

فاعلية برنامج تدريبي علي تنمية بعض المهارات الهجومية في الجودو**لدي طلاب كلية التربية الرياضية***** أ.د/ محسن علي علي أبو النور***** أستاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .****** الباحث / محمود أنور وجدي****** معيد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .****المقدمة ومشكلة البحث :**

يعد الإعداد البدني من الأنشطة الهادفة المعتمدة على نظريات علمية تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من قدرات ومواهب اللاعب تجاه نشاط معين بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الأداء للوصول لمستوي المنافسة ، وتعمل المكونات البدنية الخاصة بصورة أساسية وهامة في تحسين الأداء المهارى ، والتدريب الرياضي عملية تخصصية بحتة في البناء الخارجي ، ويعتبر عاملاً هاماً في العلاقات المتبادلة ، الأمر الذي يترتب على أن تكون تلك العملية ليست محددة في اتجاه واحد ولكنها تتبع قواعد خاصة بالعلاقات التي تجمع بين الهدف والمحتوي والطريقة كعملية تربوية ، ولقد أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديثة ووحداتها الفرعية سواء كانت الوحدات الشهرية أو الأسبوعية أو حتي اليومية حافلة بما هو جديد من انطلاقات علمية وعملية لعلم التدريب ، الأمر الذي أثار حديثاً تطوراً سريعاً في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتي المجالات والذي أصبح يسير متوأكباً مع هذه التقنيات الحديثة (٤ : ١٢٤ ، ١٢٥) .

ويعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب ، ويعرفه "مفتي إبراهيم" بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص (١٣ : ٢٦٠) .

وتذكر "إلين وديع" (٢٠٠٠) أن لكل لعبة قدراتها العامة والخاصة التي تساعد علي تحسين أداء مهاراتها ، كما تختلف مستوي لياقة كل لاعب عن الآخر في ضوء استعداداته وقدراته ، فهو يحتاج إلى إعداد بدني في التحمل الدوري التنفسي ، السرعة ، التوافق ، القوة ، القدرة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، لكل من الطرفين العلوي والسفلي والجذع بدرجة متوازنة (٣ : ١١١) .

ويتأثر تطور المهارات الحركية بالنضج الذي يتحدد فطرياً ، وبالخبرة التي تتوقف على العوامل البيئية ، والاشتراك في برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية يعمل علي رفع مستوى

تطور هذه المهارات وتتضمن عملية التطوير تحقيق مستوى الآلية في أداء المهارات الحركية الأساسية، وفي المقدرة على استخدامها بكفاءة في المواقف المختلفة (١٨ : ٢) .

وعملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (٩ : ٢٧٥) .

ويذكر " هوهمان وآخرون Hohmann et al. " (٢٠٠٢) أن قدرات الأداء الحركي الرياضي تنقسم إلى قدرات بدنية ، وقدرات توافقية ، وقدرات مختلطة وتعتبر هذه القدرات هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهارى الجيد (١٦ : ٥٥) .

ويجب الاهتمام بتعليم طرق الأداء الصحيحة للمهارات الأساسية حيث أن أول ما يحتاج إليه المتعلم لتعليمه أي نشاط رياضي هي المهارات الأساسية لهذا النشاط وطرق التدريس الحديثة وأساليبها تسهم إيجابيا في تحقيق هذا الهدف (٢٠ : ٤٩) .

ورياضة الجودو من الرياضات التي تحتل مركزا متقدماً بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً ، حيث تطورت من الناحية القانونية والفنية والخطية منذ نشأتها ، ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطورا مماثلا في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العليا في رياضة الجودو (٨ : ٩) .

ويتفق كلا من " نيفين حسين محمود " (٢٠١٢) ، " خلف محمود الدسوقي " (٢٠٠٨) علي أن رياضة الجودو واحدة من أفضل الرياضات حيث تعتبر وسيلة للدفاع عن النفس بأقل قوة وأكبر قدر من المهارة الحركية والعقلية ، وتساعد علي ارتفاع اللياقة البدنية والتكوين الجسمي للفرد ، كما تساعد علي تنمية الجوانب الخاصة بشخصية الفرد ، بالإضافة للارتقاء بالقدرات العقلية (١٤ : ١٢) (١٥ : ٦) .

ومن المعروف أن رياضة الجودو تتطلب مستوى عالياً من الأداء البدني لكي يستطيع اللاعب تحقيق مستوى مهاري وخططي مميز لذلك يتحتم على اللاعبين من المراحل السنية كافة

امتلاك المكونات البدنية مثل قوة القبضة وقوة ثبات عضلات الظهر ومرونة الجذع والقوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية المتحركة (١٧ : ١٥) .

ولذلك فلاعب الجودو يجب أن تتوفر فيه قدرات بدنية بدرجة متميزة حتى يستطيع اللاعب زيادة كفاءته الفنية خلال المنافسة ، كما أن الإعداد المهاري والخططي في رياضة الجودو يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية، إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا بلياقة بدنية عالية (١٥ : ٨٢) .

وتتطلب رياضة الجودو كثير من الجهد نظراً لتفرع وتنوع مهاراتها ، ولضمان آلية الأداء المهارى حتى تستطيع اللاعبه أداء الهجوم أو الدفاع ومواجهة معظم مواقف اللعب المتغيرة حيث تعتمد مهارات الجودو على مراحل أساسية تؤدي بتسلسل وإنسيابية تبدأ بمرحلة إخلال التوازن (كوزوشى Kuzushi) عن طريق دفع المنافسة فى الاتجاهات الفنية (اتجاهات لإخلال التوازن) ثم تليها مرحلة بدء الرمي (تسوكورى Tusukori) وهى الأداء الفعلي للمهارة ، ويستخدم اللاعب كل إمكانياتها وقدراتها وقوتها ثم تأتى المرحلة الأخيرة وهى الرمي بقوة وسرعة وعلى الظهر (كاكى Kake) للحصول على النقطة الكاملة (ايبـون) عند أداء المهارة المختارة وفقاً للموقف التنافسي (١٤ : ٥) .

ومن خلال ما سبق يتضح أن رياضة الجودو تعتبر من أهم الرياضات الأولمبية المدرجة بالبرنامج الأولمبي منذ عام ١٩٦٤ بطوكيو لما لها من أهمية قصوى من حيث الكم الهائل من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية بخلاف فوائدها المتعددة لممارسيها لذلك يسعى القائمين عليها بإعطاء فكرهم وجهدهم لمحاولة زيادة تطويرها والارتقاء بمستواها الفني والخططي والقانوني وذلك من خلال استخدام كافة الأساليب العلمية وطرق التدريب الحديثة .

كما يتضح للباحث أهمية البرنامج التدريبية المنظمة والمخططة وفقاً للأسلوب العلمي للاعبين فى مختلف الرياضات ودورها فى تنمية قدراتهم البدنية والمهارية ، فالبرامج التدريبية لطلاب كلية التربية الرياضية تهدف الى زيادة القدرات البدنية لهم الى جانب تنمية مهاراتهم وامكانياتهم وتسعى الى وصولهم الى أعلى الفرمة الرياضية وقدرتهم على أداء الواجبات المنوطة به على أكمل وجه ، كما أن وصولهم الى أعلى فرمة رياضية تجعله يركز فى تطبيق القدرات الابداعية والمهارية ويصل الى المستوى الرياضي اللائق .

ورياضة الجودو من الالعب الرياضية التى تآثرت ايجابيا من خلال تطور علم التدريب الرياضى وتحديث طرق وأساليب وأدوات التدريب حيث أنها تعتمد الى حد كبير على اللياقة البدنية العالية بجانب اتقان الاداء المهارى وتحتاج إلى مستوى عالى من القدرة العضلية بجانب المرونة

والرشاقة بشكل عام ، ومن المعروف ان الاعداد البدني في الجودو هو الركن الاساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة ، فطبيعة الأداء في الجودو تعتمد على درجة كفاءة الطالب لأداء المهارات الاساسية سواء دفاعية أو هجومية ، كما ان الأداء الحركي والاتقان المهارى لمهارات اللعبة يتوقف الى حد كبير على مستوى اللياقة البدنية للطلاب .

ومن خلال اطلاع الباحث علي الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال رياضة الجودو وجد الباحث ندرة الدراسات السابقة - علي حد علمه - التي اهتمت بوضع برامج تدريبية في رياضة الجودو لتدريب طلاب كلية التربية الرياضية علي المهارات الهجومية في رياضة الجودو ، مما استثارة دافعية الباحث نحو الاعتماد علي تلك البرامج في تنمية المهارات الهجومية في رياضة الجودو لدي الطلاب .

وقد استرعى انتباه الباحث من خلال خبرته الميدانية وعمله كمعيد برياضة الجودو وجود العديد من أوجه القصور في إعداد البرامج التدريبية لطلاب كلية التربية الرياضية وأن هناك الكثير من الطلاب ليست لديهم دراية كافية عند أدائهم للمهارات الهجومية في تلك الرياضة ويرجع ذلك إلى أن المنهج الدراسي لا يهتم في التدريب بنسبة كبيرة على تنفيذ المهارات الهجومية ، مما دعي الباحث إلى محاولة وضع برامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو بالتجريب على طلاب كلية التربية الرياضية لبيان تأثير البرنامج على تلك المهارات الهجومية في رياضة الجودو .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف علي تأثيره علي بعض المهارات الهجومية في الجودو ، والمتمثلة في :

- ١- مهارة رمية الكتف .
- ٢- مهارة رمية المقعدة الكبرى .
- ٣- مهارة خطف الساق من الخارج .
- ٤- مهارة التوماي ناجي .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب الرياضي :

عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في أحدي الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب واستعداده للأداء (٧ : ١٣) .

الأداء البدني :

مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات التدريب الرياضي (١٠ : ١٩٧) .

الأداء المهاري :

الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتطوير مهارة حركية معينة ، والأساس من تعليم المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل ، بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظروف من ظروف المنافسة (١ : ١٧ ، ١٨) .

المهارات الهجومية في رياضة الجودو :

هي استخدام فنون وحركات الرمي من وضع الوقوف وفنون اللعب الأرضي للتغلب على الخصم بعمل أقصى تأثير بأقل جهد ممكن وانتهاز الفرص الفعالة لكل نقاط الضعف التي تظهر على الخصم (تعريف إجرائي) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " مصطفى عبد الفتاح حبارير " (٢٠٢٠) (١٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات السوتيمي وازا لناشي الجودو " ، وتهدف الدراسة إلى تحسين مستوى الأداء لمهارات السوتيمي وازا لناشي الجودو من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشي الجودو والقدرات البدنية الخاصة على تحسين

مستوى الأداء لمهارات السوتيمي وازا لناشئ الجودو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي ، واشتملت العينة علي ناشئ الجودو ، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى مهارات السوتيمي وازا لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وأدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير الشكل المهارى لناشئ الجودو من خلال اعتمادهم على مهارات السوتيمي وازا (توماى-ناجى) ، (اورا ناجى) ، (ثانى-اوتش) ، (سوتوماكى كومي) ، وأثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على فاعلية الأداء المهارى من خلال إحراز عدد كبير من الالبونوالوزارى فى اللقاءات التجريبية.

٢.دراسة " محمد عبد الناصر عبد الحليم " (٢٠١٩) (١١) بعنوان " فاعلية برنامج بدني مهارى مقترح لتطوير الأداءات الفنية للهجوم المضاد للاعبى الجودو " ، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج بدني مهارى مقترح والتعرف علي تأثيره علي تطوير الأداءات الفنية للهجوم المضاد للاعبى الجودو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي ، واشتملت العينة علي لاعبي الجودو ، وكانت من أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي فى اختبارات اللياقة البدنية (الوقوف على عارضة بمشط القدم ، الدفع على المتوازي ، الوثب العريض من الثبات ، الجري المكوكي) ، توجد فروق داله إحصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي فى الاختبارات المهارية لعينة البحث (تانى اتوشى ، سيوناجى سلبى وإيجابى ، هيزاجوروما ، كواتشى جارى سلبى وإيجابى ، تاي اتوشى ، اوتش ماتا سلبى وإيجابى .

٣.دراسة " أحمد حرب أبو زايدة " (٢٠١٨) (٢) بعنوان " أثر استخدام التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو " ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية " ايونسيوناجي ، وأسوتو جاري ، وهاري جوشي " لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو ، واتبع الباحث المنهج التجريبي ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها اثنا عشر لاعباً وهم منتخب جامعة الأقصى للجودو للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، وكانت من أهم النتائج أن برنامج التدريب المركب أثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث " ايونسيوناجي ، وأسوتو جاري ، وهاري جوشي " ، حيث بلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة ايونسيوناجي (١٣.٨٤) ، وبلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة أسوتو جاري (١٧.٢٥) ، بينما جاءت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة هاري جوشي (١٥.٣٢) .

٤.دراسة " خالد فريد عزت " (٢٠١٧) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تمرينات نوعية لعضلات مركز الجسم على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض مهارات تاتش وازا لناشئ الجودو " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية مقترح لعضلات مركز الجسم ومعرفة تأثيره على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوي الأداء المهارى لناشئ الجودو ، وتم استخدام

المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبلغ قوام كل مجموعة ١٤ ناشئ ، وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التمرينات النوعية لعضلات مركز الجسم على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مخرجات القوة العضلية، ومستوى الأداء المهارى .

٥.دراسة " ستيفن جوليان Steven Julian " (١٩٩٨) (١٩) واستهدفت التعرف على أثر الميكروكمبيوتر وبث الأفلام التعليمية من خلال الدوائر التلفزيونية على تدريب ألعاب القوى وتطوير التدريب الفردي للأيروبك " ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية على عينة من طلاب جامعة جورج ماسون الأمريكية ، وقد تضمنت أدوات البحث الميكروكمبيوتر والأفلام التعليمية ، وكان من أهم النتائج أن برامج التكنولوجيا الحديثة المستخدمة أدت إلى تطوير مستوى الطلاب في مسابقات الميدان والمضمار والأيروبك .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م ، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٥٠) طالب من الطلاب من الذين يدرسون مادة الجودو ، بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما ضابطة وتتم إتباع معهم المنهج الدراسي التقليدي ومجموعة تجريبية وتم إتباع البرنامج المقترح ، بحيث يكون قوام كل مجموعة (٢٥) طالب .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية واختبارات المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة قيد
البحث في السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية واختبارات المهارات
الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٥٠)**

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٧.٦٢	١٨.٠٠	٠.٧٥	١.٥١-
الطول	سم	١٧١.٦٨	١٧١.٥٠	٢.٧٤	٠.٢٠
الوزن	كجم	٦٦.٨٠	٦٩.٠٠	٤.٦٤	١.٤٢-
البدنية	العدو ٣٠م	٤.٨٠	٤.٧١	٠.٤٧	٠.٥٨
	ثني الجذع من الوقوف	١٦.١٤	١٧.٠٠	٢.٠٧	١.٢٥-
	الوثب العريض من الثبات	١.٨١	١.٨٤	٠.١٣	٠.٦٦-
	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	٥.٧١	٥.٨٠	٠.٢٥	١.٠٣-
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	٢٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠
المهارات الهجومية في الجودو	مهارة رمية الكتف	٥.٤٠	٥.٠٠	٠.٦٤	١.٨٨
	مهارة رمية المقعدة الكبرى	٥.١٠	٥.٠٠	٠.٧٦	٠.٣٩
	مهارة خطف الساق من الخارج	٥.٠٢	٥.٠٠	٠.٧١	٠.٠٨
	مهارة التوماي ناجي	٤.٩٤	٥.٠٠	٠.٧٧	٠.٢٣-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في ضوء متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية واختبارات المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ما بين (١.٥١- ، ١.٨٨) أي أنها انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ مجموعات البحث :

تم حساب التكافؤ لمجموعتي البحث في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية واختبارات المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القلبيين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية واختبارات المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن=٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السن	السنة	١٧.٦٤	٠.٧٠	١٧.٦٠	٠.٨٢	٠.١٩
الطول	سم	١٧٢.٤٤	١.٦٤	١٧٠.٩٢	٣.٣٩	١.٩٢
الوزن	كجم	٦٧.٨٠	٢.١٢	٦٥.٨٠	٦.١١	١.٥٥
البدنية	العدو ٣٠ م	٤.٨٢	٠.٤٩	٤.٧٨	٠.٤٦	٠.٢٨
	ثني الجذع من الوقوف	١٦.٢٤	٢.٣٣	١٦.٠٤	١.٨١	٠.٣٤
	الوثب العريض من الثبات	١.٨٢	٠.١٢	١.٨٠	٠.١٤	٠.٤٤
	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	٥.٧٤	٠.٢٤	٥.٦٨	٠.٢٦	٠.٨٤
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	٢٤.٩٢	٢.٠٤	٢٥.٠٨	٢.٠٠	٠.٢٨
المهارات الهجومية في الجودو	مهارة رمية الكتف	٥.٤٨	٠.٦٥	٥.٣٢	٠.٦٣	٠.٨٨
	مهارة رمية المقعدة الكبرى	٥.١٢	٠.٨٣	٥.٠٨	٠.٧٠	٠.١٨
	مهارة خطف الساق من الخارج	٥.٠٨	٠.٧٦	٤.٩٦	٠.٦٨	٠.٥٩
	مهارة التوماي ناجي	٤.٨٨	٠.٧٨	٥.٠٠	٠.٧٦	٠.٥٥

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية واختبارات المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سم) .
- الميزان الطبي لقياس الوزن (لأقرب كجم) .
- ساعة إيقاف (لأقرب ثانية) .
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- كرات طبية .
- صالة منازلات .
- أقماع تدريب .
- واقي وجه .
- واقي قدم .

ثانياً : اختبارات القدرات البدنية :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية الخاصة بالمتغيرات البدنية ، توصل إلى أن أهم الاختبارات البدنية المرتبطة بطبيعة هذا البحث هي :

- السرعة .
- المرونة .
- قدرة الرجلين .
- قدرة الذراعين .
- الرشاقة .

ثم قام الباحث بوضع تلك المتغيرات في استمارة استطلاع رأى وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي قوامها (٥) خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في المجال ، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة المتغيرات البدنية (ن = ٥)

م	المتغير	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	السرعة	٥	-	١٠٠٪
٢	المرونة	٥	-	١٠٠٪
٣	قدرة الرجلين	٤	١	٨٠٪
٤	قدرة الذراعين	٤	١	٨٠٪
٥	الرشاقة	٥	-	١٠٠٪

يتضح من جدول (٣) :

أن أراء الخبراء انحصرت بين (٨٠٪ : ١٠٠٪) بالنسبة لجميع المتغيرات البدنية ، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠٪) فأكثر ، وبذلك تكون جميع المتغيرات مناسبة لتحقيق أهداف البحث .

وبذلك تتمثل المتغيرات البدنية في :

- متغير " السرعة " : اختبار العدو ٣٠ م .
- متغير " المرونة " : اختبار ثني الجذع من الوقوف .
- متغير " قدرة الرجلين " : اختبار الوثب العريض من الثبات .
- متغير " قدرة الذراعين " : اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم .
- متغير " الرشاقة " : اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لإيجاد صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك عن طريق اختيار عينة من الطلاب المميزين في رياضة الجودو قوامها (١٠) طالب ، ومجموعة من غير المميزين قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في رياضة الجودو
في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
العدو ٣٠ م	ث	٤.٤٠	٠.١٢	٥.٢١	٠.٤٠	٦.١٨
ثني الجذع من الوقوف	سم	١٧.٧٠	٠.٨٢	١٣.٩٠	١.٦٠	٦.٦٩
الوثب العريض من الثبات	متر	١.٩٢	٠.٠٦	١.٦٩	٠.٠٦	٨.٨٠
دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	متر	٥.٨٦	٠.١٤	٥.٥٢	٠.٢٣	٣.٩٧
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	العدد	٢٧.١٠	١.٢٩	٢٣.٤٠	١.١٧	٦.٧٢

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في رياضة الجودو في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة ، مما يدل على أن الاختبارات البدنية قادرة على التمييز بين المجموعات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٢٠) طالب ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٥) توضح ذلك .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات

البدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
العدو ٣٠ م	ث	٤.٧٠	٠.٥٠	٤.٨١	٠.٤٦	٠.٩٦
ثني الجذع من الوقوف	سم	١٦.٢٢	٢.٣١	١٥.٩٥	٢.٢٨	٠.٩٥
الوثب العريض من الثبات	متر	١.٨٢	٠.١٣	١.٧٩	٠.١٤	٠.٩٧
دفع كرة طبية زنة ٣ كجم	متر	٥.٧٤	٠.٢٦	٥.٦٣	٠.٢٨	٠.٨٩
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	العدد	٢٥.٦١	٢.٢٤	٢٥.٢٠	٢.٢٦	٠.٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

ثالثاً : اختبارات المهارات الهجومية في الجودو :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية الخاصة بالمهارات الهجومية في الجودو ، توصل إلى أن أهم الاختبارات المهارات الهجومية في الجودو المرتبطة بطبيعة هذا البحث هي :

- مهارة رمية الكتف .
- مهارة رمية المقعدة الكبرى .
- مهارة خطف الساق من الخارج .
- مهارة التوماي ناجي .

ثم قام الباحث بوضع تلك المتغيرات في استمارة استطلاع رأى وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي قوامها (٥) خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في المجال ، والجدول التالي (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

أراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة المهارات الهجومية في الجودو (ن = ٥)

م	المتغير	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	مهارة رمية الكتف	٥	-	١٠٠٪
٢	مهارة رمية المقعدة الكبرى	٥	-	١٠٠٪
٣	مهارة خطف الساق من الخارج	٤	١	٨٠٪
٤	مهارة التوماي ناجي	٥	-	١٠٠٪

يتضح من جدول (٦) :

أن أراء الخبراء انحصرت بين (٨٠٪ : ١٠٠٪) بالنسبة لجميع المهارات الهجومية في الجودو ، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠٪) فأكثر ، وبذلك تكون جميع المهارات الهجومية في الجودو مناسبة لتحقيق أهداف البحث .

وبذلك تتمثل المهارات الهجومية في الجودو في :

- مهارة رمية الكتف .
- مهارة رمية المقعدة الكبرى .
- مهارة خطف الساق من الخارج .
- مهارة التوماي ناجي .

ويتم تقييمها عن طريق (٣) خبراء يتم تقييم أداء طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ، بحيث تكون درجة التقييم في كل مهارة من (١٠) درجات ، ويتم أخذ متوسط الدرجة لكل طالي من خلال تقييم الثلاثة خبراء .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لإيجاد صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك عن طريق اختيار عينة من الطلاب المميزين في رياضة الجودو قوامها (١٠) طالب ، ومجموعة من غير المميزين قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

**دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في رياضة الجودو
في المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٢٠)**

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة رمية الكتف	درجة	٦.١٠	٠.٣٢	٤.٩٠	٠.٥٧	٥.٨٤
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٥.٩٠	٠.٣٢	٤.٣٠	٠.٤٨	٨.٧٦
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٥.٨٠	٠.٤٢	٤.٥٠	٠.٥٣	٦.٠٩
مهارة التوماي ناجي	درجة	٥.٦٠	٠.٥٢	٤.٤٠	٠.٥٢	٥.٢٠

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في رياضة الجودو في المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة ، مما يدل على أن المهارات الهجومية في الجودو قادرة على التميز بين المجموعات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٢٠) طالب ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٨) توضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمهارات الهجومية في الجودو (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة رمية الكتف	درجة	٥.٦١	٠.٧٦	٥.٥٥	٠.٨٣	٠.٩٦
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٥.٢٢	٠.٩١	٥.٠٥	١.١٠	٠.٩٤
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٥.٢٨	٠.٨١	٥.٠٥	٠.٧٦	٠.٩٣
مهارة التوماي ناجي	درجة	٥.١١	٠.٧٩	٥.١٠	٠.٩١	٠.٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ما بين (٠.٩٣ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

لتصميم البرنامج التدريبي ، قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة ، واستطلاع رأي الخبراء للتعرف علي مدي مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي علي المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المختلفة وأسس تقنين معدل الجهد باستخدام تدريبات الرمال .

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث ومعرفة مستوى تطور الأداء ، حيث يعمل على تحسين الأداء المهاري لهم .

تحديد واجبات البرنامج :

حدد الباحث الواجبات التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد المهاري .
- الإعداد الخططي .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد الذهني .

تحديد محتوى البرنامج :

تم تحديد محتوى البرنامج قيد البحث بناءا علي المراجع العلمية ، ومنهج رياضة الجودو بالكلية ، وقد راعي الباحث أن يكون المحتوى مرتبطا بالهدف الذى يسعى البرنامج إلى تحقيقه ، صادقاً وله دلالته ، به توازن بين شموله وعمقه ، ملائماً لخبرات الطلاب المبتدئين وحاجاتهم وقدراتهم ، به صفة التتابع والاستمرارية والتكامل ، مراعيّاً للدقة العلمية .

أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لتصميم البرنامج التدريبي المقترح ، وقد تمثلت الأسس في الآتي :

أسس التخطيط :

- ١- مراعاة هادفية الإحماء ونوعه طبقاً لطبيعة التدريب في رياضة الجودو .
- ٢- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث :
 - سريان الزمني .
 - التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .
 - توزيع الجهد علي مختلف المجموعات العضلية علي الجسم .
 - تقنين معدل الجهد التدريبي باستخدام الأحبال المطاطية طبقاً للفروق الفردية للاعبين ومعدل ضربات القلب .
- ٣- تم تقنين تدريبات الوثب بالأحبال طبقاً لعدد لفات الحبل في الهواء عن طريق معدل النبض .
- ٤- مراعاة أن تتمشي التدريبات المستخدمة في البرنامج وفقاً لقدرات الطلاب .
- ٥- مراعاة ارتداء أحذية ذات نوعية تتناسب مع استخدام البرنامج التدريبي .

تحديد المحتوى (التمرينات) :

حدد الباحث التمرينات بمختلف أنواعها :

١. التمرينات البنائية العامة .
٢. التمرينات البنائية الخاصة .
٣. تمرينات المنافسات .
٤. تمرينات الراحة الإيجابية .

التمرينات البنائية العامة :

وقد قام الباحث بتنفيذها في أول فترة الإعداد ، حيث تهدف إلى تقوية العضلات غير العاملة في اللعبة ، كما أنها تعمل على تطوير ورفع مستوى كفاءة القلب والرئتين وباقي الأجهزة الحيوية بالجسم .

التمرينات البنائية الخاصة :

تلك التمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس بالإضافة إلى تطوير المهارات الأساسية والوصول بها إلى الدقة والتكامل ، كما أنها تلعب دوراً هاماً في الأداء الخططي .

فالتمرين الخططي يحقق ثلاثة أهداف في اللعبة ، ففي الوقت الذي يتدرب الطالب على خطة معينة فهو ينمي ويطور مهاراته الأساسية وصفاته البدنية الخاصة ، ومن هنا فالتمرينات البنائية الخاصة تشمل الإعداد البدني ، التمرينات للتدريب على المهارات ، وكذلك التمرينات الخططية .

تمرينات المنافسة :

وهي أهم أنواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للطالب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة ، وتعدّه في آخر فترة الإعداد للاشتراك القوي في المنافسات ، حيث يتوقف حالة استعداد الطالب للاشتراك في المباريات والمنافسات بشكل قوي على مقدرة المدرب في اختيار هذه التمرينات .

تمرينات الراحة الإيجابية :

وهي تمرينات تعطى بين مختلف التمرينات السابقة بغرض الهبوط التدريجي بعدد ضربات القلب إلى عدد معين . ويرى الباحث أن تلك التمرينات تلعب دوراً حيوياً لتحقيق أحد أهم مبادئ الحمل وهو مبدأ التوازن الإيقاعي بين الحمل والاستشفاء إذ يجب أن يعقب كل تمرين فترة راحة إيجابية حتى تعود أجهزة الجسم إلى ما يقرب من حالتها الطبيعية .

تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

- لتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :
- أماكن التدريب ، حيث تم اختيار صالة الكلية لتدريب العينة التجريبية والعينة الضابطة .
- عدد المشاركين في التدريب وهم (٦٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .
- تجهيز المساعدين والمدربين وتحديد مستواهم الفني .
- طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم في البرنامج .
- عدد مرات التدريب أسبوعياً بواقع (٤) وحدات تدريبية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية .
- تحديد الزمن الكلي لفترة الإعداد .
- وضع أولويات عناصر اللياقة البدنية ومحتوي الإعداد المهاري والخططي .
- وضع تدريبات المهارات قيد البحث داخل البرنامج التدريبي المقترح بصورة منظمة تساعد على تطوير الأداء الهجومي للطلاب .

التخطيط الزمني للبرامج :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع تم تحديد فترة التنفيذ للبرنامج لمدة شهرين بواقع أربعة وحدات أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٣٢) وحدة ، وتم تحديد الزمن المخصص للوحدة ٩٠ق تم تثبيت جميع الظروف لمجموعتي البحث .

جدول (٩)

تحديد الزمن الكلي للبرامج بالأسابيع (تم توزيعه على فترات)

الفترة	عدد الأسابيع	النسبة
الإعداد العام	٢	٢٥٪
الإعداد الخاص	٤	٥٠٪
الإعداد للمنافسات	٢	٢٥٪
المجموع	٨ أسبوع	١٠٠٪

جدول (١٠)

توزيع الحمل على فترات البرامج

الفترة \ الحمل	دورة الحمل الأسبوعية	درجة الحمل	شدة الحمل
الإعداد العام	(٢ : ١)	متوسط	٦٥ %
الإعداد الخاص	(٢ : ١)	عالي	٨٠ %
الإعداد للمنافسات	(٢ : ١)	أقصى	٩٥ %

من خلال جدول (٨) يتضح الآتي :

- ١ . متوسط درجة الحمل للبرنامج ككل هي (عالي) بنسبة ٨٠٪ تقريباً .
- ٢ — متوسط درجة الحمل خلال فترة الإعداد العام (متوسط) والخاص (عالي) وفترة الإعداد للمنافسات (أقصى) .
- ٣ — متوسط دورة الحمل للبرنامج هي (١ : ٢) وهي مناسبة لمجموعة متوسطي المستوى وتعنى دورة الحمل (١ : ٢) ٢ أسبوع حمل عالي وأسبوع واحد حمل متوسط .

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء للمساعدة في تحديد البرنامج التدريبي المقترح .
- تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :
- تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد ثم تقسيم هذه الأسابيع إلى ثلاث مراحل (إعداد عام ومدته ٢ أسبوع - وإعداد خاص ومدته ٤ أسابيع - إعداد للمسابقات ومدته ٢ أسبوع).
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .
- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص وفقاً للهدف الموضوع .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية - المهارية " علي أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .
- اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح .

- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية الطلاب وإقدامهم علي التدريب .
- الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة الطلاب علي استعادة الشفاء .
- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .
- تشكيل دورة حمل التدريب بالطريقة التموجية (٢ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث " الشدة - الحجم - الراحة " .

المتغيرات التجريبية للبرنامج التدريبي :

- بعد أن تم وضع البرنامج التدريبي العام للمجموعة قيد البحث قام الباحث بوضع الأسلوب التدريبي والتدريبات المهارية لرياضة الجودو التي قام بتصميمها ، وقد راع الباحث بعض النقاط الهامة عند تصميمها للبرنامج أهمها :
- الأهداف الموضوعية للمجموعة قيد البحث تكون واقعية وملائمة لقدرات وإمكانات الطلاب .
 - مناسبة الأحمال الموضوعية لقدرات الطلاب .
 - اختيار الطرق والوسائل التدريبية والأدوات المناسبة لتحقيق أهداف البرنامج وأهداف كل وحدة تدريبية على حدة .
 - مرونة البرنامج ومناسبتها للتطبيق العملي .
 - توافر عنصر التشويق للتمارين المستخدمة من خلال تنويعها .
 - ملائمة التمرينات لطبيعة ومتطلبات مراحل البرنامج وأهدافها وحداتها .
 - مناسبة دورة الحمل المستخدمة لقدرات الطلاب .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - الوسيط .
 - معامل الالتواء .
 - معامل الارتباط .
 - اختبار معامل ايتا .
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق .
 - نسبة التحسن المئوية .
- وقد ارتضى الباحث مستوي دلالة عند (٠.٠٥) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

التحقق من صحة الفرض الأول : والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي .

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة ت	قيمة إيتا ^٢
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مهارة رمية الكتف	درجة	٥.٣٢	٠.٦٣	٨.١٤	٠.٨٦	١٢.٣٢	٠.٨٦
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٥.٠٨	٠.٧٠	٨.٠٨	٠.٦٤	١٥.٦٧	٠.٩١
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٤.٩٦	٠.٦٨	٨.٠٤	٠.٧٦	١٥.٤٥	٠.٩١
مهارة التوماي ناجي	درجة	٥.٠٠	٠.٧٦	٧.٨٨	٠.٩٣	١٠.٨٠	٠.٨٣

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيم إيتا ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩١) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض المهارات الهجومية في الجودو لدي طلاب المجموعة التجريبية .

جدول (١٢)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
مهارة رمية الكتف	درجة	٥.٣٢	٨.١٤	%٥٣.٠١
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٥.٠٨	٨.٠٨	%٥٩.٠٦
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٤.٩٦	٨.٠٤	%٦٢.١٠
مهارة التوماي ناجي	درجة	٥.٠٠	٧.٨٨	%٥٧.٦٠

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

— تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ما بين (٥٣.٠١% : ٦٢.١٠%) ، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض المهارات الهجومية في الجودو لدى طلاب المجموعة التجريبية.

التحقق من صحة الفرض الثاني : والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البُعدي .

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث

في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة رمية الكتف	درجة	٥.٤٨	٠.٦٥	٦.٨٠	٠.٨٢	٧.٣٣
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٥.١٢	٠.٨٣	٦.٩٦	٠.٦١	٨.٣٢
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٥.٠٨	٠.٧٦	٦.٧٦	٠.٥٢	٩.٨٥
مهارة التوماي ناجي	درجة	٤.٨٨	٠.٧٨	٦.٤٤	٠.٥١	١٠.١٦

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٦

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البُعدي .

جدول (١٤)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
مهارة رمية الكتف	درجة	٥.٤٨	٦.٨٠	%٢٤.٠٩
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٥.١٢	٦.٩٦	%٣٥.٩٤
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٥.٠٨	٦.٧٦	%٣٣.٠٧
مهارة التوماي ناجي	درجة	٤.٨٨	٦.٤٤	%٣١.٩٧

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ما بين (%٢٤.٠٩ : %٣٥.٩٤) ، مما يدل على ايجابية البرنامج التقليدي في تحسين بعض المهارات الهجومية في الجودو لدى طلاب المجموعة التجريبية. التحقق من صحة الفرض الثالث : والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث (ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
مهارة رمية الكتف	درجة	٦.٨٠	٠.٨٢	٨.١٤	٠.٨٦	٥.٦٥
مهارة رمية المقعدة الكبرى	درجة	٦.٩٦	٠.٦١	٨.٠٨	٠.٦٤	٦.٣٣
مهارة خطف الساق من الخارج	درجة	٦.٧٦	٠.٥٢	٨.٠٤	٠.٧٦	٦.٩٢
مهارة التوماي ناجي	درجة	٦.٤٤	٠.٥١	٧.٨٨	٠.٩٣	٦.٨١

قيمة (ت) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

— توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض المهارات الهجومية في الجودو لدى طلاب المجموعة التجريبية .

ثانيا : مناقشة النتائج :

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى ما يلي :

أوضحت نتائج جدول (١١ ، ١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ما بين (٥٣.٠١ % : ٦٢.١٠ %) .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تحسين الجانب المهاري الخاص بالمهارات الهجومية في رياضة الجودو ، فطبيعة المجهود البدني يؤدي إلى تحسين المهارات الهجومية في الجودو ويعمل على تحسين كافة أجهزته الجسمية وتساعد في أداء الواجبات الهجومية في هذه الرياضة ، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الهام للتمرينات الرياضية المقننة في تحسين اللياقة البدنية والمهارية للطلاب ومدى قدرتها على الارتقاء بمستوي الطلاب في كافة نواحيه الجسمية والمهارية ، كما أظهرت النتائج وجود تغير ملحوظ لدي المجموعة التجريبية وتحسنها بشكل كبير ويرجع ذلك إلى طبيعة التدريبات الرياضية التي أدت إلى تحسين تلك النواحي المهارية بطريقة إيجابية وبكفاءة عالية وذلك من خلال ما أظهرته النتائج .

وهذا ما أكدته دراسة " محمد عبد الناصر عبد الحليم " (٢٠١٩) حيث أشارت نتائجها إلى توجد فروق داله إحصائياً بين القياس (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية لعينة البحث (تاني اتوشي ، سيوناجي سلبي وإيجابي ، هيزاجوروما ، كواتشي جاري سلبي وإيجابي ، تاي اتوشي ، اوتش ماتا سلبي وإيجابي .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد حرب أبو زايدة " (٢٠١٨) حيث أشارت نتائجها إلى أن برنامج التدريب المركب أثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث " ايونسيوناجي ، وأسوتو جاري ، وهاري جوشي " ، حيث بلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة ايونسيوناجي (١٣.٨٤) ، وبلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة أسوتو جاري (١٧.٢٥) ، بينما جاءت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة هاري جوشي (١٥.٣٢) .

كما أوضحت نتائج جدول (١٣ ، ١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ما بين (٢٤.٠٩ % : ٣٥.٩٤ %) .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن نتيجة وجود بعض التدريبات لدي المجموعة الضابطة وحتى وأن كانت تلك التدريبات لا تتم بشكل متكامل إلا أنها تعمل على تحسين الجوانب البدنية

والمهارية ، فممارسة أي نوع من التمرينات الرياضية يؤدي إلى تحسين الحالات البدنية والمهارية للطلاب وتجعله أكثر قدرة مقارنة بغير الرياضيين الذين لا يمارسون أي شكل من أشكال الرياضة ، كما أن نسب التحسن لم تتأثر بشكل كبير مقارنة بالمجموعة التجريبية نظرا لان طبيعة المجهود البدني لم يكن بشكل مقنن كما تم مع المجموعة التجريبية وبالتالي فممارسة النشاط الرياضي للمجموعة الضابطة أدى إلى حدوث هذا التحسن الطفيف في مستوياتهم المهارية .

وهذا ما أكدته دراسة " خالد فريد عزت " (٢٠١٧) حيث أشارت نتائجها الى وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التمرينات النوعية لعضلات مركز الجسم على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مخرجات القوة العضلية، ومستوى الأداء المهارى .

كما أوضحت نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن البرامج التدريبية المعدة إعداد سليم تؤدي إلى ارتفاع المستوى البدني والمهاري للطلاب ، فطبيعة المجهود البدني المقنن يؤدي إلى تحسين تلك النواحي وتعمل على الارتقاء بالفرد الرياضي وجعله أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية العنيفة بقوة كبيرة وتمده بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية .

وهذا ما أكدته دراسة " مصطفى عبد الفتاح حبارير " (٢٠٢٠) حيث أشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى مهارات السوتيمي وازا لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وأدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير الشكل المهاري لناشئ الجودو من خلال اعتمادهم على مهارات السوتيمي وازا (توماى-ناجى) ، (اورا ناجى) ، (ثانى-اوتش) ، (سوتوماكى كومي) ، وأثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على فاعلية الأداء المهاري من خلال إحراز عدد كبير من الايبيونالوزارى فى اللقاءات التجريبية.

وهذا ما أكدته دراسة " خالد فريد عزت " (٢٠١٧) حيث أشارت نتائجها الى وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التمرينات النوعية لعضلات مركز الجسم على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مخرجات القوة العضلية، ومستوى الأداء المهارى .

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

١. أدى تطبيق البرنامج التدريبي الى تحسين بعض المهارات الهجومية في الجودو لدى أفراد العينة التجريبية قيد البحث .
٢. أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابياً في تحسين المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث والمتمثلة في مهارة رمية الكتف ومهارة رمية المقعدة الكبرى ومهارة خطف الساق من الخارج ومهارة التوماي ناجي .
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي .
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح القياس البعدي .
٥. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الهجومية في الجودو ولصالح المجموعة التجريبية .
٦. أدى البرنامج الى وجود نسبة تغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المهارات الهجومية في الجودو مما يشير الى ايجابية البرنامج التدريبي في تحسين تلك المهارات

ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبين الجودو التي تسهم في تحسين النواحي البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى الطلاب .
٢. ضرورة توافر الأجهزة والأدوات الحديثة في مجال رياضة الجودو وذلك للتأكد من عوامل الأمن والسلامة للطلاب وكذلك رفع مستواه والبعد عن الإصابات .
٣. الاهتمام بعمل اختبارات لتقييم لاعبي الجودو البدنية والمهارية للوقوف على مستواهم قبل بداية الموسم الرياضي حيث يمكن الرجوع لها كمؤشر هام لمعرفة مدى استعداد اللاعب خلال الموسم الرياضي .
٤. الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح على الطلاب لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي الطلاب في كافة المتغيرات .
٥. قيام وزارة الشباب والرياضة بالاهتمام بتوافر الصالات الرياضية المتطورة لكل نادي مسجل لدى الاتحاد المصري للجودو وذلك للقيام بتسجيل البيانات البدنية والقيام بالتأهيل الرياضي عند الضرورة .
٦. إجراء العديد من الدراسات في وضع البرامج التدريبية للاعبين الجودو على مختلف المراحل السنية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢. أحمد حرب ابو زايده : أثر استخدام التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو ، بحث منشور ، مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية ، العدد ١ ، ص ١٢٠ - ١٣٧ ، ٢٠١٨ م .
٣. إلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٤. بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٥. خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لعضلات مركز الجسم على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض مهارات تاتش وازا لناشئ الجودو، المجلة العلمية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلون ، ٢٠١٧ م .
٦. خلف محمود الدسوقي : بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة بورسعيد ، ٢٠٠٨ م .
٧. فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، ١٩٩٥ م .
٨. محمد حامد شداد : طرق التدريس الحديثة فى الجودو ، دار شمس للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
٩. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٠. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، ط ٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١١. محمد عبد الناصر على عبد الحليم : فاعلية برنامج بدني مارى مقترح لتطوير الاداءات الفنية للهجوم المضاد للاعبى الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٩ م .
١٢. مصطفى عبد الفتاح حبارير : تأثير برنامج تدريبي على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات السوتيمى وازا لناشئ الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٢٠ م .
١٣. مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، ١٩٩٧ م .
١٤. نيفين حسين محمود : فنون الجودو ، دار الكتب والوثائق القومية ، القاهرة ، ٢٠١٢ م .
١٥. يحيى الصاوى ، محمد شداد ، ياسر يوسف عبد الرؤوف : أساسيات التدريب في الجودو ، الجزء الثاني ، مذكرات لمرحلة البكالوريوس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

16. Hohmann, A., Lames, M & Letzelter, M. : Einführung in die Trainingswissenschaft, (2. Aufl.), Limpert, Wiebelsheim , 2002.
17. Little .N . G : Physical performance of junior and senior women, duvenileand senior men judok as , Torin , 2001 .
18. Rule ,A (2002) : effects of practical life materials on kindergarten fine motor skills ,early childhood education journal ,v30,p2-13.
19. Steven, Julian: Practical new technologiesin physical education at George Mason University U Svirginia. SPO., 1998 .
20. Thomas, Jerry R. : Physical Education For Children Concepts Into Practics, Human Kintices Books, Chambaigh, London, 2008 .

المستخلص

فاعلية برنامج تدريبي علي تنمية بعض المهارات الهجومية في الجودو لدي طلاب كلية التربية الرياضية

* أ.د/ محسن علي علي أبو النور

** الباحث / محمود أنور وجدي

يهدف البحث الحالي إلى وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف علي تأثيره علي بعض المهارات الهجومية في الجودو ، والمتمثلة في مهارة رمية الكتف ومهارة رمية المقعدة الكبرى ومهارة خطف الساق من الخارج ومهارة التوماي ناجي .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدى لهما وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، أشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م ، وقام الباحث باختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٥٠) طالب من الطلاب من الذين يدرسون مادة الجودو ، بحيث تم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما ضابطة وتتم إتباع معهم المنهج الدراسي التقليدي ومجموعة تجريبية وتم إتباع البرنامج المقترح ، بحيث يكون قوام كل مجموعة (٢٥) طالب .

واستخدم الباحث أدوات البحث المتمثلة في اختبارات القدرات البدنية (اختبار العدو ٣٠ م ، اختبار ثني الجذع من الوقوف ، اختبار الوثب العريض من الثبات ، اختبار دفع كرة طرية زنة ٣ كجم ، اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)) ، الاختبارات المهارية (مهارة رمية الكتف . مهارة رمية المقعدة الكبرى . مهارة خطف الساق من الخارج . مهارة التوماي ناجي) .

وكانت من أهم النتائج أثر البرنامج التدريبي تأثير إيجابياً فى تحسين المهارات الهجومية في الجودو قيد البحث والمتمثلة فى مهارة رمية الكتف ومهارة رمية المقعدة الكبرى ومهارة خطف الساق من الخارج ومهارة التوماي ناجي ، وكانت من أهم التوصيات الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبين الجودو التي تساهم في تحسين النواحي البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى الطلاب .

* أستاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** معيد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .