغير اوضاع جسمه للاوضاع الدفاعية لمواجهة هجوم المنافس بهجوم مضاد مناسب يحقق له النجاح والفوز على منافسية، ولعنصر الرشاقة اهمية ودور كبير للاعبى الجودو فالمدرّب المبتكر هو الذى يتمكن من تصميم تمارين للرشاقة تدخل فى اجزاء الوحدات التدريبية بشكل مقنن .

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية فى مجال تدريب رياضة الجودو واستطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب رياضة الجودو وما توصلت اليه الباحثة وفى حدود علم الباحثة

ندرة الدراسات التي تناولت تأثير تدريبات الرشاقة على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وكذلك تحسين الاداءات المهارية المركبة، مما دفع الباحثة إلى الشروع في إجراء هذه الدراسة التي تهدف إلى القيام باقتراح مجموعات من تدريبات الرشاقة كعنصر اساسى ودراسة مدى تأثيرها على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وكذلك تحسين الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو.

وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الرشاقة والتعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وكذلك تحسين الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو.

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الرشاقة والتعرف على تأثير هذا البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) والفسولوجية (قيد البحث) لدى لاعبي الجودو .

فروض البحث:

- لتوجيه العمل في إجراءات البحث وسعياً لتحقيق أهدافه فقد افترضت الباحثة ما يلي :
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) .
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في بعض المتغيرات الفسولوجية (قيد البحث)

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الرشاقة: Agility

يرى شيبارد ويونج Sheppard & Young (٢٠٠٦م) أنها عبارة عن تغيير وضع وشكل الجسم بكفاءة، وتحقيق هذا يعتمد على التوازن والتنسيق والسرعة وسرعة ردالعمل والقوة والتحمل. (٢٨: ٩١)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده (تجريبيه) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي منتخب جامعه السويس، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٠) لاعب .

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عدد (١٠) لاعبين كعينة للبحث وكذلك تم استبعاد (١٠) لاعبين كعينة مميزة و(١٠) لاعبين (مجموعه غير مميزه) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية.

تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية عن طريق حساب الانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح كما هو موضح بجدول (١) التالي :

اعتدالية العينة:

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح لمتغيرات النمو

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	السنة	19.60	1.43	0.32	-1.16
الطول	السنتيمتر	174.40	8.72	0.31	-1.48
الوزن	الكيلوجرام	71.20	8.77	0.21	-1.25
العمر التدريبي	السنة	5.40	0.52	0.48	-2.28

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٢١ : ٠.٤٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٢.٢٨ : -١.١٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات السابقة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح لمتغيرات النمو

(ن = ١٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	2660.00	307.54	-0.33	-1.09
معدل النبض	76.90	4.70	0.08	-0.04
	١١٦.٥٠	9.58	0.17	-1.48
ضغط الدم الانبساطي	68.80	3.05	-0.29	-1.14
ضغط الدم الانقباضي	119.30	10.79	-2.64	7.66
مؤشر الكتلة	٢٢.٧٤	1.18	-0.01	-1.07
التوازن	41.50	2.07	0.38	-0.97
الرشاقة	27.92	1.37	0.46	-0.85
التوافق	4.29	0.58	-0.02	-1.52
المرونة	21.10	1.37	0.10	-1.17
قوة مميزة بالسرعة	33.40	1.96	-1.15	0.05

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٢.٦٤ : ٠.٤٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٥٢ : ٧.٦٦) وهي

أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات السابقة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أولاً: الأجهزة المستخدمة:

قامت الباحثة بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث وقد راعت في اختيار هذه الأدوات الشروط الآتية:-

- أن تكون ذات فاعليه في قياس الجوانب المحدده للبحث.
 - أن يتوافر بها المعاملات العلميه من صدق وثبات
- وقد استعانت الباحثة خلال تطبيق البحث بالأجهزة والأدوات والاستبيانات التاليه:-
- ١- جهاز ريستاميتير لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن
 - ٢- ساعه إيقاف لقياس الزمن بالثانيه
 - ٣- شريط قياس بالسنتيمتر
 - ٤- كاميرات فيديو التسجيل
 - ٥- استماره استبيان لتحديد اهم عناصر اللياقه البدنيه
 - ٦- استماره استبيان لتحديد محاور البرنامج التدريبي
 - ٧- استماره استبيان لتحديد اهم اختبارات عناصر اللياقه البدنيه
 - ٨- استماره تفرغ البيانات (الأسم -الوزن -الطول -العمر التدريبي)
 - ٩- استماره استطلاع رأى الساده الخبراء حول تدريبات الرشاقه التي استخدمت في البرنامج

المسح المرجعي:

قامت الباحثة في حدود ما توصلت إليه بالإطلاع علي المؤلفات العلميه والدراسات المرجعيه العربيه والأجنبيه والاتصال بشبكه المعلومات الألكترونيه الدوليه ،وذلك بهدف تحقيق الأتي:

المسح المرجعي بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث:

المسح المرجعي للتعرف علي التدريبات النوعيه المقترحه لتمنيه الرشاقه:

حيث قامت الباحثة بمسح المراجع وذلك بهدف التعرف علي أنسب التدريبات التي يمكن إستخدامها في تنميه الرشاقه بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اهداف البحث البدنيه والفسولوجية ، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطي للباحثه مؤشراً في كيفيه بناء تمارين اخرى تم استخدامها في تنميه الرشاقه وفي نفس إتجاه المسار الحركي للمهارات الحركيه الخاصه برياضة الجودو. مرفق (٤)

التجربة الاستطلاعيه :

قامت الباحثة بإجراء عدد (٢) دراسات استطلاعيه في الفتره الزمنيه من ٢٠٢٢/٦/١ : ٢٠٢٢ / ٦ / ١٠م وذلك علي عينه استطلاعيه مسحوبه من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه بهدف تحقيق الأتي :

الدراسة الاستطلاعيه الأولى:

- ثم إجراء هذه الدراسة في الفترة م ٢٠٢٢ / ٦ / ١ : م ٢٠٢٢ / ٦ / ٣
- أهداف الدراسة: التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة
- الجوانب التالية (التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو).
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
 - تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات و كيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثه والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

نتائج الدراسة

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٤ / ٦ / ٢٠٢٢ م : ١٠ / ٦ / ٢٠٢٢ م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (٢٠) لاعب
- اهداف الدراسة

- تجربه التدريبات النوعيه المقترحه قيد البحث ومعرفه مدي مناسبتها للمرحله العمريه من (١٨-٢٣) سنه
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعه البحث الاساسية ومستويات الصعوبه لها
- اجراء المعاملات العلميه للبحث

نتائج الدراسة

- تم التأكد من أن التدريبات المقترحه قيد البحث مناسبة لطبيعته المرحله العمريه (١٨-٢٣) ،حيث قام افراد عينه الدراسه الاستطلاعيه باجراء مجموعه التمرينات المقترحه دون أي صعوبات،مما توافرت لدي الباحثه امكانيه تطبيق هذه التمرينات علي افراد عينه البحث الاساسيه.
- ايضا تم حساب اقصي شده أداء لمجموعه التمرينات المقترحه عن طريق زياده صعوبه مستوي الأداء للتمرينات المستخدمه.
- كذلك تم اجراء المعاملات العلميه للبحث .

المعاملات العلمية :-

الصدق:

- استعانت الباحثة بصدق التمايز في الاختبارات البدنية والفسولوجية قيد البحث باختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية كمجموعة مميزة و (١٠) لاعبين كمجموعة غير مميزة ، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات في الفترة من ٤ / ٦ / ٢٠٢٢ م إلى ٥ / ٦ / ٢٠٢٢ م ، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للتأكد من صدق المتغيرات التي تم قياسها وجداول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث

(ن=٢=١٠)

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.670	4.80	88.99	2268.00	88.99	2868.00	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين
3.571	4.80	4.77	73.60	5.03	78.40	معدل النبض
3.119	4.80	9.43	112.00	10.32	119.00	
0.791	1.00	1.14	69.60	3.05	68.60	ضغط الدم الانبساطي
3.540	13.60	8.94	131.00	15.60	117.40	ضغط الدم الانقباضي
4.106	4.80	0.29	22.60	0.28	23.24	مؤشر الكتلة
7.117	6.60	1.30	31.80	1.52	38.40	التوازن
46.341	6.986	0.72	35.99	0.67	29.00	الرشاقة
4.865	1.286	0.35	5.62	0.33	4.33	التوافق
8.232	4.80	0.84	15.80	0.89	20.60	المرونة
4.714	6.60	1.00	26.00	3.21	32.60	قوة مميزة بالسرعة

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعتين. ثبات الاختبارات البدنية والفسولوجية:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق (test-retest) بعد مرور خمسة ايام من تطبيق القياس الأول وذلك في الفترة من ٩ / ٦ / ٢٠٢٢ م إلى ١٠ / ٦ / ٢٠٢٢ م لحساب ثبات المتغيرات قيد البحث وذلك باعتبار قياس المجموعة الغير مميزة كقياس أول " تطبيق اول " ثم بعد مرور أسبوع تم اجراء قياس ثاني " تطبيق ثاني " للاختبارات (البدنية) والفسولوجية و جدول (٤) الأتى يوضح ذلك

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة ر	فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.944	0.20	88.01	2873.00	88.99	2868.00	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين
0.998	0.20	4.72	78.60	5.03	78.40	معدل النبض
0.999	0.20	10.47	118.80	10.32	119.00	
0.999	0.20	3.15	68.٤٠	3.05	68.60	ضغط الدم الانبساطي
0.999	0.30	15.53	117.10	15.60	117.40	ضغط الدم الانقباضي
0.999	0.20	0.28	23.25	0.28	23.24	مؤشر الكتلة

0.906	0.00	1.67	38.40	1.52	38.40	التوازن
0.947	0.30	0.67	28.70	0.67	29.00	الرشاقة
0.997	0.03	0.34	4.30	0.33	4.33	التوافق
0.968	0.10	0.87	20.50	0.89	20.60	المرونة
0.993	0.200	3.42	32.80	3.21	32.60	قوة مميزة بالسرعة

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٩٦ : 0.999) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج المقترح:

أسس وضع البرنامج:

- في ضوء هدف البحث، قامت الباحثة بوضع أسس ومعايير بناء البرنامج كالتالي:
- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال:
- تطوير وتحسين الرشاقة.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعته وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلته المختلفة.
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينه البحث
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعته البرنامج
- الاتفاق مع المدير الفني لرياضة لرياضة الجودو بالمؤسسة العسكرية بالسويس. حيث أنه المسئول عن لاعبي المرحلة السنية المطبق عليهم تجربته البحث، مع مراعاة الأسس والمعايير التالية:
- إشترك جميع اللاعبين الممثلين للعينه في تجربته العملية قيد البحث
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني للمؤسسة العسكرية علي أفراد المجموعه التجريبيه ماعدا الجزء الخاص بالإعداد المهاري
- تمت الموافقه علي تواجد الباحثة والمساعدين وإشراكهم في تدريب أفراد المجموعه التجريبيه طول فتره تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.
- تم الاتفاق مع المدير الفني علي تشكيلات دوره الحمل (الشهرية-الأسبوعية-اليومية)، وكذلك مكونات حمل التدريب (شده-حجم-الراحه بينيه-كثافه) وذلك خلال فتره تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.
- مدة البرنامج ٨ أسابيع عباره عن ٢٤ وحده تدريبيه.

محتوي التمرينات النوعيه قيد البحث:

في ضوء المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث تم إختيار تدريبات الرشاقة

محددات تصميم البرنامج المقترح:

- قامت الباحثة بإتباع الخطوات التاليه عند تصميم البرنامج
- ١. تحديد بدء ونهايه الفتره الزمنيه لتنفيذ البرنامج المقترح.
- ٢. إجراء الاختبارات لتحديد مستوي اللاعبين.

٣. تجهيز الأدوات المساعدة وتدريب المساعدين والمعاونين علي طرق القياس.
 ٤. تحديد أسابيع فترات بدايه ووسط ونهايه البرنامج.
 ٥. تحديد التمرينات النوعيه المستخدمه والتي تضمنها البرنامج التدريبي كمحتوي تدريبي وتقسيمها إلي ثلاث مستويات متدرجه الصعوبه.
 ٦. تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (المرحله الأولى -المرحله الثانيه- المرحله الثالثه) وتوزيع الزمن علي مراحل البرنامج المختلفه.
 ٧. تقسيم أزمته كل إعداد علي المحتوي الفني للبرنامج وفق ما يري المدرب.
- ومن خلال هدف البحث وبمعرفة المعايير والمحددات الخاصه بالبرنامج المقترح تم التوصل إلي:
الفترة الزمنيه للبرنامج:

بعد إستطلاع رأي الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقه ومراعاة خصائص المرحله السنيه تم تحديد الفتره الزمنيه للبرنامج المقترح بمده (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه يومية اسبوعيه.
زمن الوحده اليوميه:

تحديد زمن الوحده اليوميه بمده (٩٠ق) دقيقه مقسمه علي أجزاء الوحده اليوميه.

مكونات أجزاء الوحده اليوميه (٩٠ق) :

- الجزء التمهيدي (الإحماء) ويبلغ زمنه (١٠ق).
- الجزء الرئيسي (الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الإعداد التنافسي) ويبلغ زمنه (١٠٠ق)
- الجزء الختامي (التهدئه) ويبلغ زمنه (٥ق).

الزمن الإجمالي للبرنامج:

هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال:

- زمن البرنامج الكلي مضاف إليه الاحماء والختام = ٢١٦٠ ق
- التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحده اليوميه خلال مراحل البرنامج (المرحله الأولى - المرحله الثانيه -المرحله الثالثه):
- في ضوء زمن الوحده اليوميه والمحدد بزمن (٩٠ ق)، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد (١٠ق)، وزمن جزء الختام والمحدد (٥ق) وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفه، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسي داخل الوحده اليوميه إلي (٧٥) تم توزيعهم علي مكونات ذلك الجزء.

- الفتره الزمنيه للبرنامج (٨) اسابيع
- زمن الوحده التدريبيه الكلي مشتمله الاحماء والختام = ٩٠ ق
- زمن الجزء الرئيسي = ٧٥ ق
- عدد الوحدات التدريبيه في الأسبوع = ٣ وحدات
- الوحدات التدريبيه الشهريه = ١٢ وحده
- الوحدات التدريبيه للثمانيه أسابيع = ٢٤ وحده
- أداء زمن البرنامج الكلي بدون الإحماء والتهدئه = $75 \times 24 = 1800$ دقيقه

- ثم يضاف ١٥ ق للإحماء والختام توزيع كالتالي .:
- ١٠ دقائق إحماء
- ٥ دقائق ختام
- إجمالي زمن الإحماء $10 \times 24 = 240$ ق
- إجمالي زمن الختام $5 \times 24 = 120$ ق
- زمن الإحماء والختام خلال البرنامج ككل $240 + 120 = 360$ ق
- زمن البرنامج ككل + زمن الحماة والختام $360 + 1800 = 2160$ ق
- زمن البرنامج الكلي مضاف إليه الاحماء والختام 2160 ق
- زمن البرنامج بدون الاحماء والختام 1800 ق
- توزيع نسب الاعداد:
- - الاعداد البدني ٦٠%
- - الاعداد المهاري ٢٠%
- - الاعداد الخططي ٢٠%
- أولاً : زمن الاعداد البدني $60 \times 1800 / 100 = 1080$ ق
- - البدني العام 30%
- - البدني الخاص (تدريبات الرشاقه ٧٠%)
- - زمن الاعداد البدني العام $30 \times 1080 / 100 = 324$ ق
- - زمن الاعداد البدني الخاص (الرشاقه) $70 \times 1080 / 100 = 756$ ق

ثانياً: توزيع ازمته الاعداد البدني العام ٣٢٤ ق

جدول (٥)

توزيع ازمته الاعداد البدني العام ٣٢٤ ق

م	العام	النسبه المئويه	الزمن بالدقائق
١	قوه	١٥%	٤٨ ق
٢	سرعه	١٥%	٤٨ ق
٣	توازن	١٠%	٣٣ ق
٤	تحمل	٣٠%	٩٧ ق
٥	مرونه	٢٠%	٦٥ ق
٦	توافق	١٠%	٣٣ ق
	المجموع	١٠٠%	٣٢٤ ق

ثالثاً: توزيع نسبه الاعداد البدني الخاص (الرشاقه) (٧٥٦) ق

جدول (٦)

توزيع نسبة الاعداد البدني الخاص (الرشاقه) (٧٥٦) ق

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	تدريبات الرشاقه	١٠٠ %	٧٦٥ ق

ثالثا: توزيع زمن الاعداد المهاري = $٣٦٠ = ١٠٠ / ١٨٠٠ \times ٢٠$ ق

جدول (٧)

توزيع زمن الاعداد المهاري = $٣٦٠ = ١٠٠ / ١٨٠٠ \times ٢٠$ ق

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	إييون سيو ناجي × او سوتو جاري	٣٣,٣٣ %	٢٠ ق
٢	أو اتشي جاري × ها راى جوشي	٣٣,٣٣ %	٢٠ ق
٣	ها راى جوشي × أو سو تو جاري	٣٣,٣٣ %	٢٠ ق

خامسا: توزيع زمن الاعداد الخططي :

$$٣٦٠ = ١٠٠ / ١٨٠٠ \times ٢٠ =$$

جدول (٨)

توزيع زمن الاعداد الخططي

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	خطط هجوميه	٥٠ %	١٨٠ ق
٢	خطط دفاعيه	٥٠ %	١٨٠ ق

جدول (٩)

يوضح توزيع ازمنا عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والاعداد المهاري والخططي

العنصر	الزمن	مرحلة الاعداد العام						مرحلة الاعداد الخاص		مرحلة ما قبل المنافسه
		الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع	الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن	
قوه	٤٨ ق	٩ ق	٩ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق	-	
سرعه	٤٨ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٩ ق	٩ ق	-	
توازن	٣٣ ق	١٣ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	-	-	-	
تحمل	٩٧ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	١٠ ق	٧ ق	-	-	-	
توافق	٣٣ ق	٨ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	٥ ق	-	
مرونه	٦٥ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٥ ق	٥ ق	
تدريبات الرشاقه	٧٥٦ ق	٩٣ ق	٩٣ ق	٩٦ ق	٩٣ ق					
مهاري (١)	١٢٠ ق	٣٠ ق	٣٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	٢٠ ق	-	
مهاري (٢)	١٢٠ ق	١٢ ق	٣٠ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	٢٤ ق	١٠ ق	-	-	
مهاري (٣)	١٢٠ ق	١٠ ق	٨ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	٢٠ ق	١٢ ق	

خطط هجوم	١٨٠	-	-	٢٠ق	٢٠ق	٢٤ق	٣٠ق	٤٦ق	٤٠ق
خطط دفاع	١٨٠	-	-	-	١٥ق	١٨ق	٣٠ق	٤٢	٧٥ق
المجموع	١٨٠٠ق	٢٢٥ق							

إجراءات تنفيذ التجربة

- القياسات القبليه:

تم اجراء القياسات القبليه لافراد المجموعه التجريبيه في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في المؤسسه العسكريه خلال الفتره الزمنيه ١١:١٢/٦/٢٠٢٢م.

- تطبيق التجربه

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة علي افراد المجموعه التجريبيه وذلك خلال الفتره الزمنيه ١٣:٢٠٢٢/٦/١٣ : ٨/٨/٢٠٢٢م

- القياسات البعديه:

تم اجراء القياسات البعديه لافراد المجموعه التجريبيه في جميع المتغيرات قيد البحث في المؤسسه العسكريه، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليه خلال الفتره الزمنيه ٩:٢٠٢٢/٦/٩ : ١٠:٢٠٢٢/٦/١٠م

المعالجات الإحصائية:

في ضوء اهداف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-

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

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه سوف تتناول الباحثة عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها ، وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج بحثها كما يلي :

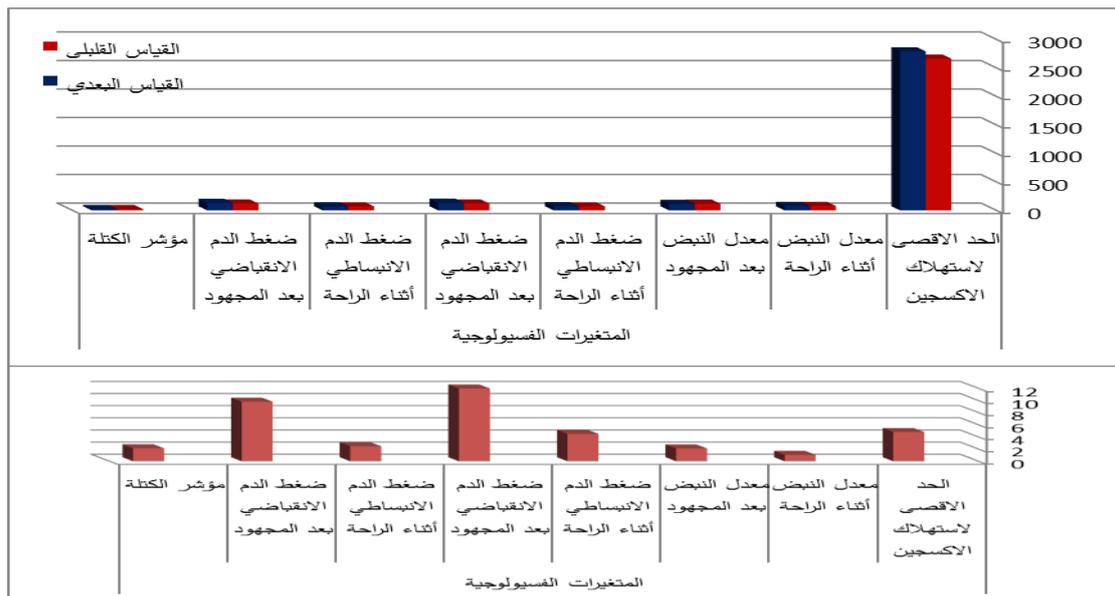
عرض ومناقشة وتفسير الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية ولصالح القياسات البعديه في بعض المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات الفسيولوجية للعينة في البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق	قيمة ت	نسبة
-----------	---------------	---------------	-----	--------	------

التحسن		المتوسطين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.81	9.494	128.00	292.34	2788.00	307.54	2660.00	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين
1.05	2.753	0.80	4.28	76.10	4.70	76.90	معدل النبض
2.10	6.466	2.40	9.31	114.10	9.58	116.50	
4.51	5.291	3.10	2.13	71.90	3.05	68.80	ضغط الدم الانبساطي أثناء الراحة
11.99	6.869	14.30	8.07	133.60	10.79	119.30	ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود
2.47	2.116	1.70	1.84	70.50	3.05	68.80	ضغط الدم الانبساطي أثناء الراحة
9.81	5.605	11.70	7.53	131.00	10.79	119.30	ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود
2.14	2.421	0.49	1.27	22.26	1.18	22.74	مؤشر الكتلة



شكل (١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات الفسيولوجية للعينة في البحث

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لصالح المجموعة القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث أن قيمة "ت" تراوحت ما بين (٢.١١٦ : ٩.٤٩٤)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين البعديين تراوحت (١٠.٥% : ١١.٩٩%).

وتعزو الباحثة هذا التحسن الى ان التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة كان لها دور بارز في احداث تطورات واضحة على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وهذا ما أكده (أمر الله البساطي

٢٠٠٥م) حيث أشار الى انه (التدريب الرياضي وبشتى أنواعه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والفسيوولوجية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط) (٤: ٥)

وقد يحدث أحيانا خلط بين استخدام مصطلح (معدل القلب Heart Rate) ومصطلح (معدل النبض Pulse Rate)، فمعدل القلب هو العدد الحقيقي لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ويعبر عنه (ض/د). أما معدل النبض فيقصد به الموجة التي يمكن الإحساس بها عندما تمر الشرايين القريبة من سطح الجلد وهذه الموجة قادمة نتيجة موجة من القوة تندفع من اندفاع الدم من البطين عند انقباض عضلة القلب وتنتشر في جميع الشرايين بفضل مطاطية هذه الشرايين، ويتطابق كل من معدل القلب ومعدل النبض عادة إلا في حالة حدوث بعض حالات عدم انتظام ضربات إيقاع ضربات القلب (Arrhythmia) أو قصور الصمامات (Valvular Defect) وهذه الحالات تعوق عملية ضغط الدم الطبيعية من القلب إلى الشرايين. فيعد معدل ضربات القلب في أثناء الراحة والجهد الرياضي وبعده من المؤشرات المهمة التي يعتمد عليها المدرب عند تشكيل حمل التدريب في البرامج التدريبية، إذ يعد فهم المدرب لكيفية استجابة أجهزة الجسم المختلفة وتكييفها ومنها القلب لأداء التدريب من أهم الفوائد التطبيقية لعلم الفسيولوجيا في المجال العلمي و لقد تناولت العديد من المصادر العلمية (٥: ١١٦)

ولذلك يعد الإعداد البدني الخاص حد أهم الركائز في رياضة الجودو حيث إنه لن يتمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات الجودو وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسمه الفسيولوجية إلا عن طريق إكتسابه المتغيرات والصفات البدنية اللازمة لذلك. (٢٥: ١٩٧)

وتعتبر ممارسة التدريب الرياضي المنتظم وفقاً لمبادئ التدريب الرياضي من العوامل التي تؤدي إلي تحسين معدل النبض، ويلاحظ أنه كلما زاد مسطح الجسم تحسن معدل النبض والعكس صحيح (١٢: ٢٤٤)

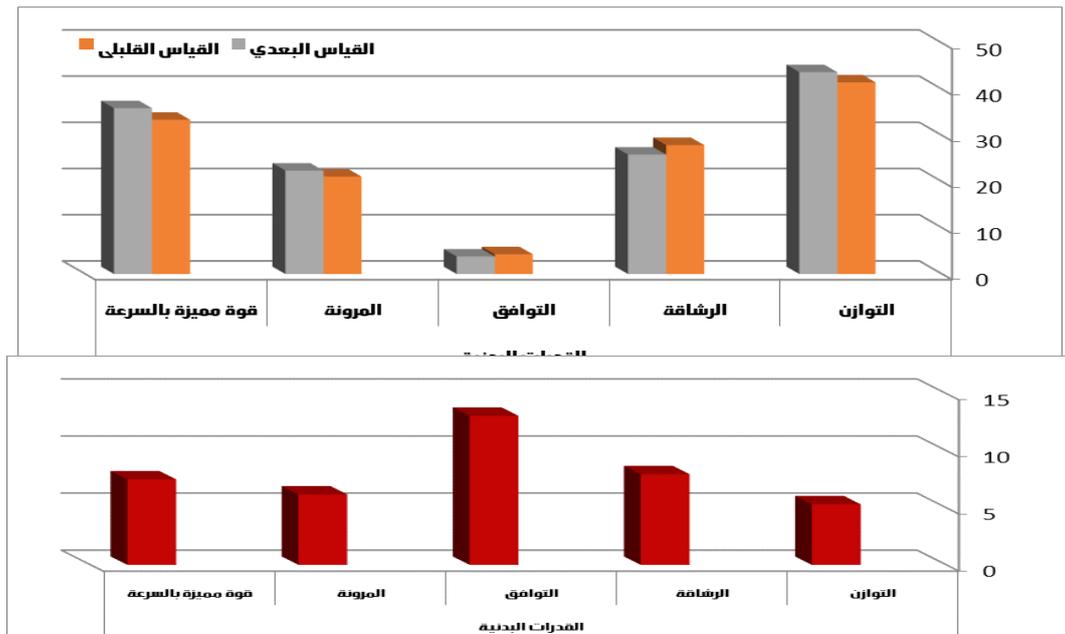
عرض ومناقشة وتفسير الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية والبعديه لعينة البحث التجريبية ولصالح القياسات البعديه في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات

البدنية للعينة في البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوازن	41.50	2.07	43.70	1.77	2.20	11.000	5.30
الرشاقة	27.92	1.37	25.87	1.73	2.05	9.134	7.93
التوافق	4.29	0.58	3.79	0.63	0.49	11.354	13.05
المرونة	21.10	1.37	22.40	1.07	1.30	8.510	6.16
قوة مميزة بالسرعة	33.40	1.96	35.90	2.02	2.50	15.000	7.49



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية للعينة في البحث

يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدي في مستوى القدرات البدنية لصالح المجموعة القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" حيث أن قيمة "ت" تراوحت ما بين (٨.٥١٠ : ١٥)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين البعديين تراوحت (%٥.٣٠ : ١٣.٠٥%).

وتعزو الباحثة هذا التحسن الى ان التمرينات المستخدمة من قبل الباحثة والتي كان لها دور بارز في احداث تطورات واضحة على المتغيرات البدنية قيد البحث وهذا ما أكده (أمر الله البساطي ٢٠٠٥م) حيث أشار الى انه (التدريب الرياضي وبشتى أنواعه يهدف الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال ممارسة الفعالية للنشاط) (٤ : ٥٦)

حيث ترى الباحثة ان البرنامج التدريبي المصمم والذي يعتمد على تدريبات الرشاقة بصفة اساسية . كان له الدور الاساسي في تحسن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والذي انعكس على مستوى اللاعبين بدنيا حيث تأتي أهميته الرشاقة من كونها "صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى فان الحركات التي يقوم بها لاعب الجودو تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة ... وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وعملية التوافق العالي والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب وتكامل باقى عناصر اللياقة البدنية .

ويشير إلى ذلك محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥م) بأنه لا بد من استخدام التدريبات المناسبة وفقا لقدرات اللاعب، وكذلك طرق التدريب والوسائل المعينة مع التشكيل الصحيح لحمل التدريب، حتى يمكن التأثير على قدرات اللاعبين وتحسينها من الناحية البدنية والمهارية. (٢٠ : ٣١)

ويشير مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠٠١م) الى إن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولقد أثبتت البحوث والدراسات ارتباطها بالذكاء العام للفرد كما يتضح ارتباط الرشاقة مع التوافق الحركي، وتتطلب صفة الرشاقة سلامة الأجهزة الجسمية المختلفة، وفي رياضة الجودو تحتل الرشاقة

أهمية خاصة حيث تعد ضرورة لهذه اللعبة نظراً لخصوصية الفعالية وصغر مساحة الملعب نسبةً إلى ملاعب الألعاب الجماعية والفردية الأخرى فإن الأمر يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً من الرشاقة لتغيير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء وبسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذي يقوم به المنافس والذي تتصف به لعبة الجودو (٢٢ : ١٨٠)

ويرى **عماد كاظم العطواني** (٢٠٠٩م) إن استخدام التمرينات المقننة خلال عملية التدريب تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية والذهنية لتتقل إجراءات الوحدة بسعادة وبهجة مما يؤدي لزياده الدافعية والميل نحو ممارسة النشاط الرياضي التخصصي (١٥ : ١٥)

ويتفق هذا مع **عصام عبد الخالق** (٢٠٠٥) (١٣) بأن الإعداد البدني يؤثر على جميع الناشئين وذلك بتنمية قدراتهم البدني والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة.

الاستنتاجات:

إستناداً إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثة إلي الإستنتاجات التالية:

- ١- التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة له أثراً إيجابياً علي تحسين المتغيرات البدنيه قيد البحث.
- ٢- التدريب باستخدام تدريبات الرشاقة له أثراً إيجابياً علي تحسين المتغيرات الفسيولوجيه لدي لاعبي الجودو.

التوصيات:

- ١- تحتل الرشاقة أهميه كبيره في رياضه الجودو الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وتنميتها وربطها بالأداء المهاري.
- ٢- وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:
 - ١- الأستفاده من برنامج التمرينات النوعيه المقترح لتنميه الرشاقه علي مستوي قطاع اللاعبين في رياضه الجودو
 - ٢- ضرورة الاهتمام بتنميه الرشاقه داخل البرامج التدريبيه الخاصه بمراحل اللاعبين في رياضه الجودو.
 - ٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهه لطبيعته البحث الحالي علي مهارات اللعب الأرضي (كتامي وازا)، وعلي مراحل سنیه اخري في رياضه الجودو.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أبو العلا عبدالفتاح أحمد: "تدريب السباحة للمستويات العليا"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م
- ٢- أحمد غازي، محمود بيومي: "رياضة الجودو (الاصول - الاشكال - التاريخ - تربية- الماهية - الممارسة - تطبيقات)"، مكتبة نور الإيمان، طنطا، ٢٠١٧م .

- ٣- أمر الله أحمد البساطي: "دراسة تحليل لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة إسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٤- أمر الله البساطي: أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: ط ٤ الاسكندرية، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست، ٢٠٠٥، ص ٥
- ٥- بسطويسي أحمد بسطويسي: "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦- 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.
- ٧- خلف محمود الدسوقي: "وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنترومترية لناشئ الجودو"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ٨- سامح سامى ابراهيم، جهاد محمود نبيه، على السعيد ریحان: "تأثير تدريبات الرشاقة على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ رياضة الجودو"، بحث علمى منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع ١٧ مج، ٤٥٠ - ٤٩٢، ٢٠١١ م
- ٩- السيد محمد عبد المقصود: "نظريات التدريب الرياضي"، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٠- طارق محمد عوض: "المدخل إلى أسس علم رياضة الجودو"، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.
- ١١- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٢- عبدالله حسين اللامي؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي: (العراق، مطبعة الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، ط ١٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ١٤- على فهمى البيك: "تخطيط التدريب الرياضي" - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية - ١٩٩٣م
- ١٥- عماد كاظم العطواني؛ أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩
- ١٦- محمد حسن علاوى: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثالثة عشر، ١٩٩٤م.
- ١٧- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"، ط ١، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ١٨- محمد عبد الغنى عثمان: "التعلم الحركى والتدريب الرياضى" . ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٤م
- ١٩- محمد لطفي السيد: "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي"، ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- محمود إسماعيل الهاشمى: أساسيات التمرينات،، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢١- محمود السيد بيومي: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية فى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للرمى من أعلى لناشئى الجودو"، بحث علمى منشور،المجلة العلمية للعلوم الرياضية والتربوية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠١٨ م
- ٢٢- مروان عبد المجيد إبراهيم؛تصميم وبناء أختبارات اللياقة البدنية: (عمان ،مؤسسة دار الوراق، ٢٠٠١)، ص١٨٠ .
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٤- نيفين حسين محمود: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٢٥- ياسر يوسف عبد الرؤوف : "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢٦- يحيى الصاوى، محمد شداد، ياسر يوسف عبد الرؤوف: "أساسيات التدريب في الجودو"، الجزء الثاني، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27- Miarka, B., Fukuda, H. D., Heinisch, H. D., Battazza, R., Del Vecchio, F. B., Camey, S., & Franchini, E. (2016). Time-motion analysis and Decision Making in Female Judo Athletes during Victory or Defeat at Olympic and Non-Olympic Events: Are Combat Actions Really Unpredictable?. International Journal of Performance Analysis in Sport, 16(2), 442-463
- 28- Sheppard j.m & young,w.b:Agility literature review:classifications, traning and testing , journal of sports sciences , September , 24 (9): 919: 932 . 2006