

تأثير تدريبات الرشاقة النفاذية على سرعة أداء الالوضام المتغيرة للجمال الخططية للاعبات الجودو

أ.م.د/ ريهام محمد نبوي الأشرم

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مقدمة ومشكلة البحث:

تشهد رياضة الجودو في الوقت الحالي تطوراً كبيراً في المستوى العالمي وترجع ذلك إلى التطور الدائم لعملية التدريب وعمل البرامج الهجومية والدفاعية التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء وتمكن اللاعبين من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات، وترتبط الحالة التدريبية للاعب الجودو بمستوى الأداء وتشمل الحالة البدنية والفنية والمهارية والخططية والحالة النفسية وتقدم مستوى اللاعب يعتمد على مدى إتقان اللاعب للأشكال المتنوعة من المهارات الحركية التي تتيح له فرصة اختيار أفضلها في مواقف اللعب .

ويذكر ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٩م) أن رياضة الجودو تتميز بالأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشتمل المهارات الفنية لها علي مهارات الرمي من اعلي (ناجي - وازا NAGE WAZA) ومهارات اللعب الأرضي (كاتامي - وازا KATAME) والذي يتطلب أداءه مجهوداً ذهنياً وعقلياً و بدنياً للاستقرار أداءها - WAZA بنجاح، وتظهر كفاءة اللاعب الفنية في قدرته في ربط و دمج تلك المهارات المركبة (رانزوكو - وازا RENZOKU-WAZA) سواء بسرعة وقوة للحصول علي النقاط الكاملة ايون.

(١٠: ٣٦)

ويري توني راى tony reay (٢٠٠٨)، وجفري geaffery (٢٠٠٩) ان الجودو هو شكل من أشكال المصارعة يهدف إلي استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف (تاتشي وازا) وفنون اللعب الأرضي (كاتامي وازا) للتغلب علي المنافس بعمل أقصى أداء بأقل مجهود ممكن. (٢١: ١٦٠) (١٢: ٥٣)

ويشير طارق عوض ٢٠٠٤م أن الربط بين اللعب من اعلي ومن اسفل في رياضة الجودو من المهارات الأساسية الهامة والضرورية وكذا الرئيسية لدى لاعبي الجودو وخاصة أثناء

المنافسة وتعتبر ركنا هاما وفعالا لإعداد لاعبي الجودو، فهي العمود الفقري للعملية التدريبية في الوحدة التدريبية نظرا لاستخدامها الشائع في العديد من المباريات والبطولات والمنافسات التي يتبارى فيها اللاعبون في رياضة الجودو (٢: ١٥)

وبالنظر إلى المدارس والاتجاهات الفكرية المختلفة لعملية صناعة البطل الرياضي في الدول المتقدمة رياضيا نجد أن الإعداد البدني يأتي في مقدمة جوانب الإعداد لاهتمامه بتنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي يتأسس عليها جوانب الإعداد الأخرى (المهارى - الخططى - النفسى).

ويرى " عصام عبد الخالق (2005) " م، " جوليوسكاسا (2005) " JuliuSkasa م (أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية وفقاً للنشاط الرياضى التخصصى الذى يحدد نوع هذه القدرات ويساعد فى اختزال زمن اكتسابها وإيقانها، كما أن القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية. (١٠: ١٨٨) (٢٨: ١٢٩)

عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥ م.

Juliuskasa, B.: Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, faculty of physical education and sport, Slovakia, 2005.

وتظهر أهمية القدرات التوافقية خاصة فى الرياضات ذات المهارات المركبة مثل الجودو، والتي تحتاج مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء، الأمر الذى ينعكس على توافر معدل عالى من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركى مما يؤدى إلى سرعة الأداء المهارى. (٦: ١٢)

خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى للاعبات الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧ م.

حيث يذكر كريسوفيسكي (٢٠١٠) Krusuveski أن القدرات التوافقية يتم تنميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة، حيث تتطلب تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها، الأمر الذي ينعكس على توافر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي (٢٧: ٥٩-٦١).

Krusuveski, A.,: The estimation of Co-ordination abilities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physical education, Poland, 2010.

ويشير **محمد لطفى (٢٠٠٦) محمد الروبى (٢٠٠٥)** أن القدرات التوافقية عامة وقدرة الأوضاع المتغيرة خاصة تلعب دوراً هاماً لتنمية القوة بسرعة، وتتوقف قدرة الرياضى فى استخدام كل من القوة والسرعة المناسبة على وجود إحساس حركى متطور، ويكون سرعة الأوضاع المتغيرة بين مكونات الحركة الواحدة أو بين حركة وأخرى بتوافق جيد وبسلامة أجهزة الاستقبال الحسية واللمسية والبصرية. (١٤ : ٣٧) (٢٠ : ١٥١)

محمد لطفى حسنين : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦ م.

محمد رضا حافظ الروبى : مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م.

وترى الباحثة أن الرشاقة هى إحدى المكونات الهامة فى الأنشطة الرياضية وخاصة الرياضات الجماعية وهى أحد عناصر اللياقة البدنية، إذ أنها تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلى العصبي، كما أنها تكسب الفرد القدرة على إتقان المهارات الحركية من خلال تحسين مستوى أداء الفرد الرياضى فكلما إزدادت الرشاقة كلما زاد الفرد من قدرته على تحسين أدائه.

ويتفق كل من **محمود حسين (٢٠١٧)، باول وآخرون Paul et al (٢٠١٢)**، أن الرشاقة من القدرات الحركية الخاصة التي تحتاجها الكثير من الرياضات، وتظهر أهميتها فى القدرة تغيير الاتجاه والخداع بأنواعه والانطلاقات المفاجئة والتحركات السريعة والمفاجئة، وخاصة حركات التسارع والتباطؤ والانتقال داخل منطقة اللعب، ليتمكن من أداء حركات الارتكاز والدوران بفعالية عالية (٥ : ٢)، (١٩ : ٢٠٠)

ويشير **ديلكسـترات وآخرون al. Delextrat et al (٢٠١٥)**، **يونج وآخرون Young et al (٢٠١٥)** إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقاً ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضى ، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء فى التحرك ليغير اتجاهه، ونظراً لأن مواقف اللعب فى المباراة تتسم

بالتغيير الدائم والسريع يظهر نوع آخر سمي بالرشاقة التفاعلية (Reactive Agility) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لانتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس، الزميل، الكرة أو وضعيته في الملعب) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المستقبالات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (٧٠%) من مجموعها في جسم الانسان، كما يضيفون أن (٨٠%) من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح (١٦١:١١)، (١٦٠:٢٢).

وتبني شيبيرد ويونج، Sheppard & Young (٢٠٠٦) ان الرشاقة تبدأ بالاستجابة لمثير معين ولذلك فهي تتأثر بالمهارات الادراكية وعوامل صنع القرار وبالتالي فهي عبارة عن تغيير كامل الجسم بشكل سريع والتحرك كرد فعل في اتجاه المثير. (٢٠ : ١٨٧)

والرشاقة التفاعلية تعتبر أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين الى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي بكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل تخصصي فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة. فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية "تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته". (٩ : ١٣)

ويشير ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al (٢٠١٣) إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات البصرية تحتوي على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالأداء الحركي الصحيح، وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العامله وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، فهي تهدف الى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسامهم ، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر على الأداء ويعمل على تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويؤثر إيجابياً في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة. (١٠٢:١٨)

وباطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي أتاحت لهم في مجال الرشاقة والرشاقة التفاعلية في الرياضات المختلفة كدراسة "مروه ناصر" (٢٠١٩) "محمود حسين"

(٢٠١٧) "هاني عبد العزيز" (٢٠١٧) "ميا بريك وميران كندريك Moran ، Mia Pyric Kendrick" (٢٠١٧) "يونج وآخرون Young et al" (٢٠١٥) "كايثلين دولنا Kaitlin Dolan" (٢٠١٣) لاحظ أن هناك اهتمام كبير بتدريبات الرشاقة التفاعلية ، لما لها من دور كبير في تطوير القدرات البدنية والمهارية، وقد كانت أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية ساهمت في تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهارى فى الرياضات المختلفة.

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثة لبعض مباريات الجودو، لاحظت وجود قصور في أداء بعض الجمل الخطئية أثناء المباريات وقد ترجع ذلك إلى وجود قصور في سرعة أداء الأوضاع المتغيرة للاعبات والتي لها أهمية كبيرة في رياضة الجودو من الناحية الخطئية وذات تأثير فعال أثناء أداء الهجمات، إضافة إلى تركيز عدم تركيز المدربين عليها أثناء أداء التدريبات المختلفة مع رشاقة وسرعة رد الفعل المناسب والصحيح مع تغيير وضع الجسم والقيام بالهجوم في التوقيت المناسب والمكان المناسب.

مما سبق جاءت فكرة البحث وهي محاولة تحسين وزيادة فعالية سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو وذلك بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية، وانطلاقا مما سبق قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة تحت عنوان تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو .

ومن خلال الإطلاع على ما أتيج للباحثة من دراسات سابقة وفي حدود علمها لاحظت الباحثة عدم وجود أي دراسة تناولت الربط بين تدريبات الرشاقة التفاعلية سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للالعبات الالودو وذلك قد يعزى إلى حداثه تدريبات الرشاقة التفاعلية.

هالاف الالبحث:

يهدف البحث الي التعرف علي" تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو".

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء الازواج المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء الازواج المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

• الرشاقة التفاعلية:

انها هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقا للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين (١٣): (٧٦٦).

الدراسات السابقة.

١- قامت عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٤م) بدراسة عنوانها بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الأرضي ونتائج المباريات وتهدف الدراسة إلى التحويل إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو بطريقة قانونية من خلال دراسة مهارات الإجلالاس في رياضة المصارعة واختيار منها ما يتلائم مع الناحية القانونية لرياضة الجودو واستخدم الباحثة المنهج التجريبي واستعان الباحثة بالتصميم التجريبي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي النجوم بمحافظة المنوفية تحت (١٧) سنة وبلغت (١٦) لاعبات وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (٨) لاعباتين وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الشكل المهاري لرياضة الجودو من خلال إضافة مهارات جديدة وهي مهارات الإجلالاس وتم تسميتها مهارات التحويل (هنكو وازار) وتضم مهارتين وهما جذب الزراع (أودى بيكى) و السقوط والدوران (أوتشي موارى) كما أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الهجوم بشكل عام من خلال إيجاد طرق للتحويل من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي وهي مهارات التحويل (هنكو وازا) بدلا من مهارات الرمي من أعلى التي تستخدم في التحويل من خلال رمى المنافس.

٢- دراسة هاني عبد العزيز (٢٠١٦) بهدف تصميم وتقنين اختبار الرشاقة التفاعلية لدى لاعبي كرة السلة، واستخدم الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٧٢) لاعب ولاعبة، وكانت أهم النتائج تصميم اختبار صادق وقادر على التمييز بين عينات البحث.

٣- ٤- دراسة شرين فاروق (٢٠١٧م) بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بالمثيرات البصرية على بعض القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري للاعبي

رياضة المبارزة، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي**، واشتملت **العينة** على (١٨) لاعب من لاعبي منتخب بني سويف، وكانت **أهم النتائج** أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التي طبقت على لاعبي المبارزة أدت إلى تحسن في مستوى بعض المتغيرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المبارزة.

٤- دراسة **محمود حسن، محمود محمد** (٢٠١٩م) **بهدف** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية وسرعة حركات القدمين والمهارات المندمجة للاعباتي كرة القدم، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي**، واشتملت **العينة** على (٢٤) لاعبات من لاعباتي كرة القدم تحت ١٦ سنة، وكانت **أهم النتائج** أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية وحركات القدمين والمهارات المندمجة قيد البحث.

٥- دراسة **أحمد عبد الخالق، ثناء حسن، مصطفى مجدي** (٢٠٢٠م) **بهدف** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ومعرفة تأثيره على المتغيرات البدنية في العروض الرياضية، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي**، واشتملت **العينة** على (٢٥) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بالكلية، وكانت **أهم النتائج** أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث.

٦- دراسة **محمد عبد الظاهر** (٢٠٢٠م) **بهدف** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية ومعرفة تأثيره على الأداء البدني والمهاري للاعباتي التنس الأرضي، واستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي**، واشتملت **العينة** على (٥٠) لاعبات من لاعباتي التنس الأرضي تحت ١٦ سنة، وكانت **أهم النتائج** أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

٧- دراسة **مي عبدالغني محمود شاكر** (٢٠٢٢) بعنوان: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الهجوم البسيط في رياضة المبارزة، يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف علي تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء المهارات الحركية الخاصة بالهجوم البسيط لدي طالبات تخصص رياضة المبارزة ، حيث إستخدمت الباحثة **المنهج التجريبي** باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ، وإختارت الباحثة عينة قوامها (١٤) طالبة وكانت مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع أربع وحدات إسبوعية

إجراءات البحث:

منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعانت الباحثة بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة.

مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث في لاعبات الجودو بنادي الحوار الرياضي بالمنصورة ،
والمسجلات بالاتحاد المصري للجودو والبالغ عددهم (٣٠) لاعبة تحت ٢٠ سنة .

عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات الجودو بنادي الحوار الرياضي بالمنصورة والمسجلات بالاتحاد المصري للجودو وبلغ عدد العينة (٢٠) لاعبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بعد تجانس العينة أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة بواقع (١٠) لاعباتين، كما تم اختيار عينة أخرى استطلاعية وعددهم (٨) لاعباتين.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

(ن = ٢٨)

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاستطلاعية
العدد	النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	٨
١٠	٣٥.٧١%	١٠	٣٥.٧١%	٢٨.٥٨%
٢٨				

اعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بتجانس أفراد العينة الكلية في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقدرات البدنية، وسرعة أداء الأوضاع المتغيرة وبعض الجمل الخطئية للاعبات الجودو باستخدام معامل الإلتواء للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لقياسات المتغيرات الأساسية
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لعينة البحث الكلية

ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٢٢	١٨.٠٠	٠.٧٥	٠.٨٨
الطول	سم	١٦٩.٦٠	١٦٩.٥٠	٥.٧٨	٠.٠٥
الوزن	كجم	٦٨.٤٠	٦٨.٠٠	٢.٦٣	٠.٤٦
العمر التدريبي	سنة	٨.٩٢	٨.٠٠	٢.٩٦	٠.٩٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لعينة البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠٥ : ٠.٩٣)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لقياسات القدرات البدنية لعينة البحث الكلية

ن = ٢٨

القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	الافقية	سم	٥٢.٧٦	٥٢.٠٠	٣.٦٣	٠.٦٣
	الراسية	سم	٤٧.٥٩	٤٧.٠٠	٢.٩٦	٠.٦٠
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٢.٥٠	١٩٢.٠٠	٥.٦٢	٠.٢٧
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد/ث	٨.٦٥	٩.٠٠	٠.٨٧	١.٢١-
	سرعة الاستجابة الحركية	زمن	٢.٩٦	٣.٠٠	٠.٢٤	٠.٥٢-
	سرعة أداء الأوضاع المتغيرة	زمن	٩.٠٥	٩.٠٠	١.٦٢	٠.٠٩

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث قد تراوحت ما بين (١.٢١ : ٠.٦٣)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لقياسات الجمل الخططية للاعبات الجودو لعينة البحث الكلية ن = ٢٨

اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	الثانية	٤٠.١٤	٤١.٠٠	٣.٠٥	٠.٨٥-
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	درجة	٤.١٨	٤.٠٠	٠.٦٥	٠.٨٣
KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE- GATAME	الثانية	٤٧.٠٩	٤٨.٠٠	٣.٠٢	٠.٩٠-
KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE- GATAME	درجة	٤.٢٤	٤.٠٠	٠.٧٣	٠.٩٩
OKRE – ARI –JAMEJOJE - GATAME	الثانية	٣٥.٠٠	٣٤.٥٠	٢.١٥	٠.٧٠
OKRE – ARI –JAME+ JOJE - GATAME	درجة	٦.١٠	٦.٠٠	٠.٧٦	٠.٣٩
OKRE – ARI –JAME+ KESA- GATAME	الثانية	٣٥.٠٩	٣٦.٠٠	٣.٠١	٠.٩١-
OKRE – ARI –JAME +KESA- GATAME	درجة	٥.١٧	٥.٠٠	٠.٦٩	٠.٧٤

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية المهارية ومستوى الأداء المهارى لعينة البحث الأساسية قد تراوحت ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٩)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± 3 مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث (التجريبية – الضابطة) فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٥)

الدلالات الاحصائية بين قياسات مجموعتى البحث (التجريبية – الضابطة)

فى المتغيرات الأساسية (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (١٠)		المجموعة الضابطة (١٠)		قيمة "ت"
		س ١	ع $\pm$ ١	س ٢	ع $\pm$ ٢	
السن	سنة	١٨.١٠	٠.٥٦	١٨.٣٥	٠.٩١	٠.٧٥
الطول	سم	١٦٩.٢٠	٤.٧٣	١٦٩.٢٥	٤.٤٤	٠.٣٩
الوزن	كجم	٦٨.٦٠	٧.١٦	٦٨.٢٠	٤.٣٩	٠.١٥
العمر التدريبى	سنة	٨.٦٣	٠.٨١	٨.٨٢	١.١٢	٠.٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم "ت" المحسوبة للمتغيرات الأساسية (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) لأفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠.٧٥ : ٠.٤٧)، وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٦)

الدلالات الاحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في قياسات القدرات البدنية
الخاصة
ن = ٢٠

القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (١٠)		المجموعة الضابطة (١٠)		قيمة "ت"
			س ⁻ ١	ع [±] ١	س ⁻ ٢	ع [±] ٢	
المرونة	الأفقية	سم	52.96	3.56	53.22	3.63	٠.٢٥
	الراسية	سم	47.55	2.89	47.67	2.83	٠.١٣
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	192.36	5.56	193.11	5.62	٠.٥٨
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد/ث	8.49	1.29	8.31	1.31	٠.٤٢
	سرعة الاستجابة الحركية	زمن	2.88	0.46	2.81	0.42	٠.٤٩
	سرعة أداء الازدواج المتغيرة	زمن	٩.٢٦	٢.٠٣	٩.٠٩	١.٩٣	٠.٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم "ت" المحسوبة لقياسات القدرات البدنية الخاصة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠.١٣ : ٠.٥٨) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٧)

الدلالات الاحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الجمل الخطية للاعبات
الجودو
ن = ٢٠

القيمة "ت"	المجموعة الضابطة (١٠)		المجموعة التجريبية (١٠)		وحدة القياس	اسم الاختبار	الجمل الخطية
	س ⁻ ٢	ع [±] ٢	س ⁻ ١	ع [±] ١			
٠.٥٦	٤٠.٢١	١.٩٨	40.56	1.89	الثانية	HON KESA- GATAME+ OKRE - ARI -JAME	
٠.٢٥	٤.٢٦	٠.٥٩	4.21	0.62	درجة	HON KESA- GATAME+ OKRE - ARI -JAME	
١.٠٩	٤٨.١٥	٢.٤٧	47.26	2.55	الثانية	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	
٠.٤٢	٤.٤٦	٠.٧٩	4.36	0.67	درجة	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	
١.٠٥	٣٦.٠٥	٢.٤٣	35.19	2.62	الثانية	OKRE - ARI -JAMEJOJE - GATAME	
٠.٩٧	٦.٤٥	٠.٦١	6.24	0.72	درجة	OKRE - ARI -JAME+ JOJE - GATAME	
٠.٨٧	٣٦.١٢	١.٧٣	35.62	1.81	الثانية	OKRE - ARI -JAME+ KESA- GATAME	
٠.٤٥	٥.٣٢	٠.٥٩	5.24	0.51	درجة	OKRE - ARI -JAME +KESA- GATAME	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم "ت" المحسوبة لقياسات سرعة أداء الازدواج المتغيرة وبعض الجمل الخطية للاعبات الجودو لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠.٢٥ : ١.٠٩) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

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

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

١ - قياسات معدلات النمو:

قامت الباحثة بقياس معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة).

٢ - اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

بعد عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة اتضحت النسب المئوية لآراء الخبراء لاختيار اختبارات قياس القدرات البدنية بالجدول (٨).

جدول (٨)

النسب المئوية لآراء الخبراء لاختيار الاختبارات قيد البحث

م	القدرات البدنية الخاصة	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	مستوى الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	٣	٢٥%	٩	٧٥%
		الوثب العريض من الثبات	٩	٧٥%	٣	٢٥%
		الوثبات المتتالية في المكان (١٥ ث)	٢	١٦.٧%	١٠	٨٣.٣%
٢	الرشاقة	لمس المستطيلات الأربعة	١	٨.٣%	١١	٩١.٧%
		الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	٩	٧٥%	٣	٢٥%
		الخطوات الجانبية (١٠ ث)	٢	١٦.٧%	١٠	٨٣.٣%
٣	المرونة	ثني الجذع خلفاً من الوقوف	١	٨.٣%	١١	٩١.٧%
		المسافة الأفقية والرأسية للكوبري	٩	٧٥%	٣	٢٥%
		اختبار المرونة الديناميكية	٠	٠%	١٢	١٠٠%
		فتح الحوض الأمامي	٢	١٦.٧%	١٠	٨٣.٣%
		مرونة مفصل الفخذ	٥	٤١.٦%	٧	٥٨.٤%
٤		سرعة الاستجابة الحركية	٩	٧٥%	٣	٢٥%
٥		سرعة أداء الأوضاع المتغيرة	١٠	٨٣.٣%	٢	١٦.٧%

وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول الاختبار، وبذلك تحددت اختبارات قياس القدرات البدنية الخاصة والاختبارات موضحة بالجدول (٩) كالآتي:

جدول (٩)

اختبارات قياس القدرات البدنية وأداء الأوضاع المتغيرة قيد البحث

م	الصفة	اسم الاختبار
١	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات
٢	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)
٣	المرونة	المسافة الأفقية والرأسية للكوبري
٤	سرعة الاستجابة الحركية	
٥	سرعة أداء الأوضاع المتغيرة	

قياس مستوى الجمل الخططية للاعبات الجودو قيد البحث:

قد تم تقييم مستوى الجمل الخططية للاعبات الجودو قيد البحث عن طريق :

١- تقييم شكل أداء الجملة الخططية المركبة واعطائها درجة من (١٠)

٢- تقييم زمن أداء الجملة الخططية المركبة لأقرب ثانية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استعانت الباحثة خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

- جهاز ريستامير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن (١. ث).
- شريط قياس لقياس المسافة (سم).
- شريط لاصق متعدد الألوان.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٣ / ٦ / ٢٠٢٣ إلى ١٠ / ٦ / ٢٠٢٣

هدف الدراسة:

- التأكد من صلاحية الصالة المطبق بها تجربة البحث، وكذلك صلاحية ومعايرة الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث.
- تدريب الماعدين على طرق إجراءات الاختبارات قيد البحث وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لذلك.
- تجربة تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت (٢٠ سنة) قيد البحث.
- تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب لتدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة عن طريق حساب معدل النبض حساب معدل النبض.
- التعرف على شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة المناسبة وتقسيمها بما يتمشى مع البرنامج التدريبي المقترح وخصائص هذه المرحلة.

نتائج الدراسة:

- تم تجهيز الصالة والتأكد من صلاحيتها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- تم تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات والدقة فى تسجيل النتائج.
- تم التأكد من أن تدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت (٢٠ سنة)، حيث قامت أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة التدريبات الرشاقة التفاعلية المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحثة إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- تم التعرف على شدة وحجم تدريبات الرشاقة التفاعلية وفترات الراحة المناسبة وعدد مرات التكرار وتقسيمها بما يتماشى مع البرنامج التدريبى المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ١١ / ٦ / ٢٠٢٣ إلى ١٨ / ٦ / ٢٠٢٣ على العينة الاستطلاعية قيد البحث وبلغ قوامها (٨) لاعبات، وهدفت إلى حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث وفقاً للآتى:

حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة القياسات التى أجريت على عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث (المجموعة الغير مميزة)، ومقارنتها بقياسات مجموعة أفراد أخرى أكثر تميز والاكبر سنناً (المجموعة المميزة)، كما هو موضح بالجدول رقم (١٠).

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" لحساب معامل الصدق لقياسات القدرات

$$n=2=8$$

البدينية الخاصة قيد البحث

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		لفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		س١	ع١	س١	ع١		
المسافة الأفقية للكوبرى	سم	٤٨.٧٠	٢.٦٣	٥٣.٣٠	٣.٣٣	٤.٦٠-	*٤.٢٠
المسافة الراسية للكوبرى	سم	٥٢.٧٠	٢.٢١	٤٥.٥٠	٢.٦٩	٧.٢٠	*٥.٧٨
الوثب العريض من الثبات	سم	٢٠٦.٩٠	٥.١٢	١٩٥.٧٠	٥.١١	١١.٢٠	*٦.٠٠
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد/ث	١٠.١٠	١.٩٩	٦.٨٠	١.٦٣	٣.٣٠	*٤.٩٧
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	٢.٠٩٠	٠.٣٢	٢.٤٩	٠.٤٠	٠.٤٠-	*٣.٠٢
سرعة أداء الأوضاع المتغيرة	زمن	٧.٢٣	١.٦٥	٩.٣٩	٢.١٩	٢.١٦-	*٣.٤٣

* دال =

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم " ت " المحسوبة لقياسات اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٦.٠٠ : ٣.٠٢) وهذه القيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات المجموعة

المتميّزة، ولأعبات المجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث فى قياس ما وضعت من أجله.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" لحساب معامل الصدق لقياسات

الجملة الخطئية قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=8$

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		س ⁻ ١	ع [±] ١	س ⁻ ١	ع [±] ١		
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	الثانية	24.62	1.16	41.53	2.36	16.91	*28.77
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	درجة	7.63	0.97	4.25	0.77	4.38	*15.84
KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME	الثانية	25.63	4.12	47.93	1.26	22.30	*23.17
KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME	درجة	7.45	1.49	4.12	0.72	3.34	*9.04
OKRE – ARI –JAME JOJE - GATAME+	الثانية	23.56	0.82	35.62	1.55	12.06	*30.80
OKRE – ARI –JAME JOJE - GATAME+	درجة	8.16	1.10	5.81	0.45	2.35	*8.88
OKRE – ARI –JAME KESA- GATAME+	الثانية	22.63	1.05	34.98	1.29	12.36	*33.27
OKRE – ARI –JAME KESA- GATAME+	درجة	8.95	0.84	5.09	0.52	3.86	*17.55

* = دال

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم " ت " المحسوبة لقياسات اختبارات الجملة الخطئية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨.٨٨ : ٣٣.٢٧) وهذه القيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات المجموعة المتميزة، ولأعبات المجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث فى قياس ما وضعت من أجله.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest بفواصل زمنى مدته ثلاث ايام، كما هو موضح بالجدول رقم (١١).

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة "ت" لحساب معامل الثبات

لقياسات اختبارات القدرات البدنية ن = ٨

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
		س١	ع١	س١	ع١	
المسافة الأفقية للكوبري	سم	٥٣.٣٠	٣.٣٣	٥٢.٩١	٣.١٨	*٠.٨٣
المسافة الراسية للكوبري	سم	٤٥.٥٠	٢.٦٩	٤٦.٢٦	٢.٣٦	*٠.٧٩
الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٥.٧٠	٥.١١	١٩٦.٠٣	٥.٣٦	*٠.٨١
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد/ث	٦.٨٠	١.٦٣	٦.٨٩	١.٥٥	*٠.٩٥
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	٢.٤٩	٠.٤٠	٢.٣٦	٠.٤٢	*٠.٨٨
سرعة أداء الأوضاع المتغيرة	زمن	٩.٣٩	٢.١٩	٩.٤٤	٢.٠٩	*٠.٨٤

* دال =

قيمة "ر" المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لقياسات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٩ : ٠.٩٥) وهذه القيم أعلى من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، والتي بلغت قيمتها (٠.٥٤٩) . مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة "ت" لحساب معامل الثبات

لقياسات اختبارات الجملة الخطية ن = ٨

اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
		س١	ع١	س١	ع١	
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	الثانية	41.53	2.36	40.52	2.15	0.93
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	درجة	4.25	0.77	4.12	0.66	0.90
KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME	الثانية	47.93	1.26	47.52	1.32	0.95
KAMI- SHISHO-GATAME + WAKE-GATAME	درجة	4.12	0.72	4.25	0.83	0.87
OKRE – ARI –JAME JOJE - GATAME+	الثانية	35.62	1.55	34.96	1.52	0.85
OKRE – ARI –JAME JOJE - GATAME+	درجة	5.81	0.45	5.25	0.47	0.96
OKRE – ARI –JAME KESA- GATAME+	الثانية	34.98	1.29	35.21	1.63	0.91
OKRE – ARI –JAME KESA- GATAME+	درجة	5.09	0.52	4.93	0.48	0.84

* دال =

قيمة "ر" المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لقياسات اختبارات الجملة الخطية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٦) وهذه القيم أعلى من قيمة "ر" الجدولية

عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، والتي بلغت قيمتها (٠.٥٤٩). مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح :

صممت الباحثة هذا البرنامج بهدف رفع مستوى سرعة أداء الالوضاع المتغيرة وبعض الجمل الخططية للاعبات الجودو عن طريق استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- ١- تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
- ٢- تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
- ٣- تحديد المهارات الفنية المدمجة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
- ٤- تحديد الشدة والحجم والراحة للمهارات الفنية المدمجة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تراوحت شدة الحمل ما بين ٦٠% إلى ٩٠% من الحد الأقصى لأداء أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الفنية المدمجة المختارة قيد البحث وتراوح الحجم من (٥ - ١٠) مجموعات والراحة من (١) دقيقة - (٣) دقائق.
- ٥- مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج التدريبي.
- ٦- تقديم النماذج الجيدة لرمي المهارات الفنية المدمجة أثناء البرنامج التدريبي المقترح .
- ٧- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق العملي .

محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

- لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح روعي شمول البرنامج على ما يلي :-
- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على (٢٤) وحد تدريبية تم توزيعها على (٨) أسابيع، بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة تم تقسيمها الي:
 - الإحماء :

يشتمل جزء الإحماء علي تدريبات متنوعة تهدف الي تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوى أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري في المكان- الجري حول البساط - تمرينات مرونة - حركات الكنس بالأرجل (دي اشي براي)- اداء السقطات)

- الاعداد البدني العام والخاص:

يشتمل الاعداد البدني علي التمرينات التي تعتمد علي تطوير سرعة أداء الالوضاع المتغيرة الجودو وتمرينات زوجية خاصة - تمرينات الاداء الخططي.

- الجزء الرئيسي :

يشتمل الجزء الرئيسي علي اداء المهارات الفنية المدمجة المختارة للاعبتين حيث تم تقسيم وحدات البرنامج التدريبي لتشمل جميع الجمل الخططية حيث يتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو .

- الجزء الختامي :

ويشمل علي تدريبات تهدئة متنوعة ومرجحات بهدف محاولة العودة باللاعبات إلي حالتهم الطبيعية

* طريقة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة بنفسه حتي لا يعزي النتائج الي عامل تغير أسلوب التنفيذ مما يؤثر علي نتائج التجربة وراعي الباحثة عند التطبيق النقاط التالية :-

- أولاً : مراعاة تماثل وقت التطبيق لمجموعة البحث (التجريبية - الضابطة) حيث يتم التدريب بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ثم يتبع ذلك تدريب المجموعة الضابطة ويتم كل شهر تبديل ترتيب وقت التدريب.
- ثانياً : قامت الباحثة بتطبيق نفس المحتوي الخاص بالإحماء والإعداد البدني والختام لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) أما بالنسبة للجزء الرئيسي فقامت الباحثة بتطبيق المهارات الفنية المدمجة بالنسبة للمجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة يتم تطبيق عليها البرنامج التقليدي المتبع.

الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٣ / ٢ / ٢٠٢٣

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح (تدريبات الرشاقة التفاعلية) في الفترة من ٣ / ٢ / ٢٠٢٣ إلى ٢ / ٦ / ٢٠٢٣ لمدة (٨ اسابيع) بواقع ٣ وحدات اسبوعياً بنادي الحوار الرياضي بالمنصورة ، ويصبح بذلك عدد الوحدات باستخدام الرشاقة التفاعلية (٢٤) وحدة تدريبية، وزمن الوحدة اليومية (٩٠) دقيقة، وقد كانت تؤدي كل من المجموعتين (التجريبية، الضابطة) نفس البرنامج الموضوع لفترة الاعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الرشاقة التفاعلية يتم في

برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة تدريبات الرشاقة بالطريقة التقليدية، وقد قامت الباحثة بتطبيق التدريبات الخاصة بالرشاقة التفاعلية على المجموعة التجريبية عقب عملية الإحماء مباشرة وفي بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب، نظرا لأنها تلقى عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي والذي يستوجب تهيئة كاملة بدون تعب، وتم تأديتها في شكل تنافسي بين لاعبتين أو أكثر لاستثارة حماس اللاعبات ودافعيتهم نحو الأداء، وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٢٠ - ٤٠ دقيقة)، وكانت فترات الراحة بين التدريبات (١-٢ق)، وبين المجموعات (٢-٣ق) لتجنب التعب والحمل الزائد، وقامت الباحثة بالتدرج في شدة الحمل وذلك لتنمية المتغيرات المختلفة للبحث.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية وذلك في الفترة ٥ / ٦ / ٢٠٢٣

المعالجات الإحصائية:

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

- المتوسط الحسابي. الوسيط.
- الانحراف المعياري. معامل الالتواء.
- اختبار (ت). معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في سرعة أداء الازواضع المتغيرة للجمل الخطئية للاعبات الجودو لصالح القياس البعدى.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن=١٠

نسب التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	القدرات البدنية
		٢ع ±	٢س -	١ع ±	١س -			
١٠.٠٨%	٣.٣٧	٣.١٥	٤٧.٦٢	3.56	52.96	سم	الافقية	المرونة
٩.٢٧%	٣.٥٨	٢.٣١	٥١.٩٦	2.89	47.55	سم	الراسية	
٥.٨٢%	٤.١٠	٦.٠٢	٢٠٣.٥٥	5.56	192.36	سم	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
٣١.٣٣%	٤.٢٥	١.٣٧	١١.١٥	1.29	8.49	عدد/ث	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	الرشاقة
٣٠.٢١%	٤.٤٥	٠.٣٦	٢.٠١	0.46	2.88	زمن	سرعة الاستجابة الحركية	
٢٤.٣٠%	٢.٥٩	١.٦٤	٧.٠١	٢.٠٣	٩.٢٦	زمن	سرعة أداء الازواضع المتغيرة	

* دال =

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية وسرعة أداء الالوضاع المتغيرة لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٢.٥٩ : ٤.٤٥) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويتضح من أن جميع قياسات المتغيرات البدنية وسرعة أداء الالوضاع المتغيرة قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٢٧ % : ٣١.٣٣ %).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات الجملة الخطية قيد البحث

ن = ١٠

نسب التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
		س٢ ± ٢٤	س٢	س١ ± ١٤	س١		
٣٥.٥٣ %	*٣٦.٣٨	1.14	26.15	1.89	40.56	الثانية	HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME
٦٤.٣٧ %	*١٣.٥٦	1.22	6.92	0.62	4.21	درجة	HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME
٤٢.٥٣ %	*٥٣.٠٤	1.09	27.16	2.55	47.26	الثانية	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME
٦٣.٣٠ %	*١٣.١٢	0.81	7.12	0.67	4.36	درجة	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME
٢٧.٩٣ %	*٢٣.٣١	1.35	25.36	2.62	35.19	الثانية	OKRE – ARI –JAMEJOJE - GATAME
٢٦.٩٢ %	*٧.٥١	0.86	7.92	0.72	6.24	درجة	OKRE – ARI –JAME+ JOJE - GATAME
٣٢.٢٠ %	*٢٣.٣٥	1.66	24.15	1.81	35.62	الثانية	OKRE – ARI –JAME+ KESA- GATAME
٦٤.٥٤ %	*١٥.٨١	0.72	8.36	0.51	5.24	درجة	OKRE – ARI –JAME +KESA- GATAME

الجملة الخطية

* دال =

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات الجملة الخطية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٧.٥١ : ٥٣.٠٤) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويتضح من أن جميع قياسات الجملة الخطية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٦.٩٢ % : ٦٤.٥٤ %).

وترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى لاعبات المجموعة التجريبية إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية المطبق على المجموعة التجريبية، فقد احتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات البدنية المهارية الخططية المختلفة المشابهة للمسار الحركي لطبيعة أداء المهارات الحركية المهارية قيد البحث، وتهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الأوضاع المتغيرة للجماة الخططية للاعبات الجودو.

إتباع الأسلوب العلمى فى تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين اللاعبين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة بما يتناسب مع المرحلة السنية، ودقة اختيار تدريبات الرشاقة التفاعلية المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح فى جزء الإعداد البدنى بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، حيث أن هذه التمرينات قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعى والفنى للأداءات المهارية، وتؤدى فى نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختارة قيد البحث.

مراعاة البرنامج التدريبي المقترح للفروق الفردية بين اللاعبات مما يساعد على سرعة استيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان وأدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبات الجودو دون هبوط فى مستوى قوة أو سرعة الأداء.

فتذكر طارق محمد عوض ٢٠١٧م أنه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس تحدث تأثيرات للتدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التى تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب. (١٤ : ٣٥)

ويشير عصام الدين أحمد عبد الخالق ٢٠٠٥م الي أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسنت الأداء المهارى الرياضى. (٣: ٢٤٠)

ويتفق ذلك مع محمود حسين ٢٠١٦م على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية التى اتسمت بالتنوع والشمول واندمجت فية المثيرات البصرية مع الاداء الحركى البدنى والمهارى مما ساهم فى تحسن نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية (٥)

ويشير مراد ابراهيم طرفة ٢٠٠١م، أن الحركات المركبة ذو أهمية ولها دور حيوي، لذلك يجب على اللاعب التدريب على الاشكال المختلفة والمغايرة الوضاع الصراع والتدريب الجيد على طرق الانتقال من مهارة الي أخرى.(٢٩ :٦)

واتفق ذلك مع ما أشار اليه ياسر عبد الرؤوف ٢٠١١م، بأن البرنامج التدريبي الذي يحسن ويقلل زمن الاستجابة أو زمن التوقع الحركي الخارجي يحسن من أداء الهجوم المضاد والمركب للاعب الجودو، وكذلك أهمية الرشاقة في تنفيذ التغيرات السريعة اتجاة الجسم وتحركات القدمين وأداء الحركات المركبة وتأثيرها في الاداء المهارى حيث أنها قدرة مركبة تتضمن العديد من القدرات المؤثرة في سرعة وتوازن اللعب.(٨٣ :١٠)

عرض نتائج الفرض الثاني : توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=١٠

القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن
			س١	ع١	س٢	ع٢		
المرونة	الافقية	سم	53.22	3.63	٥٠.٢١	٣.٣١	١.٨٤	٥.٦٥%
	الراسية	سم	47.67	2.83	٤٩.٨٩	٢.٤٨	١.٧٧	٤.٦٥%
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	193.11	5.62	١٩٩.٣٥	٥.٧٢	٢.٣٤	٣.٢٣%
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد/ث	8.31	1.31	٩.٩١	١.٣٩	٤.١٦	١٩.٢٣%
سرعة الاستجابة الحركية		زمن	2.81	0.42	٢.٤٣	٠.٥٧	٢.٠٥	١٣.٦٥%
سرعة أداء الالوضاع المتغيرة		زمن	٩.٠٩	١.٩٣	٨.١٥	١.٨٦	١.٠٥	١٠.٣٢%

* = دال

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (١.٧٧ : ٤.١٦) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات سرعة أداء الالوضاع المتغيرة ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد

بلغت (١.٠٥) وهى اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ويتضح من أن جميع قياسات المتغيرات البدنية وسرعة أداء الازواضع المتغيرة قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣.٢٣ % : ١٩.٢٣ %).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات الجملة الخطية قيد البحث

ن = ١٠

نسب التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	اسم الاختبار	الجملة الخطية
		٢٤ ±	٢ - س	١٤ ±	١ - س			
%١٣.٨٨	٦.١٣	١.٨٨	٣٤.٦٣	١.٩٨	٤٠.٢١	الثانية	HON KESA- GATAME+ OKRE - ARI -JAME	
%٢٠.٨٩	٣.١٥	٠.٦١	٥.١٥	٠.٥٩	٤.٢٦	درجة	HON KESA- GATAME+ OKRE - ARI -JAME	
%٢٢.٠١	٨.٩٨	٢.٥٤	٣٧.٥٥	٢.٤٧	٤٨.١٥	الثانية	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	
%١٩.٢٨	٢.٥١	٠.٦٦	٥.٣٢	٠.٧٩	٤.٤٦	درجة	KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	
%٥.٣٠	١.٦١	٢.٦١	٣٤.١٤	٢.٤٣	٣٦.٠٥	الثانية	OKRE - ARI -JAMEJOJE - GATAME	
%٨.٣٧	١.٧٣	٠.٧١	٦.٩٩	٠.٦١	٦.٤٥	درجة	OKRE - ARI -JAME+ JOJE - GATAME	
%١٠.٧٧	٤.٦٧	١.٨٠	٣٢.٢٣	١.٧٣	٣٦.١٢	الثانية	OKRE - ARI -JAME+ KESA- GATAME	
%٣١.٣٩	٦.٤٨	٠.٥٠	٦.٩٩	٠.٥٩	٥.٣٢	درجة	OKRE - ARI -JAME +KESA- GATAME	

* دال =

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات الجملة الخطية لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (١.٦١ : ٨.٩٨) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ويتضح من أن جميع قياسات الجملة الخطية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٥.٣٠ % : ٣١.٣٩ %).

ويعزو الباحثة إلى أن التأثير الإيجابى الذى حدث فى مستوى المجموعة الضابطة كان السبب فيه استمرارية وانتظام المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبى، الأمر الذى أدى إلى حدوث التكيف فى التدريب وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء البدنى والمهارى.

ويفسر الباحثة سبب تقدم لاعبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من تدريبات الرشاقة التفاعلية كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفاصل لتحديد تقدم المستوى.

ويشير **محمد حسن علاوى ٢٠٠٣م** أن التدريب يسعى إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية التي تسهم في تنمية مستوى الأداء والمهارات الحركية للاعب ومحاولة توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى للأداء. (٤ : ٣٧)

ويتفق ذلك مع **عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م**، إلى أن التغير في الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز في رفع مستوى بعض القدرات الحركية، كما يشير **أحمد فاروق ومحمود حسين ٢٠٠٩**، على أن تحسن اللياقة البدنية وخاصة في فترات العداد التي يتم فيها التركيز على جوانب العداد وفي مقدمتها العداد البدني يسهم بشكل كبير في نجاح أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ما حدث للمجموعة الضابطة. (٣ : ٧٤) (١)

عرض نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات (البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات قيد البحث

$$n=10, n=2$$

القدرات البدنية	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	فروق نسب التحسن
			س ١	ع ١	س ٢	ع ٢		
المرونة	الأفقية	سم	٤٧.٦٢	٣.١٥	٥٠.٢١	٣.٣١	٢.٤٧	%٤.٤٣
	الراسية	سم	٥١.٩٦	٢.٣١	٤٩.٨٩	٢.٤٨	٢.٦٦	%٤.٦٢
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	٢٠٣.٥٥	٦.٠٢	١٩٩.٣٥	٥.٧٢	٣.٢٠	%٢.٥٩
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد/ث	١١.١٥	١.٣٧	٩.٩١	١.٣٩	٢.٧٧	%١٢.١٠
	سرعة الاستجابة الحركية	زمن	٢.٠١	٠.٣٦	٢.٤٣	٠.٥٧	٢.٧٢	%١٦.٥٦
	سرعة أداء الالوضاع المتغيرة	زمن	٧.٠١	١.٦٤	٨.١٥	١.٨٦	٣.٠٠	%١٣.٩٨

* دال =

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات المتغيرات البدنية وسرعة أداء الالوضاع المتغيرة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٢.٤٧ : ٣.٢٠) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويتضح من أن جميع قياسات المتغيرات البدنية وسرعة أداء الالوضاع المتغيرة قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢.٥٩ % : ١٦.٥٦ %).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات (البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات الجملة الخطية قيد البحث

ن = ١٠ = ٢

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	فروق نسب التحسن
		س١	ع١	س٢	ع٢		
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	الثانية	26.15	1.14	٣٤.٦٣	١.٨٨	١٦.٨١	%٢١.٦٥
HON KESA- GATAME+ OKRE – ARI -JAME	درجة	6.92	1.22	٥.١٥	٠.٦١	٥.٦٦	%٤٣.٤٨
KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	الثانية	27.16	1.09	٣٧.٥٥	٢.٥٤	١٦.٣٩	%٢٠.٥٢
KAMI- SHISHO-GATAME+ WAKE-GATAME	درجة	7.12	0.81	٥.٣٢	٠.٦٦	٧.٥١	%٤٤.٠٢
OKRE – ARI –JAMEJOJE - GATAME	الثانية	25.36	1.35	٣٤.١٤	٢.٦١	١٣.٠٢	%٢٢.٦٣
OKRE – ARI –JAME+ JOJE - GATAME	درجة	7.92	0.86	٦.٩٩	٠.٧١	٣.٦٣	%١٨.٥٥
OKRE – ARI –JAME+ KESA- GATAME	الثانية	24.15	1.66	٣٢.٢٣	١.٨٠	١٤.٣٨	%٢١.٤٣
OKRE – ARI –JAME +KESA- GATAME	درجة	8.36	0.72	٦.٩٩	٠.٥٠	٤.٦٩	%٣٣.١٥

الجملة الخطية

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * دال

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات الجملة الخطية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (3.63 : 16.81) وهى أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ويتضح من أن جميع قياسات الجملة الخطية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (18.55 % : 44.02 %).

وترجع الباحثة سبب التحسن الحادث فى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فى اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى الجملة الخططية إلى أن البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية أثر تأثيرا فعالا فى تلك المتغيرات لأن التدريبات المستخدمة ساهمت فى إنقار وتحسين مستوى الجملة الخططية ، حيث راعى الباحثة عند بناء أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أن يكون هناك تنوع من حيث بناءها الديناميكي وكذلك مباريات وتدريبات مهارية متنوعة والموضوعة بطريقة علمية مقننة، وهذا لم يتوفر للاعباتى المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات التقليدية.

ويعزى الباحثة هذه الفروق ونسب التحسن الى تدريبات الرشاقة التفاعلية بما يتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة فى البرنامج التدريبى قيد البحث والتي ساهمت فى تحسين حالة اللاعبات التدريبية فى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة فى الاختيار السليم لهذه التدريبات، واستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية مشتقة من الأداء الخططى أثناء المباريات، إضافة إلى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنية للاعبين ومواصفات الناشئ فى هذه المرحلة، وأداء التدريبات فى شكل تنافسى مما يزيد من دافعية اللاعبات وزيادة التنافس والاصرار من أجل تحقيق هدف التدريب، الأمر الذى أدى بدوره إلى تحسين مستوى الأداء للاعبين بشكل أفضل فى المجموعة التجريبية .

وهذا ما أشار اليه **يونج وفارو Young & Farrow ٢٠٠٦** أن الرشاقة التفاعلية هي مهارات متعددة منها القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة البدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي أثناء الاداء . (٢٢: ٢٩).

ويرى من **ديلكسترات وآخرون Delextrat, A al ٢٠١٠م**، أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الادراك والاحساس بالاداء وتكون فى نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، مما يساعد اللاعبى على ضبط تحركاتهم مع تغيير المثيرات الخارجية حركة المنافس - الزميل أو وضعية فى الملعب المستمرة نظرا لتغيير مواقف اللعب بشكل مستمر وسريع ، مما يجعل قراراته سريعة وفى توقيت مناسب لأن استخدام المثيرات البصرية فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخططية بنجاح. (١١: ١٤٣)

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي توصل الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الالودو لصالأ القياس البعدي.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سرعة أداء الالوضاع المتغيرة للجمل الخططية للاعبات الالودو لصالأ المجموعة التجريبية .
 - ٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الشكل الخططي لرياضة الالودو من خلال اعتماد الالعبات على بي سرعة أداء الالوضاع المتغيرة والجمل الخططية للاعبات الالودو.
- التوصيات.**

- في ضوء الالستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الاحصائي يوصى الباحثة بما يلي:-
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة مع تغير خطط اللعب بما يتلائم مع المرحلة السنوية.
 - ٢- ضرورة إجراء دراسات مشابهة في برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية على متغيرات أخرى.
 - ٣- الالسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح عند اعداد برامج اخرى متشابهة

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية

١. أحمد فاروق ومحمود حسين : تأثير برنامج تدريبي مقترح للقد ارت التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية للاعبتين فى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يناير، ٢٠٠٩.
٢. طارق محمد عوض: تأثير تطوير التحمل الخاص في نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهاري للتثبيت الأرضى "الاسايكومي وازا" لدى اللاعبتين (١٥-١٧ سنة فى رياضة الجودو، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية، العدد ٢٧، ٢٠٠٤م
٣. عصام عبد الخالق التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط١٣، دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥
٤. محمد حسن علاوى علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣
٥. محمود حسين محمود: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين للاعباتي كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة، ٢٠١٧.
٦. مراد إبراهيم طرفة الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١
٧. مروة ناصر سيد شحاتة: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين فى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٩
٨. مي عبدالغني محمود شاكر: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي بعض المتغيرات البدنية وأداء الهجوم البسيط في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفرالشيخ، ٢٠٢٢
٩. هاني عبد العزيز عبد المقصود الديب: تأثير تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدي لاعبات كرة السلة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (١)، ٢٠١٧
١٠. ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون، دار الاسراء للطباعة، ٢٠٠٩م

١١. عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.

١٢. خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى للاعبات الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

١٣. محمد لطفى حسنين: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.

١٤. محمد رضا حافظ الروبى: مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

قائمة المراجع الاجنبية

15. Delextrat, A., Grosgeorge, B. and Bieuzen, F. (2015): Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players. International Journal of Sports Physiology and Performance 10 (2),
16. Geaarge weer: transitional control, neilohlenkamp, whcio judo– 2009
17. Juliuskasa, B.: Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, faculty of physical education and sport, Slovakia, 2005.
18. Kaitlin Dolan (2013): Reactive agility, core strength, balance, and soccer performance ,A Master's Thesis Presented to the Faculty of the Graduate Program in Exercise and Sport Sciences Ithaca College.
19. Kodokan judo kodo kan, publishing by Nono ishobu – asaka, Japan –2011
20. Krusuveski, A.,: The estimation of Co-ordination abilities of competitions practicing wrestling in Greco roman style, Josef academy of physical education, Poland, 2010.

21. Lockie RG, Jeffriess MD, Mc Gann TS, Callaghan SJ, Schultz AB (2013): Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International Journal Sports Physiology Perform, 9:
22. Londeree,B.R Prediction OFA thletic Potential, Childern For Implication International Dissertation 2009.
23. Mia Peric , Miran Kondric (2017): Reliability and Factorial Validity of Non-Specific and Tennis-Specific Pre-Planned Agility Tests; Preliminary Analysis, University of Split, Faculty of Kinesiology, Croatia, University of Ljubljana, Faculty of Sport, Slovenia.
24. Milanovic,Z.,Sporis,G.,Trajkovic,N.,James,N. and Samija,K.(٢٠١٣): Effects of a ١٢week SAQ training programme on agility with and with out the ball among young soccer players. Journal of sports science and medicine ١٢(١)
25. Paul W. Darst, Robert P., Pangrazi, Timothy Brusseau Jr.; Heather Erwin (2012): Lesson Plans for Dynamic Physical Education for Secondary School Students, 8th Ed.,
26. Sheppard, J. M. & Young, W. B. (٢٠٠٦): Agility literature review:Classifications, training and testing, Journal of Sports Sciences. September; ٢٤(٩):
27. Tony raey: the judo monual, great brithan geaftery hubbs – ٢٠٠٨.
28. Young, W. B., & Farrow, D. (2006): A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal 28(5): 24-29.