

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

د/ بلال محمود محمد عبدالرازق\*

## الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسيين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة، وأشارت أهم النتائج إلي:

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

**الكلمات المفتاحية:** التمرينات النوعية - القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفني في رياضة الجودو.

## Summary:

The research aims to identify "the effect of a qualitative training program to develop harmonic abilities on the level of technical performance of the judo sport, and the researcher used the experimental approach to its relevance to the aim and hypotheses of the research, using the experimental design of two groups, one is experimental and the

other is controlling, and by the two criteria (tribal - dimension) for each group, **The most important results indicated:**

- The most important harmonic capabilities in the field of judo, appropriate to the nature of the age group 10 - 12 years are (the ability to kinetic link - the ability to adapt to changing situations - the ability to kinetic balance - the ability to speed the kinetic response - the ability to flexibility - the ability to distinguish sense muscular).

The (traditional) program demonstrated a positive effect on the variables (harmonic capabilities - the level of technical performance) among the control group's youth.

- The proposed (experimental) program showed a positive effect on the variables (harmonic capabilities - the level of technical performance) among the beginners of the experimental group.
- There is a statistically significant correlation between some harmonic capabilities and variables of the level of technical performance under investigation.

**Key words:** specific exercises - harmonic abilities - level of technical performance in judo.

#### مقدمة ومشكلة البحث:

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

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

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

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

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

(١١ :٤)

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

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

قام الباحث بالمسح المرجعي، للأبحاث العلمية التي تنطرق إلى هذا المجال البحثي، تبين أهميته النظرية والعملية في تطوير مستويات الأداء الفني لمختلفة الأنشطة الرياضية بصفة عامة رياضة الجودو، ولذلك قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من خلال تصميم برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو.

#### فروض البحث:

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

- توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - مستوى الأداء الفني) لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

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

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

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

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

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

### الدراسات السابقة:

قامت " نيفين حسين محمود " (٢٠٠٤م) (٢٠) بدراسة تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصات في رياضة الجودو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٢) مبتدئة من نادي الصيد، وكانت أهم النتائج أولاً: أهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هي: (القدرة على التوازن - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة). ثانياً: استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية.

أكد " أجنسكا جادك Agnieszka Jadach " (٢٠٠٥) (٢٥) بدراسة تهدف إلى تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكره اليد. والتعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٥)

ناشئة يمثلون المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة، وكانت أهم النتائج أن تم تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي - التكيف الحركي).

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

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

#### مجتمع وعينة البحث:

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

#### جدول (١)

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

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١١,٤١	١١	٠,٥١٢	*٠,٢٥٨
الطول	سم	١٤٠,٣٤	١٣٩,٧٥	٤,٣١٢	*٠,٧٣٢
الوزن	كجم	٤٢,١٥	٤٠	٨,٤٢١	*٠,٧٣١
العمر التدريبي	سنة	٢,٨٤	٣	٠,٢٧٥	*١,٥٣٤-

يتضح من جدول ٥ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -١,٥٣٤ : ٠,٧٣٢، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

## جدول (٢)

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

ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
<b>القدرات التوافقية</b>					
- القدرة على تغيير الأتجاه	درجة	٤,٨٢	٠,٥٩	٤,٩٦	٠,٧١٢-
- القدرة على الربط الحركي	عدد	٤,٥٠	٠,٦٨	٤,٤١	٠,٣٩٧
- القدرة على التوازن	عدد	٥,٦٠	٠,٨٩	٥,٥٣	٠,٢٣٦
- القدرة على السرعة الحركية	ثانية	٢١,٢٢	٣,٤٦	٢٠,٣٩	٠,٧٢٠
<b>مستوي الأداء المهاري</b>					
اييون سيوناجي	درجة	٧٤,٢٤	٧٤,٠٠	٢,٥٠	٠,٠١
هراي جوشي	درجة	٧٥,٣٠	٧٦,٠٠	٣,٣٣	٠,٣٠
اوسوتو جاري	درجة	٧٤,٤٠	٧٤,٠٠	٢,٣٣	٠,٠٨
اواتش جاري	درجة	٧٣,٥٨	٧٤,٠٠	٢,٨٤	٠,١٤-
سيو اوتوشي	درجة	٧٧,٤٤	٧٧,٠٠	٢,٤٣	٠,٠١
هراي جوشي & اوسوتو جاري	درجة	٧٢,٩٨	٧٣,٠٠	٢,٤٢	٠,٠٧-
اواتش جاري & اوتشي ماتا	درجة	٧١,٧٠	٧١,٥٠	٢,٢٤	٠,٢٩-
فاعلية الأداء	درجة	٨,٧٦	٩,٠٠	١,٣٢	٠,٠٩-

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٢,٦٢ : ٢,٥٣، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

### تكافؤ عينة البحث:

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

### جدول (٣)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات

العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي

$$ن = ٢ = ١ = ٢٥$$

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٠,٤١١-	٠,٥٠٦	١١,٤٤	٠,٥٢	١١,٣٨	سنة	السن
٠,٤٨٤	٤,٤٨٥	١٤٠,٠٤	٤,٢٠	١٤٠,٦٤	سم	الطول
١,١٠٧	٦,٧١٨	٤٠,٨٤	٩,٨٠	٤٣,٤٧	كجم	الوزن
١,٠٢٧-	٠,٢١٧	٢,٨٨	١٠,٣٢	٢,٨	سنة	العمر التدريبي

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

يتضح من جدول ٧ أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية- الضابطة قد تراوحت ما بين ١,٠٢٧ : ١,١٠٧ وهذه القيم اقل من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,٠٢١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

**أدوات جمع البيانات:**

**الأدوات والأجهزة:**

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

**المسح المرجعي:**

**المسح المرجعي للتعرف وبناء التمرينات النوعية المقترحة لتنمية القدرات التوافقية:**

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

قد أعطى للباحث مؤشراً في كيفية بناء تمرينات نوعية أخرى تم استخدامها في تنمية القدرات التوافقية وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث.

## الملاحظة:

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

- \* إيبون سيوناجي Ippon Seoi Nagi \* مورتية سيوناجي Morotai Seoi Nagi  
 \* سيو أوتوشي Seoi-O-Toshi \* هراي جوشي Harai Goshi  
 \* تاي أوتوشي Tai O-Toshi \* أوتشي ماتا Uchi Mata  
 \* أوسوتو جاري O-Soto-Gari \* أوتشي جاري O- Otche Ga  
 \* أوجوشي O-Goshi  
 \* هراي جوشي × أوسوتو جاري Harai Goshi x O-Soto Gari مهارة مركبة.  
 \* أو اتشي جاري × أوتشي ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata مهارة مركبة.  
 \* تاي أوتوشي × أو اتشي جاري O-Uchi Gari x Tai O-Toshi مهارة مركبة.

### جدول (٤)

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

ن=٨

م	اسم المهارة	مستوى الأهمية				المجموع	
		موافق		غير موافق		عدد	النسبة المئوية
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية		
١	إيبون سيو ناجي	٨	١٠٠%	.	.	٨	١٠٠%
٢	مورتية سيوناجي	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨	١٠٠%
٣	سيو أو توشي	٦	٧٥%	٢	٢٥%	٨	١٠٠%
٤	هراي جوشي	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%	٨	١٠٠%
٥	تاي أوتوشي	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨	١٠٠%
٦	أوتشي ماتا	٤	٥٠%	٤	٥٠%	٨	١٠٠%
٧	اوسوتوجاري	٧	٨٧,٥%	١	١٢,٥%	٨	١٠٠%
٨	أو اتشي جاري	٦	٧٥%	٢	٢٥%	٨	١٠٠%
٩	أوجوشي	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨	١٠٠%
١٠	هراي جوشي × اوسوتو جاري	٦	٧٥%	٢	٢٥%	٨	١٠٠%
١١	أو اتشي جاري × أوتشي ماتا	٦	٧٥%	٢	٢٥%	٨	١٠٠%
١٢	تاي أوتوشي × أو اتشي جاري	٥	٦٢,٥%	٣	٣٧,٥%	٨	١٠٠%



وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول المهارة، وبذلك تحدد المجال  
المهارى قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية:

- إيبون سيوناجى - سيو أوتوشى - هراى جوشى - او سوتو جارى - أو اتشى جارى
- أو اتشى جارى × أوتشى ماتا - هراى جوشى × أوسوتو جارى. مرفق (٣)

### جدول (٥)

#### اهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية قيد البحث

م	اسم المهارة	شكل الأداء	القدرات التوافقية
١	إيبون سيوناجى Ippon Seoi Nagi		١- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة. ٢- القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية.
٢	هراى جوشى Harai Goshi		١- القدرة على الربط الحركى. ٢- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٣- القدرة على التوازن الحركى. ٤- القدرة على مرونة الرجلين.
٣	أوسوتو جارى O-Soto-Gari		١- القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة. ٢- القدرة على التوازن الحركى. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٤- القدرة على مرونة الرجلين.
٤	سيو أوتوشى seoi o-tuchi		١- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٢- القدرة على مرونة الجسم. ٣- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.
٥	أو اتشى جارى O- Otche Gari		١- القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة. ٢- القدرة على التوازن الحركى. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٤- القدرة على مرونة الرجلين.
٦	هراى جوشى × أوسوتو جارى (مركب) Harai Goshi x O- Soto Gari	 	١- القدرة على الربط الحركى. ٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٤- القدرة على التوازن الحركى. ٥- القدرة على مرونة الجسم.
٧	أو اتشى جارى × أوتشى ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata	 	١- القدرة على الربط الحركى. ٢- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة. ٣- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٤- القدرة على التوازن الحركى. ٥- القدرة على مرونة الجسم.

وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٧٠% فأكثر لقبول الاختبار، كما تم مراعاة التعديلات التى أبدأها السادة الخبراء لبعض الاختبارات. مرفق (٤)

**القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:**

**قياسات معدلات النمو:**

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)، وقد تم تفريغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك. مرفق (٢)

**اختبارات قياس القدرات التوافقية قيد البحث:**

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

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

- اختبار قياس القدرة على الربط الحركى.
  - اختبار قياس قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة.
  - اختبار قياس القدرة على الاستجابة الحركية.
  - اختبار قياس القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة.
  - اختبار قياس القدرة على مرونة الرجلين.
- وقد راعى الباحث أن تكون الاختبارات المصممة لقياس القدرات التوافقية مشابهة لطبيعة المجال المهارى.

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

- القدرة على التوازن الحركى. (٣٨٥ : ١٥)
- القدرة على مرونة الجسم. (٣٥١ : ١٥)

## صدق وثبات الاختبارات:

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

### أولاً: الصدق:

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

مميزة)

### جدول (٦)

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

$$n_1 = n_2 = 10$$

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

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٠

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

## ثانياً: الثبات:

وذلك بإيجاد معامل الارتباط للمتغيرات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test R - Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني وذلك على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٠).

### جدول (٧)

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

ن = ١٠

قيمة معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع (٢)	م (٢)	ع (١)	م (١)		
* ٠,٨٩	١٣,٠٥	١٧٨	١٢,٩٨	١٧٤	سم	القدرة العضلية
* ٠,٧٥	٣,١١	١٠,٨	٣,٠٢	١١,٢	ث	التوافق
* ٠,٨١	٣,٦٢	١٨	٣,٨٦	٢٠	سم	المرونة
* ٠,٨٩	٣,٦٧	١٨	٣,٩٢	١٩	ث	الرشاقة
* ٠,٩٢	١,٠١	٢,٣٢	١,١٥	٢,٥٥	دقيقة	الجلد الدورى التنفسى

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٧

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

### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٧/٦/١٥ م إلى ٢٠١٧/٦/٢٢ م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

### - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

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

### تحقيق الآتى:

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة المطبق بها تجربة البحث من حيث:
- التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو.

- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب السادة المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

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

- تجربة التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة قيد البحث.
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة.

وأُسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

- تم التأكد من أن التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التمرينات النوعية المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية.

- تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة عن طريق معدل النبض حيث قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث الأساسية فى الراحة، كما يتضح من المعادلة التالية:

\* عمر اللاعب. \* معدل النبض وقت الراحة.

\* درجة الحمل المناسبة أو المستخدمة للتدريب.

\* قيمة النبض = درجة الحمل % × (الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت الراحة) + النبض وقت الراحة = ..... ن/ق (١٧ : ٤٤ ، ٤٥)

كما تم حساب الراحات الإيجابية وفقاً لما أشار إليه بسطويسى أحمد ١٩٩٩م، وذلك عن طريق الخطوات التالية:

- حساب معدل النبض الطبيعي للاعب.

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

#### إجراءات التطبيق:

#### - القياسات القلبية:

تمت القياسات القلبية في المتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٨/٦/٢٠١٧م إلى ٢٩/٦/٢٠١٧م.

#### - تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تنفيذ البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من ١/٧/٢٠١٧م إلى ٢٣/٨/٢٠١٧م، بواقع (٣) وحدات في الأسبوع، وبلغ زمن الوحدة ٤٥ دقيقة، وذلك بعد استطلاع رأي السادة الخبراء كما يوضح جدول (٨).

#### جدول (٨)

#### تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية

ن = ١٠

النسبة المئوية	رأى الخبراء	المحتوى
٩٠%	٨ أسبوع	الفترة الكلية للتطبيق
٧٠%	٣ وحدات	عدد الوحدات الأسبوعية
٨٠%	٤٥ دقيقة	زمن الوحدة اليومية.

يوضح جدول (١٠) رأى الخبراء في تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية. مرفق (٦)

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٧/٨/٢٦م إلى ٢٠١٧/٨/٢٧م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وبنفس الأسلوب الذي اتبع من قبل.

- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- إختبار (ت)
- معامل الارتباط
- معادلة نسب التغير.

- عرض ومناقشة النتائج:

- أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في

متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٥

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
*٨,٤٨	٠,٨٩	١٠,٠٢	١,٤٢	١١,٨٠	ث	ربط حركي		
*١٠,٦٢	٠,٧٨	١١,٨٣	١,٠٩	١٤,٠٢	ث	أوضاع متغيرة		
*٥,٧١	٠,٤٥	١,٥٧	٠,٣٣	٢,٠٩	ث	استجابة حركية		
*٧,٢٢	٠,٩٠	٠,٨٤	٢,٣٠	٤,٠٦	سم	التمييز الحس عضلي بالمسافة		
*١٤,٣١	٥,٨٨	٣٨,٨٨	١,٥٩	٢٢,٨٨	درجة	التوازن الحركي		
*١٢,١٠	١٠,٣٠	١٠٠,٥٢	١١,١٢	٩٧,٦١	سم	يمين	مرونة	المرونة
*١٠,٢١	٩,٧٠	١٠١,١٦	٩,٧١	٩٨,٥٥	سم	شمال	الرجلين	
*٧,٥١	٧,٢٦	٤٧,٤٤	٨,٨٧	٥٢,٧٨	سم	افقية	مرونة	
*٣,٦٩	١٠,٩٨	٥٢,٤٤	١٠,٢٣	٤٦,٧٩	سم	راسية	الجسم	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يتضح من جدول ٩ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مكونات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم

T المحسوبة لمكونات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين ٣,٦٩ : ١٤,٣١ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٧١٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء الفني قيد البحث

ن = ٢٥

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء المهاري	مستوى الأداء الفني
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
*١٢,٤٣	٣,٢٠	٧٩,٤٤	٢,٦٨	٧٤,٢٠	درجة	ايون سيوناجي		
*١٣,٧٤	٣,١٥	٨٠,٤٤	٣,١٩	٧٥,٢٤	درجة	هراي جوشي		
*١٣,٦٣	٣,٣٠	٧٩,٨٠	٢,٦٥	٧٤,٤٨	درجة	اوسوتو جاري		
*١٥,٢٧	٢,٥٢	٧٩,٢٤	٢,٦٦	٧٣,٨٠	درجة	اواتش جاري		
*١٦,١٩	١,٥٨	٨٣,٥٢	٢,٣٠	٧٧,٣٢	درجة	سيو اوتوشي		
*٩,٥٨	٢,٤٩	٧٨,٧٢	٢,٥٨	٧٢,٦٤	درجة	هراي جوشي & اوسوتو جاري		
*١٢,٤٦	٢,٤٨	٧٧,٦٤	٢,٣١	٧١,٤٠	درجة	اواتش جاري & اوتشي مانا		
*٢٠,٩٦	٠,٧٩	١٣,٠٤	١,٢٩	٨,٨٠	نقاط	فاعلية الأداء		

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يتضح من جدول ١٠ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء الفني لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء الفني قد تراوحت ما بين ٩,٥٨ : ٢٠,٩٦ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٧١٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .



جدول (١١)

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

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء المهاري	مستوى الأداء الفني
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي				
٪٢,٧٥	٪٤,٣١	٧٧,٤٨	٧٤,٢٨	٪٧,٠٦	٧٩,٤٤	٧٤,٢٠	درجة	اييون سيوناجي		
٪٢,٥٦	٪٤,٣٥	٧٨,٦٤	٧٥,٣٦	٪٦,٩١	٨٠,٤٤	٧٥,٢٤	درجة	هراي جوشي		
٪٢,٢٤	٪٤,٩٠	٧٧,٩٦	٧٤,٣٢	٪٧,١٤	٧٩,٨٠	٧٤,٤٨	درجة	اوسوتو جاري		
٪٣,٠٦	٪٤,٣١	٧٦,٥٢	٧٣,٣٦	٪٧,٣٧	٧٩,٢٤	٧٣,٨٠	درجة	اواتش جاري		
٪٤,١	٪٣,٩٢	٨٠,٦٠	٧٧,٥٦	٪٨,٠٢	٨٣,٥٢	٧٧,٣٢	درجة	سيو اوتوشي		
٪٤,٦١	٪٣,٧٦	٧٦,٠٨	٧٣,٣٢	٪٨,٣٧	٧٨,٧٢	٧٢,٦٤	درجة	هراي جوشي & اوسوتو جاري		
٪٤,٢٤	٪٤,٥٠	٧٥,٢٤	٧٢,٠٠	٪٨,٧٤	٧٧,٦٤	٧١,٤٠	درجة	اواتش جاري & اوتشي ماتا		
٪٢٢,٠٣	٪٢٦,١٥	١١,٠٠	٨,٧٢	٪٤٨,١٨	١٣,٠٤	٨,٨٠	درجة	فاعلية الأداء		

يتضح من جدول ١٢ تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات مستوى الأداء الفني الانتباه قيد البحث عن المجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٢,٢٤ ٪ : ٢٢,٠٣ ٪.

العلاقة الإرتباطية بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني:

جدول (١٢)

العلاقة الإرتباطية بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني

ن = ٢٥

القدرات التوافقية							المتغيرات	مستوى الأداء الفني
مرونة الجسم	مرونة الرجلين	التوازن الحركي	التميز الحس عضلي بالمسافة	استجابة حركية	أوضاع متغيرة	ربط حركي		
٠,٣٥٢	٠,٣٠٢	*٠,٦٠٦	*٠,٥٦٦	*٠,٧٦٨-	*٠,٨٤٢-	*٠,١٧٩-	اييون سيوناجي	
٠,٣٦١	*٠,٥٢١	*٠,٦٨٠	٠,٣٦٢	*٠,٤٥٥-	-٠,٢١٥	*٠,٨٤٢-	هراي جوشي	
٠,٢٥١	*٠,٦٥٩	*٠,٦٩١	*٠,٦٠٢	*٠,٧٣٨-	٠,٣١٨-	٠,٣٨٥-	اوسوتو جاري	
٠,٢٥٤	*٠,٦٥٣	*٠,٥٤٣	*٠,٥٨٤	*٠,٤٣٥-	٠,٣٤٢-	٠,٢٥٤-	اواتش جاري	
*٠,٧٣٥	٠,٣٦٦	٠,٣٦٩	٠,٣٧٤	*٠,٥٩٤-	*٠,٦٥٨-	٠,٢٦٤-	سيو اوتوشي	
*٠,٦٤٥	٠,١٦٤	*٠,٦٩٨	٠,٢٤٥	*٠,٦٩٤-	*٠,٥٦٧-	*٠,٦٨١-	هراي جوشي & اوسوتو جاري	
*٠,٦٣١	٠,٢٥٥	*٠,٤٩٧	٠,١٣٤-	*٠,٤٥٨-	*٠,٦٨٢-	*٠,٦٢٤-	اواتش جاري & اوتشي ماتا	
*٠,٧٥٤	*٠,٥٢٨	*٠,٦٧٤	*٠,٤٣٥	*٠,٥٢١-	*٠,٤٦٨-	*٠,٣٩٧-	فاعلية الأداء	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٩٦

يتضح من جدول ١٣ أن هناك ارتباط طردى بين جميع مكونات القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث، حيث بلغ عدد المعاملات الموجبة الدالة إحصائياً ١٩ معاملاً تراوحت قيمهم ما بين ٠,٤٣٥\* : ٠,٧٥٤\*، كما بلغ عدد المعاملات السالبة الدالة إحصائياً ١٧ معاملاً تراوحت قيمهم ما بين -٠,٣٩٧\* : -٠,٨٤٢\*، بينما بلغ عدد المعاملات الارتباطية الغير دالة إحصائياً ٢٠ معاملاً تراوحت قيمهم ما بين -٠,١٣٤ : -٠,٣٨٥.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول ١٢ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلى - البعدى للمجموعة التجريبية فى مكونات القدرات التوافقية (القدرة على الربط الحركى - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على التمييز الحس عضلى بالمسافة - القدرة على التوازن الحركى - القدرة على مرونة الرجلين - القدرة على مرونة الجسم) لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم T المحسوبة تراوحت ما بين ٣,٦٩ : ١٤,٣١ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٧١٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول ١٣ أن جميع مكونات القدرات التوافقية قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تحسن فى متغير التمييز الحس عضلى بالمسافة، وبلغت نسبة تحسنه ٢٩,٣١%، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير مرونة الرجل اليسرى، وبلغت نسبة تحسنه ٢,٦٥%. ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية فى مكونات القدرات التوافقية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح، والذي تضمن تمرينات فردية - زوجية - تشكيلات، الأمر الذي أدى إلي استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن القدرات التوافقية قيد البحث،

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمى ١٩٩٨م (٧)، شيرين أحمد ٢٠٠١م (٤)، ستانيسلوا، وهنريك Stanistaw & Henryk ٢٠٠٥م (٢٥)، نسرين محمود ٢٠٠٤م (١٩)، نيفين حسين ٢٠٠٤م (٢٠)، هبة عبد العظيم ٢٠٠٥م (٢١)، وفاء عبد الحفيظ ٢٠٠٥م (٢٢)، تريسا زيوركو وآخرون et al, Tezesa Zwierko ٢٠٠٥م (٢٦)، حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال استخدام التمرينات النوعية.

كما يتضح من جدول ٤٠ وشكل ٤٠ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلى - البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء الفنى (مستوى الأداء المهارى - فعالية الأداء المهارى) لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم T المحسوبة لمستوى أداء المهارات

الحركية قيد البحث قد تراوحت ما بين ٩,٥٨ : ١٦,١٩ وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٧١٤ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما بلغت قيمة T المحسوبة لفاعلية الأداء المهاري ٢٠,٩٦.

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

### الاستنتاجات:

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

### التوصيات:

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

## المراجع:

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية للأسوياء والخواص. مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٢- بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- جمال إسماعيل النمكى : الإعداد البدنى. الجزء الثانى، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٤- شيرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ٥- عبد العزيز النمر ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين. ط١، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- عبد المنعم سليمان إبراهيم، محمد خميس أبو نمرة : موسوعة التمرينات الرياضية. الجزء الأول، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٧- عصام أحمد حلمى : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات). ط١٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥م.
- ٩- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات. ط٨، دار المعارف للنشر، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٠- علاء الدين عليوه : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - شكل ألعاب صغيرة). ط١، المكتبة العصرية بالمنصورة، ٢٠٠٢م.
- ١١- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ١٢- **كمال عباس محمد** : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عالياً فى الجودو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ١٣- **محمد إبراهيم** : أساسيات التدريب الرياضى. المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٤- **محمد إبراهيم** : أساسيات التمرينات البدنية. منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- محروس محمد قنديل**
- ١٥- **محمد صبحى** : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى. ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- حسانين**  
**أحمد كسرى معانى**
- ١٦- **محمد ضاحى** : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.
- ١٧- **محمد لطفى السيد** : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى. ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ١٨- **مراد إبراهيم طرفة** : الجودو بين النظرية والتطبيق. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٩- **نسرين محمود نبيه** : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشات الجمباز تحت ٨ سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٠- **نيفين حسين محمود** : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

٢١- هبه عبد العظيم : تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن على  
حسن القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية  
الرياضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية،  
جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.

٢٢-وفاء عبد الحفيظ : فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على  
عبد المقصود تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩: ١٢)  
سنة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية  
للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

- 23- Julius Kasa.,** : Relationship of motor abilities and motor skills in  
sport Games "the Factors Determining  
Effectiveness in team games". Faculty of Physical  
Education and sport, Comenius University, Brat.  
Slava, Slovakia. 2005.
- 24- Pat Harrington.,** : Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc,  
Singapore, 1996.
- 25- Stanislaw. Zak.,** : Level coordinating Ability but Efficiency of Game  
**Henrk Duda** of young football players. Team games in  
Physical Education and sport, Poland,  
2005.[http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWpr  
owadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf)

## مرفق (١)

### أسماء السادة الخبراء \*

م	اسم الخبير	الدرجة العلمية أو الوظيفة
١	أميرة قطب غريب	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
٢	إيمان حسن محمد	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
٣	تهاني عبدالعزيز إبراهيم	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
٤	عصام محمد محمد	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٥	علاء الدين إبراهيم صالح	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٦	عماد صبري صليب	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٧	فايزة أحمد محمد	أستاذ متفرغ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
٨	محمد سعيد محمد	أستاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
٩	محمد عبدالعزيز إبراهيم	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
١٠	مها محمد عبدالوهاب	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

\* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الهجائي.

مرفق (٢)

استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)

ملاحظات	القياسات			اسم الناشئ	
	الوزن	الطول	السن		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠
					٢١
					٢٢
					٢٣
					٢٤
					٢٥









مرفق (٣)

تحديد المجال المهارى قيد البحث

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مستويات الأهمية	
			موافق	غير موافق
١	إيبون سيوناجي Ippon Seoi Nagi			
٢	هراى جوشى Harai Goshi			
٣	مورتية سيوناجي seoi nagi morotai			
٤	تاى أوتوشى tai o-toshi			
٥	سيو أوتوشى Seoi-O-Toshi			
٦	أوتشى ماتا uchi mata			
٧	أوسوتو جارى O-Soto-Gari			
٨	اوجوشى o-goshi			

تابع مرفق (٣)  
تحديد المجال المهارى قيد البحث

م	اسم المهارة	شكل المهارة	مستويات الأهمية	
			موافق	غير موافق
٩	أواتشى جارى O- Otche Gari			
١٠	هراى جوشى & أوسوتو جارى Harai Goshi x O-Soto Gar	 		
١١	او اتشى جارى & أوتشى ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata	 		
١٢	تاي أوتوشى × أو اتشى جارى &O-Uchi Gari tai o-toshi	 		

إضافة أى مقترحات أخرى:

- ١ - .....
- ٢ - .....
- ٣ - .....
- ٤ - .....
- ٥ - .....

## مرفق (٤)

### استمارة تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية لرياضة الجودو قيد البحث

#### تعريف القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد الرياضي في جميع أنواع الرياضة من التحكم في الأداء الحركي .





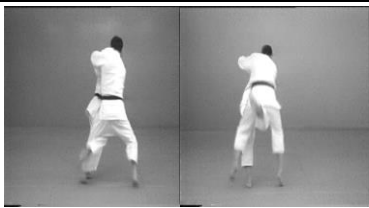

#### مكونات القدرات التوافقية

م	مكونات القدرات التوافقية	التعريف
١	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير الحالة التنافسية.
٢	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	قدرة الرياضي على تنفيذ المهارات المختلفة في ضوء التغيرات المفاجئة للمنافس بشكل صحيح وبسرعة.
٣	القدرة على تقدير الوضع	قدرة الرياضي على ملاحظة التغير الحادث لجسمه في حدود حيز معين كما تعني القدرة على تقدير قيمه الوضع الذي يتخذه المنافس.
٤	القدرة على السرعة الحركية	القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.
٥	قدرة الحفاظ على التوازن	قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
٦	القدرة على الربط الحركي	قدرة الرياضي على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية وكذلك الحركات المركبة وذلك بما يتناسب مع مجرى المنافسة وتحركات المنافس.
٧	القدرة الإيقاعية	القدرة على إدراك إيقاع الحركة الذاتي بشكل منظم.
٨	القدرة على التمييز الحس عضلي	قدرة الرياضي على تأدية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستخدمة والزمن والمسافة وذلك بما يخدم تحقيق الهدف المنشود.
٩	قدرة المرونة الحركية	قدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية بمداها الحركي الكامل بالإضافة إلى سهولة التغيير الحركي من أداء مهاري لآخر دون حدوث أي خلل في المدى الطبيعي للمهارة.

مرفق (٥)

استمارة تقييم الأداء المهاري

"تحديد الأهمية النسبية للمراحل الفنية للمهارات الحركية قيد البحث"

م	إسم المهارة	شكل المهارة	النسبة المئوية المقترحة للمراحل الفنية			المجموع الكلى للنسبة المئوية
			كازوشي	تسكوري	كاكى	
١	إيبون سيوناجى		%( )	%( )	%( )	%(١٠٠ )
٢	هراى جوشى		%( )	%( )	%( )	%( ١٠٠ )
٣	أوسوتو جارى		%( )	%( )	%( )	%( ١٠٠ )
٤	سيو أوتوشى		%( )	%( )	%( )	%( ١٠٠ )
٥	هراى جوشى & أوسوتو جارى		%( )	%( )	%( )	%( ١٠٠ )
٦	أو-أتشى جارى & أوتشى ماتا		%( )	%( )	%( )	%( ١٠٠ )
٧	أو-أتش جارى		%( )	%( )	%( )	%( ١٠٠ )

مرفق (٦)

محتوى الوحدات اليومية بالبرنامج المقترح

الأسبوع رقم (١)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٥٥	%٦٢	٦٠	٣٠	٣٢	٤	٨	أو سوتوجارى	المرونة	التمرين رقم (١)	الأولى
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	اوانشى جارى	المرونة	التمرين رقم (٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى	المرونة	التمرين رقم (٥)	
١٦٢	%٦٧	٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	سيوأوتوشى	المرونة	التمرين رقم (٤)	الثانية
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	أو سوتوجارى	المرونة	التمرين رقم (٣)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	اييون سيو ناجى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٥)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هراى جوشى	المرونة	التمرين رقم (٥)	الثالثة
		٦٠	٣٠	٢٤	٣	٨	أو سوتوجارى	التوازن	التمرين رقم (١٠)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوانشى جارى	التوازن	التمرين رقم (١٠)	

تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٢)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٥٩	%٦٥	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	ايبون سيوناجى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٠)	الرابعة
		٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	سيواوتوشى	المرونة	التمرين رقم (١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو سوتوجارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣١)	
١٦٦	%٧٠	٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	هراى جوشى	التوازن	التمرين رقم (٩)	الخامسة
		٦٠	٣٠	٢١	٣	٧	أوأتشي جارى	التوازن	التمرين رقم (٧)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	ايبون سيوناجى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٦)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هراى جوشى	المرونة	التمرين رقم (٢)	السادسة
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	سيواوتوشى	المرونة	التمرين رقم (١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أو سوتوجارى	التوازن	التمرين رقم (٨)	



تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٣)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهاري	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٥٩	%٦٥	٦٠	٣٠	١٨	٣	٦	اواتشى جارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٧)	السابعة
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٠)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	سيوأوتوشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (١٩)	
١٧٦	%٧٧	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	هراى جوشى	ربط حركى	التمرين رقم (٢٥)	الثامنة
		٦٠	٣٠	٢٨	٤	٧	أو سوتوجارى	توازن	التمرين رقم (٦)	
		٦٠	٣٠	٢٥	٥	٥	اواتشى جارى	توازن	التمرين رقم (٨)	
١٨٠	%٨٠	٦٠	٣٠	٢٨	٤	٧	اواتشى جارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٢)	التاسعة
		٦٠	٣٠	٢٥	٥	٥	سيوأوتوشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢١)	

تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٤)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٦٣	%٦٨	٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	سيوأوتوشى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١١)	العاشرة
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايبون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٣)	
		٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	أواتشى جارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٢)	
١٧٣	%٧٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى	توازن	التمرين رقم (٦)	الحادي عشر
		٦٠	٣٠	٢٤	٤	٦	أوسوتو جارى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٤)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	ايبون سيوناجى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٣)	
١٧٩	%٧٩	٦٠	٣٠	٢٠	٤	٥	أواتشى جارى	توازن	التمرين رقم (٧)	الثاني عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	سيوأوتوشى	مرونة	التمرين رقم (٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوسوتو جارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٥)	

تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٥)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٧٤	%٧٦	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرأى جوشى - أوسوتوجارى	ربط حركي	التمرين رقم (٢٦)	الثالث عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	أوأنتشى جارى - أوتشى ماتا	ربط حركي	التمرين رقم (٢٧)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرأى جوشى - أوسوتوجارى	توازن	التمرين رقم (٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوأنتشى جارى - أوتشى ماتا	توازن	التمرين رقم (١٠)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	هرأى جوشى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٦)	الرابع عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	سيوأوتوشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٢)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوسوتوجارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أبيون سيو ناجى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٧)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرأى جوشى - أوسوتوجارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (٢٩)	الخامس عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوأنتشى جارى - أوتشى ماتا	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٣)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هرأى جوشى - أوسوتوجارى	ربط حركي	التمرين رقم (٢٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوأنتشى جارى - أوتشى ماتا	ربط حركي	التمرين رقم (٢٧)	

تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٦)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٨٠	%٨٠	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اييون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٤)	السادس عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوسوتوجارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٦)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	سيوأتوشى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	هراى جوشى - أوسوتوجارى	ربط حركي	التمرين رقم (٢٨)	
١٨٧	%٨٥	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اييون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (١٩)	السابع عشر
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	سيوأتوشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٤)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	أوسوتوجارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	أواتشى جارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٣)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أوسوتوجارى	اوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٣)	الثامن عشر
		٩٠	٤٥	١٢	٣	٤	أوسوتوجارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٥)	
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	أواتشى جارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	أواتشى جارى - أوتشى ماتا	توازن	التمرين رقم (٨)	

تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٧)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٨٣	%٨٢	٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	ايون سيوناجى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٣)	التاسع عشر
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	أوتشى جارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	سيوأوتوشى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أوسوتوجارى	مرونة	التمرين رقم (٤)	
١٩٠	%٨٧	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	هراى جوشى	التوازن	التمرين رقم (١٠)	العشرون
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	أوتشى جارى - أوتشى ماتا	التوازن	التمرين رقم (٩)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوسوتوجارى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٦)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوتشى جارى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٣)	
٢٠١	%٩٥	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	ايون سيوناجى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٥)	الحادي والعشرون
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	أوسوتوجارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٣)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	هراى جوشى	استجابة حركية	التمرين رقم (١٤)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	هراى جوشى - أوسوتوجارى	التوازن	التمرين رقم (٩)	

تابع مرفق (٦)

الأسبوع رقم (٨)

متوسط النبض في الوحدة اليومية ن/ق	مستوى الشدة في الوحدة اليومية	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى					أهداف البرنامج المقترح		التمرينات المستخدمة في الوحدة	الوحدات اليومية
		الراحة البينية		مجموع التكرارات	عدد المجموعات	عدد تكرار التمرين في المجموعة	الهدف المهارى	القدرات التوافقية		
		بين المجموعات (ث)	بين التكرارات (ث)							
١٩٠	%٨٧	٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	أوتشي جارى	التوازن	التمرين رقم (١٠)	الثاني والعشرون
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	اييون سيوناجى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣١)	
		٦٠	٣٠	١٥	٣	٥	سيوأوتوشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢١)	
		٦٠	٣٠	١٠	٢	٥	هراى جوشى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٩)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٢	٣	٤	هراى جوشى	التوازن	التمرين رقم (٦)	الثالث والعشرون
		٩٠	٤٥	١٦	٤	٤	سيوأوتوشى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢١)	
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	أوتشي جارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٨)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	أوسوتوجارى	أحساس بالمسافة	التمرين رقم (٣٠)	
١٩٤	%٩٠	٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أوسوتوجارى	أوضاع متغيرة	التمرين رقم (٢٤)	الرابع والعشرون
		٩٠	٤٥	١٢	٣	٤	أوتشي جارى - أوتشى ماتا	التوازن	التمرين رقم (٧)	
		٩٠	٤٥	١٥	٣	٥	هراى جوشى - أوسوتوجارى	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٦)	
		٩٠	٤٥	١٠	٢	٥	أوتشي جارى - أوتشى ماتا	أستجابة حركية	التمرين رقم (١٧)	