

تأثير برنامج بدني باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الأمر لتنمية المستوى المهاري وبعض المتغيرات البدنية لدى براعم رياضة الجودو

إ.م.د/ عماد عيد عبيد بونس

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث:

يذكر **مسعد علي محمود (٢٠١٨م)** أنه في الآونة الأخيرة قد تزايد الاهتمام العالمي "بعلم التدريب الرياضي"، وأصبح مادة أساسية تدرس بكليات التربية الرياضية والمعاهد والمؤسسات العلمية المهمة بالرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني والجانب الفني أو المهاري، والجانب النفسي والعقلي، والجانب الخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية، وانعكس أثر ذلك على تحطيم الأرقام القياسية في المسابقات الرقمية كالسباحة ومسابقات الميدان والمضمار والدراجات ورفع الأثقال. (٢١: ١٤)

ويري **عبدالرؤوف قاسم محمد (٢٠١١م)** أن التدريب هو عملية خاصة منظمة للتربية البيئية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن، وعملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، والتدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء (الفسولوجي)، وعلم الميكانيكا..... إلخ)، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس، وعلم التربية..... إلخ)، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (١٦: ٧)

فالتدريب مهمة معقدة لا يمكن أن تطيع القواعد المستوحاة من أي نظرية دون احترام المبادئ العديدة التي تنظمها، فيجب على المدرب أن يقرر ما هي المعايير التي يجب تعديلها أو إلغاؤها أو إضافتها إلى برنامج التدريب فجميع محتويات البرنامج التدريبي يجب أن تكون عرضة للتغيير عند وضعها موضع التنفيذ، ومن الحكمة أن ينتبه المدرب إلى هذه التغييرات وتعديل جوانب الدورة التدريبية إذا لزم الأمر بناءً على الحالة البدنية والنفسية والتحفيزية للرياضي وتطوره للشكل. (٢٣: ١٨٦)

ويذكر **أحمد سعيد احمد (٢٠١١م)** إلي أن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، ومعني هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون، ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها فتتحقق الهدف لأي خطة من الصعب أن يري النور في غياب البرامج، وكما يعرف البرنامج بصفة عامة علي أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (٣: ١٧، ١٨)

وتعتبر البرامج التدريبية هي احدى عناصر التخطيط وبدونها تكون عملية التخطيط غير قابله للتنفيذ وتصبح عاجزه عن تحقيق اهدافها المرجوة، ويرى **زكي حسن (١٩٩٧م)** ان البرامج المخططة والموضوعة على اسس علميه تحقق أفضل مستوى من الانجاز. (١٣: ١٩٩)

ويضيف **ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م)** أن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط الجيد حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط التي يكون محدود بإطار زمني محدد، وهو مجموعه من اوجه نشاط معين ذات صيغه معينه تسعى لتحقيق اهداف محدد. (١: ١٧)

يرى **زيد منير عبوي (٢٠١٧م)** أن مجالات البرامج التدريبية تتنوع وفق تنوع الاحتياج التدريبي، فمن البرامج التدريبية ما هو موجه لزيادة معارف المتدربين أو لتحسين مهاراتهم أو لتكوين اتجاهات جديدة تخدم مصلحة العمل، وتحسين مستوى الأداء ولكي يحقق التدريب الأهداف المرجوة ينبغي أن تتبع الخطوات العلمية في تخطيط برامج وعملياته، كما تتضمن عملية تخطيط البرامج التدريبية العديد من المراحل تشمل التحليل والتصميم والبناء والتنفيذ والتقييم، وعلي الرغم من ترتيب تلك المراحل أو الخطوات إلا أنه يمكن تقديم مرحلة علي أخرى حسب ظروف إعداد البرنامج التدريبي. (١٥: ٧٣، ٧٤)

وترى **إيلين وديع (١٩٨٧م)** أن الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة وأكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة، حيث تتشابه قوانينها مع قوانين الألعاب الكبيرة وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة، كما أنها تسعى إلى تحقيق العديد من الأهداف التربوية نظراً لتمييزها بالمواقف المتعددة والمتباينة فعن طريق ممارستها يتم اكتساب القدرات البدنية والمهارية والخطوية بصورة متناسبة مع مراحل نموهم والفروق الفردية بينهم. (٦: ٢٧، ٢٨)

ويؤكد **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (٢٠٠١م)** أن الألعاب التمهيدية تعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية وتنمية المهارات الأساسية والأداء الخططي للناشئ وكذلك تساعده على تحليل المواقف الخطوية المتغيرة والمتعددة والقدرة على اتخاذ القرار السريع تحت ضغط الظروف. (١٧: ٢٠، ٢١)

ويذكر **بطرس رزق الله (١٩٨٦م)** أن الألعاب التمهيدية هي تمارين مناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار معاً، وبها يمكن أن نتقدم بمقدرة الجسم الحركية والمهارية وكذلك الخطوية وترتقي بالفرد لكي يعمل عملاً مثمراً لصالح الجماعة. (٨: ٧)

ويرى **أحمد أبو الفضل (٢٠٠٦م)** أن المهارات الأساسية لرياضة الجودو تعتبر الركيزة الرئيسة والتي عن طريقها يتأسس مستوى اللاعب في تلك الرياضة، فبدون إتقان وتعليم تلك

الأوضاع الأساسية لا ينتظر ان يتحقق مستوى تدريبي عالي يصل في النهاية إلى مستوى البطولة، وتعتبر تلك الأوضاع الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب خلال عمره التدريب. (٢: ١٨)

ويضيف "إيهاب كامل عفيفي" (٢٠٠٦م) أن رياضة الجودو من الألعاب الأكثر انتشاراً خاصة بين دول العالم الراقي وأصبحت له الصبغة العالمية وأصبح الإقبال عليه من جميع أفراد الشعب ومن مختلف الأعمار وأصبح للعبة اتحادات في مختلف أنحاء العالم، يقوم بالإشراف عليها الاتحاد الدولي ومركزها الأكاديمية العالمية للجودو (كودوكان). (٧: ١٦)

ويوضح كلاً من أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦م)، محمد حامد شداد (٢٠١٠م) علي أن رياضة الجودو قد اشتقت من مصارعة " الجوجيتسو " Jujitsu التي عرفت لأول مرة في بلاد التبت ثم انتقلت منها إلى أراضي الصين ثم إلى اليابان وذلك في القرن السابع قبل الميلاد، واشتقت رياضة الجودو عن طريق (جيجوروكانو) الذي يعتبر الأب الروحي لرياضة الجودو ومؤسس الجودو الحديث، حيث قام بدراسة جميع الحركات والمسكات ودراسة الأنواع المختلفة من المصارعة وقام بوضع قاموس بكل هذه الحركات بعد حذف الخطير منها حتى يمكن ممارستها بعد ذلك كرياضة وخرج بعد هذه الدراسة بطريقة جديدة يطلق عليها اسم "جودو" ومعناها " أسلوب المرونة " أو الفن الراقي. (٢: ٦، ٧) (١٩: ١)

ويري حنفي محمود مختار (٢٠١٦م) علي "أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب، وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة م الزميل". (١١: ١٩)

وتؤكد نيفين حسين محمود (٢٠١٤م) أنه يعتبر اكتساب لاعب الجودو للصفات البدنية الخاصة شرط أساسي لتعلم المهارات الحركية وتطبيقها كما أنها ترتبط بمستوي الأداء المهاري تؤثر فيه وتتأثر به، ورفع قدرة اللاعب علي التكيف مع الأوضاع المتغيرة داخل المباراة بصورة فعالة وأداء مميز مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (٢٢: ٩٢)

ومن خلال مشاركة الباحث في تدريب رياضة الجودو وملاحظته لمستوي أداء البراعم، تبين له وجود مشكلات فنية تؤثر على أداء البراعم والنتائج النهائية، كما أنه وجد أن مشاركة ولي الأمر للبرعم أثناء التدريب يمكن أن تؤثر علي بالإيجاب ويمكن أن تكون تنمي مستوي الأداء البدني والمهاري لديه، ومع أن رياضة الجودو تشهد تطوراً مستداماً وازدهاراً، إلا أنه من خلال مشاركة الباحث في تدريب رياضة الجودو ومراقبته لأداء البراعم، تبين له وجود مجموعة من المشكلات الفنية التي تؤثر سلباً على أداء البراعم والنتائج النهائية في هذه الرياضة، إضافة إلى ذلك كشف الباحث عن إمكانية وجود تأثير إيجابي يمكن أن تحققه مشاركة ولي الأمر خلال التدريبات، وبالتالي تنمية مستوى الأداء البدني والمهاري لدى البراعم، وهذه الاكتشافات تبرز الحاجة الملحة لإجراء دراسة علمية شاملة لفحص تأثير برنامج بدني بواسطة الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الأمر على تطوير المستوى المهاري وبعض المتغيرات البدنية لبراعم رياضة الجودو، مما يساهم في تقديم توصيات عملية تعزز من تطوير هذه الفئة الشابة وتحفزها على الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة القتالية المثيرة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج بدني باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الأمر علي براءع الجودو، وذلك من خلال:

- ١- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي المستوى المهاري لبراعم الجودو قيد البحث.
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية الخاصة ببراعم الجودو قيد البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التعريفات المستخدمة في البحث:

١- الألعاب التمهيدية:

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث فيها تطبق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب مختلفة. (٩: ٧)

٢- مستوى الأداء:

هي درجة أداء اللاعب لمهارة بناء على المسار الحركي والزمني لأدائها. (١٠: ٩)

٣- الجودو:

تعد أحد أنواع المنافسات الفردية والتي تعتمد على المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمداً الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية استغلال علي التغلب علي المنافس بأقل مجهود. (١٢: ٣٧)

الدراسات السابقة:

١- دراسة **رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠م)** (١٤) بعنوان تأثير " برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية" وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على تأثير استخدام مجموعة من الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة، على عينة قوامها ٨٨ تلميذة من تلميذات المرحلة الإعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية يؤثر إيجابياً على تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة نظراً لتجاوب التلميذات معها لمناسبة البرنامج للخصائص السنية في هذه المرحلة مع تميزه بعناصر التشويق والمنافسة.

٢- دراسة **Kozolobckozo (٢٠٠٠م)** (٢٥) بعنوان تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم وكانت العينة بالطريقة العشوائية وقوامها ٣٠ لاعبا من لاعبي كرة القدم وتم اختيار المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كان من أهم النتائج أن هناك تفوقا في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي.

٣- دراسة أشرف فكري راجع (١٩٩٧م) (٥) بعنوان "أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم" بهدف تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم، على عينة قوامها ٣٠ لاعب من نادي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أظهرت أهم النتائج إن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية قد أثر تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في جميع الاختبارات المهارية والبدنية لدى المجموعة التجريبية.

منهج البحث:

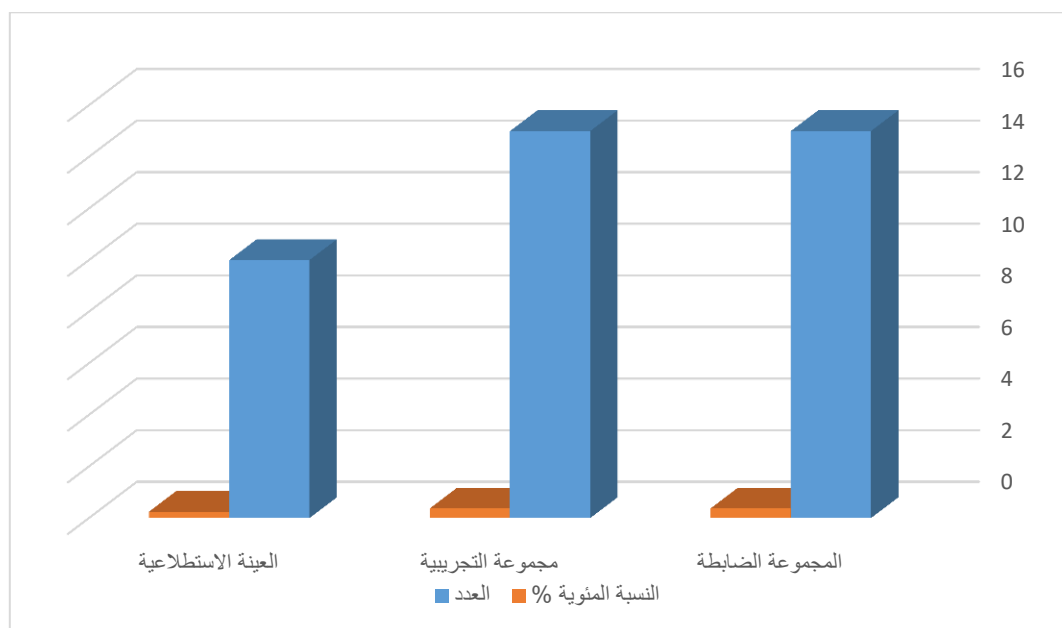
استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياسين "قبلي وبعدي"، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مرحلة البراعم المتدربين في رياضة الجودو بنادي city club بمدينة بنها، وعددهم (٦٥) برعم، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٣٠) برعم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (١٥) برعم، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) برعم، كما تم الاستعانة بعدد (١٠) براعم كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وجدول (١)، وشكل (١) يوضحون توصيف عينة البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

وجه المقارنة	العدد	النسبة المئوية %
عينة البحث الأساسية	١٥	٣٧.٥%
	١٥	٣٧.٥%
عينة البحث الاستطلاعية	١٠	٢٥%
إجمالي عينة البحث	٤٠	١٠٠%



شكل (١) يوضح توصيف عينة البحث

التجانس:

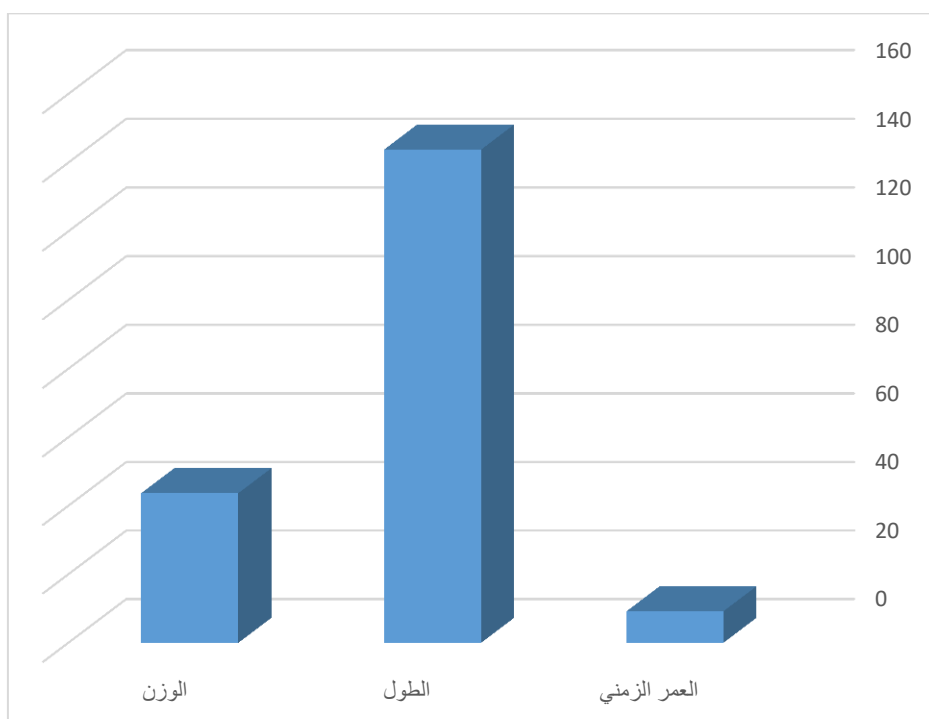
جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الخاصة بمعدلات النمو

ن = ٤٠

القياسات	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التواء
القياسات الخاصة بمعدلات النمو	٩.٢٠	٩.٠٠	٠.٤٠٥	١.٥٥٩
	١٤٣.٨٠	١٤٥.٠٠	٢.٥٥٤	٠.٧٣٧-
	٤٣.٦٨	٤٤.٠٠	٣.١٤٩	٠.٣٤٧
العمر الزمني				
الطول				
الوزن				

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في القياسات الخاصة بمعدلات النمو قد تراوحت ما بين (٠.٧٣٧- ، ١.٥٥٩) وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ .



شكل (٢) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الخاصة بمعدلات النمو

جدول (٣)

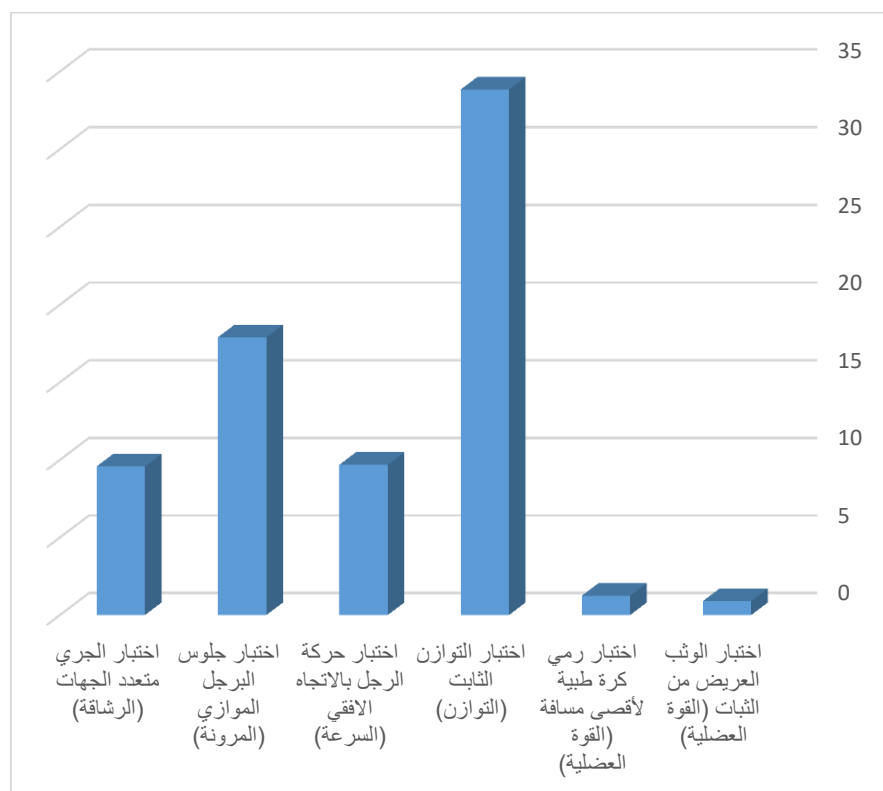
تجانس أفراد عينة البحث في القياسات البدنية

ن = ٤٠

القياسات	متوسط	وسيط	إنحراف معياري	التواء
اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة العضلية)	٠.٨٩٥	٠.٩٠٠	٠.١١٩٧	٠.٠٠٦
اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية)	١.٢٤٠	١.٢٠٠	٠.١٦٤٦	٠.٩٨٦
اختبار التوازن الثابت (التوازن)	٣٣.٨٣	٣٤.٠٠	١.٩٦٠	١.٥٣٥-
اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة)	٩.٦٨	١٠.٠٠	١.٠٤٧	٠.١٣٩-
اختبار جلوس الرجل الموازي (المرونة)	١٧.٩٠	١٧.٠٠	١.٥٦٦	١.٥٢٤
اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)	٩.٥٦٨	٩.٥٠٠	٠.٣٦٨٩	٠.٣٥٧-

القياسات البدنية

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في القياسات البدنية قد تراوحت ما بين

(-١.٥٣٥، ١.٥٢٤) وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ .

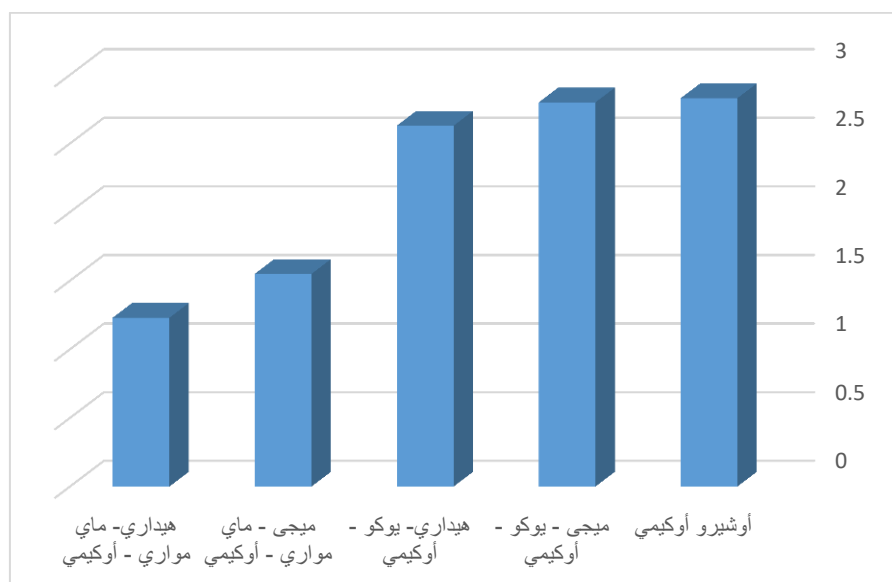
شكل (٣) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في القياسات البدنية

جدول (٤)
تجانس أفراد عينة البحث في القياسات المهارية

ن = ٤٠

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	القياسات
١.٧٧٨-	٠.٣٨٥	٣.٠٠	٢.٨٣	أوشيرو أوكيمي
١.٥٥٩-	٠.٤٠٥	٣.٠٠	٢.٨٠	ميجي - يوكو - أوكيمي
٠.٥٣٧-	٠.٤٩٠	٣.٠٠	٢.٦٣	هيداري- يوكو - أوكيمي
٠.٢٠٩-	٠.٥٠٤	٢.٠٠	١.٥٥	ميجي - ماي موارى - أوكيمي
١.٣٦٩	٠.٤٢٣	١.٠٠	١.٢٣	هيداري- ماي موارى - أوكيمي

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في القياسات المهارية قد تراوحت ما بين (-) ١.٧٧٨، ١.٣٦٩ وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ .



شكل (٤) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في القياسات المهارية

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استمارات تسجيل وتفريغ البيانات:

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات، وهي:

- استمارة تسجيل بيانات كل فرد من العينة. مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد أهم مهارات الجودو التي تتناسب مع طبيعة البحث. مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها التي تتناسب مع طبيعة البحث. مرفق (٤)
- استمارة استطلاع رأى خبراء حول تقنين محتوى البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٥)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- صالة للتدريب.
- شريط قياس وعلامات لاصقة.
- مهمات لاعب الجودو.
- ساعة إيقاف وصفارة.
- مسطرة مدرجة.
- بساط جودو.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان لقياس الطول والوزن.
- كاميرا فيديو للتصوير (SONY).
- جهاز كمبيوتر.
- ديناموميتر.

القياسات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع التي تناولت الاختبارات والمقاييس المختلفة، ثم قام الباحث بعرضها على السادة الخبراء، والاختبارات التالية هي الاختبارات النهائية التي تم التوصل إليها لاستخدامها في البحث:

- ١- اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة العضلية).
- ٢- اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية).
- ٣- اختبار التوازن الثابت (التوازن).
- ٤- اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة).
- ٥- اختبار جلوس الرجل الموازي (المرونة).
- ٦- اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة). (٤: ٦٦) (١٨: ٥٨) (٢٠: ٢٣)

قياس مستوى الأداء المهارى:

قام الباحث بقياس مستوى الأداء المهارى بطريقة الاستبعاد، عن طريق تصوير البراعم أثناء أداء المهارات قيد البحث بالفيديو، مع شرط أن يكون المدافع سلبى)، ثم عرض الأداء المسجل على المحكمين وعددهم (٣) محكمين بواسطة أجهزة عرض عالية الجودة، وتم إعطاء كل مهارة (١٠) درجات كما هو وارد باستمارة الإتحاد، وتم حساب درجة كل لاعب من خلال استبعاد أعلى درجة وأقل درجة ثم حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) من براعم الجودو، فى الفترة من ٢٠٢٢/١/٢٨م إلى ٢٠٢٢/٢/١م.

هدفت الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التعرف على القياسات المستخدمة في البرنامج المقترح وطريقة القياس.
- التعرف على مدى مناسبة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث.
- تقنين حمل التدريب.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد طريقة القياس والقياسات المستخدمة في البرنامج المقترح.
- تم التعرف على مدى مناسبة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث.
- تم تقنين حمل التدريب.
- تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز وذلك بإيجاد عينة مميزة عن أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (٥) براعم، وعينة غير مميزة من العينة الاستطلاعية وعددهم (٥) براعم، ثم قام بحساب (الفرق بين متوسطي المجموعتين غير المميزة والمميزة، والجدول التالي يوضح الفرق بين متوسطي المجموعتين في المتغيرات قيد البحث).

جدول (٥)

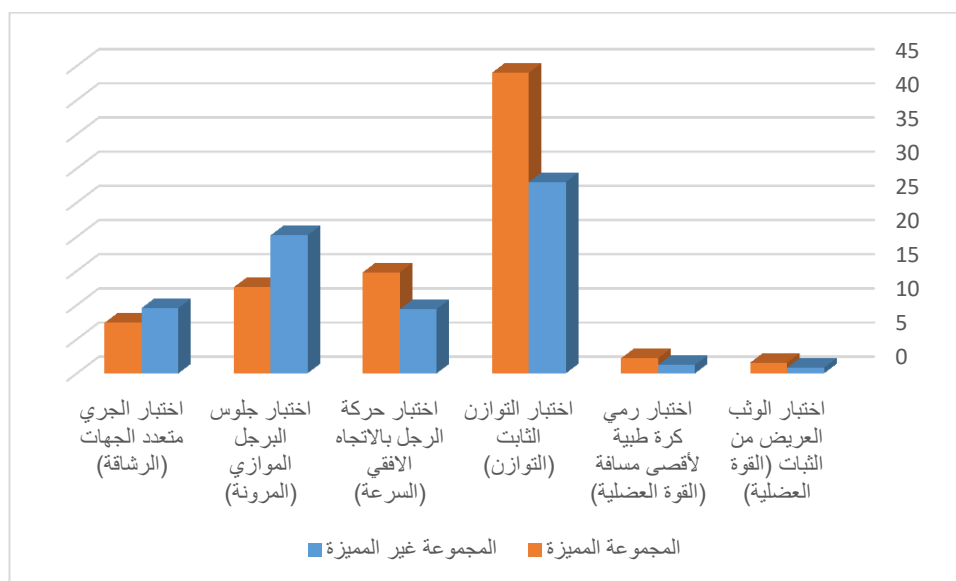
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها بين كل من المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في القياسات البدنية قيد البحث

$$n = 1 \quad n = 2 \quad n = 5$$

القياسات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القياسات البدنية	٠.٨٦٠	٠.١١٤	١.٥٨٠	٠.١٤٨	٠.٧٢	٨.٦٠٦
	١.٢٢٠	٠.١٦٤	٢.٢٢٠	٠.٢٢٨	١	٧.٩٥٦
	٢٨.٠٠٠	٥.٧٠١	٤٤.٠٠٠	٥.٤٧٧	١٦	٤.٥٢٥
	٩.٤٠٠	١.١٤٠	١٤.٨٠٠	٠.٨٣٧	٥.٤٠	٨.٥٣٨
	٢٠.٢٠٠	١.٤٨٣	١٢.٦٠٠	١.٥١٧	٧.٦٠	٨.٠١١
	٩.٥٤٠	٠.٣٦٥	٧.٤٠٠	٠.٥٤٨	٢.١٤	٧.٢٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول (٥)، وشكل (٥) إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة مما يدل على أن القياسات البدنية لها قدرة على إظهار الفروق بين المجموعات.



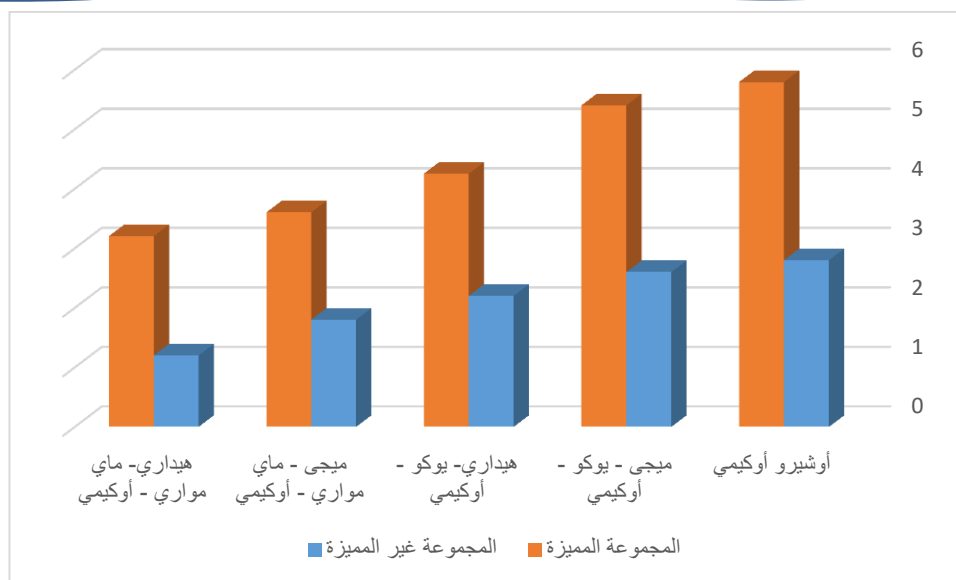
شكل (٥)
يوضح صدق القياسات البدنية قيد البحث

جدول (٦)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها بين كل من
المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في القياسات المهارية قيد البحث
 $N = 1$ $N = 2$ 5

القياسات	المجموعة الغير مميزة	الانحراف	المتوسط	المجموعة المميزة		قيمة "ف"	قيمة "ت"
				الانحراف	المتوسط		
القياسات المهارية	أوشيرو أوكيمي	٢.٨٠٠	٠.٤٣٥	٥.٧٩٠	٠.٤٤٧	٣	١٠.٦٠٧
	ميجي - يوكو - أوكيمي	٢.٦٠٠	٠.٥٤٨	٥.٣٩٩	٠.٥٤٩	٢.٨٠	٨.٠٨٣
	هيداري - يوكو - أوكيمي	٢.٢٠٠	٠.٤٤٧	٤.٢٥	٠.٤٥٠	٢	٧.٠٧١
	ميجي - ماي موار - أوكيمي	١.٨٠٠	٠.٤٤٣	٣.٦٠٠	٠.٥٤٨	١.٨٠	٥.٦٩٢
	هيداري - ماي موار - أوكيمي	١.٢٠٠	٠.٤٥٠	٣.٢٠٠	٠.٤٤٧	٢	٧.٠٧١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٨)، ومستوى $0.05 = 2.306$

يتضح من جدول (٦)، وشكل (٦) إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٦)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة مما يدل علي أن القياسات المهارية لها قدرة علي إظهار الفروق بين المجموعات.



شكل (٦) يوضح صدق القياسات المهارية قيد البحث

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة باستخدام (Test - Retest) التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة (٥) أيام بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (١٠) براعم والمتمثلين في العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وجدول (٧، ٨)، وشكل (٧، ٨) يوضحان معاملات الثبات للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق في القياسات البدنية قيد البحث

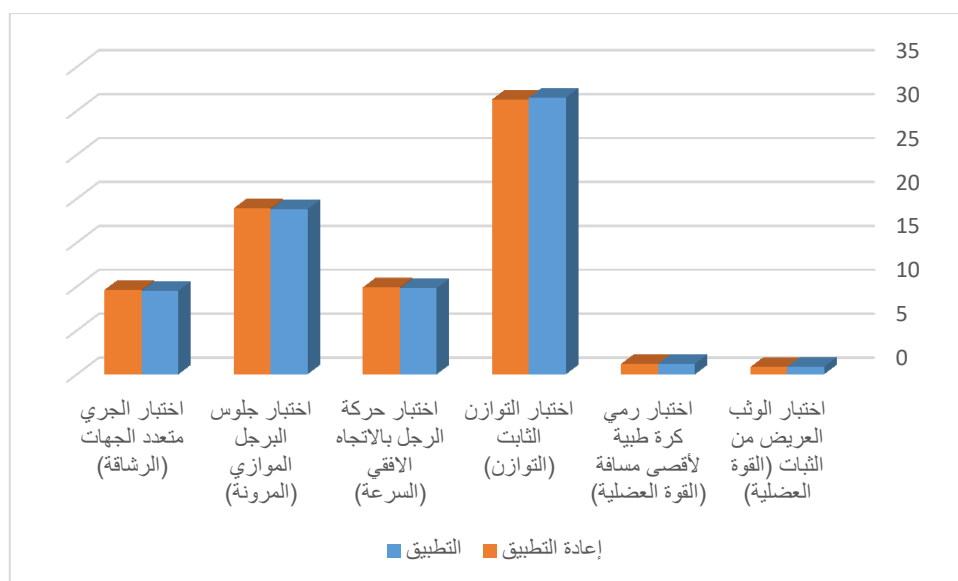
ن = ١٠

معامل الارتباط قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
**٠.٨٩٩	٠.١٠٦	٠.٨٣٠	٠.١٢٥	٠.٨٧٠	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة العضلية)	القياسات البدنية
**٠.٩٦٦	٠.١٦٣	١.٢٠٠	٠.١٥٥	١.٢٢٠	اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية)	
**٠.٩٩٧	٥.١٦٥	٣١.٣٠٠	٥.٢٩٧	٣١.٥٠٠	اختبار التوازن الثابت (التوازن)	
**٠.٩٥٢	٠.٩٩٤	٩.٩٠٠	١.٠٣٣	٩.٨٠٠	اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة)	
**٠.٩٨٦	١.٧٩٢	١٨.٩٠٠	١.٨٧٤	١٨.٨٠٠	اختبار جلوس الرجل الموازي (المرونة)	
**٠.٦٩٤	٠.٣٩٤	٩.٦٢٠	٠.٤١٣	٩.٥٢٠	اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)	

** يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠١ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٧٣٤٨

* يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٦٠٢١

يتضح من جدول (٧)، وشكل (٧) إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي معنوية (٠.٠١) في القياسات البدنية قيد البحث مما يدل علي أن قيمة "ر" دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل علي أن الاختبار يتسم بالثبات.



شكل (٧)
يوضح ثبات القياسات البدنية قيد البحث

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

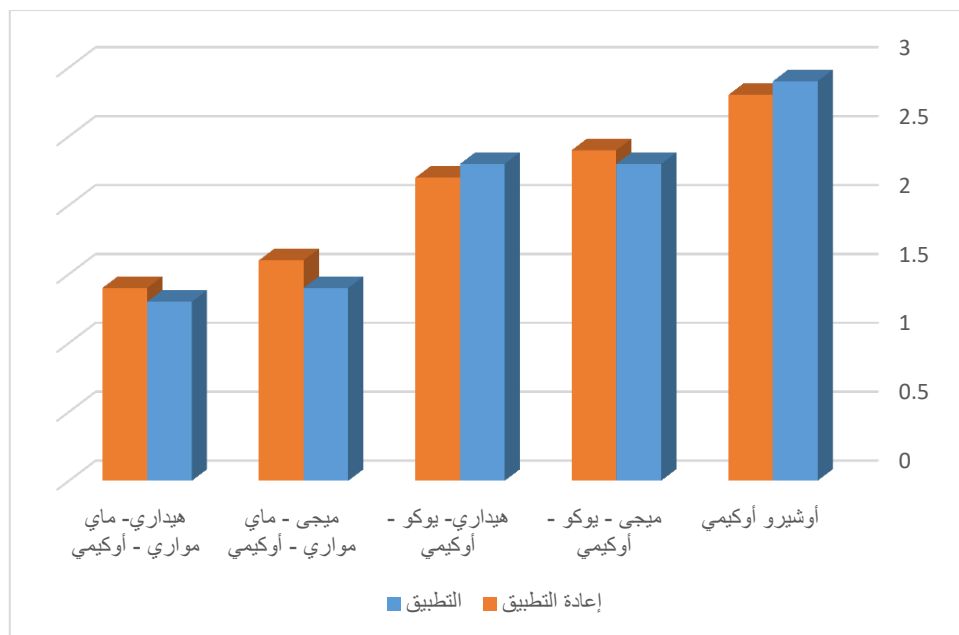
معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠.٦٦٧	٠.٤٢٢	٢.٨٠٠	٠.٣١٦	٢.٩٠٠	أوشيرو أوكيمي
*٠.٦٨٥	٠.٥١٦	٢.٤٠٠	٠.٤٨٣	٢.٣٠٠	ميجي - يوكو - أوكيمي
*٠.٧٦٤	٠.٤٢٢	٢.٢٠٠	٠.٤٨٣	٢.٣٠٠	هيداري - يوكو - أوكيمي
*٠.٦٦٧	٠.٥١٦	١.٦٠٠	٠.٥١٦	١.٤٠٠	ميجي - ماي موار - أوكيمي
**٠.٨٠٢	٠.٥١٦	١.٤٠٠	٠.٤٨٣	١.٣٠٠	هيداري - ماي موار - أوكيمي

القياسات المهارية

** يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠١ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٧٣٤٨

* يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة الحرية (٩) = ٠.٦٠٢١

يتضح من جدول (٨)، وشكل (٨) إن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في القياسات المهارية قيد البحث ما عدا مهارة (هيداري - ماي موار - أوكيمي) عند معنوية (٠.٠١) مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على أن الاختبار يتسم بالثبات.



شكل (٨) يوضح ثبات القياسات المهارية قيد البحث

إجراءات التطبيق:

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية علي الناشئين عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٧ م إلي ٢٠٢٢/٢/٢٢ م بنادي city club بمدينة بنها.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٩)

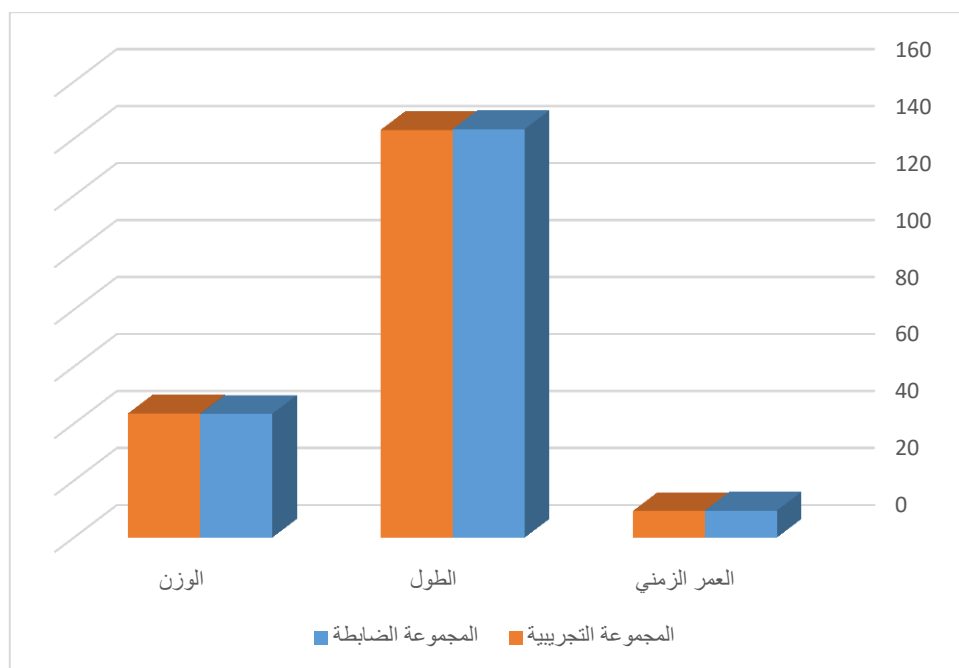
تكافؤ عينة البحث في قياسات معدات النمو قيد البحث

ن = ٢ = ١٥

القياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قياسات معدلات النمو	٩.٥٣	٠.٥١٦	٩.٣٣	٠.٤٨٨	٠.٢٠٠	١.٠٩٠
	١٤٣.٤٠	٢.٨٩٨	١٤٣.٠٧	٢.٧٣٨	٠.٣٣٣	٠.٣٢٤
	٤٣.٤٧	٣.٦٠٣	٤٣.٦٠	٣.٥٨٢	٠.١٣٣	٠.١٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يوضح جدول (٩)، وشكل (٩) تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية "عينة البحث" في نتائج القياسات الخاصة بمعدلات النمو قيد البحث والعمر التدريبي؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي عدم وجود فروق بين المجموعتين مما يدل علي تكافؤ المجموعتين.



شكل (٩) يوضح تكافؤ عينة البحث في قياسات معدات النمو قيد البحث

جدول (١٠)

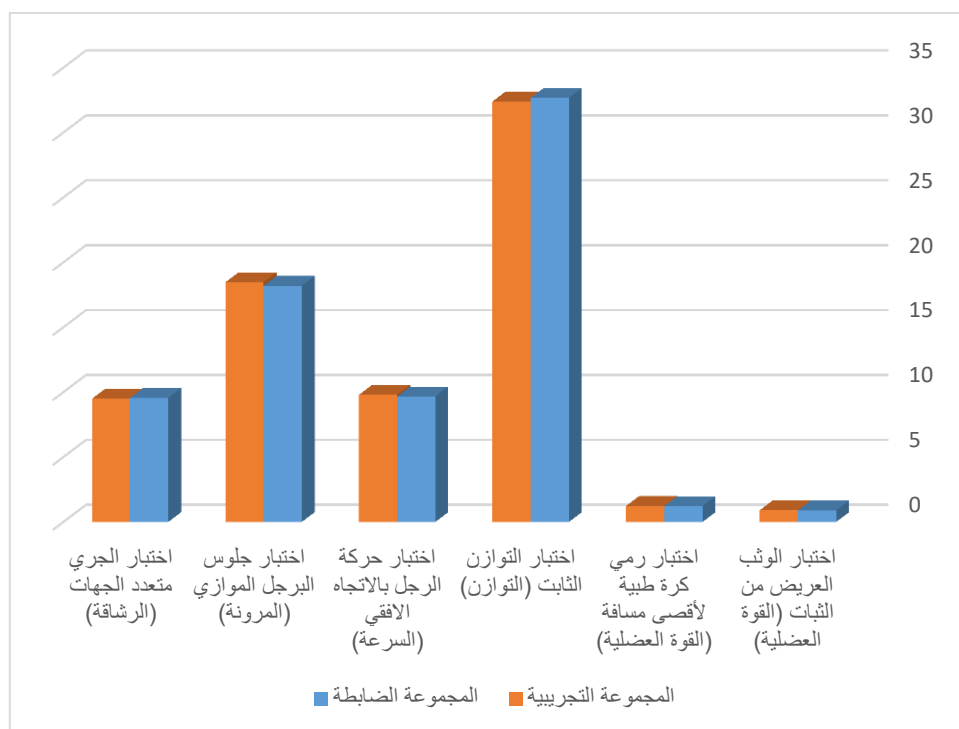
تكافؤ عينة البحث في القياسات البدنية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

القياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القياسات البدنية	٠.٨٩٣	٠.١٢٢٣	٠.٩٠٧	٠.١١٦٣	٠.١٣	٠.٣٠٦
	١.٢٢٠	٠.١٥٢١	١.٢٤٠	٠.١٤٠٤	٠.٢٠	٠.٣٧٤
	٣٢.٦٧	٤.٥٧٧	٣٢.٤٠	٤.٤٥٣	٠.٢٦٧	٠.١٦٢
	٩.٦٧	١.٠٤٧	٩.٨٠	١.٠١٤	٠.٠٦٧	٠.٣٥٤
	١٨.٢٠	١.٧٤٠	١٨.٤٧	١.٥٩٨	٠.٢٦٧	٠.٤٣٧
اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)	٩.٥٦٠	٠.٤٠٣٢	٩.٤٩٣	٠.٣٦١٥	٠.٢٠٠	٠.٤٧٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٤٨$

يوضح جدول (١٠)، وشكل (١٠) تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية "عينة البحث" في نتائج القياسات البدنية قيد البحث؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ المجموعتين.



شكل (١٠) يوضح تكافؤ عينة البحث في القياسات البدنية قيد البحث

جدول (١١)

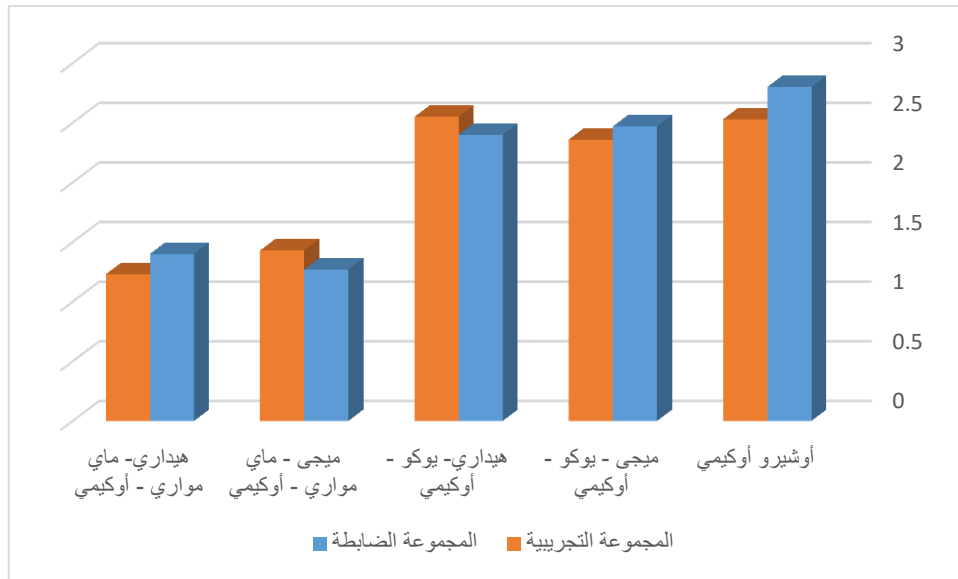
تكافؤ عينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

القياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
أوشيرو أوكيمي	٢.٨٠	٠.٤١٤	٢.٥٣	٠.٥١٦	٠.١٣	١.٥٦٠
ميجي - يوكو - أوكيمي	٢.٤٧	٠.٥١٦	٢.٣٦	٠.٤٥٨	٠.١١	١.١٢٢
هيداري - يوكو - أوكيمي	٢.٤٠	٠.٥٠٧	٢.٥٥	٠.٥١٦	٠.١٥	٠.٧١٤
ميجي - ماي موار - أوكيمي	١.٢٧	٠.٤٥٨	١.٤٣	٠.٥٠٧	٠.١٦	٠.٧٥٦
هيداري - ماي موار - أوكيمي	١.٤٠	٠.٥٠٧	١.٢٣	٠.٤٥٨	٠.١٧	٠.٧٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يوضح جدول (١١)، وشكل (١١) تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية "عينة البحث" في نتائج القياسات المهارية قيد البحث؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ المجموعتين.



شكل (١١) يوضح تكافؤ عينة البحث في القياسات المهارية قيد البحث

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٧ م إلى ٢٠٢٢/٤/٢٦ م.

البرنامج البدني المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الأمر:

تصميم البرنامج المقترح:

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج البدني المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الأمر

إلى:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المستوى المهارى لبراعم الجودو قيد البحث.
 - ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية الخاصة ببراعم الجودو قيد البحث.
- نقاط يجب مراعاتها عند تطبيق البرنامج:

- ١- تجهيز ملعب الجودو والأدوات قبل بدء وحدة التدريب.
- ٢- أن تنسم التمرينات والألعاب بالإثارة والتشويق والمرح وذلك لاستثارة دافعية البراعم للممارسة بإيجابية والانتظام في التدريب.
- ٣- مراعاة التدريب في تطبيق التمرينات والألعاب حيث يتم الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٤- التأكد من توفير بيئة آمنة للألعاب والتمارين.
- ٥- توجيه ولي الأمر والبراعم حول أهمية ممارسة الألعاب بسلامة.
- ٦- توفير مجموعة متنوعة من الألعاب والتمارين للحفاظ على التنوع والمتعة.
- ٧- اختيار أنشطة تناسب أعمار ومستويات لياقة ولي الأمر والبراعم.
- ٨- تحديد مواعيد مناسبة للألعاب مع ولي الأمر والبراعم، مع مراعاة جداولهم والأوقات المتاحة.

- ٩- تشجيع ولي الأمر على المشاركة الفعالة في الألعاب والتمارين.
- ١٠- توجيه ولي الأمر حول كيفية التفاعل مع البراعم وتقديم الدعم.
- ١١- استخدام تحفيز إيجابي وتقديم تعزيز وتكرير للأداء المميز.
- ١٢- تنظيم مسابقات صغيرة لتحفيز البراعم على التطور وتحقيق الأهداف.
- ١٣- تقييم ال
- ١٤- أداء بانتظام وتوفير تغذية راجعة للتحسين المستمر.
- ١٥- تعديل البرنامج والأنشطة بناءً على تقييم الأداء واحتياجات ولي الأمر والبراعم.
- ١٦- تسجيل تقدم ولي الأمر والبراعم على مر البرنامج لتوثيق التحسن وتحفيزهم على المتابعة.
- ١٧- تعزيز العلاقة بين ولي الأمر والبراعم من خلال البرنامج البدني.
- ١٨- تشجيع التواصل الفعال والفهم المتبادل.
- ١٩- توفير مرونة في البرنامج لمعالجة المتغيرات مثل الطقس والأحوال الصحية.
- ٢٠- تشجيع البراعم على الاستمتاع بالألعاب والتمارين، حيث يزيد ذلك من استمراريتهم.

محتوى البرنامج من الألعاب التمهيدية والحركية: يحتوي البرنامج على:

- ١- أداء تمرينات تمهيدية بأدوات وبدون أدوات.
- ٢- الأداء الفردي.
- ٣- الأداء مع زميل.
- ٤- الأداء مع مجموعة.

المدى الزمني للبرنامج:

مدة البرنامج ٨ أسابيع، بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً، زمن وحدة التدريب ٦٠ دقيقة تقريباً.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الأساسية، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٤/٢٨م إلى ٢٠٢٢/٥/١م، كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية: قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- الالتواء.
- ٥- قيمة "ف".
- ٦- قيمة "ت".
- ٧- قيمة "ر".

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوي المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

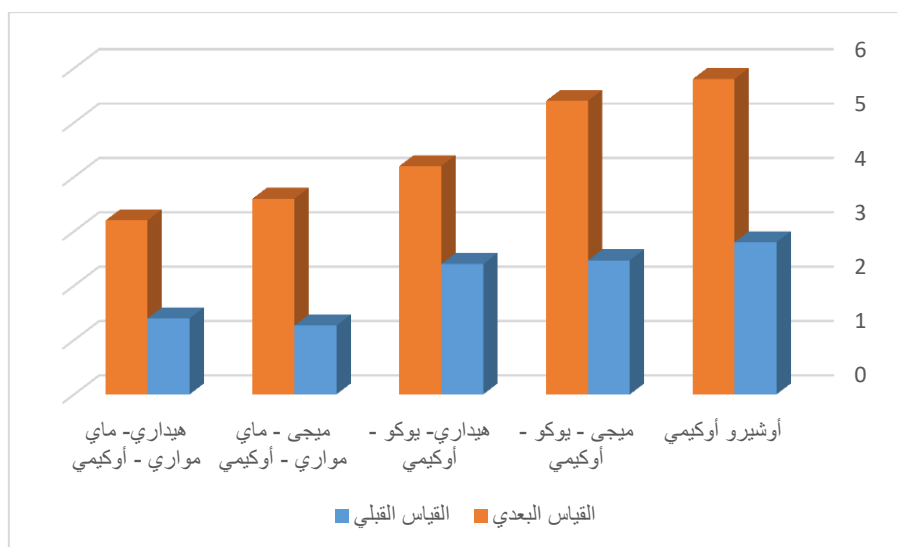
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث

ن=١٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
أوشيرو أوكيمي	٢.٨٠٠	٠.٤١٤	٥.٨٠٠	٠.٤١٤	٣	١٩.٨٤
ميجي - يوكو - أوكيمي	٢.٤٦٧	٠.٥١٦	٥.٤٠٠	٠.٥٠٧	٢.٩٣	١٥.٧٠
هيداري - يوكو - أوكيمي	٢.٤٠٠	٠.٥٠٧	٤.٢٠٠	٠.٤١٤	١.٨٠	١٠.٦٥
ميجي - ماي موارى - أوكيمي	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٣.٦٠٠	٠.٥٠٧	٢.٣٣	١٣.٢٣
هيداري - ماي موارى - أوكيمي	١.٤٠٠	٠.٥٠٧	٣.٢٠	٠.٤١٤	١.٨٠	١٠.٦٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٢)، وشكل (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج القياسات المهارية قيد البحث (أوشيرو أوكيمي، ميجي - يوكو - أوكيمي، هيداري - يوكو - أوكيمي، ميجي - ماي موارى - أوكيمي، هيداري - ماي موارى - أوكيمي)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.



شكل (١٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث

جدول (١٣)

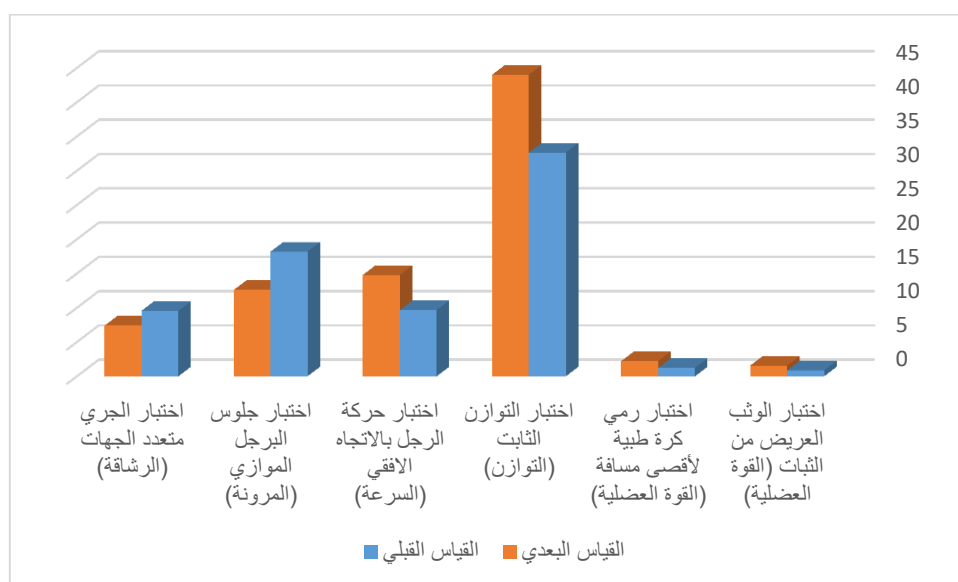
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث

ن=١٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة العضلية)	٠.٨٩٣	٠.١٢٢	١.٥٨٠	٠.١٣٧	٠.٦٩	١٤.٤٦
اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية)	١.٢٢٠	٠.١٥٢	٢.٢٢٠	٠.٢١١	١	١٤.٨٨
اختبار التوازن الثابت (التوازن)	٣٢.٦٦٧	٤.٥٧٧	٤٤.٠٠٠	٥.٠٧١	١١.٣٣	٦.٤٣
اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة)	٩.٦٦٧	١.٠٤٧	١٤.٨٠٠	٠.٧٧٥	٥.١٣	١٥.٢٧
اختبار جلوس البرجل الموازي (المرونة)	١٨.٢٠٠	١.٧٤٠	١٢.٦٠٠	١.٤٠٤	٥.٦٠	٩.٧٠
اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)	٩.٥٦٠	٠.٤٠٣	٧.٤٠٠	٠.٥٠٧	٢.١٦	١٢.٩١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٣)، وشكل (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في نتائج القياسات البدنية قيد البحث "اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية)- اختبار التوازن الثابت (التوازن)- اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة)- اختبار جلوس البرجل الموازي (المرونة)- اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)"؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى.



شكل (١٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث

وتشير الأبحاث العلمية مثل Smith, J. D., & Brown, M. S (٢٠١٩م) (٢٩)، Nakamura, Y., & Yamamoto, Y (٢٠١٨م) (٣٠)، Takahashi, H (٢٠١٧م) (٢٨) إلى أن التدريب بالطريقة التقليدية في رياضة الجودو له فوائد كبيرة في تطوير مهارات الرياضيين وزيادة أدائهم؛ يتضمن هذا النوع من التدريب التكرار المكثف للحركات والتقنيات الأساسية للجودو، والذي يساهم في تطوير القوة واللياقة البدنية والمرونة، كما يعتمد هذا النهج على التدريب الروتيني لتعزيز قدرة الرياضي على تنفيذ المهارات بدقة وفعالية.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠) (١٤)، أشرف فكري راجح (١٩٩٧) (٥)، Kozolockozo B.n (٢٠٠٠م) (٢٥).

ويعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية والبدنية قيد البحث إلى البرنامج التقليدي الذي احتوى على طرق وأساليب تدريب ممنهجة ومقننة طبقاً لمبادئ علم التدريب؛ حيث يرى الباحث أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لا يمكن أن تتم إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل والمقنن.

وبذلك يثبت صحة الفرض الأول والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

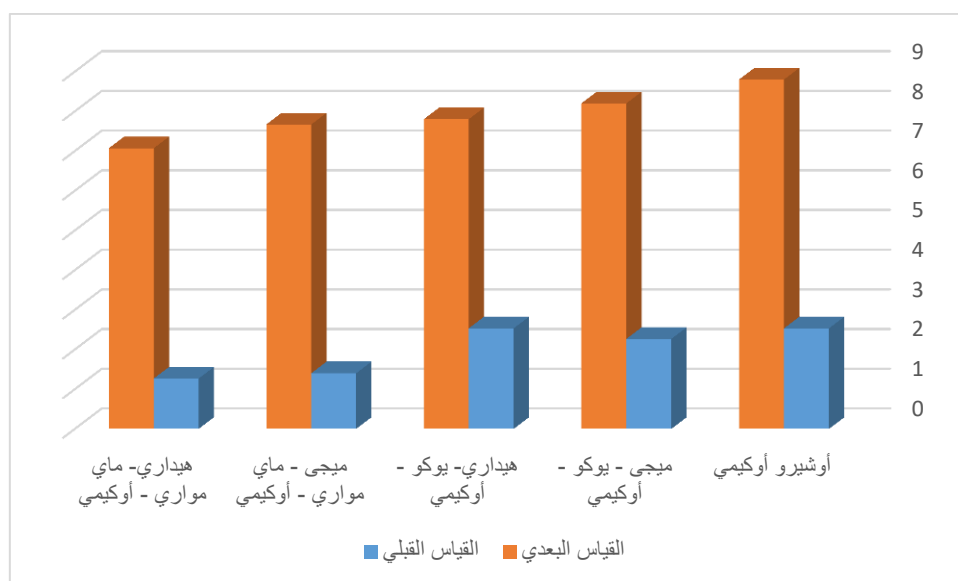
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث

ن=١٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
أوشيرو أوكيمي	٢.٥٣٣	٠.٥١٦	٨.٨٠٠	٠.٤١٤	٦.٢٧	٣٦.٦٧
ميجي - يوكو - أوكيمي	٢.٢٦٧	٠.٤٥٨	٨.٢٠٠	٠.٦٧٦	٥.٩٣	٢٨.١٤
هيداري- يوكو - أوكيمي	٢.٥٣٣	٠.٥١٦	٧.٨٠٠	٠.٧٧٥	٥.٢٧	٢١.٩١
ميجي - ماي موارى - أوكيمي	١.٤٠٠	٠.٥٠٧	٧.٦٦٧	١.٢٣٤	٦.٢٧	١٨.١٩
هيداري- ماي موارى - أوكيمي	١.٢٦٧	٠.٤٥٨	٧.٠٦٧	١.١٠٠	٥.٨٠	١٨.٨٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٤)، وشكل (١٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج القياسات المهارية قيد البحث (أوشيرو أوكيمي، ميجي - يوكو - أوكيمي، هيداري- يوكو - أوكيمي، ميجي - ماي موارى - أوكيمي، هيداري- ماي موارى - أوكيمي)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.



شكل (١٤) يوضح دلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث

جدول (١٥)

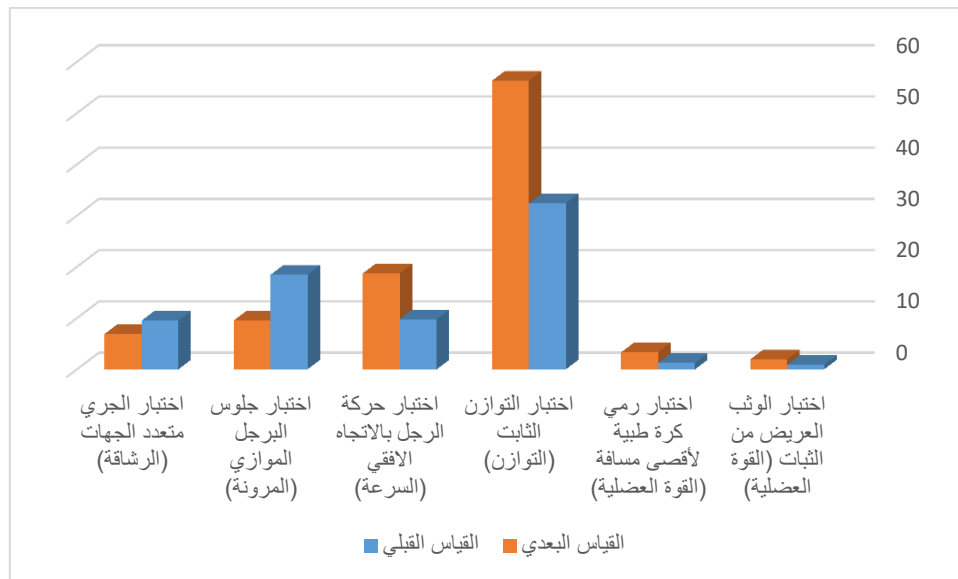
دلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث

ن=١٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القياسات البدنية	٠.٩٠٧	٠.١١٦	١.٩٥٧	٠.٠٥٦	١.٠٥	٣١.٤٨
	١.٢٤٠	٠.١٤٠	٣.٣٤٠	٠.٢٣٨	٢.١٠	٢٩.٤٦
	٣٢.٤٠٠	٤.٤٥٣	٥٦.٣٣٣	٥.٨١٥	٢٣.٩٣	١٢.٦٦
	٩.٨٠٠	١.٠١٤	١٨.٧٣٣	٠.٤٥٨	٨.٩٣	٣١.٠٩
	١٨.٤٦٧	١.٥٩٨	٩.٥٣٣	٠.٩١٥	٨.٩٣	١٨.٧٩
	٩.٤٩٣	٠.٣٦١	٦.٩٠٠	٠.٠٨٥	٢.٥٩	٢٧.٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يوضح جدول (١٥)، وشكل (١٥) دلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج القياسات البدنية قيد البحث "اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية) - اختبار التوازن الثابت (التوازن) - اختبار حركة الرجل بالاتجاه الافقي (السرعة) - اختبار جلوس البرجل الموازي (المرونة) - اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.



شكل (١٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث

وفي مجال التدريب الرياضي، تعتبر الألعاب التمهيدية والحركية أدوات فعالة تسهم في تحسين أداء الرياضيين بشكل شامل حيث تُستخدم هذه الألعاب لتحضير الرياضيين جسدياً وعقلياً للأنشطة الرياضية، ولها تأثيرات إيجابية ملموسة على الأداء الرياضي والصحة البدنية، أحد أهم الفوائد الناتجة عن استخدام الألعاب التمهيدية والحركية هو تحسين الأداء البدني؛ حيث تشمل هذه الألعاب تمارين تعزز القوة، واللياقة البدنية، والمرونة، مما يساعد الرياضيين على تحقيق أداء ممتاز في الرياضة. (٢٤: ١١١)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠م) (١٤)، أشرف فكري راجح (١٩٩٧) (٥)، Kozolockozo B.n (٢٠٠٠م) (٢٥).

ويري الباحث أنه تم تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية ومشاركة ولي الأمر بنجاح، وذلك بفضل التخطيط الدقيق القائم على أسس علمية سليمة، كما أسهمت التوجيهات الفنية من قبل الباحث بشكل إيجابي في زيادة كفاءة البرنامج، وتم أيضاً تصميم وحدات تدريبية مناسبة ومتنوعة، تسهم في رفع مستوى البراعم بدنياً ومهارياً حيث تم اختيار الألعاب التمهيدية بعناية، مع مراعاة شعور البراعم بالمتعة والحماس للتدريب، كما تم التركيز على الابتعاد عن الأساليب التقليدية في التدريب، التي قد تعتمد على التكرار المجرد، وبدلاً من ذلك تم تنفيذ برنامج مبتكر يشجع على المشاركة الفعالة ويزيد من فهم وتفاعل البراعم مع التدريب بشكل أفضل.

كما أن مشاركة ولي الأمر في أداء البرنامج المقترح لعبت دوراً حيوياً في تحسين مستوى أداء البراعم، إذ يمكن لولي الأمر تقديم الدعم والتشجيع والمراقبة المستمرة للبراعم، مما يزيد من الحماس والالتزام ويعزز الثقة بين الأطراف، وهذا التفاعل بين ولي الأمر والبراعم ينقل القيم والأخلاقيات الهامة في الرياضة، ويعزز العلاقة الأسرية ويسهم في تعزيز الالتزام والتحسين البدني والمهاري لديهم بطريقة مستدامة.

وبذلك يثبت صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوي المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

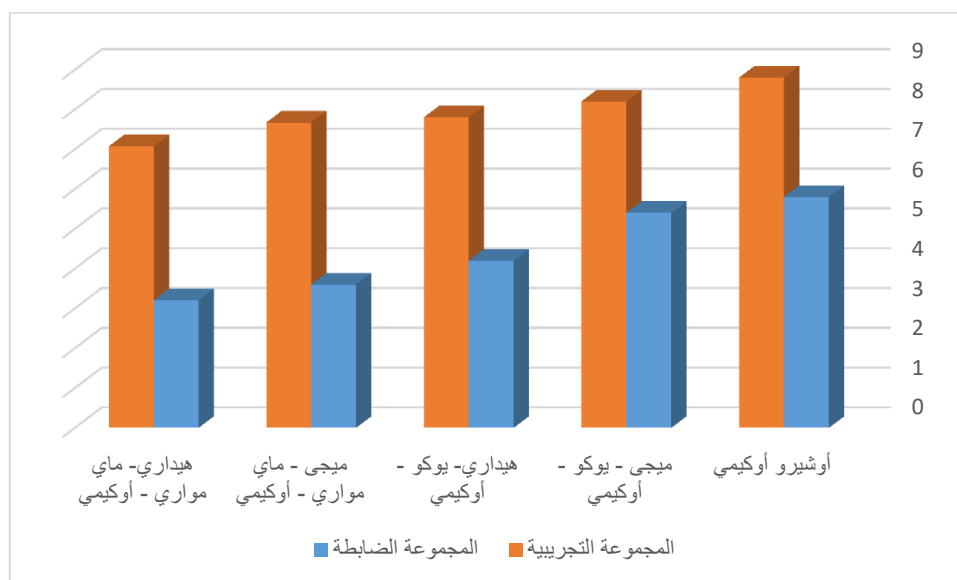
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات المهارية قيد البحث

ن=١=٢=١٥

القياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة "ت"
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
أوشيرو أوكيمي	٥.٨٠	٠.٤١	٨.٨٠	٠.٤١	٣	١٩.٨٤
ميجي - يوكو - أوكيمي	٥.٤٠	٠.٥١	٨.٢٠	٠.٦٨	٢.٨٠	١٢.٨٣
هيداري- يوكو - أوكيمي	٤.٢٠	٠.٤١	٧.٨٠	٠.٧٧	٣.٦٠	١٥.٨٧
ميجي - ماي موارى - أوكيمي	٣.٦٠	٠.٥١	٧.٦٧	١.٢٣	٤.٠٧	١١.٨٠
هيداري- ماي موارى - أوكيمي	٣.٢٠	٠.٤١	٧.٠٧	١.١٠	٣.٨٧	١٢.٧٤

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يوضح جدول (١٦)، وشكل (١٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياسات المهارية قيد البحث (أوشيرو أوكيمي، ميجي - يوكو - أوكيمي، هيداري- يوكو - أوكيمي، ميجي - ماي موارى - أوكيمي، هيداري- ماي موارى - أوكيمي)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (١٦) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات المهارية قيد البحث

جدول (١٧)

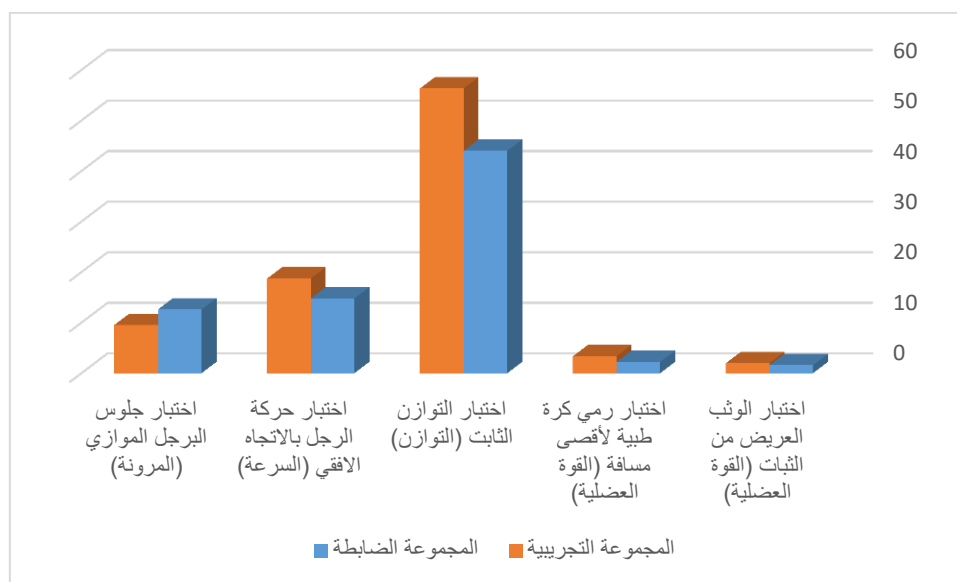
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في القياسات البدنية قيد البحث

$$ن=٢=١٥$$

القياسات	المجموعة الضابطة	المتوسط	الانحراف	المجموعة التجريبية		قيمة "ف"	قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف		
القياسات البدنية	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة العضلية)	١.٥٨	٠.١٤	١.٩٦	٠.٠٦	٠.٣٨	٩.٨٣
	اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية)	٢.٢٢	٠.٢١	٣.٣٤	٠.٢٤	١.١٢	١٣.٦٤
	اختبار التوازن الثابت (التوازن)	٤٤.٠٠	٥.٠٧	٥٦.٣٣	٥.٨١	١٢.٣٣	٦.١٩
	اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة)	١٤.٨٠	٠.٧٧	١٨.٧٣	٠.٤٦	٣.٩٣	١٦.٩٣
	اختبار جلوس الرجل الموازي (المرونة)	١٢.٦٠	١.٤٠	٩.٥٣	٠.٩٢	٣.٠٧	٧.٠٩
	اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)	٧.٤٠	٠.٥١	٦.٩٠	٠.٠٨	٠.٥٠	٣.٧٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يوضح جدول (١٧)، وشكل (١٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياسات البدنية قيد البحث "اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة (القوة العضلية) - اختبار التوازن الثابت (التوازن) - اختبار حركة الرجل بالاتجاه الأفقي (السرعة) - اختبار جلوس الرجل الموازي (المرونة) - اختبار الجري متعدد الجهات (الرشاقة)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل (١٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البدنية قيد البحث

ويذكر كل من Myer, G. D, et all (٢٠١٢م)، Lloyd, R. S., & Oliver, J. L (٢٠١١م) أن الألعاب التمهيدية والحركية تعزز التنسيق والتوازن، وتساعد على تحسين مهارات التنسيق بين الجسم والدماغ، وهذا يساهم في تنفيذ الحركات بدقة وكفاءة أثناء المنافسات الرياضية، كما تقلل هذه الألعاب من احتمالات الإصابات الرياضية عبر تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية الشاملة، وبصورة عامة، يمكن القول إن استخدام الألعاب التمهيدية والحركية يساهم في تحقيق أداء رياضي متميز وتعزيز صحة الرياضيين بشكل عام. (٢٦: ٢٨) (٢٧: ٤٨)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من رحاب محمد الشيخ (٢٠٠٠) (١٤)، أشرف فكري راجح (١٩٩٧) (٥)، Kozolockozo B.n (٢٠٠٠م) (٢٥).

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي والبارز للبرنامج المقترح إلي أنه كان يعتمد على استخدام الألعاب التمهيدية والحركية ومشاركة ولي الأمر، وذلك أدى إلي تحسن ملحوظ في قدرات البراعم على تنفيذ مهارات الجودو بشكل أفضل، كما زادت دقة الأداء وزيادة الفهم للحركات الفنية الأساسية، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تطوير المهارات وتحسين أداء البراعم في الجودو، كما ساهمت مشاركة ولي الأمر في توجيه البراعم وتقديم التوجيهات الفنية بشكل فعال في تحقيق هذا التحسن، كما تضمن البرنامج علي تمارين تعزز اللياقة البدنية، مما أدى إلى تحسين متغيرات الأداء البدني لديهم، وهذا هذا يشير إلى أهمية الألعاب التمهيدية والحركية في تعزيز التنمية البدنية للبراعم وتحقيق مكاسب قوية في هذا السياق، وهذا يعزز أهمية تضمين الأنشطة التمهيدية والتفاعل المباشر بين المدربين وولي الأمر في برامج التدريب للبراعم في رياضة الجودو، وذلك بهدف تطوير مهاراتهم وتعزيز صحتهم ولياقتهم البدنية بشكل فعال.

وبذلك يثبت صحة الفرض الثالث والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوي المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوى المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات:

في حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- ١- تقديم دعم إضافي للأسر وتوجيهات إضافية لتعزيز مشاركة ولي الأمر في التدريب.
- ٢- استكشاف تأثير البرنامج على الأوجه النفسية والاجتماعية للبراعم.
- ٣- توسيع الأبحاث لتضمين متابعة طويلة الأجل لتقييم استدامة التأثيرات المرصودة.
- ٤- دراسة تأثير البرنامج على مجموعات عمرية مختلفة وتقديم التوجيه المناسب لكل فئة عمرية.
- ٥- توجيه الاهتمام للبحث عن الآليات الدقيقة والعوامل المساهمة في تحقيق التحسن في المهارات واللياقة البدنية.
- ٦- تقديم المزيد من التوجيهات العملية للمدربين وأولياء الأمور حول كيفية تصميم برامج تدريبية فعالة باستخدام الألعاب التمهيدية والحركية.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد أبو الفضل حجازي: الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، عامر للطباعة، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد سعيد أحمد: رفع أثقال "تقنيات التدريب واطار المنشطات"، عمان، ٢٠١١م.
- ٤- أحمد عريبي عوده: التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، بغداد، ط١، ٢٠٠٤م.
- ٥- أشرف فكري راجح: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٦- إيلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٧م.
- ٧- إيهاب كامل عفيفي: الجودو الأسس والتطبيقات، مؤسسة مختار للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٨- بطرس رزق الله: المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٩- بورنان ياسين، مصطفى كمال: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم أقل من ١٢ سنة رسالة ماجستير منشورة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، ٢٠٢٠م.
- ١٠- تامر عماد الدين: نسب التوازن العضلي وعلاقتها بمستوي الأداء للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
- ١١- حنفي محمود مختار: الأس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ٢٠١٦م.
- ١٢- خالد فريد عزت: تأثير مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية بنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ٢٠٠٢م.
- ١٣- ذكي حسن: المدرب الرياضي اسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٤- رحاب محمد الشيخ: تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية الأساسية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١٥- زيد منير عبوي: الاستراتيجية الحديثة في ادارة التخطيط والتطوير، دار المعتر للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م.
- ١٦- عبد الرؤوف قاسم محمد: مفهوم التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، ٢٠١١م.
- ١٧- عمرو على أبو المجد، جمال إسماعيل: الألعاب التكتيكية والترويحوية الحديثة برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٨- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٩- محمد حامد شداد: طرق التدريس الحديثة في الجودو، ط١، ٢٠١٠م.

٢٠- **محمد صبحي حسانين:** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، الجزء الأول، ط٦، ٢٠٠٤م.

٢١- **مسعد علي محمود:** المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٨م.

٢٢- **نيفين حسين محمود:** فنون الجودو، دار الكتب والوثائق القومية، ٢٠١٤م.

المراجع الأجنبية:

- 23- **Antonio Urso:** Weightlifting Sport for all Sports, Calzetti Mancini Editoti, Tipografia, 2014.
- 24- **Behm, D. G., & Chaouachi, A.:** A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. European Journal of Applied Physiology, 111(11), 2011.
- 25- **Kozolockozo B.n.:** Mogzotobka, Opgtsoluctob, M; The impact of the use of small games in physical preparation for the football players, 2000.
- 26- **Lloyd, R. S., & Oliver, J. L.:** The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. Strength & Conditioning Journal, 2012.
- 27- **Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Falkel, J., & Ford, K. R.:** Integrative training for children and adolescents: Techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance. The Physician and Sportsmedicine, 2011.
- 28- **Nakamura, Y., & Yamamoto, Y.:** Effects of Traditional Judo Training on Muscular Strength and Power. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(6), 2017.
- 29- **Smith, J. D., & Brown, M. S.:** The Impact of Traditional Judo Training on Athletic Performance. Journal of Sports Science & Medicine, 2019.
- 30- **Takahashi, H.:** The Role of Traditional Judo Training in Developing Technical Skills and Mental Toughness. International Journal of Judo, 2018.