



كلية علوم الرياضة

قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية والبدنية

إعداد

علي خالد سعيد صيام

المعيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

إشراف

دكتور

عماد عيد عبید یونس

أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

هیثم احمد إبراهيم زلط

أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

بلال محمود محمد عبدالرازق

الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



سورة طه (114)



قرار لجنة المناقشة و الحكم

في البحث المقدم من الباحث / **علي خالد سعيد النبي صيام** - بعنوان :
**تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات
 البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو**

إنه في يوم **﴿ الخميس ﴾** الموافق ٢٠٢٥/٣/٦م وفي مبني كلية علوم الرياضة -
 جامعة بنها ، اجتمعت لجنة المناقشة والحكم بكامل هيئتها والمعتمدة من
 مجلس الكلية بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٨م ، ومن الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة
 لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٤م ، والمشكلة من السادة :

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد	استاذ المبارزة وعميد كلية علوم الرياضة - جامعة بنها	مناقشا ورئيسا
أ.د/ نفين حسين محمود	استاذ تدريب الجودو بكلية علوم الرياضة بنات جامعه الزقازيق	مناقشا
أ.د/ هيثم احمد ابراهيم زلط	استاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية علوم الرياضة جامعة بنها	مشرفا
أ.د/ عماد عيد عبيد يونس	استاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية علوم الرياضة - جامعة بنها	مشرفا
أ.م.د/ بلال محمود محمد	استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية علوم الرياضة - جامعة بنها	مشرفا

وقد ناقشت اللجنة الباحث علناً في البحث المقدم منه ، وبعد المناقشة خلت اللجنة

للمداولة واقرحت (قبول) الرسالة و (منح) الباحث/ **علي خالد سعيد النبي صيام**

درجة **﴿ الماجستير ﴾** في علوم الرياضة . تخصص **﴿ التدريب الرياضي ﴾**

وتوصى اللجنة بطباعة رسالة وتداولها بالجامعات والهيئات الزكورية

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد
 أ.د/ نفين حسين محمود
 أ.د/ هيثم احمد ابراهيم زلط
 أ.د/ عماد عيد عبيد يونس
 أ.م.د/ بلال محمود محمد

ش. عليا مدير الدراسات العليا
 وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث
 وعميد الكلية

أ.د/ تامر جمال عرفة
 أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

" الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنُهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ "

صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين سيدنا وأستاذنا ومعلمنا
وقدوتنا محمد بن عبدالله وعلي اله وأصحابه أجمعين أما بعد،،، أسجد لله شكرا علي ما منحي
من نعم وهدى وصبر وما وهبني من توفيق وإنجاز هذا البحث ، أحمد الله العلي القدير حمد
الشاكرين فالحمد لله الذي تواضع كل شيء لعظمته ، والحمد لله الذي استسلم كل شيء لقدرته ،
والحمد لله الذي ذل كل شيء لعزته ، والحمد لله الذي خضع كل شيء لملكه.

يقول الله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) يقول الله تعالى في
حديث قدسي شريف " عبدي ... لن تشكرني مالم تشكر من قدمت لك الخير علي يديه " لذا
يسعني أن أتقدم باسمي آيات الشكر والعرفان لكل من تعلمت على يده ولم يبخل بعلمه، ولا
يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير لأساتذتي الأفاضل المشرفين على هذا البحث وهم:

الأستاذ الدكتور / هيثم أحمد إبراهيم زلط أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم نظريات

وتطبيقات رياضات المنازل بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

والأستاذ الدكتور / عماد عيد عبيد يونس أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازل بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

والدكتور / بلال محمود محمد عبد الرازق الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازل بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

على ما بذلوه من جهد وعون والذي عاهدته دوما منهم فهم نعم الأستاذة فقد أعطوني الكثير
من الاهتمام والعطاء والتوجيهات الهامة وذلك في رحابة صدورهم وطهارة قلوبهم، وكان لذلك اثر
واضح في تنفيذ وإتمام العمل بالصورة الحالية فلمننى كل الشكر والتقدير وأمد لنا الله في
عمرهم وجزاهم الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والعرفان لأعضاء لجنة المناقشة المكونة من السادة
الأساتذة الأفاضل وهما:

السيد الأستاذ الدكتور / أسامة صلاح فؤاد عميد كلية علوم الرياضة جامعة بنها
والسيدة الأستاذة الدكتورة / نيفين حسين محمود أستاذ تدريب الجودو بكلية علوم الرياضة
بنات جامعة الزقازيق
على التكرم من سيادتهم بمناقشة هذا البحث.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل أساتذتي وجميع منسوبي كليتي من الزملاء والإداريين
والعاملين على ما قدموه من دعم نفسي ومعنوي خلال تطبيق الدراسة فجزاهم الله عني خير
الجزاء.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل من أسهم بفكر أو رأى أو جهد وقدم لي يد العون من إدارة
نادي سيتي كلوب من أجل إخراج هذه الرسالة في صورتها الحالية، كما أتقدم بعظيم الشكر
والامتنان لعينة الدراسة والمساعدين على ما بذلوه من جهد أثناء فترة تطبيق الدراسة.

وأخيرا إلى اعز ما في الوجود، إلى من يعجز لساني إن يوفيهم حقهم إلى أبي وأمي داعي الله
لهما بالصحة والعافية وطول العمر وأعانني الله على برهما فلهما مني خالص الشكر والتقدير. ولا
أنسى من كانوا دائما خير عون لي زوجتي الغالية وأخي واخواتي وأزواجهم وأولادهم الذين تحملوا
الكثير فلهم مني خالص الشكر والتقدير.

وأخيرا فلا أدعي إنني قد بلغت الغاية وحسبي أنني قد حاولت فالكمال لله تعالى ذلك فضل الله
يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم.

والله ولي التوفيق، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الباحث

قائمة المحتويات

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
1- الآية القرآنية	ب
2- قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
3- الشكر والتقدير	د
4- قائمة المحتويات	و
5- قائمة الجداول	ح
6- قائمة الاشكال	ط
7- قائمة المرفقات	ي

0/1 الإطار العام للبحث

1/1 مقدمة البحث	1
2/1 مشكلة البحث	2
3/1 أهمية البحث	3
4/1 أهداف البحث	3
5/1 فروض البحث	3
6/1 التعاريف المستخدمة في البحث	3

0/2 القراءات النظرية والدراسات المرجعية

1/2 القراءات النظرية	4
1/1/2 التدريب الرياضي	4
2/1/2 البرامج التدريبية	4
3/1/2 الوسائل التدريبية	8
4/1/2 القدرات البدنية	18
5/1/2 رياضة الجودو	24

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المسلسل
28	2/2 الدراسات المرجعية
28	1/2/2 الدراسات العربية
36	2 /2/2 الدراسات الاجنبية
38	3/2/2 توصيف الدراسات المرجعية
39	4/2/2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية
		0/3 إجراءات البحث
40	1/3 منهج البحث
40	2/3 مجتمع وعينة البحث
44	3/3 وسائل وأدوات جمع البيانات
50	4/3 الدراسة الاستطلاعية
51	5/3 البرنامج التدريبي المقترح
53	6/3 الإجراءات التنفيذية للبحث
54	7/3 المعالجات الإحصائية
		0/4 عرض ومناقشة النتائج
55	1/4 عرض النتائج
69	2/4 مناقشة النتائج
		0/5 الاستنتاجات والتوصيات
75	1/5 الاستنتاجات
75	2/5 التوصيات
		0/6 قائمة المراجع
76	1/6 المراجع باللغة العربية
82	2/6 المراجع باللغة الأجنبية
		المرفقات
156	أولاً: ملخص البحث باللغة العربية
163	ثانياً: ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
28	1	الدراسات المرجعية العربية
36	2	الدراسات المرجعية الأجنبية
38	3	التعليق على الدراسات المرجعية
40	4	توصيف العينة الكلية وقت اجراء الدراسة
41	5	تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات الجسمية ..
42	6	تجانس عينتي البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض مهارات الجودو
43	7	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية
44	8	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجودو
45	9	النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل قدرة من القدرات البدنية
47	10	دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية قيدالبحث
48	11	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات البدنية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين
49	12	الفروق بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات المهارية قيد البحث
50	13	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين
53	14	التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي
55	15	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية
59	16	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مهارات الجودو
60	17	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية
64	18	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مهارات الجودو
65	19	دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية
68	20	دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجودو

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
24	مهارة او ستو جاري	1
25	مهارة ايون سيو ناجي	2
26	مهارة هاراي جوشي	2
55	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الدوائر المرقمة	4
56	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الوثب العريض	5
56	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الضغط	6
57	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار البطن	7
57	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة	8
58	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة	9
59	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مهارات الجودو	10
60	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدوائر المرقمة	11
61	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض	12
61	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الضغط	13
62	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار البطن	14
62	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المرونة	15
63	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة	16
64	دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مهارات الجودو	17
65	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدوائر المرقمة	18
66	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوثب العريض	19
66	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الضغط	20
66	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار البطن	21
67	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المرونة	22
67	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة	23
68	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات	24

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
1	القياسات الخاصة بمتغيرات النمو.
2	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية المناسبة لمرحلة براعم الجودو.
3	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.
4	الاختبارات البدنية قيد البحث.
5	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية لمرحلة براعم الجودو.
6	استمارات تقييم الأداء المهاري.
7	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.
8	البرنامج التدريبي المقترح.
9	استمارات تسجيل بيانات البراعم.
10	التمرينات والتدريبات قيد البحث.
11	نموذج طلب موافقة أولياء الأمور.
12	صور اثناء التطبيق.

0/1 مقدمة البحث:

1/1 مشكلة البحث وأهميته:

كتب **عصام حلمي (2015م)** ان التدريب الرياضي ليس بعملية عشوائية، ولكنة عملية مخططة تخطيطاً سليماً وهو ايضاً عملية تربية مستمرة تخضع للأساس والمبادئ العلمية ويهدف الى دوام رفع مستوى الرياضي من اجل احرازه أفضل ما يمكن في نشاطه الرياضي التخصصي. (13:31)

وذكر **عصام الدين عبد الخالق (2003م)** التدريب الرياضي عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط الرياضي. (35:33)

ويشير كلاً من **وفاء محمود، طارق محمد (2003م)** أن التدريب الرياضي أصبح علماً له أصوله وقواعده وطرقة التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط الرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية و المهارية و الفسيولوجية والنفسية و الارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات و متطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي و تزويد العملية التدريبية بالأدوات و الوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب ، حيث تعمل على سرعه وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم ، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال ، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي و الأساليب العلمية في تصميم و تنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات. (13:72)

ويشير **مصطفى سمير (2018م)** إلى أن الاعداد البدني أهم أركان التدريب الرياضي التي يعتمد فيه اللاعب على تنميته سواء كان مبتدئاً او متقدماً فهو من الاسس العامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية وغالباً ما يتم إعداد القدرات البدنية للاعب قبل تدريبه من الناحية المهارية وعلى ذلك فان القدرات البدنية هي متطلب أساسي لأي رياضة. (5:63)

ويذكر **محمد عثمان (2023م)** أن الرياضة بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة أصبحت إحدى أهم المجالات التي تعتمد على العلم في تطويرها، ولعل نتائج المسابقات العالمية والأولمبية خير دليل على مستوى الانجاز البشرى الذي وصلت اليه الدول المتقدمة خلال النصف الثاني من القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، فقد كان لتطبيق المبادئ العلمية للتدريب الرياضي واستخدام التكنولوجيا الحديثة أثر كبير على هذا التطور الهائل الذي نشهده. (27:57)

2/1 مشكلة البحث:

يشير نادى احمد (2009م) ان رياضة الجودو هي طريقه الاستخدام الأمثل لقوه الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة. (14,15:66)

ويشير كلا من خالد فريد، أحمد عبد المنعم (2019م) أن رياضه الجودو تشتمل على العديد من الاداءات الفنية التي تتنوع ما بين مهارات اللعب من اعلى (ناجى - وازا) بتقسيماته المختلفة، والذي يتضمن مهارات هجوميه ودفاعيه مباشره وغير مباشره تتمثل في (المهارات المركبة - الجمل الخططيه - الهجوم المضاد)، وكذلك مهارات اللعب الأرضي (كتامي - وازا) الذى يتضمن مهارات التثبيت (اوساى - وازا)، ومهارات الخنق (شيمي - وازا) ، ومهارات الكسر (كانستسوا - وازا) ، حيث يعكس ذلك مدى اهميه تعليم وتدريب اللاعبين على اتقان جميع الاداءات الفنية بشكل صحيح ، وكيفية توظيفها داخل المواقف التنافسية بالمباريات ، للوصول الى النتائج المراد تحقيقها. (25:19)

ومن خلال عمل الباحث في مجال رياضة الجودو وقيامه بتدريس وتدريب رياضة الجودو ومن خلال متابعته للعديد من التدريبات والبطولات لاحظ أن بعض المدربين يقومون باستخدام أساليب التدريب التقليدية مما لا يغير من مستوى أداء اللاعبين وفي نفس الوقت لا يؤثر على تنمية الصفات البدنية بشكل جيد لدى اللاعب.

ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك وسائل تدريبية تعتبر ذو أهمية كبيرة في تغيير مستوى أداء اللاعبين ولم تستخدم في تدريبات البرامج التدريبية بشكل مركز والتي منها {الأستك المطاط - أحبال المقاومة - حبال القفز - العصا الخشبية - سلم التوافق - التليفون المحمول - حزام بدلة الجودو - عصا الفوم - الاكياس البلاستيكية} لهذا يعتبر استخدام الوسائل التدريبية لتطوير القدرات البدنية بصورة شاملة هي السمة الأساسية لبرامج التدريب المصممة بغرض تحقيق أفضل النتائج والإنجازات الرياضية بصورة عامة، وتعتبر رياضة الجودو من أهم الأنشطة الرياضية التي أصبحت الأدوات والأجهزة الحديثة أحد أهم العوامل المساعدة في تحقيق أفضل النتائج من خلال الجرعات التدريبية المقننة والموجهة لتحقيق الأهداف الموضوعه بما يتناسب مع المراحل السنية للاعبين بحيث يؤدي الى تطوير مستوى الأداء الرياضي مع الحفاظ على إمكانية وصول لاعبي الجودو إلى تحقيق أفضل إنجاز . حيث تقتر الدراسات العربية في رياضة الجودو الى استخدام الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين وتحقيق نتائج جيدة، حيث يعد استخدام التدريبات بالوسائل التدريبية قيد البحث بطريقة مقننة يؤدي الى تنمية القدرات البدنية للاعبين وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تمكن اللاعب من تحقيق أفضل نتائج.

ومن هنا يحاول الباحث التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم.

2/1 أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث في محاولة التعرف على: مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض القدرات البدنية (تحمل القوة - السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - المرونة - الرشاقة) لبراعم رياضة الجودو، حيث إن واقع الأبحاث في البيئة العربية تفنقر الى مثل هذه الدراسة في مجال رياضة الجودو وخاصة في مرحلة البراعم مما دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث.

3/1 هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو من خلال التعرف على:

- تأثير استخدام {الأستك المطاط - حبال القفز - العصا الخشبية - سلم التوافق - التليفون المحمول - حزام بدلة الجودو - عصا الفوم - الاكياس البلاستيكية} لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم.

4/1 فروض البحث:

1/4/1 توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

2/4/1 توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

3/4/1 توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

5/1 التعاريف المستخدمة في البحث:

1/5/1 البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً. (167:64)

2/5/1 الوسائل التدريبية: الأدوات والأساليب التي تستخدم لتحسين الأداء الرياضي وتطوير المهارات البدنية والعقلية والمهارية للرياضيين، وتشمل هذه الوسائل مجموعة متنوعة من التقنيات والخطط المصممة لتحقيق أهداف التدريب بكفاءة وفعالية. (148:52)

3/5/1 القدرات البدنية: هي مكونات بدنية وحركية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). (167:65)

4/5/1 رياضة الجودو: تعد أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد علي المهاجم لطاقة وقوة منافسه

لصالحه معتمداً الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية استغلال على التغلب على

المنافس بأقل مجهود. (37:17)

0/2 القراءات النظرية والدراسات المرجعية:

1/2 القراءات النظرية:

1/1/2 التدريب الرياضي:

والتدريب الرياضي يهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات خلال المنافسة والعمل على استقراره لأطول فترة ممكنة، والتدريب هو العمليات التعليمية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة. (7:65)

1/1/1/2 خصائص التدريب الرياضي:

1/1/1/1/2 تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب.

2/1/1/1/2 الاعتماد على الأسس التربوية، كما يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.

3/1/1/1/2 تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها وتكامل عملياته.

4/1/1/1/2 عدم إهمال دور الخبرة فيه، وإتباعه لنمط الحياة الرياضية، مع نبذ المنشطات. (7:65)

2/1/1/2 مبادئ التدريب الرياضي:

1/2/1/1/2 إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

2/2/1/1/2 إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

3/2/1/1/2 إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء وتطوير اللياقة البدنية.

4/2/1/1/2 لا زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم نفس التمرين باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

5/2/1/1/2 إن التدريب الزائد يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متقاربة جداً.

6/2/1/1/2 يكون التكيف خاصاً ومرتبطة بطبيعة التدريب الخاص بالإضافة إلى ما تم ذكره أعلاه فهناك

القوانين الأساسية للتكيف وهي (الاستمرارية المردود العائد التخصص) (59:43)

2/1/2 البرامج التدريبية:

اهتم العديد من الباحثين بالبرامج التدريبية حيث تركز البرامج التدريبية على تنمية المهارات وإضافة الجديد إلى المعارف والخبرات والمؤدية إلى تحسين الاداء، كما توفر قدراً كبيراً من التفاعلية والنشاط أثناء التدريب، وفتح آفاقاً جديدة للتنمية المهنية، وتعمل على تلبية التطور والتغير المستمر في المعارف والمهارات اللازمة للقيام بالمسؤوليات والأدوار التعليمية بكفاءة وفاعلية.

1/2/1/2 تعريف البرامج التدريبية:

تعرف مروة الباز (2013م) البرنامج التدريبي بأنه خطة تعليمية منظمة تتضمن مجموعة من الخبرات والأنشطة والأساليب التدريسية المتنوعة وضعت بهدف إحداث تغيرات مرغوبة في الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للمعلمين. (118:62)

وتشير مبروكة محيرق (2013م) بأنه عبارة عن خطة تتضمن بشكل رئيسي مجموعة من الأهداف التدريبية المختارة في ضوء تحليل العمل والمحتوى وطرق التدريب والوسائل المساعدة التي يتم من خلالها تحقيق تلك الأهداف، إضافة إلى أدوات التقويم اللازمة للتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه. (193:47)

ويذكر محمد نوفل (2008م) يعتبر البرنامج التدريبي بأنه مجموعة من اللقاءات التعليمية التعليمية المخططة المنظمة والمبرمج زمنياً، والمستند إلى مراحل التعلم، والمتضمن سلسلة من الإستراتيجيات التعليمية. (374:58)

ويشير على البيك وعماد الدين عباس (2003م) هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (102:34)

ويشير أحمد أبو سويح (2009م) بأنه مجموعة من الخبرات والأنشطة المخططة والمنظمة والهادفة إلى تنمية مجموعة من المهارات لدى المعلمين وتطوير قدراتهم بما يساهم في تحسين وتطوير العملية التعليمية. (33:4)

2/2/1/2 عناصر تصميم البرنامج التدريبي:

1/2/2/1/2 عنوان البرنامج التدريبي: حيث يتم تحديد العنوان بشكل واضح ويكون فيه دلالة مباشرة على الاحتياجات الأساسية التي يتم تلبيتها من خلاله.

2/2/2/1/2 أهداف البرنامج: يجب أن توضع الأهداف في ضوء الاحتياجات التدريبية التي حددت من قبل، وأن تكون الأهداف مرتبطة بعنوان البرنامج ولها دلالاتها المباشرة عليه، كما يجب أن تكون واقعية ومحددة من ناحية المجالات التي سوف يتم تغطيتها خلال البرنامج.

3/2/2/1/2 تحديد المتدربين أو المشاركين في البرنامج: وتشمل تحديد عدد المتدربين الذين يمكن للبرنامج استيعابهم، وضرورة وجود تجانس بين المتدربين في برنامج واحد، على أن يتوافر للمتدرب الحد الأدنى من الخبرة التخصصية لتمكنه من المشاركة الفعالة في البرنامج التدريبي.

4/2/2/1/2 تحديد الزمان الذي يستغرقه البرنامج: حيث لا يوجد مدة مثالية للتدريب، وإنما الأصل أن تكون المدة كافية لتحقيق الأهداف الموضوعية.

5/2/2/1/2 تحديد الموضوعات: التي تمثل محتوى البرنامج التدريبي.

6/2/2/1/2 اختيار وتحديد المدربين: حيث يشكل المدرب الوسيلة التي يتم عن طريقها نقل رسالة وهدف التدريب.

7/2/2/1/2 تحديد أساليب التدريب: وتكون الأساليب متنوعة بحسب المعارف والمهارات.

8/2/2/1/2 تحديد الأدوات والمعدات المناسبة: ويتم تحديد الأدوات الخاصة بتنفيذ البرامج التدريبية كجهاز العرض ... الخ.

9/2/2/1/2 تحديد أساليب التقييم: حتى يتم تقييم العملية التدريبية وبخاصة المتدربين، والبرنامج التدريبي.
10/2/2/1/2 تحديد موازنة البرنامج بجميع عناصرها وبنودها.

11/2/2/1/2 إعداد الجدول الزمني والموضوعي للبرنامج. (196:65)

3/2/1/2 الاعتبارات الواجب مراعاتها في تصميم البرامج التدريبية :

1/3/2/1/2 تحديد المعلومات الأساسية، وربط المعلومات الجديدة بالسابقة.

2/3/2/1/2 تحديد أهداف المهارات بوضوح (ماذا، وكيف، ومتي، وأين، ولأي درجة).

3/3/2/1/2 مساعدة المتدربين على مناقشة وجهات النظر وتوضيح القيم، وتأكيد الفوائد والإيجابيات.

4/3/2/1/2 تشجيع المتدربين على المشاركة الإيجابية، ومكافأة الإبداع.

5/3/2/1/2 ارتباط البرنامج بواقع المتدربين.

6/3/2/1/2 الاستفادة من المعينات التدريبية المتاحة.

7/3/2/1/2 أن يكون البرنامج مصحوبا بأساليب وأدوات التقويم.

8/3/2/1/2 التوافق مع الاحتياجات التدريبية والمشاكل الفعلية للمتدربين. (126:61)

4/2/1/2 خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

1/4/2/1/2 تحديد الاحتياجات التدريبية كأساس لتحديد نوع التدريب ومستواه.

2/4/2/1/2 تحديد الأهداف المطلوبة من البرنامج التدريبي (معلوماتية، مهارات، اتجاهات).

3/4/2/1/2 وضع محتوى البرنامج التدريبي وإعداد المواد التدريبية.

4/4/2/1/2 اختيار الأساليب التدريبية والتقنيات السمعية والبصرية والوسائط المتعددة.

5/4/2/1/2 تهيئة التسهيلات التدريبية الأخرى (القاعة الأجهزة والمعدات وسائل النقل والمواصلات).

6/4/2/1/2 الموازنة بين عدد الساعات التدريبية التي حددت للدورة ككل وبين إجمالي عدد الساعات

التدريبية.

7/4/2/1/2 استقطاب المدربين الأكفاء.

8/4/2/1/2 استقطاب المشاركين.

9/4/2/1/2 إعداد الميزانية اللازمة للبرنامج .

10/4/2/1/2 إعداد الجدول الزمني للبرنامج.

11/4/2/1/2 إعداد خطة الدرس للموضوعات. (209:49)

5/2/1/2 خصائص البرامج التدريبية:

- 1/5/2/1/2 الخصوصية والتفرد.
- 2/5/2/1/2 يوجه إلى فئات محددة مع المرونة في صياغة المحتوى العلمي.
- 3/5/2/1/2 غالبا ما يحتوي على عناصر المعرفة التطبيقية.
- 4/5/2/1/2 يعكس البرنامج التدريبي عادة الرؤية التطبيقية للجهة المنظمة للبرنامج.
- 5/5/2/1/2 قصير في مداه الزمني.
- 6/5/2/1/2 مكثف في محتواه التعليمي. (67:28)

6/2/1/2 مقومات نجاح البرامج التدريبية:

- 1/6/2/1/2 أن يكون المتدربون لديهم الرغبة في التغيير أي شعور الأفراد بالحاجة الماسة للتدريب.
- 2/6/2/1/2 العمل على مساعدة المتدربين في تحليل الأفكار والمعلومات التي يستقبلونها من المدرب.
- 3/6/2/1/2 النظر إلى المشاكل التي يعالجها التدريب من عدة محاور وهذه المحاور تتمثل في إعطاء الحرية للمتدربين في إبداء آرائهم ووجهات نظرهم حيال هذه المشاكل وهذا الأسلوب يساعد المتدربين على فهم خبرات متنوعة ويفتح الباب أمامهم لمجالات جديدة في التفكير والتحليل.
- 4/6/2/1/2 أن يكون الهدف الأسمى للبرنامج التدريبي هو معالجة المشاكل التي يعاني منها المتدربون.
- 5/6/2/1/2 أن يكون البرنامج التدريبي مرناً. (68:36)

وأشار عصام الخلفيات (2010م) إلى بعض مقومات البرامج التدريبية الناجحة كما يلي:

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع قدرات المتدربين وميولهم.
- القدرة على مواكبة التطور العلمي والتكنولوجي.
- أن تعتمد البرامج التدريبية على الاحتياجات التدريبية للمتدربين التي يجب تحديدها بعناية.
- إتاحة الفرصة لممارسة ما تم التدريب عليه. (120:32)

7/2/1/2 صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- 1/7/2/1/2 عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.
- 2/7/2/1/2 تحميل البرامج مهام وأهداف أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة الموارد.
- 3/7/2/1/2 عدم توفر كادر تدريبي مناسب.
- 4/7/2/1/2 تعذر تجريب البرامج المصممة في البدء في البرنامج.
- 5/7/2/1/2 الاستعجال في تصميم البرامج.
- 6/7/2/1/2 غياب التقويم العلمي لما ينفذ من البرامج. (148:13)

3/1/2 الوسائل التدريبية:

تعد الوسائل التدريبية في التدريب من العوامل المهمة في العملية التدريبية، ولكن استخدامها قد لا يؤكد ضمان الفائدة الموجودة منها إن لم يحسن استخدامها بأسس صحيحة، وفوائدها مهمة في العملية التدريبية وذلك لأنها تعمل على اعانة المدرب في اداء مهمته التدريبية بصورة صحيحة ومثمرة، اذ انها تعمل على تذليل الصعوبات، فضلا على انها تثير الحماس والرغبة في التعلم، حيث انها تظفي للاعب الشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية، وتصبغ الوحدة التدريبية بالمرح والسرور والمتعة.

إن من الأمور الهامة في تدريب القدرات البدنية هو توظيف واستخدام الأدوات المستحدثة والمساعدة في البرنامج التدريبي للمهارات بطريقة تساعد على تنمية وتطوير المهارات بأسرع وقت ممكن وبالتالي الاقتصاد في الجهد المبذول وأداء المهارات بمستوى عالي. (152:44)

لقد اعطي الكثير من التعاريف لمفهوم الوسائل التدريبية منها ما ذكره **خيون يعرب (2002م)** بأنها أدوات وأجهزة تدريبية مساعدة تستخدم لغرض تسهيل المهمة وتشجيع الاستجابات بحيث يكون هذا التدريب مؤثرا في الحالة التنافسية او الحقيقية. (185:76)

وتعد الادوات والاجهزة المساعدة في التدريب الرياضي من المتطلبات المهمة لما تقدمه من خبرات حية شديدة التأثير والتي بدورها تؤدي الى اكتشاف وابتكار وترسيخ المعلومات عن الاداءات البدنية والفنية. (51:26)

وتذكر **سوزانا جاجدوسيكوفا (2015م)** أن توافر الأدوات والأجهزة المساعدة من العناصر الأساسية التي يقوم عليها اي برنامج تدريبي حيث تعد الأدوات والأجهزة المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب ووجودها له قيمة كبيرة في دفع اللاعبين الي المشاركة الإيجابية وبث روح الحماس والسعادة والرغبة في التدريب. (77)

1/3/1/2 الوسائل التدريبية: دورها وأهميتها في عملية التدريب:

أهمية الاستخدامات التطبيقية لبعض الأدوات والأجهزة الحديثة المساعدة كوسائل تعليمية تدريبية منفردة أو مجتمعة في عملية التدريب قد تجلت هذه الأهمية بوضوح من خلال مساعدة الأفراد (أكاديميين ومدربين) على حد سواء في فهم المادة العلمية بأقل جهد وتكلفة واختصار للوقت. إذ أن هناك حقيقة تقول إن التدريب يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في هذه العملية ومن تلك الحواس (السمع، البصر، اللمس) ومن خلال هذه الحواس يكتسب اللاعب الكثير من نواحي المعرفة والمهارة، ولذلك أزداد الاهتمام باستخدام الأدوات والاجهزة في تنمية وتطوير المهارات الحركية. (172:67)

وتعد الوسائل التدريبية التي تسهل العملية التدريبية للاعب وتزوده بخبرة مباشرة تمكنه من تنمية مهاراته الرياضية، إذ أن هذه الوسائل التدريبية تولد لدى اللاعب الميل القوي والرغبة للتدرب وبالتالي تسريع عملية التطوير والتحسين، كما أن هذه الادوات تؤدي الى إطالة تذكر اللاعب لإداء المهارات الحركية وبالتالي يؤدي الى التطور الحركي. (152:56)

تتسم أهمية الوسائل التدريبية من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وتؤخر ظهور التعب وتزيد قوة التحمل للاعب في الاستمرار على الأداء، وتزيد روح المنافسة والتشويق والإثارة للاعبين. فضلا عن ذلك، تجعل الوحدة التدريبية أكثر فاعلية وإيجابية إذ يصبح اللاعب مسؤولاً ومشاركا إيجابيا الى حد كبير بعد أن كان مستقلا ومقلداً بجانب تبسيط عملية توصيل المعلومات، إذ أن الاستعانة بتلك الأدوات يؤدي الى دفع عملية التدريب واختصار الزمن إذ يتأثر الإداء الحركي بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة المهارية أكثر وضوحاً ودقة واتقاناً. (10:37)

ويعد التدريب بالأدوات ناحية تدريبية تطبيقية هامة تهدف الى رفع المستوى الفني للاعب ويأتي التدريب على الأدوات التدريبية بعد تعليم المهارات الأساسية بالشرح اللفظي، وعمل نموذج، وينتقل بعد ذلك الى التدريب عليها بالأدوات المستحدثة (الحديثة) وذلك لزيادة القوة المميزة بالسرعة، وزيادة التوافق العصبي العضلي. (88:51)

ان التدريب الرياضي باستخدام الوسائل التدريبية يعد عاملاً مساعداً لما له من تأثير على الأجهزة الحيوية والعضوية في الجسم، حيث أصبح استعمال الأدوات ضرورة لازمة في التدريب الرياضي، وتبرز أهمية الوسائل التدريبية من خلال النقاط التالية:

- تسهيل عملية التدريب للاعب.
 - استثارة دوافع اللاعب نحو التدريب.
 - اختصار الوقت ودقة التنفيذ.
 - المساعدة على التركيز.
 - الإدراك السليم للحركة وتكون اتجاهات إيجابية.
- ويشير بهجت أبو طامع (2007م) الى الأهمية لبالغة لاستخدام الأدوات في مجال تعليم وتدريب المهارات الحركية حيث ترجع الأهمية الى الآتي:
- تساهم في تنمية الحس الحركي، والاحساس بالتوقيت، مما يزيد من التوافق والتوازن والدقة.
 - تساهم في تنمية كل من عضلات الذراعين والرجلين والجذع.
 - تعمل على اكساب السرعة، والرشاقة، والمرونة اثناء تأدية الحركات.
 - تنوع واستخدام الأدوات يتيح إمكانية اختيار الاداة المناسبة طبقاً للأهداف، وبما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية، ونوع الرياضة الأساسية.
 - تعد التدريبات باستخدام الأدوات من اهم عوامل زيادة الحماس والتشويق، وإدخال المرح والسرور، مما يؤدي الى الاقبال الشديد لممارستها.
 - تتميز بعدم خطورتها، وتوافر عوامل الامن والسلامة اثناء الأداء. (187:14)

وتضيف كل من **وفاء عمر، زينب ومفرج (2010م)** الى أهمية استخدام الوسائل التدريبية في التدريبات حيث تتميز التدريبات بأهميتها البالغة عند استخدام الوسائل التدريبية حيث تثير الحماس لدي اللاعبين، والاقبال على الممارسة، وتصبغ الوحدة التدريبية بالمرح والسرور، والانفعالات السارة المحببة الى النفس. (27:72)

ويرى **أبو النجا عز الدين (2001م)** أهمية الدور الذي تلعبه الوسائل التدريبية داخل النظام التعليمي والتدريبي لتحسين وتنمية وتطوير عملية التعليم والتدريب والتي لخصت في النقاط التالية:

- تساعد في رفع منسوب خبرة اللاعبين، واشباع حاجاتهم في التعليم والتدريب.
- يتمكن المعلم والمدرّب من استخدام الوقت المتاح بفاعلية أكبر.
- تكون هناك فرصة متاحة أمام اللاعب للحصول على التغذية الراجعة التي توفرها الأدوات الحديثة إذا استخدمت بفاعلية ومقدرة صحيحة.
- تساعد على اشراك جميع حواس اللاعبين.
- تؤدي الى تعديل السلوك، وتكوين الاتجاهات الجديدة. (29:1)

كما استخدمت الكثير من الأدوات الحديثة في مجال تدريب وتنمية الحركات والمهارات الرياضية، منها ما استخدم كأدوات تدريبية تعليمية، تهدف الى تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارات المختلفة في الألعاب الرياضية، ومنها ما استخدم كأدوات ووسائل امان تساعد المتعلمين على أداء الحركات والمهارات الصعبة والمركبة، ففي الجانب الأول أسهمت الوسائل التدريبية، في تقديم المساعدة الحاسمة للكثير من اللاعبين، في تنمية وتطوير في الوحدات التدريبية المختلفة، من خلال تصنيع أجهزة وأدوات مساعدة في التدريب، اثبتت جدواها من خلال النتائج التي تم الحصول عليها، بعد تطبيق برامج تعليمية وتدريبية مختلفة، واسهمت في إيجاد مجموعة من الأدوات والوسائل الحديثة المقترحة كالأجهزة المصنعة محليا، ونرى ان مثل هذه البرامج او الأجهزة والأدوات لا تلغي دور المدرب في العملية التدريبية والتعليمية بديلا عنه. (34:68)

وتساعد الوسائل التدريبية على اكتساب القدرات البدنية، كما انها تعتبر عاملاً مساعداً لرفع وتنمية الأداء الفني للمهارات، وعدم تسرب الملل، وازضافة عنصر التشويق والاهتمام وذلك بالتدرب على الوسائل التدريبية، كما انها تتميز، برخص ثمنها، وسهولة استخدامها، وتوزيعها، وجمعها. (34،35:53)

واستنتج الباحث من خلال ما ورد ان الوسائل التدريبية تساعد المدربين على تخطي الحدود الزمنية والمكانية عند عرضها على اللاعبين في اقتصاد الوقت والجهد في التطبيق، وتؤدي الى التخلص من الملل الذي ينتج عن الرتابة، جراء تدريبات تنمية القدرات البدنية بالطريقة الاعتيادية، مما يحسن الحالة النفسية للاعبين، وتعمل على تقوية العلاقة بين المدرب والمتدرب خاصة إذا ما استخدمها المدرب بكفاءة، وبالتالي يمنحهم الاثارة والتشويق والمواظبة، ويبث المرح لنفوسهم الامر الذي يؤثر إيجابيا على تحسين الأداء لهم.

2/3/1/2 العوامل الواجب مراعاتها عند استخدام الوسائل التدريبية في النقاط التالية:

- على المدرب أن يراعي عند اختياره الوسائل التدريبية للاعبين يجب اتباعه عدة نقاط ما يلي:
- ضرورة معرفة خصائص كل أداة، وتأثيرها على الجسم، ومناسبتها للمرحلة العمرية.
- يجب أن تكون وثيقة الصلة بأهداف الوحدة التعليمية.
- ضرورة إتاحة الفرصة لاكتساب الإحساس بالأداة والثقة فيها.
- ضرورة التنوع عند اختيار التدريبات، لزيادة أشكال العمل العضلي ومنع الملل.
- ضرورة توافر النظام أثناء الأداء، ضمانا لعدم استخدام الأدوات بصورة غير صحيحة.
- ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة لكل أداة.
- ضرورة الإحماء الجيد قبل البدء بالتدريبات على الأدوات. (198:25)

ويؤكد كل من امين الخولي وجمال الدين الشافعي (2009م) ان على كل معلم ومدرب ان يراعي كافة العوامل التي تساعد على نجاح التدريب، بما في ذلك مراعاة عوامل الامن والسلامة لحماية المتعلمين، ولكي تحقق الأدوات والاجهزة التدريبية المستحدثة (الحديثة) أهدافها اثناء التدريب، يجب تحديد مكان استخدامها في الوحدة التدريبية، واختيار التوقيت المناسب لاستخدامها كذلك توضيح أهمية الأداة للاعبين، وتوضيح كيفية استخدامها، واختيار المكان المناسب لوضعها حتى لا تعوق أداء اللاعبين. (154:10)

3/3/1/2 ما يجب مراعاته عند اختيار الأدوات والأجهزة التدريبية:

- على المدرب أن يراعي عند اختياره للأدوات التدريبية التعليمية عدة نقاط تتمثل ما يلي:
- يجب أن تكون متكاملة مع ما يستخدمه المدرب من طرق تدريب وتعليم.
- يجب أن تكون مناسبة لمستويات اللاعبين.
- يجب ألا تستغرق وقتا أكثر من اللازم بحيث يطغى على جوانب أخرى في الوحدة التدريبية.
- يجب أن يدرّب المدرب كل وسيلة قبل وضعها في خطته التدريبية أو استخدامها.
- يجب أن يتعلم اللاعب كيفية استخدام الأدوات والأجهزة في الوحدة التدريبية.
- يجب أن يكون استخدام المدرب للأدوات التدريبية التعليمية في الوقت المناسب.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين للمشاركة في استخدام الأدوات والأجهزة. (88:70)

ومما سبق يتضح الأهمية الكبيرة لاستخدام وتوظيف الوسائل التدريبية في تنمية وتطوير القدرات البدنية لبراعم الجودو، إذ أن الأدوات والأجهزة تسهم في علاج مشكلة الفروق الفردية بين اللاعبين، فالمدرّب عادة ما يوجه شرحه للتدريبات والمهارات على اعتبار أن جميع اللاعبين في مستوى أداء متوسط تقريبا، بينما تقدم الأدوات والأجهزة التدريبية التعليمية مثيرات متعددة تتفاوت في طرق تقديمها للمهارة بما يتيح فرصا لمساعدة اللاعبين ذوي القدرات والميول المتباينة في أن يجد كل منهم من خلالها ما يناسب إمكاناته الخاصة، ويمكن بواسطة الوسائل التدريبية التغلب على مشكلة أعداد اللاعبين الكبيرة، وعدم مناسبة الزمن المتاح لإتقان التدريبات المقررة في الوحدة التدريبية.

4/3/1/2 بعض الوسائل التدريبية قيد البحث:

1/4/3/1/2 الحبال المطاطية:

تعد الحبال المطاطية من الوسائل التدريبية المهمة في العملية التدريبية، ولكن استخدامها قد لا يؤكد ضمان الفائدة الموجودة منها ان لم يحسن استخدامها بأسس صحيحة وفوائدها مهمة في العملية التدريبية وذلك لأنها تعمل على اعانة المدرب في أداء مهمته التدريبية بصورة صحيحة. (69:41)

ويرى ماري ايفانز (1997م) أن تدريب المقاومة المطاطية استخدم منذ حوالي قرن في برامج اللياقة من قبل المتخصصين في إعادة التأهيل لمساعدة المتدربين لاستعادة القوة بعد الإصابة وحديثاً حصلت المقاومة المطاطية على شعبية كبيرة في مجال اللياقة البدنية والتدريبات الخاصة وتحسين الأداء الرياضي، حيث يتم تحقيق المقاومة المطاطية النموذجية إما باستخدام حبل مطاطي طويل أو كبير أو قصير وبطبيعته أنه سيعطي تطبيقات تدريبية متنوعة، واستخدام قطعة واحدة من الحبل المطاطي يمكنك تقوية كل المجموعات العضلية الهامة في الجسم، وبسبب تنوعه في أن تدريب المقاومة المطاطية تحسن القوة، المرونة، وأيضاً السرعة، والرشاقة، وأن واحد من أهم مزايا الحبال المطاطية لتدريبات المقاومة هو تنوعها، وأن التمرين يمكن بسهولة أن يتضمن الظروف الثلاثة الميكانيكية لانقباض العضلات، وكذلك يمكنه إنتاج قوى متغيرة عندما يتمدد الحبل المطاط على عكس معظم الآلات فإن سرعة الحركة أثناء توتر العضلة يمكن أن يتغير. (85)

ويشير عمرو فاخر (2012م) أن مقاومة الحبل المطاط توفر نوع من المقاومة والذي يتدرج من مقاومة قليلة ثم تبدأ في الزيادة والصعوبة عندما يتمدد المطاط إلى حتى أقصى حد طول له، وذلك بالإضافة إلى مقاومة الرجوع عندما يعود المطاط لشكله الأصلي، وهذا يعني أن المقاومة المطاطية هنا ترتبط بمنحنى القوة التصاعدي حيث يمكن للشخص أن يستمر في زيادة القوة المتولدة خلال كل مدى للحركة، اذا لم يعد الحبل المطاطي بشكل صحيح فإنه لن تنتج مقاومة ملحوظة خلال 10 درجات إلى 30 درجة الأولى من مدى الحركة، وان الحبل المطاطي يتضمن مكونات مركزية ولا مركزية للتكرار، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدى الحركة الكامل يجب إعداد المطاط بشكل سليم. (71:41)



ومن هنا فقد عمد الباحث إلى استخدام الحبال المطاطية كأداة مساعدة خلال العمل التدريبي أو استخدامها خلال التمرينات التدريبية المقترحة في رياضة الجودو لأنها تعتبر عامل مهم جداً ومساعد في العمل التدريبي خلال الجرعة التدريبية الواحدة وبالتالي سوف يعمل ذلك وبلا شك في تطوير الأداء العضلي لديهم من خلال القدرة المنجزة لديهم وخاصة أن رياضة الجودو متعددة المهارات وتمتاز بالطابع الهجومي السريع المبالغت بنفس الوقت وهذا بدوره يحتاج القوة المرتبطة بالسرعة سواء كان هذا في المهارات الهجومية أو الدفاعية في رياضة الجودو، لذلك فإن الحبال المطاطية لها أهمية بارزة خلال التدريب وخلال الإنجاز ولكن هذه الفائدة لا تبرز إلا من خلال الاستخدام للحبال المطاطية.

ومن خلال اطلاع الباحث حول موضوع الحبال المطاطية وجد أن تحديد شدة التمارين بالحبال المطاطية يكون بطريقتين الأولى من خلال سمك الحبال المطاطية فهي موجودة بسمك مختلف وألوان مختلفة حيث كلما زاد سمك أو كثافة الحبل المطاطي كان لونه غامق وبالعكس، أما الطريقة الثانية فهي بعد وقرب اللاعب عن نقطة تثبيت الحبل المطاط أثناء أداء التمارين فكلما كانت المسافة بين نقطة التثبيت واللاعب وهو ممسك بطرف الحبل المطاطي في بداية التمرين كبيرة كانت الشدة عالية وبالعكس. (78:26)

2/4/3/1/2 حبال القفز:

حبال القفز أداة رياضية متعددة الفوائد وهو أداة رياضية بسيطة وفعالة تُستخدم في تمارين الكارديو لتقوية عضلة القلب وتمارين الرشاقة والتوافق وتحسين اللياقة البدنية. يتم استخدامه عن طريق إمساك المقبضين والقفز عند دوران الحبل تحت القدمين. يُعتبر نشاطاً مناسباً لجميع الأعمار ومستويات اللياقة البدنية.

1/2/4/3/1/2 فوائد استخدام حبال القفز:



- **تحسين صحة القلب:** يساعد القفز على الحبل في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية من خلال زيادة معدل ضربات القلب وتعزيز تدفق الدم.
- **تعزيز الرشاقة:** الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبكفاءة، والقفز على الحبل يُعتبر تمريناً ديناميكياً يتطلب سرعة ودقة في الحركة، مما يساعد في:
 - تحسين سرعة استجابة العضلات.
 - تعزيز القدرة على التحرك بخفة وتجنب الأخطاء في الأنشطة الرياضية اليومية.
 - تحسين قوة عضلات الساقين التي تلعب دوراً أساسياً في التحرك بمرونة.
- **تطوير التوافق الحركي:** القفز على الحبل يتطلب تنسيقاً عالياً بين الحركات المختلفة في الجسم (مثل حركة اليدين، دوران الحبل، والقفز بالقدمين)، مما يساهم في:
 - تحسين الاتصال بين الدماغ والعضلات.
 - تنمية القدرة على التحكم في الحركات الدقيقة، مما يُفيد في الرياضات الأخرى والأنشطة اليومية.
 - زيادة التوازن العام للجسم من خلال تحسين استقرار العضلات الأساسية (Core Muscles).
- **حرق السعرات الحرارية:** يُعتبر من أكثر التمارين كفاءةً لحرق السعرات الحرارية. يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن عند ممارسته بانتظام.
- **تعزيز التوازن والتنسيق:** يحتاج القفز إلى تنسيق بين حركات اليدين والقدمين، مما يُحسن التوازن العام والتنسيق الحركي.
- **تقوية العضلات:** يُنشّط حبل القفز مجموعات عضلية عديدة مثل الساقين، الذراعين، وعضلات الجسم الأساسية.
- **سهولة الوصول والتكلفة:** أداة غير مكلفة وسهلة الحمل، يمكن استخدامها في أي مكان تقريباً، مما يجعلها خياراً ممتازاً للتمارين المنزلية.

2/2/4/3/1/2 كيفية تحسين الرشاقة والتوافق باستخدام حبال القفز:

- **تنوع الأنماط:** قم بالتبديل بين القفز بقدم واحدة، القفز المزدوج، أو القفز الجانبي لتحدي التوازن والتنسيق.
- **زيادة السرعة تدريجياً:** حاول القفز بوتيرة أسرع لتطوير الاستجابة العصبية والعضلية.
- **دمج حركات إضافية:** أضف تمارين مثل الدوران أو القفز المتقاطع (Cross Jump) لتحفيز التوافق.

3/4/3/1/2 العصا الخشبية:

العصا الخشبية هي أداة بسيطة ومتعددة الاستخدامات تُستخدم في التمارين الرياضية لتطوير اللياقة البدنية وتعزيز القوة والتوازن. تتميز بسهولة توفرها وإمكانية استخدامها من قبل جميع الفئات العمرية، من المبتدئين إلى المحترفين.



1/3/4/3/1/2 فوائد استخدام العصا الخشبية في الرياضة:

- تحسين التوازن والاستقرار:

• تُستخدم العصا في تمارين التوازن لتقوية العضلات الأساسية (Core Muscles).

• تُعزز استقرار الجسم أثناء أداء الحركات الديناميكية.

- زيادة مرونة الجسم:

• تُستخدم في تمارين الإطالة لزيادة مدى الحركة في المفاصل.

• تُساعد على تحسين مرونة العضلات وتقليل احتمالية الإصابات.

- تقوية العضلات:

• تُستخدم العصا كأداة مقاومة خفيفة لتطوير القوة في العضلات المختلفة.

• مثالية للتمارين التي تستهدف العضلات العلوية مثل الذراعين والكتفين.

- تحسين التنسيق الحركي:

• تُساهم في تحسين التنسيق بين حركات الأطراف والجذع.

• تُستخدم في برامج إعادة التأهيل البدني لتطوير التحكم الحركي.

- تطوير الوضعية الصحيحة للجسم:

• تُساعد العصا في توجيه الجسم للحفاظ على الوضعية السليمة أثناء التمارين.

• مفيدة في تصحيح انحناءات العمود الفقري غير السليمة.



4/4/3/1/2 سلم التوافق:

سلم التوافق، أو ما يُعرف بـ "السلم الرياضي" (Agility Ladder)، هو أداة تدريبية تستخدم في الأنشطة الرياضية لتحسين التوافق الحركي، التوازن، والسرعة، يعتبر هذا السلم وسيلة فعالة لتطوير مجموعة من القدرات البدنية والمهارية، ويستخدم على نطاق واسع في برامج التدريب الرياضي المختلفة.

1/4/4/3/1/2 مفهوم سلم التوافق:

- سلم التوافق عبارة عن حبل مسطح يحتوي على شرائح عرضية تُشكل مربعات أو خطوات.
- يستخدم في أداء مجموعة متنوعة من التمارين التي تتطلب السرعة، الدقة، وتنسيق الحركة بين اليدين والقدمين.

2/4/4/3/1/2 فوائد سلم التوافق وتأثيره على القدرات البدنية:

- تحسين التوافق العصبي العضلي:
 - يعزز التوافق بين الإشارات العصبية الصادرة من الدماغ وحركة العضلات.
 - يساعد في تطوير القدرة على التحكم في الحركة بدقة وسلاسة.
- زيادة السرعة وردود الفعل:
 - يستخدم لتنفيذ تمارين تعتمد على الحركات السريعة والمكررة، مما يحسن من ردود الفعل وسرعة الاستجابة، ويساعد الرياضيين على تطوير القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ودقة.
- تطوير التوازن والثبات:
 - يجبر السلم الرياضي المستخدم على الحفاظ على التوازن أثناء الانتقال بين الحركات، مما يُقوي العضلات الأساسية ويحسن الثبات.
- تنمية القدرة على التحمل:
 - تمارين السلم تساهم في زيادة التحمل العضلي والقلب والأوعية الدموية من خلال أداء الحركات الديناميكية بوتيرة مرتفعة.
- تحسين التنسيق الحركي:
 - يساعد السلم في تنمية القدرة على التنسيق بين الأطراف المختلفة (اليدين والقدمين) أثناء الحركة.
 - يطور الدقة في الأداء الحركي، مما يعزز الأداء في الرياضات التي تتطلب مهارات عالية.
- زيادة القوة الانفجارية:
 - بعض تمارين السلم تتضمن قفزات وحركات تفجيرية تُساعد على تحسين القوة السريعة والقدرة على دفع الجسم.



3/4/4/3/1/2 تمارين باستخدام سلم التوافق:

- **تمرين المشي الجانبي:** يتطلب الانتقال من مربع إلى آخر بطريقة جانبية وسريعة.
- **تمرين القفز المزدوج:** القفز داخل المربعات باستخدام القدمين مع التركيز على السرعة والتوازن.
- **تمرين الخطوات السريعة:** يتم التحرك داخل وخارج المربعات بسرعة كبيرة لتطوير ردود الفعل.
- **تمرين الدوران والتغيير السريع:** يساعد على تحسين تغيير الاتجاه مع الحفاظ على التوازن.



4/4/4/3/1/2 نصائح لتحقيق أقصى استفادة من سلم التوافق:

- التركيز على الدقة قبل السرعة لضمان أداء التمارين بشكل صحيح.
- البدء بتمارين بسيطة ثم التدرج إلى التمارين الأكثر تعقيداً.
- دمج تمارين السلم مع برامج تدريبية شاملة لتنمية القدرات البدنية بشكل متوازن.

سلم التوافق أداة فعالة لتنمية القدرات البدنية مثل التوازن، السرعة، التوافق العصبي العضلي، والقوة. يُساهم في تحسين الأداء الرياضي واللياقة العامة، ويُعتبر وسيلة مثالية للرياضيين على اختلاف مستوياتهم لتحقيق أهدافهم البدنية والمهارية.

4/1/2 القدرات البدنية:

يذكر حسانين أن القدرات البدنية احدى العوامل التي يتأسس عليها نجاح الأداء في الوصول الى اعلى المستويات الرياضية وان ترقية هذه القدرات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية، اذ لا يستطيع الفرد الرياضي اتقان الاداءات المهارية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاده للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط. (81:50)

ويشير كلا من يحيى الصاوي، محمد شداد، ياسر عبد الرؤف (2007م) ان التدريب على الأداء المهاري في رياضة الجودو يعتمد الى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية اذ انه مهما بلغت مهارة اللاعب واجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها الا من خلال لياقة بدنية عالية كما ان توافر قدرة كبيرة من صفة التوازن يساعد على سرعة ودقة الأداء الحركي. (82:75)

يشير حسام محمد (2021م) ان التقدم الحادث في المجال الرياضي أسهم في احداثه الوسائل التدريبية والادوات المساعدة الخاصة في التدريب وطرق القياس والاختبارات وذلك للوصول باللاعبين الى اعلى مستوى، حيث يسعى ويبحث المدربين باستمرار عن اساليب تدريبيه جديده تعمل على تحسين الأداء وتحقيق هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت والمجهود لتحقيق أفضل أداء واعلى مستوى. (229:16)

وتذكر ساره الأشرم (2015م) أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الهامة في تشكيل قاعدة أساسية سليمة لأداء مهارات الجودو حيث تتميز مهارات الجودو بالانسيابية والسلاسة والسرعة في الأداء وفقاً لمواقف اللعب المختلفة ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعداد البدني الجيد. (202:23)

كما يري مراد طرفة (2001م) ان ناشئ الجودو يجب ان يتوافر فيه عناصر اللياقة البدنية بدرجة متميزة حتى يستطيع أداء مهارات رياضة الجودو وبخاصة عنصر التوازن لان معظم مهارات الجودو قائمة على تنمية التوازن لزيادة كفاءته الفنية. (53:55)

وقد اتفق كلا من ياسر عبد الرؤوف (2005م) ، مراد طرفه (2005م) ، أحمد حجازي (2006م) ، أحمد محمود (2011م) ، فايضة خضر (2011م) ، ايهاب عفيفي (2017م) ، محمد معروف (2019م) على ان الصفات البدنية الخاصة التي يجب ان تكون لدى لاعب الجودو تشمل الاتي (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - الرشاقة - التوافق - التوازن - المرونة - التحمل الدوري التنفسي - السرعة) . (68:74) (147:60) (230:3) (43:7) (18:45) (62:12) (75:48)

وينكر مفتي إبراهيم حماد (2001م) بعض عناصر اللياقة البدنية:

1/4/1/2 القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها " المقدره او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي لها"

أهمية القوة العضلية:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي وتعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (180:65)

وتقسم القوة العضلية الى ثلاثة أنواع:

- القوة العضلية القصوى (العظمى): وهي أقصى قوة للعضلة او المجموعة العضلية يمكن إنتاجها من خلال الانقباض الارادي.

- تحمل القوة (القوة المستمرة): وهي المقدره على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويلة.

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية): وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة (القوة المميزة بالسرعة = القوة * المسافة) على الوقت) يعني ان القدرة العضلية للاعب تعتبر ضعف القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب. (181:65)

اهداف تنمية القوة العضلية:

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء .

- التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

- تحسين كفاءة الجسم وتركيبه.

- زيادة قوة الاربطة والاورتار العضلية.

- زيادة قوة العظام. (181:65)

2/4/1/2 المرونة:

- تعرف المرونة بأنها (المدى الحركي المتاح في المفصل او عدد من المفاصل)

- كما تعرف بأنها (مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع)

وتعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني الحركي والاقتصاد في الطاقة، وبدون المدى

الحركي تصبح الحركة محدودة والمدى الحركي يتوقف على طبيعة الحركة في المفصل وعلى تركيبه

التشريحي وكذلك على مقدرة العضلات والاورتار والاربطة واغشية المفاصل على الاستطالة. (114:35)

أهمية المرونة:

- تسهل اكتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة والاداءات الخطئية.
- المساعدة في اظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والاقلال من زمن الأداء.
- تسهم في استعادة الشفاء والتقليل من الألم العضلي.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والاقلال من احتمالات التقلص العضلي.

أنواع المرونة:

- **المرونة العامة والمرونة الخاصة:**
 - المرونة العامة: وهي المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة.
 - المرونة الخاصة: وهي المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة.
 - **المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:**
 - المرونة الإيجابية: المدى الحركي الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليا هي المسببة للحركة.
 - المرونة السلبية: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
 - **المرونة الاستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):**
 - المرونة الثابتة: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
 - المرونة المتحركة: المدى الذي يصل اليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.
- (251:29)

ملاحظات يجب ان تراعى عند تطوير المرونة:

- مراعاة انجاز الاحماء الكافي قبل البدء في تمارين المرونة.
- التقدم التدريجي لمدى اتساع الحركة.
- يمنع أداء تمارين المرونة في حالة وجود كسر في العظام العاملة على المفصل المطلوب تطوير مرونته كذلك إذا ما كانت هناك الام شديدة في المفصل او تمزق عضلي. (194:65)

وترى **فايزة خضر (2011م)** أن المرونة مكون ضروريا للاعب الجودو وهي مكون أساسي لأداء جميع الحركات فيحتاج لاعب الجودو الى مرونة مفصل الكتفين والعمود الفقري والفخذين وذلك لأداء حركات اليدين والوسط والرجلين كذلك لأداء الربط بين الرمي من اعلى واللعب الأرضي ولذلك فان فاعليه لاعب الجودو في تحقيق اعلى مستوى في الأداء يتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة ومرونة مفصل معين فان اللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهد اقل من اللاعب الاقل مرونة ولهذا تعتبر المرونة من العناصر البدنية التي يحتاج اليها لاعب الجودو بشده لتنفيذ الحركات الفنية كما انها تعزز للقدرة التنافسية للاعبين.

3/4/1/2 الرشاقة:

مفهوم الرشاقة:

تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وبتوقيت صحيح، وكما تعني المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعامل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه. وللرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها كافة القدرات الحركية، الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه، وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيتات الصحيحة وإحساسه بالاتجاهات والمسافات.

أهمية الرشاقة:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه في الهواء أو على الأرض أو في الماء، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المفاجئ أو اندماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير بقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

يرى عبد العزيز أحمد (2020م) أن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية اهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف فجاءه أو اندماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفه. (267:29)

ويذكر ياسر عبد الرؤف (2005م) أن الرشاقة تعد من الصفات الأساسية للاعبي الجودو وتتضح اهميتها في التغييرات السريعة لاتجاه تحرك القدمين في مرحله اخلاص التوازن لمهارات الرمي "ناجى وازا". (144:76)

وتتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- خفة الحركة.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.

أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: وتشير الى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابه وتوقيت سليم.
- الرشاقة الخاصة: وتشير الى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

تنمية الرشاقة: أسس عامة تراعى عند تنمية الرشاقة:

- الرشاقة من العناصر البدنية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة اذ تسمح الأجهزة الوظيفية للتكيف معها.
- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيف على تنمية الرشاقة.
- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك الى سرعة التعب.

أساليب تنمية الرشاقة:

- يراعى التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة.
- التغيير المتعدد ويشمل التغيير في سرعة توقيت أجزاء الحركة، التغيير في مواصفات الأداء الحركي، التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي، التغيير في وضع بدء الحركة.
- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق والربط الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حده.

إرشادات تراعى عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة:

- تحديد مساحات الأداء الحركي.
- ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.
- التغيير في إيقاع الأداء.
- استخدام أدوات ذات اوزان او احجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
- تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.

4/4/1/2 السرعة:

مفهوم السرعة:

السرعة في الرياضة تعتبر من العناصر الأساسية التي تُميز الأداء البدني وتحدد مستوى التفوق في العديد من الأنشطة الرياضية. يُقصد بالسرعة قدرة الجسم على التحرك من نقطة إلى أخرى في أقصر وقت ممكن. وتتأثر السرعة بعوامل متعددة مثل القوة العضلية، التوافق العصبي العضلي، مرونة المفاصل، والقدرات البدنية العامة. (65:199,200)

أنواع السرعة:

- سرعة رد الفعل: قدرة الرياضي على الاستجابة السريعة لمثير معين، مثل انطلاق العدة بعد صوت الصافرة.
- السرعة الانتقالية: قدرة الرياضي على التحرك بسرعة لمسافة محددة، مثل العدو لمسافة قصيرة.
- السرعة الحركية: سرعة أداء الحركات المحددة، مثل ركل الكرة في كرة القدم أو حركة الذراع في السباحة.
- السرعة القصوى: أعلى سرعة يمكن للرياضي الوصول إليها، مثل سرعة العدة في سباق 100 متر. (65:78)

أهمية السرعة:

- تحسين الأداء الرياضي: تعتبر السرعة عاملاً حاسماً في تحقيق التفوق في الرياضات التي تتطلب تحركاً سريعاً.
 - التفاعل السريع مع المنافسين: القدرة على الاستجابة والتصرف بسرعة تُمنح الرياضي ميزة تنافسية.
 - تعزيز الأداء التكتيكي: تُساعد السرعة في تنفيذ خطط اللعب بكفاءة أكبر. (19:89)
- العوامل المؤثرة على السرعة:

- القدرة العضلية: قوة العضلات وانقباضها بسرعة.
- التوافق العصبي العضلي: التناغم بين الجهاز العصبي والعضلات.
- المرونة: تحسين مرونة العضلات والمفاصل يزيد من فعالية الأداء السريع.
- العوامل الوراثية: تلعب الجينات دوراً كبيراً في تحديد مدى السرعة.
- التدريب: برامج التدريب الموجهة والمركزة على السرعة، مثل التمارين البليومترية وتمارين المقاومة. (41:80)

تدريبات لتحسين السرعة:

- التدريبات البليومترية: مثل القفزات المتعددة والتمارين التي تتطلب تغيير الاتجاه بسرعة.
- تمارين السرعات القصيرة (Sprint Training): تُساعد في تطوير السرعة القصوى.
- تمارين القوة: تعزيز قوة العضلات التي تؤثر بشكل مباشر على السرعة.
- تمارين التوافق والتوازن: لتحسين استجابة الجهاز العصبي. (37:74)

5/1/2 رياضة الجودو:

يذكر بات هارينجتون Paton Harrington (2006م) أن رياضة الجودو هي شكل من اشكال الفنون الرياضية ووسيله للدفاع عن النفس ويعتمد على التدريب البدني والعقلي ومبنى على مبادئ واسس علميه وانه يعتبر طريقه للتطور الإنساني الذى يمكن للجميع من تفهمه بسهولة. (15:86)

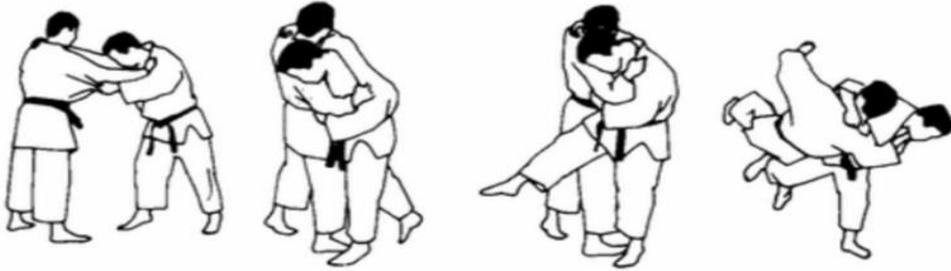
ويذكر أحمد أبو زايد (2017م) أن رياضة الجودو رياضة تنافسيه تتطلب قدرات بدنية ومهارية خاصه تؤهل اللاعبين للوصول لأعلى مستويات الأداء المهارى، لذا وجب استخدام الاساليب العلميه في تنفيذ البرامج التدريبية التي تساعد كلا من المدرب واللاعب على تحقيق الانجازات الرياضية المطلوبه، وهذا لن يتحقق الا من خلال التخطيط العلمي السليم لفترات الموسم المختلفه، فالاهتمام بفترة الاعداد البدني الخاص يعمل على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعب الجودو، وبالتالي رفع المستوى المهارى. (36:5)

6/1/2 المهارات الهجومية (قيد البحث):

انه في المهارات الهجومية الفردية التالية يقوم اللاعب المهاجم (تورى-tori) بالقيام بالمهارة على اللاعب المدافع (اوكى-uke):

1. او سوتو جارى (O-Soto-Gari):

O-SOTO-GARI



اوسوتو جارى OSotoGari

شكل (1)

• المراحل الفنية للمهارة :

▪ اخلال التوازن (كوزوشى - kuzushe) :

- يقف كلا اللاعبين (تورى-tori) و (اوكى-uke) فى وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى tai-shizen) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى-tori) بوضع قدمه اليسرى بجانب قدم اللاعب المدافع (اوكى-uke) اليمنى مع جذب كم جاكيت المدافع (اوكى-uke) الايمن للجانب الايسر وللخلف بحيث يقف اللاعب المدافع (اوكى-uke) على قدمه اليمنى فقط.

▪ بدء الرمي (تسكوري - Tsukuri) :

- يقوم اللاعب المهاجم (توري-tori) باستمرار جذب كم الجاكييت الايمن للاعب المدافع(اوكى-uke) الايسر ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري-tori) بتمرير قدمه اليمنى ما بين قدمه اليسرى وقدم المدافع (اوكى-uke) اليمنى ، ومرجحتها للأمام ثم للخلف حتى تستقر على قدم المدافع (اوكى-uke) اليمنى من الخلف وعلى شكل خطاف .

▪ الرمي (كاكى - kake) :

- يقوم اللاعب المهاجم (توري-tori) باستمرار الجذب والضغط باليدين لأسفل وركل القدم اليمنى للمدافع (اوكى-uke) حتى تتم عملية الرمي. (75:18)

2. ايبون سيو ناجي (Ippon-Seoi-Nagi) :



سيو ناجي Ippon-Seoi-Nage

شكل (2)

• المراحل الفنية للمهارة :

▪ اخلال التوازن (كوزوشى - kuzushe) :

- كلا اللاعبين (التورى والاوكى) فى وضع (ميجى - شيزن - تاى) وضع الوقوف الطبيعى الايمن .
- يقوم اللاعب توري (tori) بجذب للاعب اوكى (uke) للأمام مع نقل قدمه اليسرى للخلف ولليمين بحيث يشير مشط القدم لجهة اليسار ويقوم بنقل مركز ثقله عليها بسرعة .
- ثم يقوم الاوكى (uke) بتحريك قدمه اليسرى للأمام ولليسار لخلق قاعدة اتزان جديد .

▪ بدء الرمي (تسكوري - Tsukuri) :

- وقبل انتقال ثقل الاوكى (uke) على القدم اليسرى مره اخرى .
- يقوم توري (tori) بالدوران على مشط القدم اليمنى ونقل القدم اليسرى بجوارها بحيث يكون ظهره فى مواجهة صدر اللاعب الاوكى (uke) (الدوران 180 درجة).
- وقبل عملية الدوران واثناء ما يكون على الذراعين هو السحب للأمام ولأعلى حتى تستقر القدم اليسرى بالقرب من القدم اليمنى مع وجود انثناء بسيط في الركبتين .

▪ الرمي (كاكى - kake) :

- في تتابع حركي للخطوات السابقة وبدون توقف يمد تورى (tori) ركبته لأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين لأعلى وللإمام ولأسفل مع الميل بالجذع للأمام والسحب باليدين لإتمام عملية الرمي.

- ولحفظ سقوط الاوكى (uke) على البساط وتورى (tori) ممسكا بالذراع الايمن وللحفاظ على توازنه برفع ركبته مره اخرى للوضع الطبيعي مع الميل للخلف وتباعد القدمين لإيجاد قاعده اتزان له.
(76:18)

3. او جوشى (O-Goshi) :



شكل (3)

• المراحل الفنية للمهارة:

• اخلال التوازن (كوزوشى - kuzushe):

- يقف كلا اللاعبين (تورى - tori اوكى uke) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاى shizen-tai).

- ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى tori) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الايمن (ميجى شيزن تاى - Megi-shizen-tai) من خلال وضع قدمه اليمنى امام قدم اللاعب المدافع (اوكى uke) اليمنى.

- ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى tori) بجذب منافسه من كم الجاكييت الايمن باليد اليسرى مع التحرك للأمام الدائري بحيث تكون القدمان متقاربتان وملاحظه ان تكون القدم اليسرى الخلفية مرتكزه على مشط القدم.

• بدء الرمي (تسكورى - Tsukuri):

- يقوم اللاعب المهاجم (تورى tori) بدوران القدم اليسرى للخلف والداخل، مع استخدام الذراع اليمنى في الدوران حول وسط اللاعب المدافع (اوكى uke) من الخلف، بينما الذراع اليسرى مستمرة في السحب تجاه حركه الدوران مما يجبر اللاعب المدافع (اوكى uke) على الالتصاق بظهر المهاجم (تورى tori).

• الرمي (كاكى - Kake) :

- يقوم اللاعب المهاجم (تورى tori) بعمل انثناء في الركبتين مع جذب المدافع (اوكى uke) للأمام ويقوم بحمل المدافع (اوكى uke) على ظهر المهاجم (تورى tori) ورميه للأمام في اتجاه مقطع الرمي. (77:18)

2/2 الدراسات المرجعية:

1/2/2 الدراسات العربية:

(جدول 1)
الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
1	ريم محمد الدسوقي (2009)(21)	تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية على بعض مهارات الجملة الإجمالية لجهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز تحت 7 سنوات	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مبتدئات الجمناز بإستاد المنصورة الرياضي وبلغ عددهم 8 مبتدئات بالإضافة إلى 8 لاعبات يمثلون العينة الاستطلاعية	المنهج النوعي	البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية كأن له الاثر الإيجابي على تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة قيد البحث و رفع مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية.
2	جيهان يوسف الصاوي (2010)(81)	فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلة الخلفية بالوثب لدى ناشئات التايكوندو	التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية - التوازن - التوافق) ومستوى أداء الركلة الخلفية بالوثب لدى ناشئات التايكوندو.	وبلغ قوام عينة البحث (20) ناشئة تايكوندو وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة	المنهج النوعي	البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين التوازن الثابت وقوة عضلات الظهر والتوافق. البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين مهارة الركلة الخلفية بالوثب.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
3	أحمد مصطفى محمد (2013)(8)	تأثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية على المستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين	تهدف هذه الدراسة التعرف على أثر استخدام الكرة السويسرية في المدى الحركي والقوة القصوى للمفاصل العاملة والمستوى الرقمي لزمين 50م لسباحي الفراشة	تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من نادي جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة حيث بلغت قوامها 15 سباحاً	ف.د. ه.ج.	تدريبات الكرة السويسرية لها تأثير دال على المدى الحركي للمفاصل العاملة لسباحي الفراشة. تدريبات الكرة السويسرية لها تأثير دال على القوة القصوى للعضلات العاملة لسباحي الفراشة.
4	محمد مفتاح جابر (2015)(49)	أثر تنمية بعض القدرات التوافقية باستخدام أدوات التمرينات على الأداء المهاري لجمباز المرحلة الابتدائية	تنمية بعض القدرات التوافقية باستخدام أدوات التمرينات ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء المهاري لجمباز المرحلة الابتدائية	تم اختيار عينة البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية ومكونة من 49 تلميذ	ف.د. ه.ج.	أظهرت النتائج وجود تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية نتيجة تحسن مستوى القدرات التوافقية قيد البحث.
5	سالي زهران يوسف (2016)(24)	تأثير تدريبات القوة الوظيفية بالأستك المطاط على فعالية أداء بعض مهارات الرمي لناشئي الجودو	التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية بالأستك المطاط على فعالية أداء بعض مهارات الرمي لناشئي الجودو	اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي الجودو تحت 15 سنة وطبق على مجموعة واحدة قوامها (16)	ف.د. ه.ج.	حقق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية بالأستك المطاط والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية إلى تطوير القدرات البدنية لناشئي الجودو ونوصي بتطبيقه على عينات مماثلة.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
6	عمر محمد مجيد (2017)(42)	تمرينات مقترحة باستخدام المقاومات المرنة وتأثيرها في تطوير تحمل القوة وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب.	استخدام مقاومات مرنة لتطوير تحمل القوة وأداء بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة.	اشتملت العينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد بكرة السلة للأعمار دون 18 سنة للشباب إذ بلغ عدد أفرادها 8 لاعبين	تجريبي	تم استنتاج ان التدريب البدني باستخدام المقاومات المرنة كان ذا فاعلية في تطوير الأداء البدني مما انعكس في تطور الجانب المهاري.
7	حسام الدين فاروق (2017)(15)	تأثير التدريبات المائية بمقاومات مختلفة لضربات الرجلين الدولفينية على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50م حرة.	تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات المائية بمقاومات مختلفة لضربات الرجلين الدولفينية على بعض القدرات والمستوى الرقمي لسباحي 50م حرة.	قام الباحث باختيار العينة من السباحين مواليد 2003-2004 من سباحي نادي الحوار الرياضي وبلغ عددهم 20 سباحاً.	تجريبي	كانت اهم نتائج الدراسة أن التدريبات المائية باستخدام مقاومات لضربات الرجلين الدولفينية أدت الى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي 50م حرة.
8	أحمد ممدوح حمادة (2019)(9)	أثر استخدام بعض أدوات التدريب المائي على تحسين القوة العضلية والمستوى الرقمي لسباحي 100م فراشة	يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب المائي باستخدام أدوات على القوة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة الفراشة.	استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين وذلك لمناسبته لطبيعة البحث	تجريبي	أظهرت النتائج أن هناك تطور بشكل كبير في مستوى القوة العضلية، كما وضحت مدى التأثير التراكمي للتدريب على تطوير المستوى الرقمي لسباحي الفراشة.
9	هيثم أحمد حسنين (2020)(71)	تأثير استخدام تدريبات المقاومة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحة الحرة.	وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة ومعرفة أثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي الحرة.	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي السباحة بنادي الحوار بالمنصورة وبلغ حجم العينة 20 ناشئ أعمارهم 12 سنة.	تجريبي	تدريبات المقاومة عملت على تطور معظم القدرات البدنية (القوة العضلية، المرونة، السرعة، تحمل السرعة).

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
10	احمد أبو العباس (2020م)(2)	تأثير استخدام التدريبات الصولجان على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (الرزوكوا- وازا) لدى لاعبي رياضة الجودو.	يهدف الى تصميم بعض تدريبات الصولجان ومعرفة تأثيرها على تنمية كلاً من: بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة- الرشاقة- المرونة) لدى لاعبي رياضة الجودو.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (24).	الكمي	التأثير الإيجابي الناتج عن استخدام تدريبات الصولجان على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (الرزوكوا- وازا).
11	راشد على (2020م)(20)	أثر برنامج تدريبي للارتقاء بأداء الهجوم المركب لدى شباب رياضة الجودو بدوله الكويت.	يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره: تنمية بعضه القدرات البدنية الخاصة لدى شباب رياضة الجودو بدوله الكويت. ايجاد علاقه ارتباطيه بين تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والارتقاء بمستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي بلغ عددهم (20) ناشئ من نادى الصليبخات الرياضي	الكمي	البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الهجوم المركب.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
12	ایمان عسكر (2020م)(11)	تأثير استخدام تدريبات كروس فيت على الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتها بالتكنيك الهجومي لبعض مهارات التاجي وازا لاعبي رياضة الجودو.	معرفة تأثير تدريبات كروس فيت لمرحة السنبة لناشئين تحت 13 سنة: الجهد البدني المتمثل في (معدل حامض اللاكتيك في الدم اثناء الراحة- معدل حامض اللاكتيك في الدم بعد المجهود). - التحمل الخاص المتمثل في (تحمل الأداء-تحمل القوة - تحمل السرعة).	يبلغ عددهم (34) لاعب من لاعبي نادي الشرقية الرياضي بالقازيق لناشئين تحت (13) سنة.	المنهج	<ul style="list-style-type: none"> - ادى استخدام تدريبات الكروس فيت الى تقلق حامض اللاكتيك بالدم للاعبي الجودو. - ادى استخدام تدريبات الكروس فيت الى تحسين التحمل الخاص للاعبي الجودو. ادى استخدام تدريبات الكروس فيت الى تحسين مستوى التكنيك الهجومي للاعبي الجودو.
13	أحمد عيد ، محمد عطاالله (2021م)(6)	تأثير برنامج تمرينات على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وعلاقتها بسرعة ومستوى أداء الجمل الخططيه الهجومية للاعبي الجودو.	التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخططيه الهجومية للاعبي الجودو.	مجموعة من لاعبي الجودو والبالغ عددهم (8) لاعبين والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو.	المنهج	<ul style="list-style-type: none"> - برنامج التدريبات النوعية له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - الرشاقة الخاصة - تحمل القوة الخاص- تحمل الأداء) - برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي في تحسين فعالية الأداء الهجومي (تقييم وزمن أداء الجمل الخططيه).

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
14	حسام محمد (2021م) (16)	تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت cross fit في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ المباراة.	يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت cross fit ومعرفة مدى تأثيره على ناشئ سلاح الشيش تحت (17سنه) في كلا من: المتغيرات البدنية (القوة القصى - القدرة العضلية - السرعة الحركية - تحمل القوة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق)	بلغت حجم عينة البحث (12) لاعب	تجريبي	ادت تدريبات الكروس فيت cross fi تأثير إيجابي في مكونات القدرات البدنية والقدرات المهارية لدى ناشئ سلاح الشيش.
15	عماد عيد (2024م) (39)	تأثير برنامج بدني باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الامر لتنمية المستوى المهاري وبعض المتغيرات البدنية لدى براعم رياضة الجودو.	يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج بدني باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الامر على المستوى المهاري وبعض المتغيرات البدنية لدى براعم رياضة الجودو.	بلغ قوام عينة البحث الأساسية (30) برعم	تجريبي	أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح الى وجود تأثير إيجابي على تنمية المستوى المهاري وبعض المتغيرات البدنية.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
16	عماد عيد (2024م) (40)	فعالية برنامج تدريبي باستخدام بعض أساليب الـ PNF على مستوى أداء بعض مهارات أوساي وازا لدي مرحلة البراعم في رياضة الجودو.	يهدف البحث إلى التعرف علي فعالية برنامج تدريبي باستخدام بعض أساليب الـ PNF على مستوى أداء بعض مهارات أوساي وازا لدي مرحلة البراعم في رياضة الجودو.	وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (30) برعم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (15) برعم، والأخرى ضابطة وعددها (15) برعم، كما تم الاستعانة بعدد (10) براعم كعينة استطلاعية.	المنهج	وجود تأثير إيجابي باستخدام بعض أساليب الـ pnf على مستوى أداء بعض مهارات أوساي وازا لدي مرحلة البراعم في رياضة الجودو.
17	عماد عيد (2024م) (42)	تأثير استخدام التدريبات المعلقة TRX لتحسين مستوى أداء الكاتا للحزام البني لدى لاعبي الجودو.	يهدف هذا البحث إلى التعرف تأثير استخدام التدريبات المعلقة TRX علي تحسين مستوى أداء الكاتا للحزام البني لدى لاعبي الجودو.	بلغ قوام عينة البحث الأساسية (20) لاعب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (10) لاعبين، والأخرى ضابطة وعددها (10) لاعبين، كما تم الاستعانة بعدد (12) لاعب كعينة استطلاعية.	المنهج	استخدام التدريبات المعلقة TRX أدى الى وجود تحسن في مستوى أداء الكاتا للحزام البني لدى لاعبي الجودو.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
18	عماد عيد (2024م)(38)	التوافق الحركي كأحد محركات الأداء المهارى لدى براعم الجودو.	يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات التوافق الحركي علي مستوي الأداء المهارى لبراعم الجودو.	بلغ قوام عينة البحث الأساسية (16) برعم، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (8) براعم، والأخرى ضابطة وعدها (8) براعم، كما تم الاستعانة بعدد (12) برعم كعينة استطلاعية.	التجريبية	تدريبات التوافق الحركي أدت الى تنمية مستوى الأداء المهارى لبراعم الجودو من خلال ارتفاع مستوى قياسات التوافق الحركي.

جدول (2)
الدراسات الاجنبية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
1	هانز كريستان -Hans Christian (2002)(82)	تحسن قوة عضلات الفخذ بعد تدريبات التوازن للاعبين ولاعبات الجودو.	التعرف على تأثير تدريبات التوازن على تحسين قوة عضلات الفخذ لدى لاعبي ولاعبات الجودو.	عينة مكونة من 20 لاعب.	تجريبي	لاحظت وجود تحسن كبير في القوة تدريبات التوازن مهمة للاعبين الجودو لزيادة القوة والاتزان.
2	و Francis Trilles "فرنسيس تريليس Laurent Blais لايرينت بلايس (2006)(83)	تطور لاعبي الجودو بعد تدريبات القوة بواسطة آلات وأجهزة الجودو الخاصة.	التعرف على تحليل وتطور لاعبي الجودو بعد تدريبات القوة بواسطة آلات وأجهزة الجودو الخاصة.	على عينة عددها (20) لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغ متوسط العمر (22) سنة	تجريبي	أن استخدام الأجهزة وخاصة الأوزان الثقيلة يحرز تقدم وتحسن عظيم في تكنيك الرمي للاعبين الجودو نتيجة استخدام البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية ووجود علاقة ارتباطية بين التنمية البدنية والمهارية
3	رافائيل ليماكوز وآخرون Rafael Emerson et al. (2018)(87)	العلاقة بين اللياقة البدنية والهجمات والفعالية في مباريات الجودو قصيره وطويله الامد.	معرفة العلاقة بين الأداء البدني ومحاولات الهجوم والفعالية في مباريات الجودو الرسمية بمدد مختلفة.	شارك 38 لاعب ولاعبه من لاعبي الجودو.	تجريبي	ان عدد الهجمات ووقت القتال الصحيح والفعالية اظهرت خصوصيات بين مجموعات الذكور والاناث في مباريات الجودو قصيره وطويله الامد. مؤشر السعه اللاهوائية كان للذكور والاناث مهمين في المباريات الاقصر. بينما في المباريات الاطول كانت السعه اللاهوائية مناسبه للذكور فقط.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج	أهم النتائج
4	ويتشيك وآخرون Wojciech et al. (88)(2021م)	مؤشرات اللياقة البدنية المستهدفة في الجودو والجوجتسو - النتائج الدولية للبحث.	عرض مقارنه بين ممارسي الجودو والجوجتسو في فنون الدفاع عن النفس فيما يتعلق بالقدرات البدنية.	كان عدد المجموعة المكونة من 69 حزاما اسود من بولندا والمانيا (بما في ذلك 30 لاعب الجودو - و 39 لاعب من الجوجتسو).	تجريبي	في الاختبار الذي يتضمن قياس قبضه اليد حصل المشاركون من بولندا كل من اولئك الذين يمارسون الجودو والجوجتسو على نتائج أفضل مقارنة بنظرائهم الالمان. كانت اوقات رد الفعل البسيطة استجابة للتحفيز البصري أقصر في الاشخاص الذين يمارسون فنون الدفاع عن النفس الجوجتسو.
5	دانيال وآخرون Daniel et al. (79)(2022م)	موضوعيه وموثوقية برنامج نظام هجوم الجودو.	تطوير برنامج نظام هجوم خصيصا للتحقق من موضوعيه التحليلات، ولتحديد اتفاق بين التقييمات وداخلها.	(20) لاعب جودو.	تجريبي	اظهر برنامج نظام هجوم الجودو موضوعيه جيده بين التقييمات وداخلها في معظم الاجراءات المقترحة ليصبح اداه مساعده لتسجيل اظمه الهجوم في قتال الجودو.

توصيف الدراسات المرجعية:

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال إطلاع الباحث على إجراءات هذه الدراسات استطاع الباحث أن يحدد خطة البحث، وطبيعة المنهج المستخدم، والعينة وتحديد الأدوات والأجهزة التي تساعد في جمع بيانات البحث للوصول لأفضل النتائج، وما تم عرضه من دراسات يساعد الباحث في إيجاد علاقة بين أهداف هذه الدراسات والدراسة الحالية.

حيث يتضح من العرض السابق للدراسات أنها أجريت في الفترة الزمنية من (2002م) إلى (2024م) ويبلغ عددها (23) دراسة منها (18) دراسة عربية و (5) دراسات أجنبية وقد قام الباحث بتحليل هذه الدراسات حتى يتمكن من الوقوف على أهم النقاط التي يمكن الاستفادة منها عند تطبيق إجراءات بحثه وتلخصت أوجه الاستفادة من هذه الدراسات في النقاط التالية:

جدول (3)

التعليق على الدراسات المرجعية

م	محتوي الدراسة	تعليق الباحث
1	الهدف	تنوعت وتعددت أهداف الدراسات المرجعية حيث هدف البعض منها تطوير وتحسين مستوى القدرات البدنية وتصميم البرامج التدريبية باستخدام الأدوات التدريبية وتأثيرها على القدرات البدنية والحركية.
2	المنهج	استخدمت معظم الدراسات المرجعية المنهج التجريبي، وهذا يتعلق بمدى ملاءمتها لطبيعة كل دراسة انطلاقاً من هدفها الأساسي.
3	العدد، النوع	لقد تنوعت العينة في الدراسات المرجعية طبقاً للهدف المراد واختلفت العينة ما بين اناث وذكور وما بين لاعبي مستويات البراعم والناشئين.
	طريقة الاختيار	اختلفت الدراسات المرجعية في طريقة اختيار العينة، ولكن انحصرت في (الطريقة العمدية - الطريقة العشوائية - الطريقة العمدية والعشوائية)
4	وسائل جمع البيانات	تعددت طرق الاختبار والقياس وجمع البيانات في الدراسات المرجعية، فمنهم من استخدم الاختبارات البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية، ومنهم من استخدم الأجهزة والوسائط المتعددة لقياس المتغيرات وذلك علي حسب طبيعة واهداف كل دراسة
5	المعالجات الإحصائية	تباينت الدراسات المرجعية في استخدام المعالجات الإحصائية وذلك طبقاً لمتغيرات وطبيعة اهداف كل دراسة وانحصرت تلك الأساليب الإحصائية في (الوسيط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الفا -معامل الارتباط - اختبار ت).
6	اهم النتائج	أشارت نتائج معظم الدراسات إلى أن التدريب باستخدام الوسائل التدريبية لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية، وأن تدريبات المقاومة المرنة تؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض الصفات البدنية كالقوة والتحمل وكذلك تحمل السرعة وتحسين التحمل الخاص كما انها عامل مؤثر ولها تأثير في تطوير مستوى الأداء المهاري كما يمكن استخدامها كمؤشر لمعرفة التغيرات التي تحدث نتيجة التدريب.

4/2/2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المرجعية وجد الباحث أن أهمية الدراسات تكمن في إلقاء الضوء على كثير من الجوانب التي يمكن أن تستفيد منها في إجراءات بحثه الحالي بتحديد متغيرات بحثه واختيار العينة والمنهج المستخدم والاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث بما يناسب المرحلة السنوية لعينة البحث.

حيث ساهمت جميع الدراسات المرجعية في مساعدة الباحث في الآتي:

- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء النواحي الفنية والادارية.
- صياغة أهداف وفروض البحث.
- استخدام المنهج التجريبي نظراً لأنه أفضل المناهج لتحقيق الهدف من تلك الدراسة.
- تحديد الطريقة المثلى لاختيار عينة البحث.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
- اختيار أفضل السبل التي تساعد على استخراج متغيرات البحث بصورة صحيحة.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث.
- الاستفادة من الدراسات المرتبطة في طريقة عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير وتعضيد نتائج البحث.

0/3 إجراءات البحث:

1/3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

2/3 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من براعم الجودو للمشروع القومي للموهبة وبراعم نادي سيتي كلوب بنها والتي يبلغ قوامها (105) لاعب براعم، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوام عينة البحث (55) فرد، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددها (15) فرد ومجموعة أخرى ضابطة وعددها (15) فرد، كما تم الاستعانة (15) فرد كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وتم استبعاد (10) لاعبين براعم لعد انتظامهم.

جدول (4)

توصيف العينة الكلية وقت إجراء الدراسة

تصنيف افراد مجتمع البحث	عدد افراد العينة		اجمالي عدد افراد البحث
	تجريبية	ضابطة	
عدد افراد كل تصنيف	15	15	45

1/2/3 أسباب اختيار عينة البحث:

- يقوم الباحث بتدريب العينة في المشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي وبراعم نادي سيتي كلوب بنها.
- سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجد الباحث في نفس مكان تدريب العينتين كمدرب لهما.
- سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبي لتواجدهم في نفس العمر الزمني وكذلك المستوى.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- موافقة جميع أولياء الأمور لتطبيق البحث على أولادهم مرفق (11)

2/2/3 تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (45) فرد باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية -) وجدول (5) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الاختبارات البدنية).

جدول (5)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات الجسمية
(الطول، الوزن، العمر الزمني) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن=45)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	حساب السن	سنة	10.36	10.10	0.57	-0.34
الوزن	الميزان الطبي	كجم	37.50	35.55	10.42	2.10
الطول	الريستاميتير	سم	151.91	152.00	2.84	0.50
القدرات البدنية	الدوائر المرقمة	ثانية	8.50	8.35	0.49	0.69
	الوثب العريض	سم	98.96	100.00	13.85	0.22
	اختبار الضغط	عدد	3.27	3.00	2.07	0.41
	اختبار البطن	عدد	6.42	6.00	2.62	0.54
	اختبار المرونة	سم	0.58	1.00	0.66	0.20
	السرعة الحركية	ثانية	9.84	9.88	0.97	-0.43

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن والعمر الزمني والقدرات العقلية وبعض القدرات البدنية) قيد البحث حيث انحصرت القيم ما بين $(3\pm)$ ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (6)

تجانس عينتي البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض مهارات الجودو

(ن=45)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارى	(او ستو جاري) (O-Soto-Gari)	درجة	5.51	5.00	1.20	0.80
	(ايبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)	درجة	4.71	5.00	1.24	-0.17
	(او جوشي) (O-Goshi)	درجة	4.49	5.00	1.71	-0.82

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجودو قيد البحث حيث انحصرت القيم ما بين $(3\pm)$ ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى أالاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض مهارات الجودو قيد البحث.

3/2/3 تكافؤ عينتي البحث:

كما قام الباحث أيضاً بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء متغيرات (الطول - الوزن - العمر الزمني - الاختبارات البدنية) والتي قد تؤثر على البحث وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية

(الطول، الوزن، العمر الزمني) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن = 1 = 2 = 15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط ين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س/	ع	س/		
1.01	0.19	0.57	10.31	0.49	10.51	سنة	حساب السن
0.72	-2.68	11.29	38.92	8.81	36.24	كجم	الميزان الطبي
0.19	-0.20	3.19	152.20	2.42	152.00	سم	الريستامتر
0.44	-0.08	0.59	8.46	0.39	8.38	ثانية	الدوائر المرقمة
0.64	-3.33	15.67	102.93	12.49	99.60	سم	الوثب العريض
0.27	0.20	2.09	2.93	2.03	3.13	عدد	اختبار الضغط
0.93	-0.93	2.85	7.33	2.67	6.40	عدد	اختبار البطن
0.60	-0.13	0.59	0.73	0.63	0.60	سم	اختبار المرونة
1.19	-0.41	1.06	9.85	0.83	9.44	ثانية	السرعة الحركية

القدرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوية (0.05) = 2.02

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمني وبعض القدرات البدنية) قيد البحث، ومما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض
مهارات الجودو

(ن1 = ن2 = 15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	/س	ع	/س			
0.91	0.40	1.18	5.33	1.22	5.73	درجة	(او ستو جاري) (O-Soto-Gari)	المهارى
1.33	-0.53	1.03	5.27	1.16	4.73	درجة	(ايبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)	
0.31	0.20	1.45	4.33	2.03	4.53	درجة	(او جوشي) (O-Goshi)	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوية (0.05) = 2.02

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجودو ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

3/3 وسائل وأدوات جمع البيانات:

1/3/3 الأجهزة المستخدمة:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول. - شريط قياس (متر). - أقماع.
- ميزان طبي لقياس الوزن. - 2 كاميرا لتصوير الأداء. - شريط لقياس المسافة (بالأمتار)
- ساعة إيقاف، جهاز (top Lap). - حامل كاميرا. - طباشير.
- شريط قياس (متر). - مسطرة مدرجة لقياس المرونة - بساط الجودو. (بالسننيمتر).

2/3/3 الاستمارات:

- تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن).
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية.

3/3/3 الاختبارات:

1/3/3/3 الاختبارات البدنية:

من خلال استطلاع رأي الخبراء حُددت الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتي البحث. نظرا لما يتضمنه الأداء الجودو كان لزاما أن تتوفر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأي الخبراء كالتالي:

جدول (9)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل قدرة من القدرات البدنية
واهم الاختبارات التي تقيسها وفقا لآراء الخبراء

(ن=10)

م	الصفات البدنية	أنسب الاختبارات	النسبة المئوية
1	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	86%
		اختبار ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل	14%
2	الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة	-
		العدو 9-3-6-3-9	100%
		اختبار الجري الزجاجي طريقة بارو	-
3	السرعة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	-
		الجري 30متر من الوضع الطائر	100%
		الجري في المكان 10 ثواني	-
4	قوة مميزة بالسرعة	الجري 18 متر	-
		الوثب العريض (للرجلين)	80%
5	التوافق	الوثب العمودي (للرجلين)	20%
		رمى واستقبال الكرات	14%
6	تحمل قوى	الدوائر الرقمية	86%
		رقد ثنى الجذع اماما	100%
		انبطاح مائل ثنى الذراعين	100%

يتضح من الجدول (9) الصفات البدنية وقد ارتضى الباحث نسبة 70%.

قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء في مجال الجودو والتدريب وعددهم (7) خبراء، عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم القدرات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنوية والمتضمنة أيضا الاختبارات التي تقيس هذه الصفات مرفق (2،3)، وقد أسفر ذلك عن الاختبارات التالية:

الدوائر المرقمة	•	ثانية
الوثب العريض	•	سم
اختبار الضغط	•	عدد
اختبار البطن	•	عدد
اختبار المرونة	•	سم
السرعة الحركية	•	ثانية

1/1/3/3/3 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:
2/1/3/3/3 صدق الاختبارات البدنية:

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (15) فرد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (7).

جدول (10)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى
في نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن = 15)

المتغيرات	وحدة القياس	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الدوائر المرقمة	ثانية	0.44	9.17	0.10	8.14	1.03	4.56
الوثب العريض	سم	1.41	110.00	8.46	80.75	29.25	6.82
اختبار الضغط	عدد	1.89	6.25	0.50	1.25	5.00	5.11
اختبار البطن	عدد	1.26	8.25	1.50	1.25	7.00	7.15
اختبار المرونة	سم	0.50	1.25	0.50	-0.25	1.50	4.24
السرعة الحركية	ثانية	0.56	9.17	0.36	11.29	-2.12	6.39

القدرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (10) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في نتائج اختبارات بعض الاختبارات المهارية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى، ومما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

3/1/3/3/3 ثبات الاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات البدنية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (15) فرد من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوع.

جدول (11)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
لاختبارات البدنية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=15

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	/س	ع	/س		
*0.982	0.39	8.61	0.46	8.65	ثانية	الدوائر المرقمة
*0.976	10.82	95.53	12.68	94.33	سم	الوثب العريض
*0.989	2.00	3.87	2.15	3.73	عدد	اختبار الضغط
*0.995	2.69	4.93	2.91	4.80	عدد	اختبار البطن
* 0.668	0.64	0.53	0.72	0.33	سم	اختبار المرونة
*0.994	0.83	10.28	0.90	10.24	ثانية	السرعة الحركية

القدرات البدنية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05=0.514$

يتضح من جدول رقم (11) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات البدنية، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة "ر" الجدولية.

2/3/3/3 المهارات الحركية:

تم تحديد المهارات الحركية في رياضة الجودو بناء على رأي الخبراء وبناء على ذلك قام الباحث بعمل الاستعانة بالدراسات السابقة للمهارات ثم قام بعد ذلك بوضعها في استمارة وعرضها على السادة الخبراء لتحديد أهم هذه المهارات الحركية، وهم كالاتي:

درجة	(او ستو جاري)
	(O-Soto-Gari)
درجة	(ايبون سيو ناجي)
	(Ippon-Seoi-Nag)
درجة	(او جوشي)
	(O-Goshi)

1/2/3/3/3 المعاملات العلمية للمهارات الحركية المستخدمة في البحث:

2/2/3/3/3 صدق المهارات الحركية:

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (15) فرد من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (12).

جدول (12)

الفروق بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

في المهارات الحركية قيد البحث

(ن=15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س/	ع	س/		
3.27	2.50	0.58	4.50	1.41	7.00	درجة	(او ستو جاري) (O-Soto-Gari)
5.55	3.00	0.50	2.75	0.96	5.75	درجة	(ايبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)
9.80	4.00	0.58	2.50	0.58	6.50	درجة	(او جوشي) (O-Goshi)

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (12) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في الاختبارات المهارية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى، ومما يدل على صدق المهارات الحركية المستخدمة.

3/2/3/3/3 ثبات المهارات الحركية:

قام الباحث بحساب ثبات المهارات الحركية باستخدام طريقة تطبيق المهارة وإعادة تطبيقها في تقنين معاملات ثبات المهارات الحركية قيد البحث وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبقت المهارات الحركية على عينة قوامها (15) فرد من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة المهارات بفارق زمني مدته اسبوع كما هو موضح بجدول (13).

جدول (13)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
للمهارات الحركية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=15

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	/س	ع	/س		
*0.961	1.21	6.80	1.45	6.60	درجة	(او ستو جاري) (O-Soto-Gari)
*0.966	0.88	5.07	1.10	4.93	درجة	(ايبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)
*0.983	1.03	5.93	1.21	5.80	درجة	(او جوشي) (O-Goshi)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05=0.514$

يتضح من جدول رقم (13) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمهارات الحركية قيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية.

4/3 الدراسات الاستطلاعية:

1/4/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 15 فرد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

1/1/4/3 وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن:

1/1/1/4/3 مناسبة التدريبات المقترحة.

2/1/1/4/3 صلاحية المكان والأدوات.

3/1/1/4/3 معرفة المساعدين بدورهم.

4/1/1/4/3 مناسبة الأجزاء المنفذة من البرنامج لعينة البحث.

5/1/1/4/3 التوقيت المناسب المستخدم في الاختبارات.

2/4/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق 2024/8/25 وذلك لحساب صدق المهارات الحركية والاختبارات البدنية، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني 7 أيام.

1/2/4/3 وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن:

1/1/2/4/3 تم حساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية.

5/3 البرنامج التدريبي المقترح:

1/5/3 هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى استخدام التدريب بالوسائل التدريبية ومعرفة فاعلية هذه التدريبات على بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم قيد البحث.

2/5/3 الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة لاختيار التمرينات الخاصة بالصفات البدنية المناسبة لمرحلة البراعم وفقاً للأسس العلمية التالية:

1/2/5/3 التدرج في التمرينات من السهل للصعب، من البسيط للمركب.

2/2/5/3 التنوع في التدريبات وتنوع شدتها وحجمها وكذلك الأدوات المستخدمة.

3/2/5/3 شمولية التمرينات بحيث تنمي جميع عناصر القدرات البدنية الخاصة.

4/2/5/3 تشابه التمرينات المختارة مع نوعية الحركات ومتطلبات الأداء الفعلي وذلك منعا لحدوث أي اضطرابات أثناء الأداء.

5/2/5/3 يجب إيقاف التكرارات في المجموعات عندما تنخفض سرعة الأداء الحركي نتيجة التعب.

6/2/5/3 مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.

7/2/5/3 يجب أن تمتد فترات الراحة بين المجموعات إلى أن يتم التوصل إلى مستوى راحة كافي.

8/2/5/3 مراعاة مناسبة البرنامج لعينة البحث من حيث السن والحالة التدريبية.

3/5/3 خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

- تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو وقد راعى الباحث الآتي عند تصميم البرنامج:
- 1/3/5/3 مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية.
 - 2/3/5/3 مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية.
 - 3/3/5/3 مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب:
 - 1/3/3/5/3 الزيادة المستمرة والمتدرجة في الحمل.
 - 2/3/3/5/3 مراعاة الفروق الفردية.
 - 3/3/3/5/3 الإعداد الشامل للاعب.
 - 4/3/3/5/3 الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة اللاعب.
 - 5/3/3/5/3 التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء.
 - 4/3/5/3 أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
 - 5/3/5/3 أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية لأفراد عينة البحث.
 - 6/3/5/3 مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة).
 - 7/3/5/3 مراعاة التكامل بين الصفات البدنية.
 - 8/3/5/3 مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
 - 9/3/5/3 مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق الفعلي.
 - 10/3/5/3 تحديد دورة الحمل الأسبوعية واليومية وأسلوب تشكيلها وأهدافها بكل دقة.
 - 11/3/5/3 تنظيم الأدوات المستخدمة في الوحدات التدريبية.
 - 12/3/5/3 استخدام طرق التدريب المناسبة لكل مرحلة حسب الهدف المراد تحقيقه.
 - 13/3/5/3 تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الأزمنة اللازمة لكل تمرين بدقة.
 - 14/3/5/3 تقييم البرنامج بصفة مستمرة لتلافي نقاط الضعف.

4/5/3 التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

قام الباحث بعمل استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء حول تخطيط البرنامج التدريبي من حيث (زمن البرنامج التدريبي الكلي، مدة البرنامج التدريبي، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية، زمن الوحدة التدريبية) وبناءً على ما تم عرضه فقد ارتضى الباحث بالآتي: استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع، وتم التطبيق في الفترة من يوم الاحد الموافق 1 / 9 / 2024 إلى يوم الاحد الموافق 3 / 11 / 2024 بواقع (3) وحدات أسبوعياً موجهة ناحية التدريب بوسائل التدريب .

والجدول التالي يوضح التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

جدول (14)

مدة البرنامج	8 أسابيع
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	3 وحدات تدريبية أسبوعياً
إجمالي وحدات التدريب	$8 \times 3 = 24$ وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد & الثلاثاء & الخميس من كل أسبوع
زمن الوحدة التدريبية	60ق-90ق

6/3 الإجراءات التنفيذية للبحث:

1/6/3 القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعي البحث في متغيرات (القدرات البدنية-مهارات الجودو قيد البحث) يوم الخميس الموافق 2024/8/29 وذلك بنادي سيتي كلوب بمدينة بنها بمحافظة القليوبية.

2/6/3 تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعتي البحث باستخدام التدريب بالوسائل التدريبية للعينة التجريبية وبالأسلوب التقليدي للعينة الضابطة في الفترة من يوم الأحد الموافق 2024/9/1 إلى يوم الأحد الموافق 2024/11/3، تم تطبيق البرنامج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع أي أشتمل البرنامج على (24) وحدة تعليمية.

3/6/3 القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (8) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة يوم الثلاثاء الموافق 2024/11/5 كما راعي الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة.

7/3 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية للتحسن
- معامل السهولة
- معامل الصعوبة
- معامل التمييز
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار (ت)

0/4 عرض ومناقشة النتائج:

1/4 عرض النتائج:

عرض النتائج المرتبطة بالهدف الأول والذي يهدف الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما يوضح جدول (15-16)

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القدرات البدنية

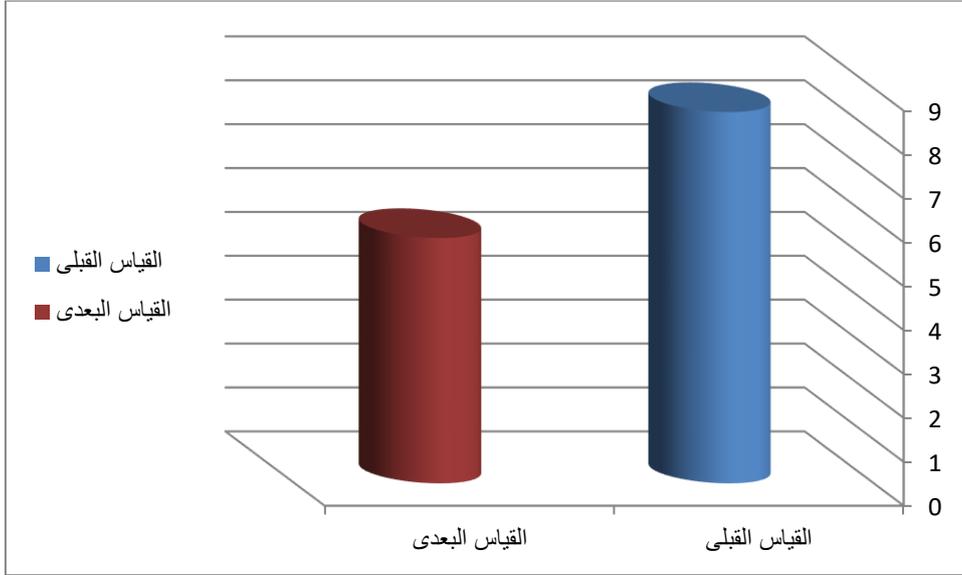
(ن = 15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطي ن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	/س	ع	/س		
12.67	2.87	0.61	5.59	0.59	8.46	ثانية	الدوائر المرقمة
13.91	-47.40	11.09	150.33	15.67	102.93	سم	الوثب العريض
12.25	-10.00	2.31	12.93	2.09	2.93	عدد	اختبار الضغط
7.92	-9.07	3.04	16.40	2.85	7.33	عدد	اختبار البطن
12.13	-2.87	0.74	3.60	0.59	0.73	سم	اختبار المرونة
8.42	3.08	0.92	6.77	1.06	9.85	ثانية	السرعة الحركية

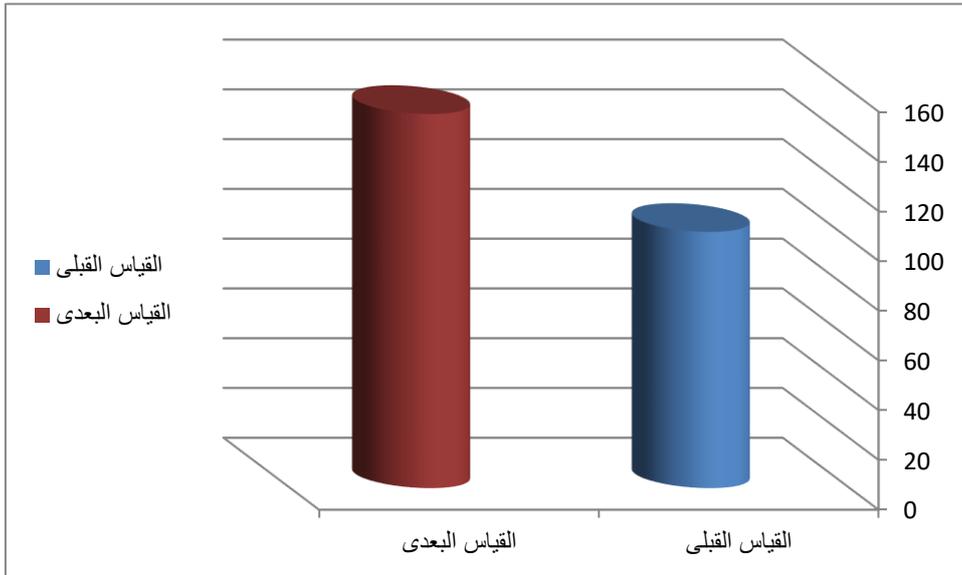
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.09

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين

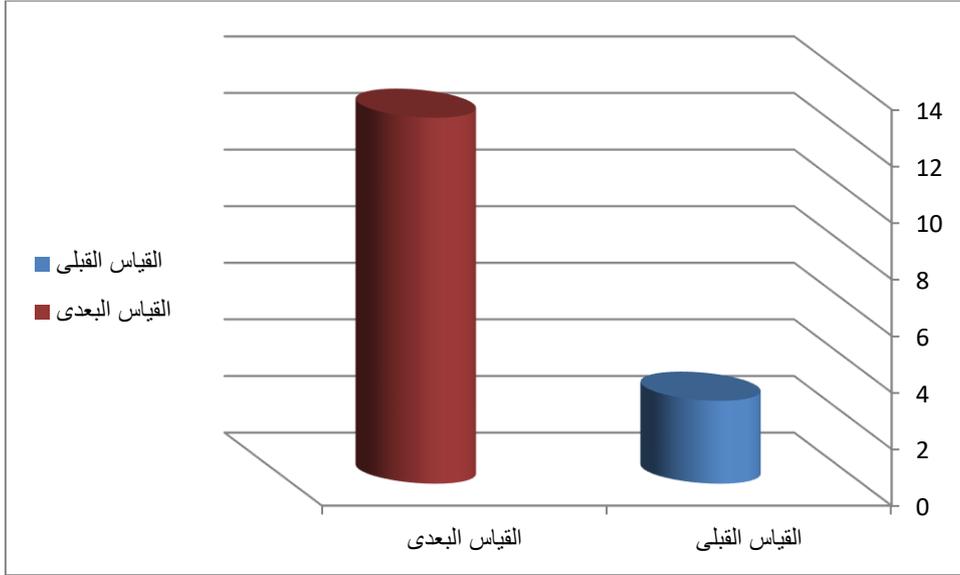
القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت"
الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.



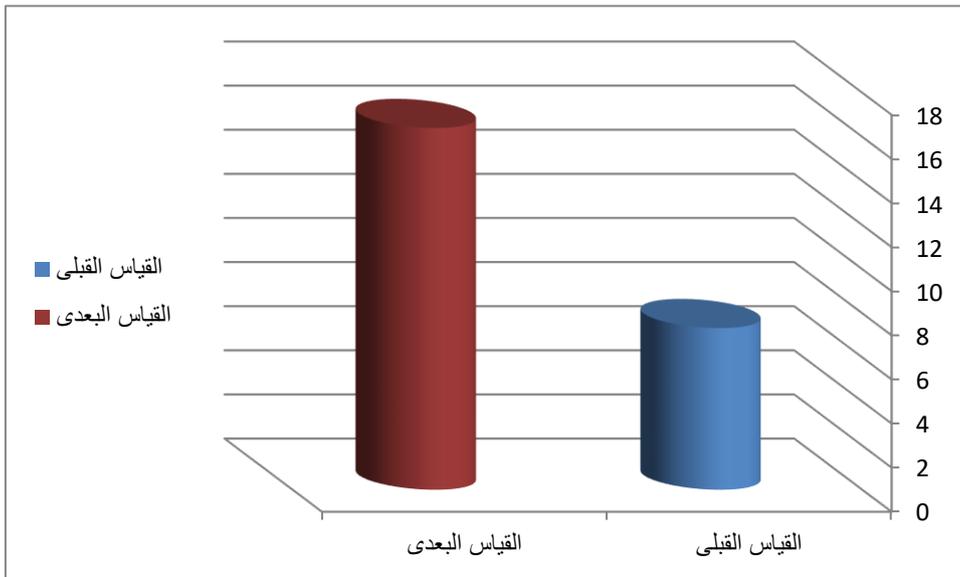
شكل (4) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الدوائر المرقمة



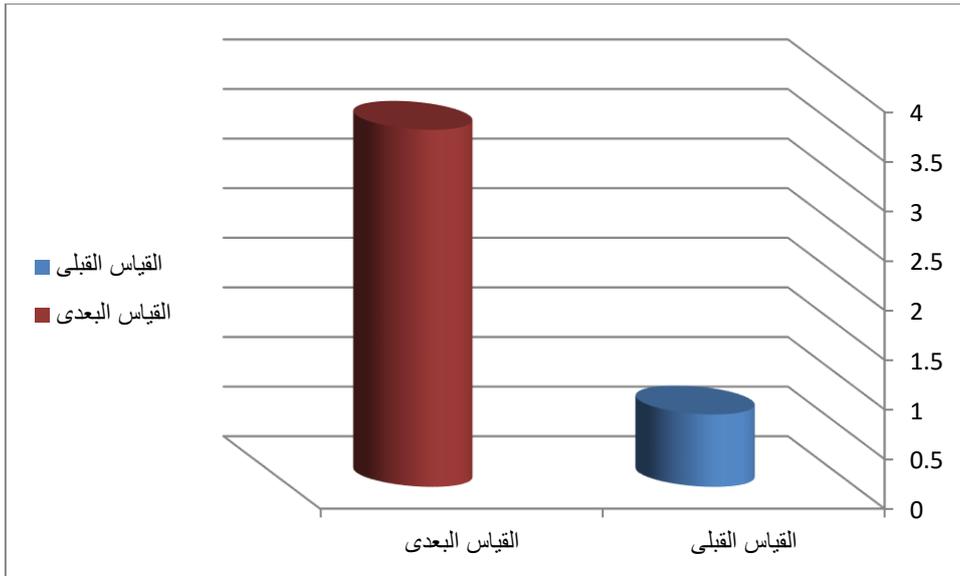
شكل (5) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الوثب العريض



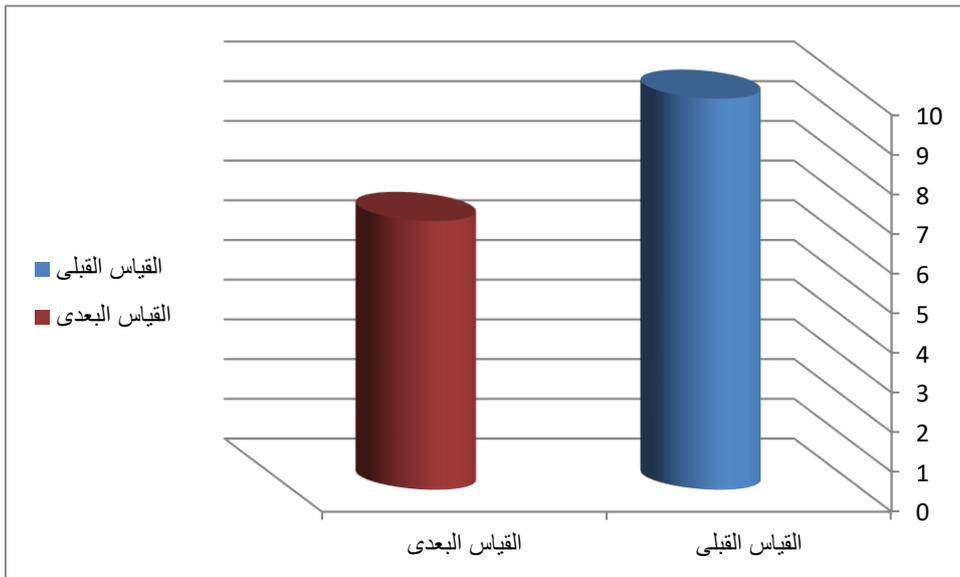
شكل (6) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الضغط



شكل (7) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار البطن



شكل (8) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة



شكل (9) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الحركية

جدول (16)

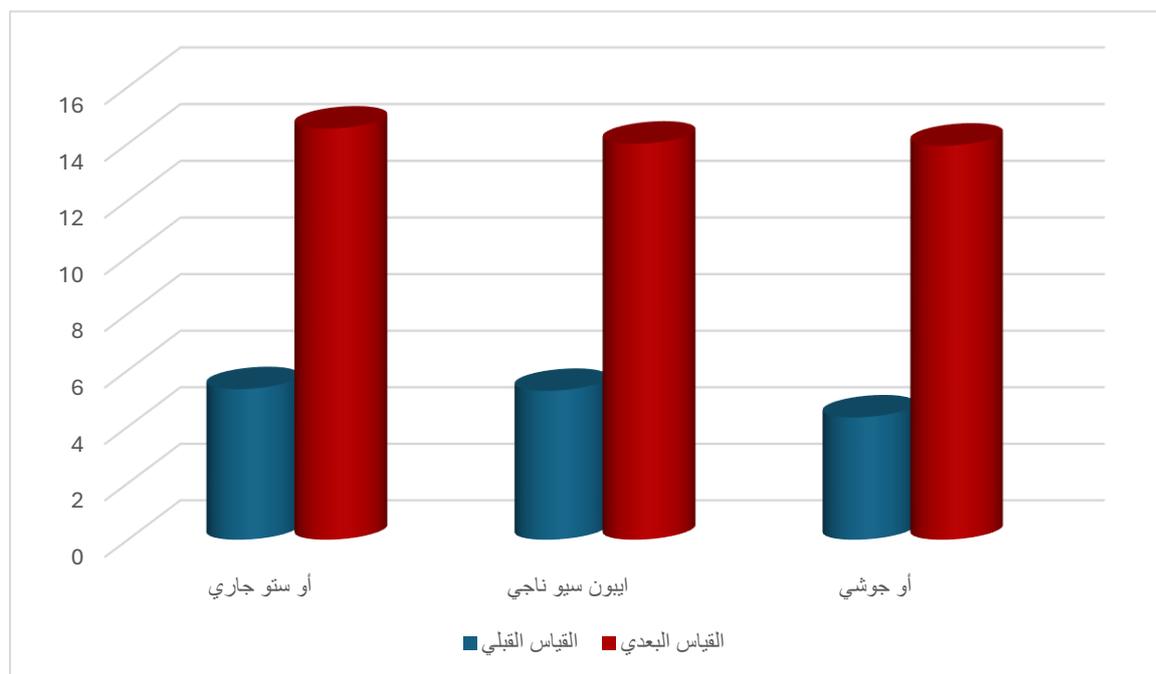
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في بعض مهارات الجودو

(ن = 15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهارى
		ع	س/	ع	س/			
14.18	-9.20	1.68	14.53	1.18	5.33	درجة	(أو ستو جاري) (O-Soto-Gari)	
17.40	-8.73	2.20	14.00	1.03	5.27	درجة	(ايبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)	
13.29	-9.60	2.25	13.93	1.45	4.33	درجة	(أو جوشي) (O-Goshi)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.09

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مهارات الجودو حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.



شكل (10) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض مهارات الجودو

2/1/4 عرض النتائج المرتبطة بالهدف الثاني والذي يهدف الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية -بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما يوضح جدول (17-18).

جدول (17)

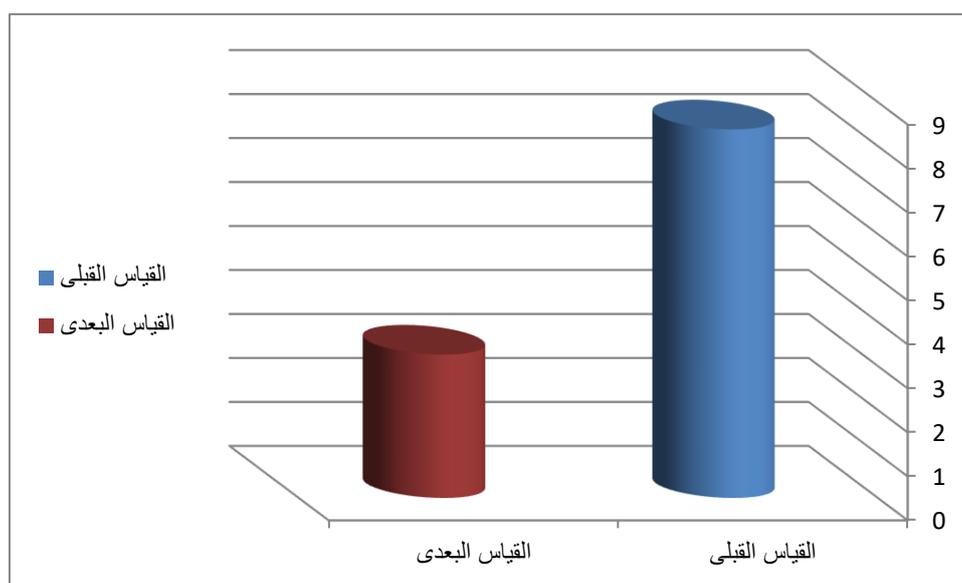
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في بعض القدرات البدنية

(ن = 15)

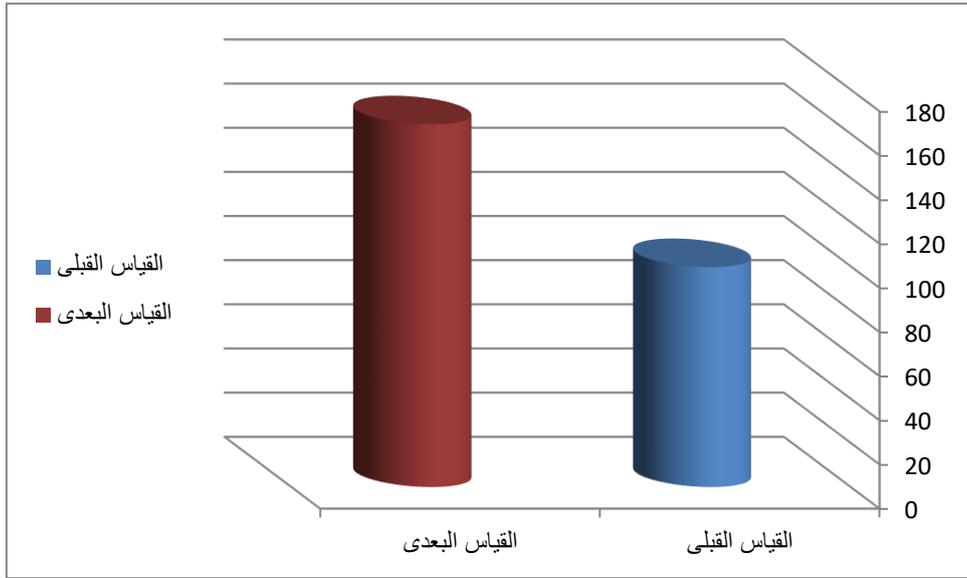
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الدوائر المرقمة	ثانية	0.39	8.38	0.64	3.26	5.12	39.31
الوثب العريض	سم	12.49	99.60	8.34	164.27	-64.67	24.72
اختبار الضغط	عدد	2.03	3.13	3.02	15.00	-11.87	11.93
اختبار البطن	عدد	2.67	6.40	4.13	25.20	-18.80	12.59
اختبار المرونة	سم	0.63	0.60	1.41	4.53	-3.93	11.42
السرعة الحركية	ثانية	0.83	9.44	0.28	5.58	3.86	15.58

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.09

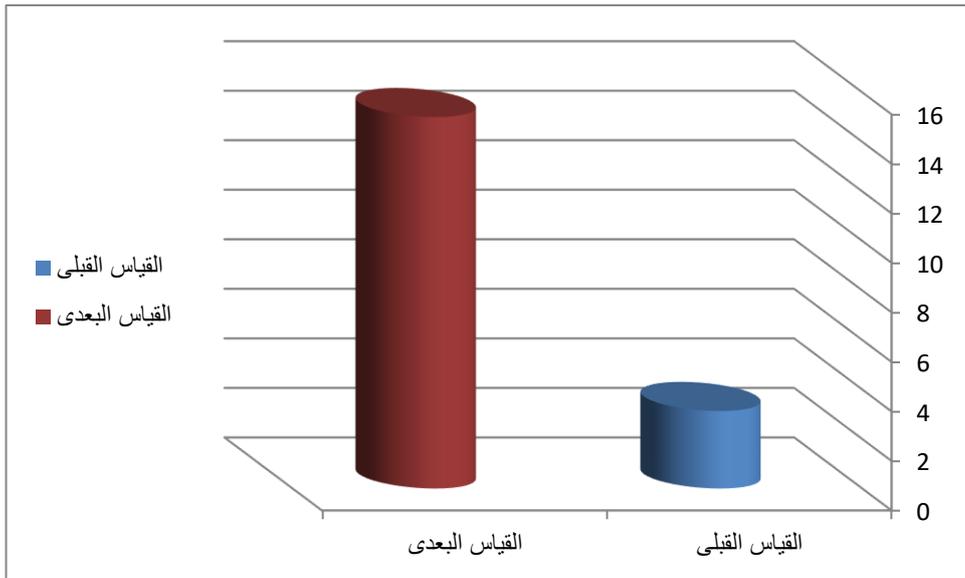
يتضح من الجدول رقم (17) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



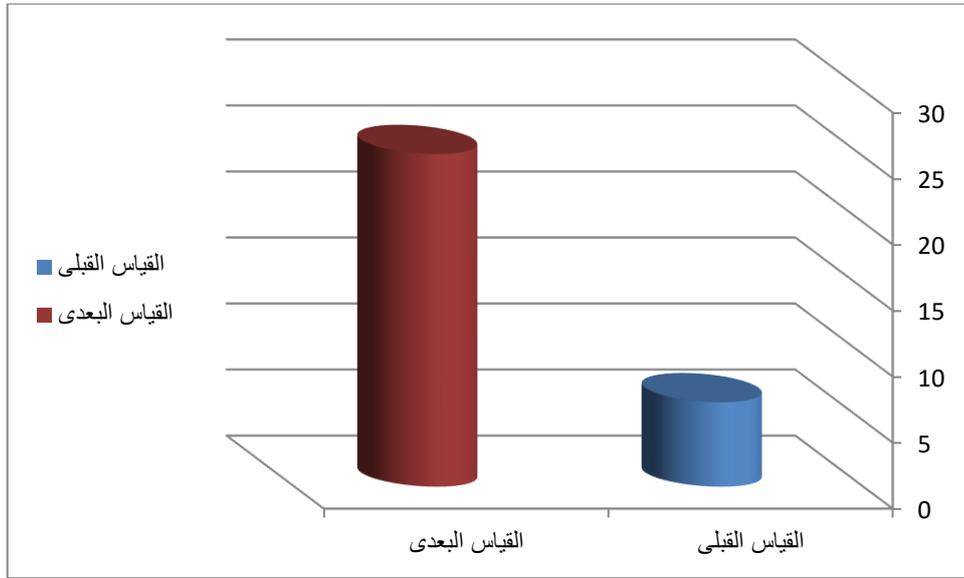
شكل (11) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدوائر المرقمة



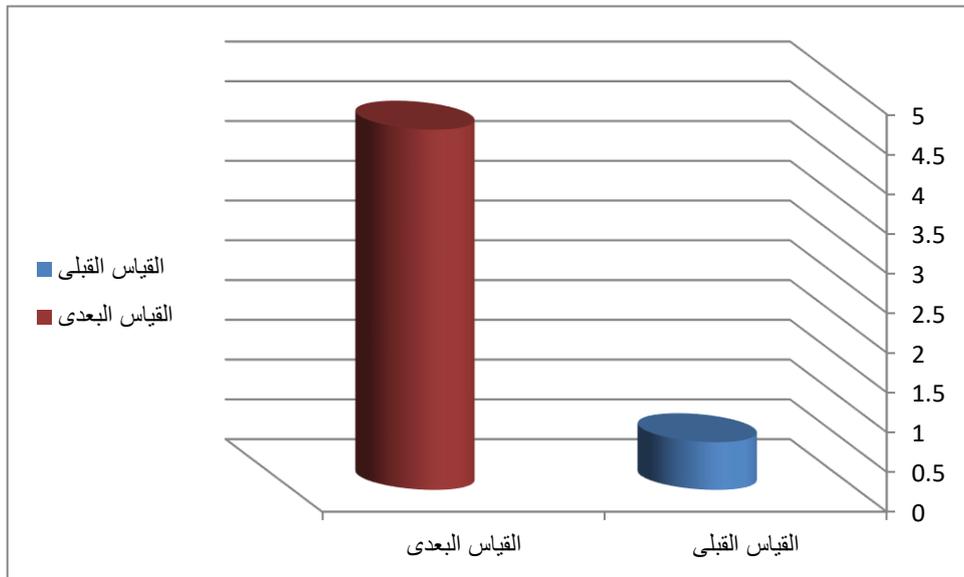
شكل (12) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثب العريض



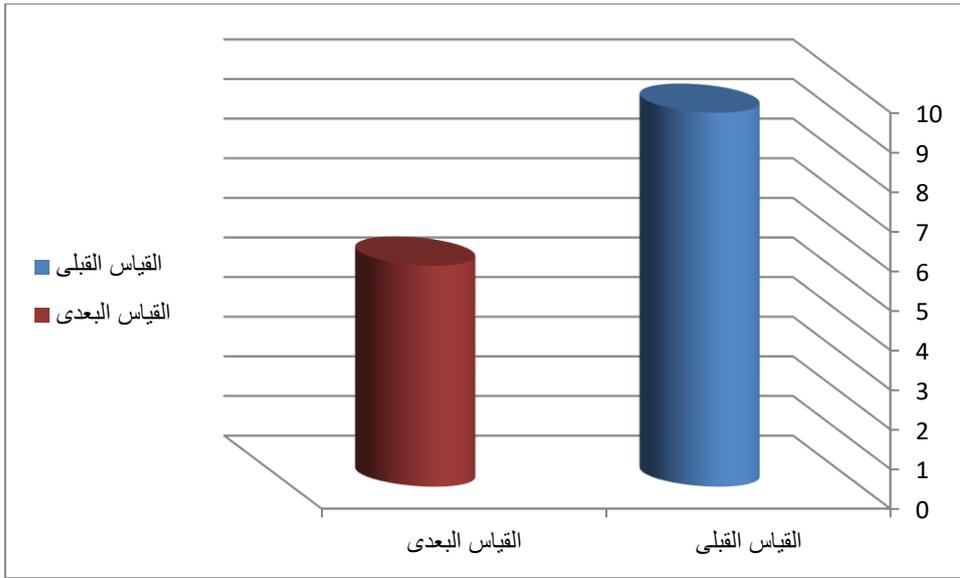
شكل (13) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الضغط



شكل (14) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار البطن



شكل (15) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المرونة



شكل (16) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الحركية

جدول (18)

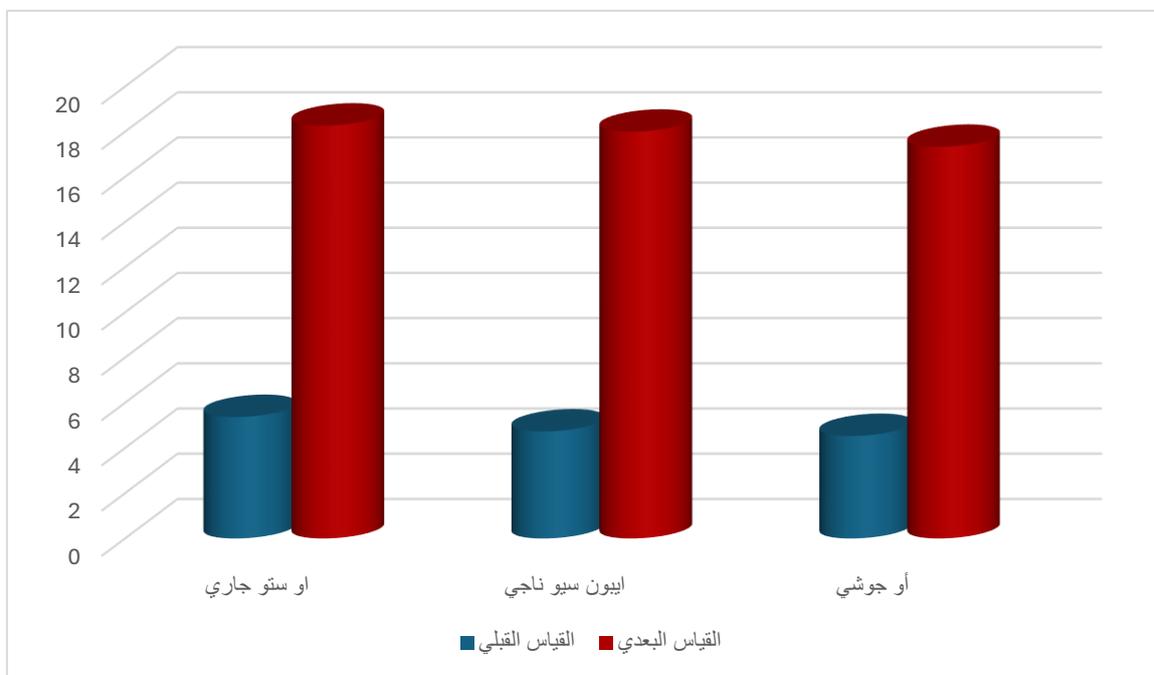
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في بعض مهارات الجودو

(ن = 15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهاري
		ع	س/	ع	س/			
26.29	-12.53	1.62	18.27	1.22	5.73	درجة	(او ستو جاري) (O-Soto-Gari)	
20.86	-13.27	2.17	18.00	1.16	4.73	درجة	(ايبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)	
14.21	-12.80	2.35	17.33	2.03	4.53	درجة	(او جوشي) (O-Goshi)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.09

يتضح من الجدول رقم (18) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مهارات الجودو حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (17) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض مهارات الجودو

3/1/4 عرض النتائج المرتبطة بالهدف الثالث والذي يهدف الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية، كما يوضح جدول (19-20).

جدول (19)

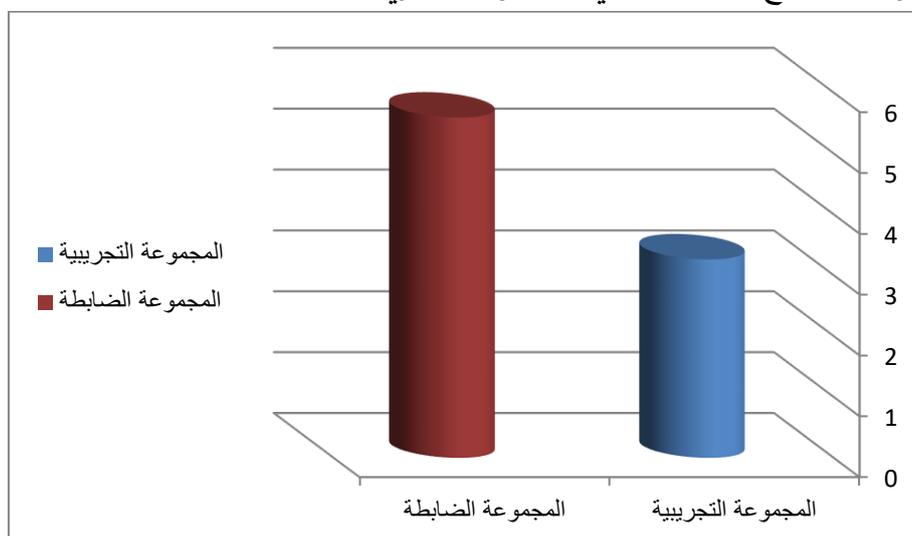
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية

(ن = 1 = 2 = 15)

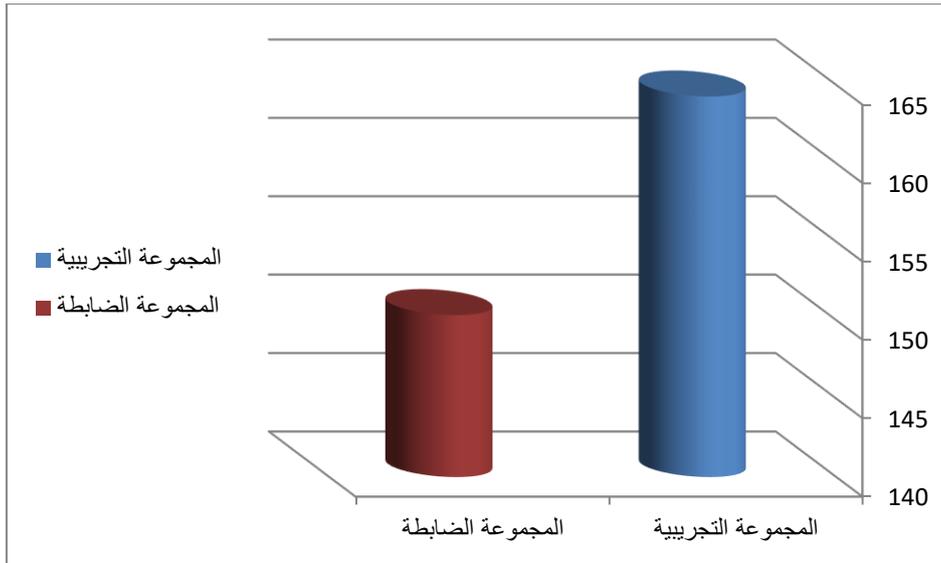
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	س/	ع	س/		
الدوائر المرقمة	ثانية	0.64	3.26	0.61	5.59	-2.33	10.22
الوثب العريض	سم	8.34	164.27	11.09	150.33	13.93	3.89
اختبار الضغط	عدد	3.02	15.00	2.31	12.93	2.07	2.10
اختبار البطن	عدد	4.13	25.20	3.04	16.40	8.80	6.65
اختبار المرونة	سم	1.41	4.53	0.74	3.60	0.93	2.28
السرعة الحركية	ثانية	0.28	5.58	0.92	6.77	-1.19	4.81

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.02

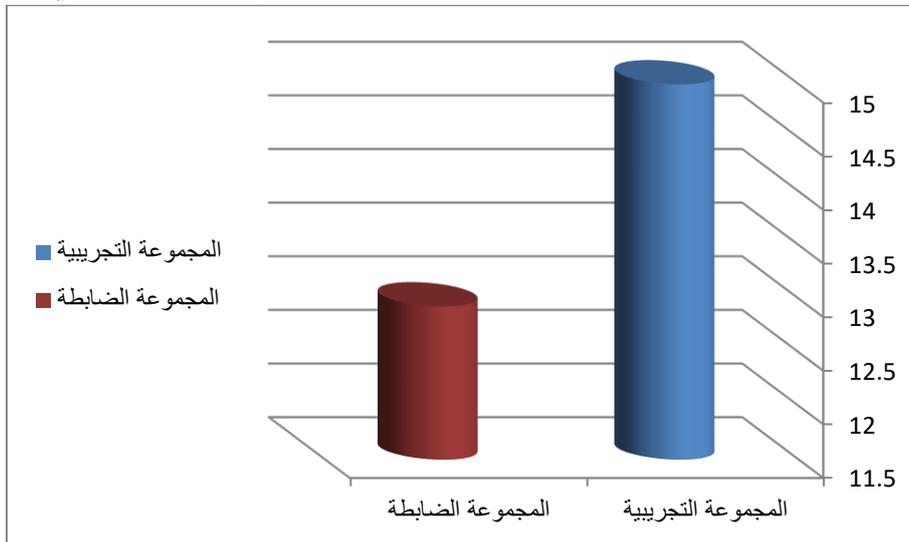
يتضح من الجدول رقم (19) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



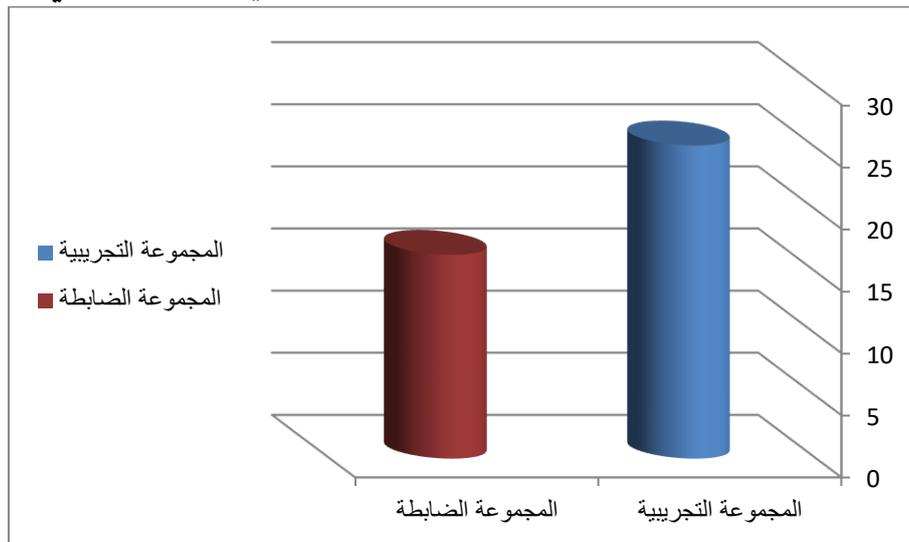
شكل (18) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدوائر المرقمة



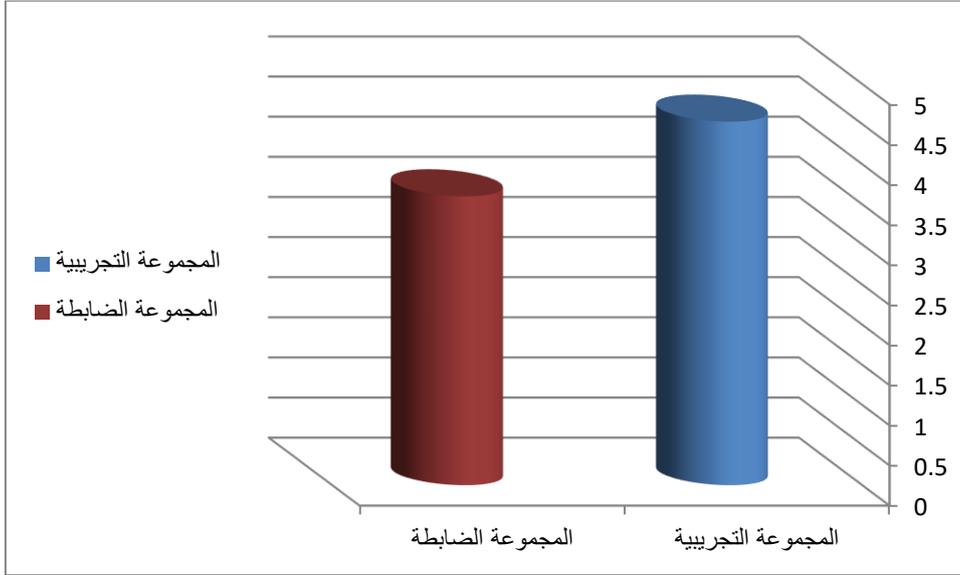
شكل (19) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوثب العريض



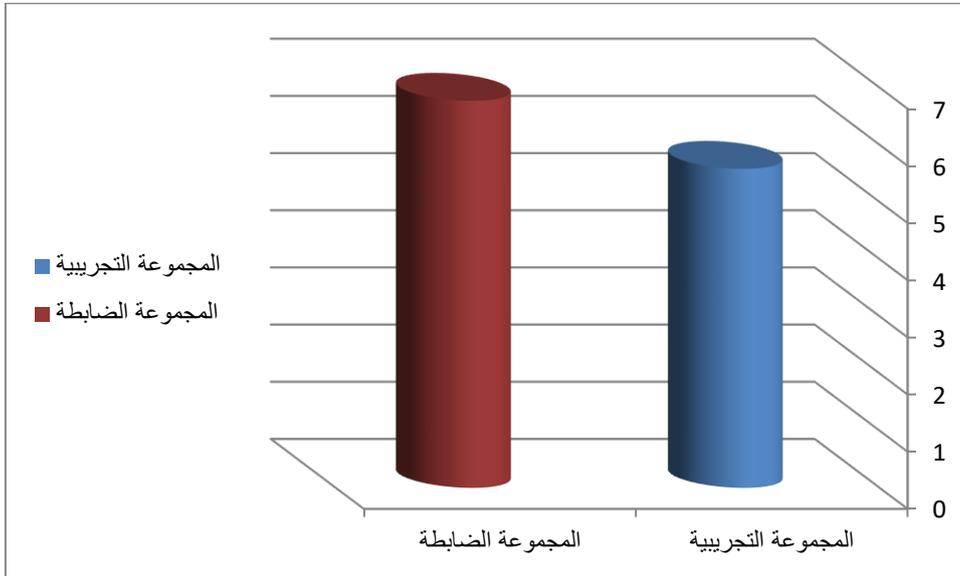
شكل (20) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الضغط



شكل (21) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار البطن



شكل (22) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المرونة



شكل (23) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الحركية

جدول (20)

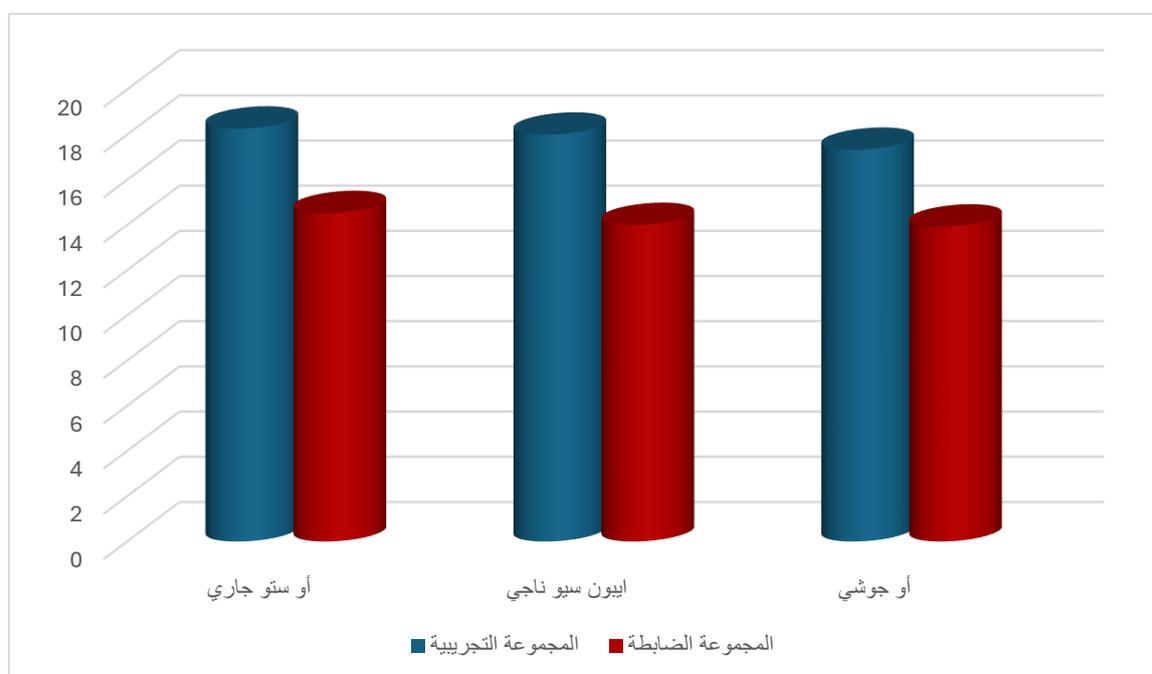
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
في بعض مهارات الجودو

(ن = 1 = 2 = 15)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س/ع	ع	س/ع		
6.18	3.73	1.68	14.53	1.62	18.27	درجة	(أو ستو جاري) (O-Soto-Gari)
5.01	4.00	2.20	14.00	2.17	18.00	درجة	(إيبون سيو ناجي) (Ippon-Seoi-Nag)
4.05	3.40	2.25	13.93	2.35	17.33	درجة	(أو جوشي) (O-Goshi)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.02

يتضح من الجدول رقم (20) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجودو حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (24) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجودو

2/4 مناقشة النتائج البحث:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث:

1/2/4 مناقشة نتائج الفرض الأول للبحث:

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينا في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (15-16) وجود دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية ومهارات الجودو قيد البحث، وشكل (4-10) يوضح ذلك.

في اختبار الدوائر المرقمة بلغت قيمة (ت) 12.67 في القياس (القبلي/البعدي)، وفي اختبار الوثب العريض بلغت قيمة (ت) 13.91 في القياس (القبلي/البعدي)، وفي اختبار الضغط بلغت قيمة (ت) 12.25 في القياس (القبلي/البعدي)، وفي اختبار البطن بلغت قيمة (ت) 7.92، وفي اختبار المرونة بلغت قيمة (ت) 12.13، وفي اختبار السرعة الحركية بلغت قيمة (ت) 8.42، وفي المهارة الأولى بلغت قيمة (ت) 14.18، وفي المهارة الثانية بلغت قيمة (ت) 17.40، وفي المهارة الثالثة بلغت قيمة (ت) 13.29، وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية ومهارات رياضة الجودو قيد البحث.

ويذكر **مراد طرفة (2001م)** أن ناشئ الجودو يجب أن يتوافر فيه عناصر اللياقة البدنية بدرجة متميزة حتى يستطيع أداء مهارات رياضة الجودو وبخاصة عنصر التوازن لأن معظم مهارات الجودو قائمة على تنمية التوازن لزيادة كفاءته الفنية. (53:59)

ويشير **مصطفى سمير (2018م)** إلى أن الأعداد البدني أهم أركان التدريب الرياضي التي يعتمد فيها اللاعب على تتميته سواء كان مبتدئاً أو متقدماً فهو من الأساس العامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية وغالباً ما يتم إعداد القدرات البدنية للاعب قبل تدريبه من الناحية المهارية وعلى ذلك فإن القدرات البدنية هي متطلب أساسي لأي رياضة. (5:63)

ويشير **كلا من خالد فريد، أحمد عبد المنعم (2019م)** أن رياضه الجودو تشتمل على العديد من الاداءات الفنية التي تتنوع ما بين مهارات اللعب من اعلى (ناجى - وازا) بتقسيماته المختلفة، والذي يتضمن مهارات هجوميه ودفاعيه مباشره وغير مباشره تتمثل في (المهارات المركبة - الجمل الخططيه - الهجوم المضاد)، وكذلك مهارات اللعب الأرضي (كتامي - وازا) الذى يتضمن مهارات التثبيت (اوساى - وازا)، ومهارات الخنق (شيمي - وازا) ، ومهارات الكسر (كانستسوا - وازا) ، حيث يعكس ذلك مدى اهميه تعليم وتدريب اللاعبين على اتقان جميع الاداءات الفنية بشكل صحيح ، وكيفية توظيفها داخل المواقف التنافسية بالمباريات ، للوصول الى النتائج المراد تحقيقها. (25:19)

ترجع هذه الفروق الى البرنامج التدريبي التقليدي الذي يحتوي على تدريبات تقليدية، والتي كان لها أثر اقل في تحسن مستوى القدرات البدنية ومهارات رياضة الجودو على عكس البرنامج التدريبي المقترح. وكما يرى الباحث انه لكل مهاره حركيه تحتاج الى قدر محدد من القدرات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة ان تؤدى بالشكل السليم والمطلوب، وان نجاح أي مهاره يتوقف على تنميه المتغيرات البدنية التي تسهم في ادائها بصوره مثاليه وذلك من خلال علاقة طرديه حيث ان زيادة معدل المكونات البدنية للمهارات يزيد من تحسن المستوى المهارى.

ويتفق ذلك ما ذكره ساره الأشرم (2015م)(23) نادي احمد (2009م)(66) محمد عثمان (2023م)(57) أن القدرات البدنية تعد أحد الركائز الهامة في تشكيل قاعدة أساسية سليمة لأداء مهارات الجودو حيث تتميز مهارات الجودو بالانسيابية والسلاسة والسرعة في الأداء وفقاً لمواقف اللعب المختلفة ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعداد البدني الجيد.

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير الفرض الاول من فروض البحث والذي ينص: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي" يتضح أنه قد تحقق إجرائياً.

2/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث:

يناقش الباحث النتائج التي توصل اليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينا في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (17-18) وجود دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية ومهارات الجودو قيد البحث، وشكل (11-17) يوضح ذلك.

في اختبار الدوائر المرقمة بلغت قيمة (ت) 39.31 في القياس (القبلي/البعدي)، وفي اختبار الوثب العريض بلغت قيمة (ت) 24.72 في القياس (القبلي/البعدي)، وفي اختبار الضغط بلغت قيمة (ت) 11.93 في القياس (القبلي/البعدي)، وفي اختبار البطن بلغت قيمة (ت) 12.59، وفي اختبار المرونة بلغت قيمة (ت) 11.42، وفي اختبار المرعة الحركية بلغت قيمة (ت) 15.58، وفي المهارة الأولى بلغت قيمة (ت) 26.29، وفي المهارة الثانية بلغت قيمة (ت) 20.86، وفي المهارة الثالثة بلغت قيمة (ت) 14.21، وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية ومهارات رياضة الجودو قيد البحث.

يرجع الباحث هذه الفروق الى البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تدريبات باستخدام الوسائل التدريبية، والتي كان لها أثر إيجابي في تحسن مستوى القدرات البدنية ومهارات رياضة الجودو. ويرى محمد شوقي (2009م) ان البرامج التدريبية لابد ان تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية لنوع التخصص الممارس وان تنميه القدرات الحركية (القوة - الرشاقة- المرونة - التوافق - التوازن) يساعد على ايجاب التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين اجزاء الجسم لما له تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدره الناشئ على اتخاذ الوضع الصحيح والمناسب للأداء المهارى اذ يعتبر مستوى الاداء هو محصله الحالة التدريبية من جميع النواحي البدنية والمهارية. (55:55) ويشير كلاً من وفاء محمود، طارق محمد (2003م) أن التدريب الرياضي أصبح علماً له أصوله وقواعده وطرقة التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط الرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية و المهارية و الفسيولوجية والنفسية و الارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات و متطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي و تزويد العملية التدريبية بالأدوات و الوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب ، حيث تعمل على سرعه وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم ، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال ، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي و الأساليب العلمية في تصميم و تنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات. (13:72)

ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابي الى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تدريبات (الحبال المطاطة- حبال القفز - العصا الخشبية- سلم التوافق) التي كان لها أثر كبير في تحسن القدرات (التوافق - القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة- المرونة-السرعة) والتي احتوت على تدريبات مختلفة تخدم مختلف القدرات البدنية وزيادة الحماس والتشويق لدى براعم الجودو.

ويعزو الباحث ذلك الى التخطيط الجيد لبرنامج التدريب بالوسائل التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث مما أدى الى بناء وتطوير وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث مما أثر على مستوى المهارات لدى براعم الجودو وذلك من خلال اتباع المبادئ الخاصة والأساليب للتدريب، هذا بالإضافة الى تنوع الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

ويتفق ذلك ما اشار اليه طارق عوض (2004م)(27) كمال عبد الحميد، صبحي حسنين (2001م)(46) هانز كريستان (2002م)(82) على ارتباط المكونات البدنية بالجانب المهارى، حيث يؤدي دمج المكونات البدنية مع المهارات الحركية التي تشكل الاسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الاداء المهارى المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقه الأداء، وأن النجاح في اداء اى مهاره يحتاج الى تنميه المكونات البدنية التي تسهم في ادائها بصورة مثاليه.

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص:
"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية -بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي".

3/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث:

يناقش الباحث النتائج التي توصل إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينا في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (19-20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى القدرات البدنية ومهارات الجودو قيد البحث، وشكل (18-24) يوضح ذلك.

في اختبار الدوائر المرقمة بلغت قيمة (ت) 10.22 في القياس (البعدي للمجموعتين)، وفي اختبار الوثب العريض بلغت قيمة (ت) 3.89 في القياس (البعدي للمجموعتين)، وفي اختبار الضغط بلغت قيمة (ت) 2.10 في القياس (البعدي للمجموعتين)، وفي اختبار البطن بلغت قيمة (ت) 6.65، وفي اختبار المرونة بلغت قيمة (ت) 2.28، وفي اختبار السرعة الحركية بلغت قيمة (ت) 4.81، وفي المهارة الأولى بلغت قيمة (ت) 6.18، وفي المهارة الثانية بلغت قيمة (ت) 5.01، وفي المهارة الثالثة بلغت قيمة (ت) 4.05، وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبارات القدرات البدنية ومهارات رياضة الجودو قيد البحث.

ويؤكد ذلك **محمد علاوي (1994م)** تساعد الوسائل التدريبية على اكتساب القدرات البدنية، كما انها تعتبر عاملاً مساعداً لرفع وتنمية الاداء الفني للمهارات، وعدم تسرب الملل، وازافة عنصر التشويق والاهتمام وذلك بالتدرب على الوسائل التدريبية. (34:53)

وتشير **نفين حسين (2014م)** ان تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد ناشئ الجودو على اتزان اجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء وكذلك السرعة في استعادة توازنهم بعد أي تغيرات قد تطرأ على وضعهم نتيجة لمؤثر خارجي او داخلي والاندماج الواعي والتركيز في المواقف والاحساس بالتحكم والسيطرة وتساهم في استثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة رياضة الجودو لتحقيق أفضل أداء. (163:79)

يرجع الباحث الفرق المعنوي بين القياسين الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل التدريبية الذي خضعت اليه المجموعة التجريبية والذي اشتملت على تمرينات بوسائل تدريبية وتمرينات بمقاومات مختلفة والوثبات حيث عملت على تنمية العضلات العامة والتخصصية في الجودو، حيث راعى الباحث عند اختيار التدريبات ان تكون مشابهة مع طبيعة عمل العضلات العاملة في الجودو وطبيعة الأداء الفني في معظم التدريبات بالوسائل التدريبية، والذي يعتمد على أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة، وانتظام عينة البحث في حضور التدريبات البدنية والبرنامج المتبع الموضوع لهم، حيث ان الهدف العام من العملية التدريبية بصفة عامة هو تحسين مستوى القدرات البدنية وفقاً لنوع النشاط الممارس.

كما يعزو الباحث هذا التحسن في مختلف المتغيرات البدنية قيد البحث الى التدريبات بالوسائل التدريبية وما تحتويه من تنوع في الأدوات مثل الحبال المطاطية، حبال القفز، العصا الخشبية، سلم التوافق، حزام بدلة الجودو، التليفون المحمول وهذا التنوع في استخدام الأدوات يضيف عنصر التشويق والاثارة والجدية في التدريب ويؤثر ايجابياً في تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني لدى لاعب براعم الجودو.

وتتفق هذه النتائج التي توصل اليها مع نتائج كلاً من احمد أبو العباس (2020م)(2)، راشد علي (2020م)(20) احمد عيد، محمد عطاه (2021م)(6)، زينب عبد الله (2022م)(22) باعتبار ان التدريب بالوسائل التدريبية فعال في تحسين مختلف القدرات البدنية.

من خلال عرض ومناقشة وتفسير الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية -بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية" يتضح انه قد تحقق اجرائياً.

0/5 الاستنتاجات والتوصيات:

1/5 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء المهاري.
- 2- ان التنوع في التمرينات باستخدام الوسائل التدريبية والتدرج بمستوى الصعوبة ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية.
- 3- ان استخدام الوسائل التدريبية في التدريب فضلاً عن اعداد التمارين بصورة تنافسية كان ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية.
- 4- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة المختلفة واعداد تمرينات متنوعة تراعي الفروق الفردية يؤدي الى تطوير إمكانات اللاعبين وبالتالي يؤثر بشكل إيجابي على مستوى بعض القدرات البدنية.
- 5- ان التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات تعمل على زيادة عاملي التشويق والاثارة لدى البراعم.

2/5 التوصيات:

بناء على الاستخلاصات التي توصل إليها الباحث، يوصى الباحث بالتالي:

- 1- استخدام البرنامج " التدريبي " المقترح لتحسن مستوى بعض القدرات البنية قيد البحث ولرفع الكفاءة البدنية والوظيفية والأداء في مهارات الجودو للاعبين.
- 2- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح لتنمية المتغيرات لإمكان الاستفادة منه في تطوير الأداء المهاري والكفاءة البدنية والوظيفية لبراعم الجودو.
- 3- التركيز على أداء التدريب بالأدوات في فترة الاعداد لما لها من تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمهارية للاعب.
- 4- إجراء دراسات مشابهة أخرى على تطبيق البرنامج " التدريبي " على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث.
- 5- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التي تحسن من مستوى اللياقة البدنية لبراعم الجودو على مستوى المراحل السنية المختلفة.
- 6- إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية وأثرها على الاداء المهاري.
- 7- اجراء المزيد من الابحاث والدراسات العلمية على عينات أخرى من الانشطة الرياضية المختلفة.

0/6 المراجع:

1/6 المراجع العربية:

1. أبو النجا عز الدين (2001م): تعلم التربية الرياضية. (د.ط)، مصر: دار الأصدقاء للنشر والتوزيع.
2. أحمد أبو العباس (2020م): تأثير استخدام تدريبات الصولجان على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (رانزوكوا-وازا) لدى لاعبي رياضة الجودو، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
3. أحمد أبو الفضل (2006م): الجودو (الاسس النظرية والتطبيقية) ، ط1، دار عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .
4. أحمد أبو سويح (2009م): برنامج تدريبي قائم على التصميم التعليمي في ضوء الاحتياجات التدريبية لتنمية بعض المهارات التكنولوجية لدى معلمي التكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية، غزة، كمال نفين.
5. احمد حرب (2017م): تأثير التدريب المركب على القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (16) العدد(1) جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
6. أحمد عيد، محمد عطاالله (2021م): تأثير برنامج تمرينات على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وعلاقتها بسرعة ومستوى أداء الجمل الخطية الهجومية للاعبين الجودو، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (35) العدد (1) ،كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينه السادات .
7. أحمد محمود (2011م): الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو، دار منشأه المعارف، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
8. أحمد مصطفى (2013م): تأثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية على المستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئ، مصر .
9. أحمد ممدوح (2019م): أثر استخدام بعض أدوات التدريب المائي على تحسين القوة العضلية والمستوى الرقمي لسباحي 100م فراشة، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
10. انور الخولي، جمال الدين الشافعي (2009م): سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية، (د.ط)، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. إيمان عسكر (2020م): تأثير استخدام تدريبات كروس فيت على الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتها بالتكنيك الهجومي لبعض مهارات الناجي وازا لاعبي رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنات، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

12. **ايهاب كامل (2017م):** الجودو الاسس والتطبيقات العاب القوى، مؤسسه مختار لنشر وتوزيع الكتاب، القاهرة.
13. **بشير محمد (2008م):** أثر استخدام الوسائل التعليمية على تدريب السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
14. **بهجت ابو طامع (2007م):** أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية في كلية فلسطين (التقنية خضوري)، مجلة جامع النجاح للأبحاث-كلية فلسطين.
15. **حسام الدين فاروق (2017م):** تأثير التدريبات المائية بمقاومات مختلفة لضربات الرجلين الدوفينية على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50م حرة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
16. **حسام محمد (2021م):** تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
17. **خالد فريد (2002م):** تأثير مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية بنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
18. **خالد فريد (2007م):** تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
19. **خالد فريد، أحمد محمد (2019م):** نظريات وتطبيقات فنون ومهارات الجودو (تعليم- تدريب- اداره)، الجزء الاول، مكتبه شارب، المنصورة.
20. **راشد على (2020م):** اثر برنامج تدريبي للارتقاء بأداء الهجوم المركب لدى شباب رياضة الجودو بدوله الكويت، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (24) العدد (23)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
21. **ريم محمد (2009م):** تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، مصر.
22. **زينب فيصل (2022م):** تأثير تدريبات cross fit على بعض المتغيرات البدنية لدى متسابقات رمى الرمح، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (70) العدد (1)، الكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

23. سارة محمد (2015م): تأثير التدريب في الاتجاه العكسي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
24. سالي زهران (2016م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية بالأستيك المطاط على فاعلية أداء بعض مهارات الرمي لناشئي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
25. سهير بدير، بدر المطوع (2006م): التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها. الجمعية الكويتية للدراسات والبحوث التخصصية، القاهرة: مركز الكتاب.
26. ضياء ثامر (2011م): أثر مناهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القومة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز للاعبين كرة السلة الشباب، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد 3، المجلة 11.
27. طارق محمد (2004م): تأثير تطوير التحمل الخاص في نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهاري للتثبيت الأرضي "الاولسايكومي وازا" لدى الناشئين (15-17 سنة) في رياضه الجودو، بحث منشور، العدد (27)، مجله كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .
28. عاصم إبراهيم (2012م): برنامج تدريبي مقترح لتنمية كفايات استخدام أدوات الجيل الثاني للتعليم الالكتروني في تعليم العلوم وتعلمها لدى الطلاب المعلمين، مجلة التربية العلمية، مصر.
29. عبد العزيز احمد (2020م): التدريب الرياضي والاعداد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
30. عبد الكريم محمد، عباس السامرائي (1999م): كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، (د.ط)، البصرة: دار الحكمة.
31. عصام احمد (2015م): التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
32. عصام الخلفيات (2010م): تحديد الاحتياجات التدريبية لضمان فاعلية البرامج التدريبية، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
33. عصام الدين عبد الخالق (2003م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط 11 دار الفكر العربي القاهرة.
34. على البيك وعماد الدين عباس (2003م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية "تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
35. علي السعيد (2007م): الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثاني)، مطبعة 6 أكتوبر، المنصورة.
36. علي عبد البصير (1999م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

37. **علي عبد الرزاق (1999م):** تأثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
38. **عماد عيد (2024م):** التوافق الحركي كأحد محركات الأداء المهارى لدى براعم الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
39. **عماد عيد (2024م):** تأثير برنامج بدني باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الامر لتنمية المستوى المهاري وبعض المتغيرات البدنية لدى براعم رياضة الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
40. **عماد عيد (2024م):** فعالية برنامج تدريبي باستخدام بعض أساليب الـ PNF على مستوى أداء بعض مهارات أوساي وازا لدي مرحلة البراعم في رياضة الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
41. **عمر فاخر (2012م):** استخدام تمارين الإطالة بالمطاط وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو مسافة 200متر/عدو، بحث منشور ضمن بحوث مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
42. **عمر محمد (2017م):** تمارين مقترحة باستخدام المقاومات المرنة وتأثيرها في تطوير تحمل القوة وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
43. **عويس الجبالي (2000م):** التدريب الرياضي " النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
44. **غانم مرسي (2013م):** برنامج استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة على مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الامامية على جهاز الحلق، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، 3(2).
45. **فايزة أحمد (2011م):** تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
46. **كمال عبد الحميد، محمد صبحي (2001م):** رباعيه كره اليد الحديث الماهية والابعاد التربوية - اسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
47. **مبروكة محيرق (2013م):** اساسيات تدريب الموارد البشرية، ط 1، دار السحب للنشر، القاهرة.
48. **محمد السيد (2019م):** القدرات الحركية الخاصة في رياضة الجودو، مؤسسه عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء للطباعة، الإسكندرية.
49. **محمد الصرفي (2009م):** التدريب الإداري "المدرّبون والمتدربون وأساليب التدريب، الاحتياجات التدريبية وتصميم البرنامج التدريسي"، الجزء الثاني، المناهج، عمان.
50. **محمد حسنين (2001م):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط 4 دار الفكر العربي، القاهرة.
51. **محمد حسن (1990م):** علم التدريب الرياضي، ط 11 دار المعارف.
52. **محمد حسن (1994م):** علم التدريب الرياضي. ط 2، القاهرة: دار المعارف.

53. محمد حسن (2002م): علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
54. محمد حسن (2012م): المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، (د.ط) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
55. محمد شوقي (2009م): مقدمه في التدريب الرياضي، ط2، دار النشر المكتبية العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة.
56. محمد عثمان (1987م): التعلم الحركي والتدريب الرياضي. ط1، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
57. محمد عثمان (2023م): الاداءات المهارية والخطية للاعبين الجودو في ضوء تعديلات القانون خلال اخر ثلاث سنوات، بحث منشور، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، العدد (11)، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
58. محمد نوفل (2008م): أثر برنامج تدريبي مطور حول التعلم المستند الى المشكلة في تطوير التحصيل، دراسة ميدانية لطلبة كلية العلوم التربوية الجامعية (الاونروا)، مجلة جامعة دمشق.
59. مراد إبراهيم (2001م): الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
60. مراد إبراهيم (2005م): الجودو بين النظرية والتطبيقية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
61. مروان إبراهيم، محمد جاسم (2021م): اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، دار الوراق، عمان.
62. مروة الباز (2013م): فاعلية برنامج تدريبي قائم على تقنيات الويب في تنمية مهارات التدريس الالكتروني والاتجاه نحوه لدى معلمي العلوم اثناء الخدمة، المجلة العلمية، مجلد 6، عدد 2، القاهرة.
63. مصطفى سمير (2018م): تأثير تدريبات أرضية باستخدام قناع تدريب المرتفعات على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لناشئ السباحة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة الإسكندرية.
64. مفتي إبراهيم (1997م): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر.
65. مفتي إبراهيم (2001م): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
66. نادى أحمد (2009م): رؤية مستقبلية للنهوض بالجودو في الوطن العربي، ط1، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.
67. ناهد الدليمي (2009م): أساسيات التعلم الحركي، ط1، النجف، العراق: دار الضياء للطباعة والتصميم.

68. نجلاء سلامة (2001م): تأثير استخدام جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي الأنسات (رسالة ماجستير غير منشور). كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، مصر.
69. نيفين حسين (2014م): فنون الجودو، ط2، دار المنهل للطباعة، الزقازيق.
70. هدايات حسين، عزيزة سالم (2013م): رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق. القاهرة، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر.
71. هيثم أحمد (2020م): تأثير استخدام تدريبات المقاومة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحة الحرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
72. وفاء محمود، طارق محمد (2003م): تأثير برنامج مقترح لتمارين هوائية مائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء في السباحة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
73. وفاء مفرج، زينب عمر (2010م): تطبيقات عملية في طرق تدريس التربية الرياضية. (د.ط) القاهرة: دار الفكر، 2010م.
74. ياسر عبد الرؤوف (2005م): رياضة الجودو للقرن الحادي والعشرون، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
75. ياسر عبد الرؤوف، محمد شداد، يحيى الصاوي (2007م): أساسيات التدريب في الجودو، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الجزء الثاني، القاهرة.
76. يعرب خيون (2002م): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، (د.ط)، بغداد: مكتب الصخر للطباعة.

77. **Bc. Zuzana Gajdošíková(2015):** Intervalový trénink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Brno, 2015.
78. **Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training.** Champaign, IL: Human Kinetics.
79. **Daniel B., Felipe P., Marcus F., Andre L., Emerson F., (2022) :** Objectivity and reliability of the judo attack system software , journal of sports engineering and technology ,part2, 2022.
80. **Fox, E. L., & Mathews, D. K. (1974):** The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Philadelphia: Saunders.
81. **Gehan Elsayy (2010):** Effect of functional strength training on certain physical variable and kick of twimeo chagi among young taekwondo palyer, aquatic and compact sport, dept., faculty physical education for girls, Zagazig university,Egypt,2010.
82. **Hans-Christian (2002):** Gain in thigh muscle strength after balance training in male and female judokas.Isokinetic and Exercise Science, Clinical Medicine, Department of Preventive and Sports Medicine, University of Freiburg, Germany, Volume 10, Number 4/2002
83. **Laurent Blais (2006):** Francis Trilles The Progress Achieved By Judokas After Strength Training With A Judo-Specific Machine, Université de Poitiers, Équipe mécanique du geste sportif, Laboratoire de écanique des Solides, Nice, France.,J Sports Sci Med, Jul 2006
84. **Maglischo, E. W. (2003):** Swimming Fastest. Human Kinetics.
85. **Mare Evans(1997):** Endurance athlete's edge, Human Kinetics, USA.
86. **Patron Harrington(2006):** jodo apictoral manual, tuttle compony, inc 3ed singapore2006.
87. **Rafael L., Emerson F., Daniele D., (2018):** Reletionship between physical fitness,attacks and effectiveness in short – and long- duration judo matches , international journal of performance analysisins pot, volume 18,2018-issue 6 pages 1024-1036 .
88. **Wojciech C., Jan S., Bartosz D., Peter B ., Pawel P., (2021) :** Indicators of targeted physical fitness in judo and jujutsu- preliminary results of research , Int. J. Environ. Res
89. **Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006):** Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.

المرفقات

- 1- القياسات الخاصة بمتغيرات النمو.
- 2- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية المناسبة لمرحلة براعم الجودو.
- 3- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.
- 4- الاختبارات البدنية قيد البحث.
- 5- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية لمرحلة براعم الجودو.
- 6- استمارات تقييم الأداء المهاري.
- 7- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث.
- 8- البرنامج التدريبي المقترح.
- 9- استمارات تسجيل بيانات البراعم.
- 10- التمرينات والتدريبات قيد البحث.
- 11- نموذج طلب موافقة أولياء الأمور.
- 12- صور اثناء التطبيق.

مرفق (1) القياسات الخاصة بمتغيرات النمو

قياس طول القامة (ارتفاع الجسم)

الغرض من القياس: تحديد الطول الكلي للجسم.

الجهاز المستخدم: جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية طوله ٢٥٠ سم مدرج في أحد جوانبه بالسّم والجانب الآخر بالبوصة ويكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد جزء مثبت أفقيا بحيث يتحرك لأعلى ولأسفل.

شروط القياس: يتم قياس طول الجسم لأقرب سم.

إجراءات القياس: يقف الشخص المختبر حافي القدمين وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه في

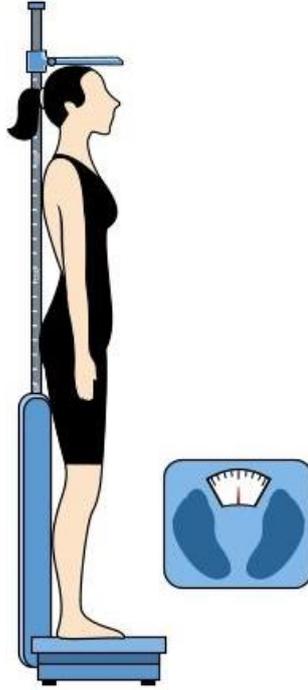
ثلاث نقاط هي:

• المنطقة الواقعة بين اللوحين.

• أبعد نقطة للحوض من الخلف.

• أبعد نقطة لسمانة الساقين.

مع مراعاة أن يشد المختبر لأعلى وللأمام ثم إنزال الحامل حتى تلامس الحافة العليا للجمجمة حيث يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر.



قياس وزن الجسم

الغرض من الاختبار: تحديد الوزن الكلي للجسم.

الأدوات المستخدمة: ميزان طبي.

شروط القياس: يتم قياس وزن الجسم لأقرب كجم.

الإجراءات القياس: يجب التأكد أولاً من سلامة الجهاز وذلك عن طريق تحميله بأثقال معرفة القيمة وذلك للتأكد من صدق مؤشراته في التعبير عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه، ويلاحظ أنه لا بد للمختبر أن يقف في منتصف الميزان تماماً عند إجراء القياس.

مواصفات القياس: يقف اللاعب وجسمه جاف وهو يرتدي مايو خفيف ويكون عاري القدمين.

طريقه التسجيل: يحسب الميزان عن طريق قراءة التدرج بالكيلو جرام.



مرفق (2)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية
المناسبة لمرحلة براعم الجودو

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية المناسبة لمرحلة براعم الجودو



استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث/ علي خالد سعيد صيام

بدراسة عنوانها: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى
مرحلة البراعم في رياضة الجودو

ونظرا لان سيادتكم أحد خبراء هذا المجال في مصر وايماننا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال
التربية البدنية والرياضية ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم البناءة لذا نأمل في الاستعانة
بآرائكم في الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعوما بالعلم والخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها.
فرجاء من سيادتكم التفضل بوضع علامة (√) لكل اختبار وفقاً لأهميته من وجهة نظر سيادتكم كما
يسعد الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من مكونات واختبارات أخرى قيد البحث، ولا يسع
الباحث سوى تقديم جزيل الشكر والتقدير لمساهمتمكم الايجابية والفعالة.

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم: _____
التخصص: _____
الوظيفية: _____
جهة العمل: _____
عدد سنوات الخبرة: _____

ولسيادتكم خالص الشكر

الباحث

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام اهم القدرات البدنية المناسبة لمرحلة براعم الجودو التي تتناسب مع طبيع البحث:

ملاحظات	رأي الخبير		القدرات البدنية	م
	موافق	غير موافق		
			القدرة الهوائية (من 2-10 دقيقة)	1
			التحمل الهوائي (مسافات طويلة)	2
			تحمل السرعة	3
			تحمل القوة	4
			القوة القصوى	5
			القدرة العضلية	6
			المرونة	7
			السرعة (أقل من 8 ثواني)	8
			السرعة (ايقاعات حركية قصيرة)	9
			الرشاقة والتوازن والتوافق	10

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية
المستخدمة قيد البحث

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث



استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث/ علي خالد سعيد النبي صيام

بدراسة عنوانها: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى
مرحلة البراعم في رياضة الجودو

ونظرا لان سيادتكم أحد خبراء هذا المجال في مصر وايماننا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال التربية
البدنية والرياضية ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم البناءة لذا نأمل في الاستعانة بآرائكم في
الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعوما بالعلم والخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها.

فرجاء من سيادتكم التفضل بوضع علامة (√) لكل اختبار وفقاً لأهميته من وجهة نظر سيادتكم كما يسعد
الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من مكونات واختبارات أخرى قيد البحث،، ولا يسع الباحث
سوى تقديم جزيل الشكر والتقدير لمساهمتمكم الايجابية والفعالة.

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم: _____
الوظيفية: _____
عدد سنوات الخبرة: _____
التخصص: _____
جهة العمل: _____

ولسيادتكم خالص الشكر

الباحث

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام اهم القدرات البدنية المناسبة لمرحلة براعم الجودو التي تتناسب مع طبيع البحث:

م	الصفات البدنية	أنسب الاختبارات	موافق	لا اوافق
1	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف		
		اختبار ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل		
2	الرشاقة	اختبار بارو للرشاقة		
		العدو 9-3-6-3-9		
		اختبار الجري الزجاجي طريقة بارو		
3	السرعة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف		
		الجري 30متر من الوضع الطائر		
		الجري في المكان 10 ثواني		
4	قوة مميزة بالسرعة	الجري 18 متر		
		الوثب العريض (للرجلين)		
5	التوافق	الوثب العمودي (للرجلين)		
		رمى واستقبال الكرات		
6	تحمل القوى	الدوائر الرقمية		
		رقود ثنى الجذع اماما		
		انبطاح مائل ثنى الذراعين		

مرفق (4)

الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية

1- عدو 30 متر من البدء العالي :

الغرض من الاختبار ((Test Purpose):

- قياس السرعة الانتقالية للبرعم أثناء أداء الاختبار .

الأدوات اللازمة (Tools)

- ملعب.
- عدد 4 أقماع بلاستيك كبيرة.
- ساعة إيقاف.
- جير أو شريط بلاستيك.

الإجراءات وكيفية الأداء (Procedures)

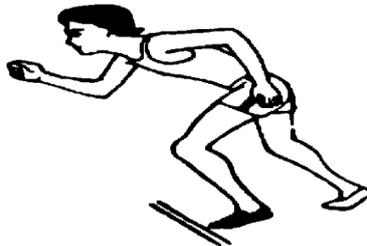
- يقف البرعم خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالي، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- مع إشارة البدء يقوم البرعم بالجري بأقصى سرعه لمسافة 30 م حتى خط النهاية.
- على كل برعم الجري في مكانه وعدم الدخول على الزميل الآخر.

تعليمات الاختبار (test instructions)

- يعطى البرعم ثلاث محاولات.
- يجب أن يؤدي كل برعمان معاً.
- يجب على البرعم عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.
- يجب على البرعم عدم الدخول على حارة المنافس حتى تحتسب المحاولة صحيحة.

حساب الدرجات (Calculating step)

- يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص بالبرعم لأقرب جزء من الثانية ثم يحتسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب في الاستمارة.



2- اختبار ثنى الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار:

- قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات اللازمة:

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي 20سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1سم، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة بحيث تتحمل وزن المختبر بدون حدوث اهتزازات.

الإجراءات:

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة وال نصف الآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة في التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

وصف الأداء:

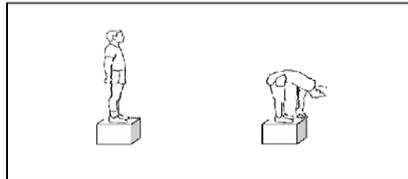
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى بقوة وببطيء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

إدارة الاختبار:

- **محكم:** ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثني الركبتين، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء، كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر، إذا فقد توازنه أثناء ثنى الجذع.
- **مسجل:** ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

- **درجة المختبر:** هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أمام أسفل.



4- إختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات:

- مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 متر و بطول 3.5 م و يراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق و غير أملس.
- شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

وصف أداء الاختبار:

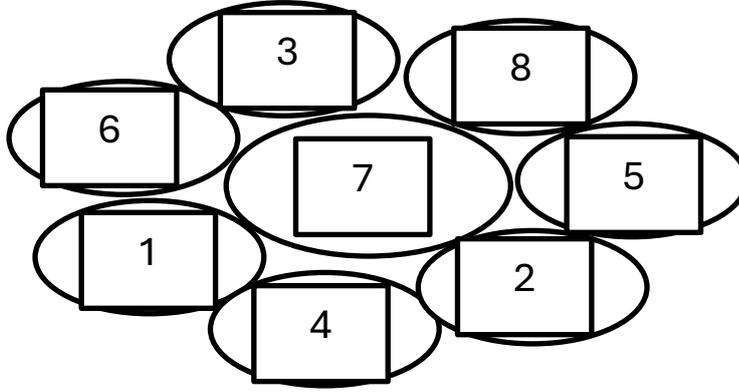
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس كل مشطا القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم.
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

1- اختبار (الدوائر المرقمة)

- غرض الاختبار: - قياس توافق الرجلين والعينين.
- الأدوات: - ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستين (60) سنتيمترا ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل أسفله .
- مواصفات الأداء: - يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) .. حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .
-



مرفق (5)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات
الحركية لمرحلة براعم الجودو

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية لمرحلة براعم الجودو



استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث/ علي خالد سعيد صيام

بدراسة عنوانها: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى
مرحلة البراعم في رياضة الجودو

ونظرا لان سيادتكم أحد خبراء هذا المجال في مصر وايماننا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال
التربية البدنية والرياضية ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم البناءة لذا نأمل في الاستعانة
بآرائكم في الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعوما بالعلم والخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها.
فرجاء من سيادتكم التفضل بوضع علامة (√) لكل مهارة وفقاً لأهميتها من وجهة نظر سيادتكم كما
يسعد الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من مكونات ومهارات أخرى قيد البحث، ولا يسع
الباحث سوى تقديم جزيل الشكر والتقدير لمساهمتم الإيجابية والفعالة.

بيانات خاصة بالسيد الخبير:

الاسم: _____
التخصص: _____
الوظيفية: _____
جهة العمل: _____
عدد سنوات الخبرة: _____

ولسيادتكم خالص الشكر

الباحث

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية لمرحلة براعم الجودو

م	المهارات	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1-	او اوتش جارى (O-Uchi-Gari) .		
2-	او سوتو جارى (O-Soto-Gari) .		
3-	كو اوتش جارى (Co Uchi-Gari) .		
4-	سيو او توشى (Seoi-O-Toshi) .		
5-	اوتش ماتا (O-Uchi-Mata) .		
6-	او جوشى (O-Goshi) .		
7-	كوشى جورما (Coshi-Guruma) .		
8-	اييون سيوناجى (Ippon-Seio-Nage) .		
9-	تاي او توشى (Tai-O-Toshi) .		
10-	مورتيه سيوناجى (Morta-Seio-Nage) .		
11-	هاراي جوشى (Harai-Goshi) .		
12-	او كوريه اشى باراي (O-Koria-Ashi-Barai) .		
13-	ساساي تسورى كومي اشى (Sasai-Tsuri-Komi-Ashi) .		
14-	هيزا جورما (Hiza-Guruma) .		
15-	دي اشى هاراي (Di-Ashi-Harai) .		
16-	او سوتو جورما (O-Soto-Guruma) .		
17-	اوكي جوشى (Oki-Goshi) .		
18-	هاراي ماجي كومي (Harai-Magi-Komi) .		
19-	كو سوتو جاكى (Co-Soto-Gaki) .		
20-	تسورى جوشى (Tsuri - Goshi) .		
21-	او سوتو جايشى (O-Soto-Gaushi) .		
22-	او جورما (O-Guruma) .		
23-	كاتا جورما (Kata-Guruma) .		
24-	دي اشى باراي (Di-Ashi-Barai) .		

مهارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

مرفق (6)

استمارة الاداء المهارى

مرفق (7)

استطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج

التدريبي المقترح قيد البحث

نتائج الخبراء في تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح

م	المحتوى	نتيجة الخبراء
1	مدة البرنامج التدريبي	√
		8 أسابيع
		10 أسابيع
		12 إسبوع
	16 إسبوع	
2	عدد وحدات التدريب الأسبوعية	√
		3 وحدات
		4 وحدات
		5 وحدات
	6 وحدات	
3	عدد مرات التدريب في اليوم الواحد	√
		مرة واحده
	مرتين	
5	الأحمال المستخدمة خلال وحدات البرنامج	
		أقصى
		عالي
		متوسط
	أقل من المتوسط	√

مرفق (8)

البرنامج التدريبي المقترح

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / الأول أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: 65% - 75%
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	108/101/91/99		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30ث	8-6	3	-	65% - 75%	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				-			القوة العضلية	
				22/23			المرونة	
				78/75/74			الرشاقة	
				84/83/82			التحمل	
-	-	-	-	109/113/111		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / الثاني أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: 65% - 75%
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	106/93/92		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30	8-6	3	55/54/53	65% - 75%	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				-			القوة العضلية	
				27/25/22			المرونة	
				-			الرشاقة	
				87/84			التحمل	
-	-	-	-	113/111/109		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / الثالث ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: %75 - %85
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	106/107/108		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30	8-6	3	67/68/69	%75 - %85	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				10/9/7			القوة العضلية	
				29/25/23			المرونة	
				-			الرشاقة	
				-			التحمل	
-	-	-	-	110/113/112		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / الرابع ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: %75 - %85
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	91/105/103/101		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30	8-6	3	-	%75 - %85	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				-			القوة العضلية	
				29/25/23			المرونة	
				78/75/74			الرشاقة	
				82/81/80			التحمل	
-	-	-	-	111/110/109		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / الخامس أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: 65% - 75%
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	97/96/95/91		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30ث	8-6	3	56/68/61	65% - 75%	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				15/12/9			القوة العضلية	
				22/23			المرونة	
				-			الرشاقة	
				-			التحمل	
-	-	-	-	112/111/110		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / السادس أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: 65% - 75%
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	106/93/92		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30	8-6	3	60/52/63	65% - 75%	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				-			القوة العضلية	
				30/27/25			المرونة	
				73/77/75			الرشاقة	
				88/85			التحمل	
-	-	-	-	113/111/109		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / السابع ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: %75 - %85
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	95/99/97/91		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30	8-6	3	56/57/58	%75 - %85	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				9/19/16			القوة العضلية	
				23/29/34			المرونة	
				-			الرشاقة	
				-			التحمل	
-	-	-	-	113/110/109		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريبية
الإسبوع / الثامن ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس)
الشدة: %75 - %85
زمن الوحدة / 60 - 90 دقيقة

راحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	تكرار	مجموعات	المحتوى	مستوى الحمل	زمن الأداء	أجزاء الوحدة التدريبية	
-	-	-	-	91/105/103/101		15ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
1ق	30	8-6	3	67/68/69	%75 - %85	55ق	التوافق	الجزء الرئيسي
				-			القوة العضلية	
				29/25/23			المرونة	
				72/78/76			الرشاقة	
				-			التحمل	
-	-	-	-	112/113/109		10ق	التهدئة	الجزء الختامي

مرفق (9)

استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالبحث
في متغيرات (الطول - الوزن - السن)

استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالبحث في متغيرات (الطول - الوزن - السن)

م	الاسم	الطول (سم)	الوزن (كجم)	السن (سنة)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

مرفق (10)
التمرينات والتدريبات قيد البحث

الهدف	المحتوى	م
مقاومة	(التعلق) بالمسك لأسفل بادل ثني ومد المرفق	1
مقاومة	(التعلق بالمسك المواجهة) تبادل ثني ومد المرفق	2
مقاومة	(التعلق بالمسك لأعلى) تبادل ثني ومد المرفق	3
مقاومة	(التعلق . قرفصاء) تبادل ثني ومد الركبة للصدر	4
مقاومة	(انبطاح مائل) تبادل ثني ومد المرفق	5
مقاومة	(انبطاح افقي) تبادل ثني ومد المرفق	6
مقاومة	(انبطاح عميق) تبادل ثني ومد المرفق	7
مقاومة	(انبطاح مائل معكوس) تبادل رفع وخفض الجذع	8
مقاومة	(وقوف) رفع الزراعين أماما . مسك استك مطاط . تبادل فتح الزراعين للخارج	9
مقاومة	(وقوف) (رفع الزراعين عاليا . مسك استك مطاط . ثني ومد مفصل المرفق	10
مقاومة	(وقوف) (رفع الزراع اليمنى أماما . مسك الاستك المطاط . فتح الزراعين للخارج . (التبديل بين الزراعين)	11
مقاومة	(وقوف) (وضع الاستك المطاط بين الرجلين . ثني مفصل الركبة للخلف . (التبديل بين الرجلين)	12
مقاومة	(وقوف) (رفع الفخذ مع ثني الركبة لأسفل تعليق الاستك المطاط بالرجل الأخرى . مد وني مفصل الركبة للأمام	13
مقاومة	(رقود) (وضع الأستك المطاط بين الرجلين . ثني الركبة للخلف) . (التبديل بين الرجلين)	14
مقاومة	(جلوس طويل) ثني احدى الرجلين مع تعليق الأستك المطاط بها وتعليق الطرف الأخر بالزراع المواجه للرجل العاملة . مد وثنى مفصل الركبة	15
مقاومة	(وقوف أمام الزميل) حمل كرة طبية أوزان مختلفة . رمي الكرة الطبية للزميل مع مد وثنى مفصل الركبة اثناء الرمي	16
مقاومة	(رقود) (حمل كرة طبية أوزان مختلفة . الجلوس من وضع الرقود ورمي الكرة الطبية للزميل المواجه مع التكرار	17
مقاومة	(رقود) (ضم الرجلين . رفع الرجلين 45 درجة من مفصل الفخذ	18
مقاومة	(رقود) (سند الرجلين على صدر الزميل المواجه . مد وثنى مفصل الركبة لمقاومة وزن الزميل	19
مقاومة	(انبطاح على الصدر) رفع الزراعين والرجلين معا لأعلى . الارتكاز على عظم مفصل الحوض من الأمام	20
مقاومة	(جثو أفقي) (الأرتكاز على ركبة واحدة . مد الرجل الأخرى للخلف . رفع وخفض الرجل من مفصل الفخذ . (التبديل بين الرجلين)	21
مرونة	(الأنبطاح على الصدر) تبادل رفع وخفض الصدر والرجلين معا	22
مرونة	(وقوف) (عمل قبة	23
مرونة	(وقوف) (فتحاً) ثني الجذع أماما أسفل	24
مرونة	(رقود) (ثني الركبتين . سند الزراعين على الأرض بجوار الرأس . دفع الأرض باليدين لعمل قبة من وضع الرقود	25
مرونة	(وقوف مواجهة) (رفع الرجل أماما زاوية قائمة مسك قدم الزميل . تبادل خفض الرجل لأسفل	26
مرونة	(جلوس طويل) (ثني الرجل للخلف . ثني الجذع أمام أسفل مع لمس القدم المقابلة	27
مرونة	(رقود) (الزراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليد	28

مرونة	(نصف جثو) سند جانبي . الزراعان عاليا	29
مرونة	(جلوس تربيع)الزراعان جانبا . ميل الجذع على الجانبين بالتبادل	30
مرونة	(جلوس القرفصاء) ميل الجذع أماما ثم تقوس لأعلى مع ميل الرأس	31
مرونة	(انبطاح) الزراعان عاليا . تبادل رفع الرجل والزراع المقابلة عاليا	32
مرونة	(جثو أفقي) تحريك الزراعان أماما مع مد الركبتين للوصول الى وضع الأنبطاح	33
مرونة	(جلوس طويل . فتحا) الزراعان أماما دوران الكتفين عاليا جانبا أسفل	34
التوازن	الوقوف على ساق واحدة لمدة 30ث (مراعاة التبديل بين الرجلين)	35
التوازن	الوقوف مع محاذاة القدمين على خط واحد الثبات لمدة 30ث	36
التوازن	المشي بمحاذاة الكعب لمسافة بين 10:20م	37
التوازن	المشي بمحاذاة الكعب لمسافة بين 10:20م مع النظر الى كل من الجانبين الايمن والايسر	38
التوازن	الوقوف من وضع الجلوس دون استخدام الزراعين كعامل مساعد من 10:20تكرار	39
التوازن	ضم القدمين والوثب من نقطة الى نقطة مع الحفاظ على توازن الجسم	40
التوازن	الوثب من نقطة الى نقطة برجل واحدة (مراعاة التبديل بين الرجلين)	41
التوازن	ضلوع بطن على العقلة أو على قائم (الثبات في وضع الطلوك بطن والارتكاز على الزراعين)	42
التوازن	الوقوف على مقعد سويدي برجل واحدة (مراعاة التبديل بين الرجلين)	43
التوازن	الوقوف على مقعد سويدي مع حمل كرة طبية مع رفع الزراعين عاليا	44
التوازن	الوقوف على مقعد سويدي برجل واحدة مع حمل كرة طبية مع رفع الزراعين عاليا	45
التوازن	الجري ثم الوثب للوقوف على مقعد سويدي	46
التوازن	الخطو على خط مستقيم مرسوم على الارض	47
التوازن	الحجل على مقعد سويدي	48
التوازن	الحجل على خط مستقيم على الأرض لمسافة 10:15م	49
التوازن	الوثب بمشط القدم على علامات محددة على الأرض	50
التوازن	الجري على خط مرسوم على الأرض	51
توافق	جري الدربل داخل السلم التوافقي	52
توافق	الجري الجانبي داخل السلم التوافقي	53
توافق	(وقوف) الجري اجتياز الموتع المختلفة الارتفاعات والهبوط في اماكن محددة	54
توافق	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب بالقدمين أماما وجانبا وعلى شكل +	55
توافق	الوثب داخل الأطواق باقدمين وتكون عددها من 5:7 اطواق	56
توافق	الوثب داخل الأطواق بقدم واحدة	57
توافق	الجري للخلف لمسافة من 10:15م والدوران لعمل درجة للأمام ثم الوقوف	58

توافق	الجري المكوكي لمسافة 10م	59
توافق	الجري الزجزاجي بين الأقماع 8 اقماع	60
توافق	تدريبات السرعة (أ - ب - ج) ثلاث مرات لكل تدريب من 20:30م	61
توافق	الجري عكس الاتجاه	62
توافق	تدريبات الوثب بالحبال	63
توافق	وقوف حسب ايقاع محدد	64
توافق	(وقوف فتحا) الوثب للأمام مع تبادل الهبوط على الرجلين	65
توافق	(وقوف فتحا) الوثب للخلف مع تبادل الهبوط على الرجلين	66
توافق	(انبطاع مائل معكوس) رفع قدم واحدة زاوية 90 مع ثبات الحوض	67
توافق	المرجحات البندولية بالزرعنين	68
توافق	(جلوس قرفصاء) عمل اهتزاز بالرجلين	69
رشاقة	الجري بالحواجز الجانبية	71
رشاقة	الجري حول دائرة بين صولجانات أو كرات	72
رشاقة	الجري بين الحواجز المنخفضة للأمام	73
رشاقة	الجري الزجزاجي بين الحواجز	74
رشاقة	بين 4 نقاط الجري على شكل حرف	75
رشاقة	الجري على الحواجز المقلوبة ثم العودة بالجري المتعرج بين الحواجز	76
رشاقة	الجري للخلف عكس الجري العادي من 15:20م	77
رشاقة	الجري الجانبي بين أطباق بأسرع ما يمكن	78
تحمل	الجري في المكان لمدة زمنية محددة	79
تحمل	الجري حول ملعب 40م من 5 : 10ق	80
تحمل	تمرين البلايك لمدة من 30:60ث	81
تحمل	التمرين الرباعي	82
تحمل	تمرين الضغط (تحمل قوى)	83
تحمل	حمل الزميل على الظهر والسير به لنهاية الملعب مع التبديل بين الزملاء	84
تحمل	(وقوف) الجري الأرتدادي	85
تحمل	الجري حول مضمار الجري بسرعة متوسطة لمدة من 3:5ق	86
تحمل	الوقوف أسفل مدرجات الجمهور الوثب بالقدمين لصعود المدرج	87
تحمل	وقوف كرة طبية بين الرجلين الوثب بالقدمين للأمام	88
تحمل	وقوف كرة طبية بين الرجلين الوثب للجانبين بالرجلين معا	89

تحمل	وقوف الزراعين عاليا مع مسك كرة طبية وميل الجذع للأمام لفترة محددة	90
الاحماء والاطالات	جري متنوع	91
الاحماء والاطالات	جري متنوع + حركات متنوعة مثل الوثب والحجل	92
الاحماء والاطالات	(وقوف) الجري مع رفع الركبتين	93
الاحماء والاطالات	(وقوف) الجري مع رفع العقبين	94
الاحماء والاطالات	(وقوف) الوثب في المكان	95
الاحماء والاطالات	(وقوف) الوثب جانبا بالتبادل	96
الاحماء والاطالات	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الزراعين جانبا	97
الاحماء والاطالات	(وقوف) مرجحة الذراعين للأمام بالتبادل	98
الاحماء والاطالات	(وقوف) انحناء الجذع للأمام وضع الزراعين جانبا لف الجذع لليمين واليسار بالتبادل	99
الاحماء والاطالات	(وقوف) عمل دوران كامل لمفصل الكتف للأمام والخلف	100
الاحماء والاطالات	(وقوف انثناء عرضا) لف الجذع على الجانبين بالتبادل	101
الاحماء والاطالات	(جلوس طويل) سحب اليدين خلفا والضغط بالكتفين لأسفل	102
الاحماء والاطالات	(وقوف الذراعان جانبا بالتشبيك) ثني الجذع على الجانبين مع مد مفاصل الجسم لأقصى مدى	103
الاحماء والاطالات	(جلوس طويل . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل ثني المشطين	104
الاحماء والاطالات	(جلوس طويل)وضع احدى الرجلين تحت المقعدة والرقود على الظهر مع البديب بين الرجلين	105
الاحماء والاطالات	(جلوس .فتحا) ميل الجذع للأمام مع مسك أمشاط كل من القدمين	106
الاحماء والاطالات	(وقوف) رفع الفخذ للأمام وضمه على الصدر بكل من الزراعان مع مراعاة التبديل بين الرجلين	107

الاحماء والاطالات	(وقوف . الزرعان جانبا) فتح وقفل قبضة اليد بأستمرار	108
التهدة	المرجحات البندولية بالذراعين	109
التهدة	(جلوس قرفصاء) عمل اهتزازات بالرجلين	110
التهدة	(وقوف) ثني الجذع للأمام أسفل مع المرجحة الجانبية بالذراعين	111
التهدة	الجري الخفيف حول الملعب مع تنظيم التنفس	112
التهدة	المشي العادي حول الملعب لفة واحدة أو لفتين	113

مرفق (11)
نموذج طلب موافقة أولياء الأمور



لجنة اخلاقيات البحث العلمي نموذج طلب الموافقة لإجراء بحث علمي على لاعب/ لاعبة

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو.
- اسم الباحث الرئيسي: م/ علي خالد سعيد النبي صيام.
- اسم المشرفين على البحث:
 - أ.د/ هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط.
 - أ.م.د/ عماد عيد عبيد يونس.
 - أ.م.د/ بلال محمود محمد عبد الرازق.

- عزيزي ولي امر اللاعب / اللاعبة أقدم لك نفسي، انا المعيد/ علي خالد سعيد النبي صيام واعمل في كلية التربية الرياضية جامعة بنها، واقوم بإجراء بحث علمي كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التدريب الرياضي، وعنوانه (تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو).

موافقة ولي امر اللاعب / اللاعبة على المشاركة في البحث

- أوافق على ان يشارك نجلي في هذه الدراسة التطوعية.
- أوافق واعلم انه سيتم تصوير/ تسجيل بالصوت والصورة، الخ لنجلي كجزء من هذه الدراسة.
- اسم اللاعب / اللاعبة:
- النوع:
- السن:
- تاريخ الميلاد:
- توقيع ولي امر اللاعب/ اللاعبة:

مرفق (12)
صور اثناء التطبيق

































ملخص البحث

باللغة العربية



كلية علوم الرياضة

قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة الجراعم في رياضة الجودو.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

في التربية الرياضية والبدنية

إعداد

علي خالد سعيد صيام

المعيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

إشراف

دكتور

عماد عيد عبيد يونس

أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

هيثم احمد إبراهيم زلط

أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

بلال محمود محمد العليمي

الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

المقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط الرياضي.

أن التدريب الرياضي أصبح علماً له أصوله وقواعده وطرقيه التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط الرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية و المهارية و الفسيولوجية والنفسية و الارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات و متطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي و تزويد العملية التدريبية بالأدوات و الوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب ، حيث تعمل على سرعه وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم ، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال ، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي و الأساليب العلمية في تصميم و تنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات.

ويعتبر استخدام الوسائل التدريبية لتطوير القدرات البدنية بصورة شاملة هي السمة الأساسية لبرامج التدريب المصممة بغرض تحقيق أفضل النتائج والإنجازات الرياضية بصورة عامة، وتعتبر رياضة الجودو من أهم الأنشطة الرياضية التي أصبحت الأدوات والأجهزة الحديثة أحد أهم العوامل المساعدة في تحقيق أفضل النتائج من خلال الجرعات التدريبية المقننة والموجهة لتحقيق الأهداف الموضوعية بما يتناسب مع المراحل السنوية للاعبين بحيث يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي مع الحفاظ على إمكانية وصول لاعبي الجودو إلى تحقيق أفضل إنجاز.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال رياضة الجودو وقيامه بتدريب وتدريب رياضة الجودو ومن خلال متابعته للعديد من التدريبات والبطولات لاحظ أن بعض المدربين يقومون باستخدام أساليب التدريب التقليدية مما لا يغير من مستوى أداء اللاعبين وفي نفس الوقت لا يؤثر على تنمية الصفات البدنية بشكل جيد لدى اللاعب.

ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك وسائل تدريبية تعتبر ذو أهمية كبيرة في تغيير مستوى أداء اللاعبين ولم تستخدم في تدريبات البرامج التدريبية بشكل مركز والتي منها {الأسك المظاط -أحبال المقاومة - حبال القفز - العصا الخشبية - سلم التوافق - التليفون المحمول - حزام بدلة الجودو - عصا الفوم - الاكياس البلاستيكية}.

وبناءً على ما سبق تراءى للباحث ضرورة استخدام الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للاعبين وتحقيق نتائج جيدة، ومن خلال استخدام التدريبات بالوسائل التدريبية قيد البحث بطريقة

مقننة يؤدي الى تنمية الصفات البدنية للاعبين وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تمكن اللاعب من تحقيق أفضل نتائج.

ومن هنا يحاول الباحث التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم. وتتخلص أهمية البحث في محاولة التعرف على:

- مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض القدرات البدنية (تحمل القوة - السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - توافق - مرونة - رشاقة) لبراعم رياضة الجودو، حيث إن واقع الأبحاث في البيئة العربية تقتصر الى مثل هذه الدراسة في مجال رياضة الجودو وخاصة في مرحلة البراعم مما دفع الباحث الى اجراء هذا البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.
- الوسائل التدريبية: الأدوات والأساليب التي تستخدم لتحسين الأداء الرياضي وتطوير المهارات البدنية والعقلية والمهارية للرياضيين. وتشمل هذه الوسائل مجموعة متنوعة من التقنيات والخطط المصممة لتحقيق أهداف التدريب بكفاءة وفعالية.
- القدرات البدنية: هي مكونات بدنية وحركية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة).

إجراءات البحث:

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من براعم الجودو، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من براعم الجودو وبلغ قوام عينة البحث (45) فرد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (15) فرد والأخرى ضابطة وعددها (15) فرد، كما تم الاستعانة (15) فرد كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (45) فرد باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية).

وسائل وأدوات جمع البيانات

استمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:

- استمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن)

- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية

- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية.

الاختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتي البحث.

نظرا لما يتضمنه الأداء الجودو كان لزاما أن تتوفر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراء .

أدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي.
- أقماع
- ساعة إيقاف
- شريط لقياس المسافة (بالأمتار)
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة(بالسنتيمتر)
- حائط أملس
- شريط لاصق

رابعاً: الدراسات الاستطلاعية الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2024/8/25 على عينه قوامها 15 فرد من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني 7 أيام.

الدراسة الأساسية القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث في متغيرات (القدرات البدنية- مهارات الجودو قيد البحث) يوم الخميس الموافق 2024/8/29
تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعتي البحث باستخدام الوسائل قيد البحث للعينة التجريبية وبالأسلوب التقليدي للعينة الضابطة في الفترة من يوم الاحد الموافق 2024/9/1 إلى يوم 2024/11/3
القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (8) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة من يوم الثلاثاء الموافق 2024/11/5 كما راعي الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية.

: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- معامل ارتباط بيرسون

الاستنتاجات:

من واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الاحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث استخلص الباحث ما يلي:

- 1- ان التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء المهاري.
- 2- ان التنوع في التمرينات باستخدام الوسائل التدريبية والتدرج بمستوى الصعوبة ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية.
- 3- ان استخدام الوسائل التدريبية في التدريب فضلاً عن اعداد التمارين بصورة تنافسية كان ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية.

- 4- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة المختلفة واعداد تمارينات متنوعة تراعي الفروق الفردية يؤدي الى تطوير إمكانات اللاعبين وبالتالي يؤثر بشكل إيجابي على مستوى بعض القدرات البدنية.
- 5- ان التمارينات الخاصة باستخدام الأدوات تعمل على زيادة عاملي التشويق والاثارة لدى البرامج.

التوصيات:

- بناء على الاستخلاصات التي توصل إليها الباحث، يوصى الباحث بالتالي:
- 1- استخدام البرنامج " التدريبي " المقترح لتحسن مستوى بعض القدرات البنية قيد البحث و لرفع الكفاءة البدنية والوظيفية والأداء في مهارات الجودو للاعبين.
 - 2- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح لتنمية المتغيرات لإمكان الاستفادة منه في تطوير الأداء المهاري والكفاءة البدنية والوظيفية لبراعم الجودو.
 - 3- التركيز على أداء التدريب بالأدوات في فترة الاعداد لما لها من تأثير ايجابي على القدرات البدنية والمهارية للاعب.
 - 4- إجراء دراسات مشابهه أخرى على تطبيق البرنامج " التدريبي " على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث.
 - 5- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التي تحسن من مستوى اللياقة البدنية لبراعم الجودو على مستوى المراحل السنية المختلفة.
 - 6- إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية وأثرها على الاداء المهاري.
 - 7- اجراء المزيد من الابحاث والدراسات العلمية على عينات أخرى من الانشطة الرياضية المختلفة.

ملخص البحث

باللغة الأجنبية



Department of Theories and
Applications of Combat Sports

The effect of a training program using training methods to develop some physical abilities at the junior in judo

Research Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the master's
degree in physical education and Sports

Prepared by

Ali Khaled Said Siam

Researcher at the College of Sports Science
Benha University

Supervision

Dr. Emad Eid Obeid Younis

Professor of Judo Training in the
Department of Theories and Applications of
Combat Sports
College of Sports Science
Benha University

Dr. Haitham Ibrahim Zalat

Professor of Wrestling Training and Head
of the Department of Theories and
Applications of Combat Sports
College of Sports Science
Benha University

Dr. Bilal Mahmoud Al-Alimi

Assistant Professor in the Department of
Theories and Applications of Combat Sports
College of Sports Science
Benha University

Introduction:

Sports training is an educational process that adheres to scientific principles and aims to prepare individuals to achieve the highest possible level in a specific type of sports activity. It is the cornerstone of preparing athletes, as it is a physical and educational process aimed at conditioning athletes physically using physical exercises to develop the various attributes needed to meet the demands of the practiced sport and achieve the highest possible performance in it.

Sports training has become a science with its principles, rules, and methods, enabling individuals to reach the highest possible athletic levels in their specific sports activities by enhancing their physical, skill-based, physiological, and psychological abilities. Moreover, it raises these abilities to a degree that aligns with the demands and requirements of the specialized sport according to their capacities at various levels. Technology plays a significant role in sports training, providing modern tools and equipment that positively influence the training process. These innovations facilitate faster and more organized communication between coaches and athletes, saving time, effort, and money. This highlights the increasing need to apply scientific thought and methods in designing and implementing training programs to achieve optimal performance levels.

The use of training tools to comprehensively develop physical capabilities is a fundamental characteristic of training programs designed to achieve the best results and athletic accomplishments. In this context, judo is one of the most prominent sports that rely on modern tools and equipment to achieve the best outcomes through systematically guided training doses tailored to players' age groups. This approach enhances athletic performance and enables judo players to achieve their highest potential.

Through the researcher's experience in coaching and teaching judo and observing numerous training sessions and competitions, it was noted that some coaches still rely on traditional training methods that fail to improve players' performance levels significantly or enhance their physical abilities effectively.

Additionally, the researcher observed the significant importance of training tools, such as resistance bands, jump ropes, wooden sticks, agility ladders, foam sticks, and TRX, in improving players' performance. However, these tools were not adequately used in training programs.

Based on these observations, the researcher felt it necessary to use training tools to enhance athletes' physical attributes and achieve better results. Systematic training programs that incorporate these tools can lead to improved

physical abilities and performance levels, enabling athletes to achieve optimal outcomes.

Thus, the researcher aims to investigate the impact of a training program using modern training tools to develop certain physical capabilities for judo juniors.

Significance of the Study:

The importance of this research lies in its attempt to:

- Assess the impact of a training program on developing specific physical capabilities (strength endurance, movement speed, speed-strength, coordination, flexibility, and agility) for judo juniors.
- Address the lack of similar studies in the Arab research context, particularly for judo and the junior age group.

Research Objective:

This research aims to identify the impact of a training program using modern training tools on developing certain physical capabilities among junior judo athletes.

Research Hypotheses:

1. There are statistically significant differences between the pre-test and post-test means of the experimental sample in both (some physical abilities - some skills in judo) in favor of the post-test.
2. There are statistically significant differences between the pre-test and post-test means of the control sample in both (some physical abilities - some skills in judo) in favor of the post-test.
3. There are statistically significant differences between the post-test means of the experimental and control samples in both (some physical abilities - some skills in judo) in favor of the post-test of the experimental sample.

Key Terms:

- **Training Program:** The practical steps, represented in detailed activities, required to achieve a goal. A program is a core element of the plan, and without it, planning remains incomplete.

- **Training Tools:** Tools and methods used to enhance athletic performance and develop athletes' physical, mental, and technical skills. These include a variety of techniques and plans designed to achieve training objectives efficiently and effectively.

- **Physical Capabilities:** Physical and motor components, such as muscular strength, speed, endurance, flexibility, and agility.

Research Methodology:

- Approach: The researcher employed the experimental approach using a pre- and post-test design for two groups (experimental and control) due to its suitability for this study.

- Population and Sample: The population consisted of junior judo players. A purposive random sample of 45 players was selected and divided into three groups:

- Experimental group: 15 players.
- Control group: 15 players.
- Pilot group: 15 players (used to verify the validity and reliability of the tests).

Sample Homogeneity:

Homogeneity was ensured for the research sample in terms of age, height, weight, and physical and technical tests using skewness coefficients.

Tools and Data Collection:

Data Forms:

- Forms to record measurements (height, weight, and age).
- Forms to record physical and technical test results.

Physical Tests:

Based on prior research and expert opinions, the researcher selected physical tests relevant to judo performance.

Equipment Used:

- Medical scale.
- Cones.
- Stopwatch.
- Measuring tape (meters).
- Graduated ruler (for flexibility measurements).
- Smooth wall.
- Adhesive tape.
- Chalk.

Research Procedures:

Pilot Study: Conducted on Sunday, August 25, 2024, with a sample of 15 individuals to verify the validity and reliability of physical and technical tests.

Pre-Measurements: Conducted for both groups (experimental and control) on Thursday, August 29, 2024. 3.

Main Experiment:

- The proposed program was applied to the experimental group using modern tools, while the control group followed traditional methods.
- The program lasted from September 1 to November 3, 2024.

Post-Measurements: Conducted under the same conditions as the pre-measurements on Tuesday, November 5, 2024.

Statistical Analysis:

- Mean.
- Standard deviation.
- Pearson correlation coefficient.
- T-test.
- Skewness coefficient.

Findings:

1. Training exercises using tools positively impacted certain physical abilities and technical performance.
2. Diversified exercises with progressive difficulty using training tools enhanced physical development.
3. Competitive and tool-based training improved physical capabilities.
4. Tailored exercises that consider individual differences contributed to players' overall development.
5. The use of tools increased engagement and excitement among juniors.

Recommendations:

1. Implement the proposed training program to enhance specific physical abilities and improve technical performance in judo.
2. Utilize the program's results to develop physical and technical skills for judo juniors.
3. Focus on tool-based training during preparatory periods for its positive impact on physical and technical abilities.
4. Conduct similar studies on other age groups to compare findings.
5. Design programs to improve physical fitness across different age groups in judo.
6. Investigate the relationship between physical variables and technical performance.
7. Conduct more research on various sports to explore the impact of training tools on performance.