

تأثير برنامج تدريبات نوعية وفقاً لميكانيكية أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترة التعب التعويضى على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء فى رياضة الجودو

*أ.م.د / الطاهر أحمد محمد مطر

مقدمة ومشكلة البحث :

إنه علي الرغم من التطور الهائل والمزهل في كافة جوانب التدريب الرياضى خلال العقدين الآخرين سواء فيما يختص بطرق الإعداد المتنوع للرياضيين أو فى نتائج هذا الإعداد ، إلا أن معظم الألعاب الرياضية فى العالم العربى لا تزال تعاني الكثير من المعوقات التى تعرقل مسيرة تطورها وبلوغ الأهداف المنشودة ، لذا فنحن بحاجة إلى طفرة علمية نوعية من شأنها تفسير كافة معلومات ونظريات العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضى تفسيراً يتيح لكل القائمين على العملية التدريبية سهولة الوصول إلى دقائق الأمور وتقويمها وتنظيمها بطريقة علمية وفق برامج تدريبية متنوعة لتحقيق أفضل أثر تدريبي كل فى مجال تخصصه لمواكبة هذا التطور

والتدريب الرياضى هو عملية تربية منظمة وهادفة ذو تخطيط علمى واضح تشمل جميع الحركات التى يترتب عليها تحميل الجسم جهداً أو عبئاً إضافياً لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وصولاً إلى أعلى حالة من القدرات الحركية والبدنية كقاعدة عريضة للوصول إلى الأداء المهارى الجيد ، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة ، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الإرتقاء بتلك الأداءات المهارية التخصصية من خلال مكونات واتجاهات التدريب الرياضى . (٢٤:٢١) (٦)

(١٠٦ :

وقد ظهرت فى الأونة الأخيرة عدد من الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى ومن ضمن هذه الاتجاهات التدريب النوعى والذى يعنى الاعتماد على أقصى درجات التخصصية فى تنمية الأداء المهارى والبدنى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً لما يتميز به الأداء من دقائق وتفصيل متضمناً أهم العضلات العاملة فى الأداء المهارى بحيث يتم تنميتها بنفس كيفية استخدامها فى المنافسة وبنفس سرعة الحركة واستخدام مصادر القوة . (١١ : ١١) (١٢ : ٩٥)

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

ويتفق كلا من السيد عبد المقصود (١٩٩٩م) وتيودور بومبا T, Bompa (١٩٩٩م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن التمرينات النوعية (الخاصة) عبارة عن حركات تتشابه في تكوينها مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة والسرعة والمسار الزمني ، بما يجعلها تعمل باستمرار على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي ، مما يجعلها أقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدراته في النشاط الممارس . (٤ : ٨٨) (٢٠ : ١٠٨) (١٣ : ١٨)

ويشير أحمد إبراهيم، أمر الله البساطي (١٩٩٩م) أنه نظراً لتنوع وتعقيد المهارات الحركية فإن معظم التدريبات يجب أن تتم في ظروف مشابهة للأداء الحركي وأن اختيار التدريبات الخاصة والتدريبات على الأداء الحركي المهارى الخاص بنوعية النشاط التخصصي يعتبر الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البيئية لهذا الأسلوب الذى يؤدي إلى تنمية النواحي الوظيفية التي تدخل في تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة (٣ : ٤٨٠) .

وتلعب التمرينات النوعية المشابهة للأداء دوراً هاماً وفعالاً في تعليم وتحسين الأداء المهارى للاعبى رياضات المنازلات ، ولزيادة فعالية هذه التمرينات يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركى الزمنى والهندسى للمهارة المراد تعلمها أو التدريب عليها (٢٠ : ٢٣٤) (١٧ : ٦٥)

ويرى محمد بريقع و خيرية السكرى (٢٠٠٣م) أنه كلما زاد التشابه بين التدريب والمهارة المعنية من حيث كل تفاصيلها اتصف هذا التمرين بالخصوصية وازدادت فاعليته وتحسن الأداء المهارى . (١٦ : ٨٧)

وعلى ذلك فإن الأمر يتطلب بالدرجة الأولى إلمام القائمين على عملية تعليم وتدريب المهارات الرياضية بقواعد التحليل الحركى والعلوم الأخرى المرتبطة بالحركة بما يساهم في ترشيد طرق الإعداد وتقليل زمن التعليم وتكوين أساس فنى سليم لحركات الجودو مما يسهم في زيادة كفاءة وفعالية الأداء المهارى فى المنافسات . (١٠ : ١٠٩) (٢٥ : ٦١)

ويشير طارق عوض (٢٠٠٤م) أن رياضة الجودو تعتبر من الرياضات الفردية التي تتميز بالعديد من المهارات الفنية الهجومية والدفاعية التي تنفذ بأسلوب فردي أو مركب من المسكات الرابطة وتستخدم بنجاح من خلال وضعى الصراع (من أعلى ، من أسفل) أو الاثنين معاً مما يؤثر على تحقيق النتائج المرجوه و الفوز بالمنافسة (٩ : ٣٢)

ويتفق كلا من نيل أوليكان Neil Ohleikan (٢٠٠٦م) ونيفين حسين (٢٠١٤م) أنه من الضروري الإعداد الخاص للاعب الجودو من خلال التمرينات المشابهة للأداء المهارى والتي يجب أن تكون نابعة من القدرات الحركية الخاصة بكل مهارة بما يمكنه من زيادة مقدرته على الأداء بشكل أفضل والارتقاء بمستواه الفنى البدنى ، وتجعله يؤدي أساليب وفنون الجودو بنجاح وتسلسل فنى متناغم وبنفس القوة المطلوبة عند الأداء الفعلى لأطول وقت ممكن من المباراة . (٢٦ : ١٨) (٢٣ : ٣٤)

ويرى الباحث أن حلول التعب على اللاعب خلال المنافسة يعد من أصعب المواقف التي يتعرض لها لاعبي الجودو نظراً لمقدار الجهد المبذول عند أداءه المهارات الهجومية أو الدفاعية أو الهجوم المضاد وهي الحالات التي يكون عليها اللاعب طوال فترة المباراة مما يؤثر بشكل واضح على أدائه المهارى وبخاصة خلال فترة نهاية المباراة على الرغم من أهمية تلك الفترة فى حسم الكثير من المباريات.

وبطراً التعب على العضلات بشكل نسبي ، وبصورة مرحلية ، حتي يعم التعب على كافة عضلات الجسم وذلك فى حالة قيامها بمعدلات عليا من الأداء ذو الشدة أو الحجم المرتفع والذي يستمر لفترات طويلة نسبياً الأمر الذى يعوق الأداء من حيث الدقة والتكامل . (١٥ : ٨) (٦ : ١) : (١٦١)

ويذكر الطاهر مطر (٢٠١٦م) أن من أكثر علامات التعب التي تظهر على لاعبي الجودو والتي من الممكن ملاحظتها بوضوح خلال المنافسات المختلفة هو الخلل الكبير الذى يحدث فى تكنيك الأداء للمهارات المختلفة التي يؤديها اللاعب حتى وإن تحقق الهدف منها وبالتالي التغيير فى المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بهذه المهارات . (٥ : ١٦٨)

وقد لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على النتائج التي توصلت إليها الدراسة التي أجراها الطاهر مطر (٢٠١٦م) (٥) والتي أشارت فى مجملها إلى وجود اختلافات فى تكنيك الأداء الخاص بمهارة أو تشى ماتا عند الأداء خلال فترتى الراحة والتعب التعويضى ، و بعد إخضاع هذه المهارة لإجراءات التحليل البيوميكانيكى خلال هاتين الفترتين والمقارنة بينهما أظهرت نتائجها

أنه على الرغم من نجاح اللاعب فى تحقيق الهدف من المهارة إلا أن هناك اختلافات فى بعض المحددات البيوميكانيكية الخاصة بكل أداء (خلال فترتى الراحة والتعب التعويضى) وتم تحديد هذه الاختلافات رقمياً بشكل دقيق فى كل على مدار لحظات المهارة المختلفة، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة التى تستهدف استخدام المحددات البيوميكانيكية للأداءات التعويضية لمهارة أوتشى ماتا التى قام بها اللاعب أثناء التعب كأساس لوضع مجموعة من التمرينات لتصبح هذه الأداءات أكثر تقنياً وتنظيماً، من خلال برنامج تمرينات نوعية ودراسة مدى أثرها على المستوى البدنى والمهارى للاعبى الجودو فى محاولة منه لتحديد أكثر هذه المحددات البيوميكانيكية تغيراً، واقتراح مجموعة من التمرينات لكل من هذه المحددات وبما يحقق التكامل والتوصل فى مجال البحث العلمى والربط بين النواحي النظرية فى مجال الميكانيكا الحيوية (ما تم التوصل إليه من نتائج معملية من البيانات والأرقام الخام) والجوانب التطبيقية أثناء تدريب رياضة الجودو، (الاستفادة من هذه الأرقام عملياً من خلال صياغة مجموعة من التمرينات النوعية وإدراجها ضمن البرامج التدريبية)، وفى حدود علم الباحث لا توجد دراسة واحدة استخدمت المؤشرات البيوميكانيكية للأداءات التعويضية للمهارات الرياضية كأساس لوضع برامج تمرينات نوعية وتوظيفها للارتقاء بمستوى الأداء فى رياضة الجودو، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج للتمرينات النوعية فى ضوء المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة أوتشى ماتا خلال فترة التعب التعويضى ومعرفة تأثيره على:

- ١- القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو (القدرة العضلية - تحمل القوة - المرونة - التوافق).

٢- مستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتى (الراحة والتعب التعويضى).

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتى (الراحة والتعب التعويضى) ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتى (الراحة والتعب التعويضى) ولصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي (الراحة والتعب التعويضي) ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- فترة التعب التعويضي :

هي تلك الفترة التي يبدأ بها التعب وفيها يحتفظ الرياضي بإنجاز الواجب الحركي المطلوب منه بغض النظر عن التزايد المتنامي للصعوبات . (٧ : ٣١٨)

الدراسات المرجعية :

١- أجرى علاء حلويش وعمرو حلويش (٢٠٠٢م) (١٤) بدراسة استهدفت: وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكوميتة (كتدريب اولي) للاعبين الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الانجاز المبارئي، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي الكوميتة بنادي الاهلي الاماراتي تراوحت اعمارهم ما بين ١٤ : ١٦ سنة، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير العناصر البدنية قيد البحث وكذلك فعالية الموجات الهجومية أثناء المباريات.

٢- أجرى كلا من " مانويل وفرناندو Manwel & Frnando " (٢٠٠٧م) (٢٥) دراسة استهدفت تحليل أداء الذراعين والرجلين كمسببات لتعجيل الذراع القائد أثناء أداء مرحلة الكوزوشي ، وذلك من خلال تحديد كمية القوة التي تنتجها عضلات الطرف العلوى والسفلى لوضع تمرينات نوعية لمهارة الكوزوشي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة من ١٢ لاعب. وكانت أهم النتائج أن الكمية الناتجة من القوة العضلية الخاصة تتوقف على الاتجاه الذي يتم فيه إخلال التوازن.

٣- أجرت مني كامل (٢٠١٢م) (٢٢) دراسة استهدفت تأثير التدريبات الخاصة لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد للعب الأرضي لناشئ رياضة الجودو ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٢) ناشئ جودو من نادى الشرقية بمدينة الزقازيق وتوصلت الباحثة إلى عدد من النتائج كان من أهمها وجود علاقة ارتباطية بين تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام التدريبات الخاصة ومستوى أداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد فى اللعب الأرضى .

٤- أجرى محمود عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩) دراسة استهدفت التعرف على: تأثير بعض التدريبات النوعية على الأداء الخططي للاعبى المستوى العالى في رياضة التايكوندو، وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي والتجريبي على عينة قوامها (٤٠) لاعب من لاعبي التايكوندو تتراوح اعمارهم ما بين (١٥ - ١٧) سنة وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح في اتجاه التدريبات النوعية بمحتواها وخصائصها وتشكيل أحماله كان له تأثيراً إيجابياً وذو دلالة احصائية في تنمية الجانب الخططي للاعبى التايكوندو.

٥- أجرى أحمد أبو زايد (٢٠١٥) (٢) دراسة استهدفت التعرف على الخصائص البيوميكانيكية لكل مراحل الرمي بالوسط للاعبى الجودو ذو المستوى العالى ووضع تمارين نوعية وفقاً للخصائص الميكانيكية لبعض مهارات الرمي بالوسط (جوشى وازا) ، واستخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي ، واشتملت عينة البحث على مجموعتين مختلفتين وهما (مجموعة من لاعبي المنتخب المصرى للجودو) بغرض التصوير واستخراج الخصائص البيوميكانيكية لأدائهم ، (ومجموعة من لاعبي الجودو بجامعة الأقصى بدولة فلسطين لتطبيق البرنامج عليهم)، وتوصل الباحث لعدد من النتائج من أهمها أن برنامج التمارين النوعية أثر إيجابياً على الصفات البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة.

٦- أجرى الطاهر مطر (٢٠١٦م) (٥) دراسة استهدفت التعرف على المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوتشى مانا أثناء فترة التعب التعويضى للاعبى الجودو و تحديد مدى الاختلاف فى المحددات البيوميكانيكية بين كل من الأداء خلال فترة الراحة من جهة وفترة التعب التعويضى من جهة أخرى ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام أسلوب التحليل الحركى على عينة قوامها أحد لاعبي منتخب مصر للجودو ، وتوصل الباحث إلى أنه توجد فوارق واضحة بين الأداءات المختلفة تتوقف على درجة التعب التى يكون عليها اللاعب للمهارة قيد الدراسة .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة الزقازيق للجودو الحاصلين على الحزام البنى كحد أدنى في المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة وتكون مجتمع البحث

من (٢٥) لاعب جودو كلهم مقيدون بالاتحاد المصري للجودو ، تم اختيار (٧) لاعبين بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبح العدد الكلى لعينة البحث الأساسية (١٨) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل مجموعة (٩) لاعبين، ويتضح ذلك من خلال جدول (١).

جدول (١) تصنيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	٩	٣٦%
المجموعة الضابطة	٩	٣٦%
المجموعة الاستطلاعية	٧	٢٨%
المجموع	٢٥	١٠٠%

يتضح من الجدول (١) الأعداد والنسب المئوية لكل من مجموعات البحث (التجريبية - الضابطة - الاستطلاعية) تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي، متغيرات البحث البدنية والمهارية للتأكد من أن العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢).

جدول (٢)

معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
ن = (٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	م	الالتواء	النمو	
						السن	الطول
	سنة	١٦.٤٩	٠.٦١	١٦.٥٠	٠.٠٥-		
	سم	١٧٤.١١	٣.١٣	١٧٣	١.٠٧		
	كجم	٧١.٢٢	٣.٠٦	٦٩.٨٨	١.٣١		
البدنية	القوة العضلية	م	٧.٢١	٠.١٨١	٧.١٤	١.٣٢	
		م	٤.٣٥	٠.١٥٣	٤.٣٤	٠.١٩	
		م	٤.٢٨	٠.١٢٢	٤.٢٠	١.٩٦	
	التحمل العضلي	عدد	٢١.١٥	٢.١٧	٢٢.٠٠	٠.٦٩-	
		عدد	٣٥.١٦	٣.١١	٣٤.٠٠	١.٥٥	
		عدد	١٢.٠٦	١.٢٥	١٢.٠٠	٠.١٤	
المرونة	عدد	٤٤.٢٨	٠.٧٢	٤١.٠٠	١.٧٢-		
	عدد	٤٣.١٣	٤.١٥	٤٥.١١	١.٤٣-		
	عدد	٦٥.٤٧	٤.٢٧	٦٤.٠٠	١.٠١		
المهارية	عمود الفقرى	سم	١٥.١٧	٠.٧٨٢	١٥.٢٢	٠.١٩	
		سم	٤٢.٠٩	٣.٠٨	٤٣.٢٥	١.١٢	
		ث	١٢.٤٧	٠.٠٤٥	١٢.٢٣	١.٦	
التوافق	أوتشى ماتا (راحة)	درجة	٦.١٤	٠.٠٩٢	٦.١٧	٠.٩٧-	
		درجة	٥.٩١	٠.٠٨١	٥.٨٧	١.٥	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في كافة متغيرات البحث (النمو - البدنية - والمهارية) لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٠٥ : ١.٩٦) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات التالية: (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي، متغيرات تحركات القدمين، مستوى انتاجية الأداء لبعض الأساليب الدفاعية والهجومية قيد البحث) وذلك للتأكد من تكافؤهما، وقد اعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ويتضح ذلك من خلال الجدول (٣).

جدول (٣)
دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي) ن=١ ن=٢=٩

ت	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
١.٠٣	٠.٦٢	١٦.٢٨	٠.٥٨	١٦.٣٢	سن	عمر	البدنية
٠.٨٥	٢.٩٨	١٧٤.٨٩	٢.٥٤	١٧٥.٢٢	سم	الطول	
٠.٤٥	٣.٤٥	٧٢.١٤	٣.٨٧	٧١.٨٩	ك	الوزن	
٠.٤٧	٠.١٩٢	٧.١٩	٠.١٧٤	٧.١٧	سم	ذراعين	القدرة العضلية
٠.٢٧	٠.١٢٥	٤.٣٧	٠.١١٥	٤.٣٢	سم	رجل اليمنى	
٠.١٧	٠.١٣٢	٤.٢٦	٠.١٤٣	٤.٢٢	سم	رجل اليسرى	
٠.٨٨	١.٩٦	٢١.١٩	٢.٢٨	٢٢.٦٨	عدد	بطن	
٠.٦٩	٢.٧٨	٣٥.٦٧	٣.٤٧	٣٨.٢٥	عدد	ظهر	التحمل العضلي
٠.٣٥	٠.٩٨	١٠.٩٢	١.٠٦	١١.٤٨	عدد	ذراعين	
٠.٩٤	٣.٨٢	٤٣.١٥	٤.٣٨	٤٥.٣٦	عدد	رجلين	
١.٢٤	٥.٦٧	٤١.١٢	٣.٢٦	٤٢.٧٦	عدد	بطن	
٠.٥٥	٥.١٢	٦١.١٦	٤.٦٢	٦٣.٣٢	عدد	ظهر	مرونة
٠.٤١	٠.٥٨٣	١٣.٩٨	٠.٦٢١	١٤.٢٢	سم	عمود فقري	
٠.٨٧	٢.٦٥	٤٢.٦٥	٢.٧٧	٤٣.٢٢	سم	فخذ	
٠.٨٨	٠.٠٨٣	٦.٩٨	٠.٠٦٥	٦.١٢	ث	التوافق	المهارة
٠.٤٧	٠.٠٤١	٨.٠٤٢	٠.٠٤٥	٨.٠٧	درجة	اوتش ماتا (راحة)	
٠.٢١	٠.٠٩٥	٦.٠٦	٠.٠٣٦	٦.٣٥	درجة	اوتش ماتا (تعب)	

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٢٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في كافة متغيرات البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

- الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) .
- رستامير لقياس طول القامة (سم)

- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية .

- كاميرات تصوير .

- شريط لقياس المسافة (سم) .

- عقل الحائط أو قضيب السند

• (Bar)

- صندوق الخطو، دامبلز ، كرات طبية.

- مسجل مرئي (فيديو) .

- أقلام ، طباشير .

- أقماع بلاستيكية، شواخص

تدريب، أحبال.

- أساتك مطاطة للبرنامج المقترح : وهي عبارة عن مجموعة من الأحبال المصنوعة من المطاط ويبلغ طول الأستك المطاط (٣م) والمقايض مصنوعة من نفس المادة ، ويمكن التحكم في طول الأستك بسهولة ، ويبلغ متوسط قوة الشد أو الحمل القاطع ٤١.٦ كجم ، ومتوسط نسبة الاستطالة ٢٧٩.٦% ، حيث تم معايرة جميع الأحبال المطاطة المستخدمة في البرنامج المقترح في مصلحة الكيمياء للتأكد من أنها من نفس النوع .

الاختبارات:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، ومن خلال ذلك تم حصر عدد من القدرات البدنية التي تتناسب مع أهداف البحث ومن ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء في التدريب والجودو مرفق رقم (١) للاستفادة بآرائهم في تحديد أنسب القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو والتي تتناسب مع متغيرات هذه الدراسة مرفق رقم (٢) والجدول رقم (٤) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء .

جدول رقم (٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة المختارة ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	النسبة المئوية	ملاحظات
١	قدرة عضلات الذراعين	٩٠%	
٢	قدرة عضلات الظهر	٩٠%	
٣	قدرة عضلات البطن	٩٠%	
٤	قدرة عضلات الرجلين	٨٠%	
٥	تحمل عضلى للذراعين	٩٠%	
٦	تحمل عضلى للرجلين	٩٠%	
٧	تحمل عضلى للظهر	٨٠%	
٨	تحمل عضلى للبطن	٨٠%	
٩	مرونة العمود الفقري	٩٠%	
١٠	مرونة الفخذين	٧٠%	
١١	توافق كلى	٨٠%	

يتضح من الجدول (٤) القدرات البدنية التي تم تحديدها بناء على رأى الخبراء فى التدريب الرياضى والجود ، وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% كحد أدنى لاختيار القدرات البدنية الخاصة ، وبذلك أصبحت القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بأهداف البحث ومتغيراته على النحو التالى :

- القدرة العضلية. - التحمل العضلى . - المرونة . - التوافق.

- وبعد تحديد القدرات البدنية ، قام الباحث باختيار بعض الاختبارات التى تقيس تلك القدرات البدنية ، وذلك من خلال المراجع المتخصصة فى مجال الاختبارات والمقاييس التى تم الاستعانة بها فى العديد من الدراسات السابقة فى البيئة المصرية ، و تم وضعها فى استمارة استطلاع رأى الخبراء لاختيار أنسب الاختبارات التى تقيس تلك القدرات البدنية المختارة مرفق رقم (٣)، والجدول رقم (٥) يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء للاختبارات البدنية المختارة.

جدول رقم (٥)
النسب المئوية لأراء السادة الخبراء فى اختيار أهم الاختبارات
التي تقيس القدرات البدنية المختارة قيد البحث ن=١٠

المتغيرات البدنية	الاختبارات	النسبة
تحمل القوة	عضلات البطن	- اختبار الجلوس من الرقود للجنسين (١ق) %٩٠
	عضلات الظهر	- اختبار دفع الجذع من الانبطاح (١ق) %٨٠
	عضلات الرجلين	- اختبار ثنى الركبتين من الوقوف (١ق) %٩٠
	عضلات الذراعين	اختبار الشد على العقلة %٨٠
القدرة العضلية	عضلات الذراعين	اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) من الثبات %١٠٠
	عضلات الظهر	- دفع الجذع من الانبطاح (٣٠ث) %٨٠
	عضلات البطن	- اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث) %٨٠
	عضلات الرجلين	- اختبار الوثبة الثلاثية على قدم واحدة من الثبات %٩٠
المرونة		- اختبار رفع الرجل عالياً من الانبطاح(مرونة الفخذ) %٧٠
		- اختبار ميل الجذع أماماً (مرونة العمود الفقرى) %٩٠
التوافق		- اختبار الدوائر الرقمية %٨٠

يتضح من جدول (٥) النسب المئوية لأراء السادة الخبراء فى تحديد أنسب الاختبارات البدنية المرشحة لكل من القدرات البدنية المختارة وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء لاختيار الاختبارات التي سوف يستخدمها فى إجراءات هذا البحث.
قياس مستوى الأداء المهارى:

قام الباحث بقياس مستوى أداء مهارة أوتشى ماتا من خلال تصوير اللاعبين أثناء أداء المهارة خلال كلا من فترة بداية الأداء عند شدة حمل ٣٠% من أقصى حمل للاعب و فترة التعب التعويضى عند شدة حمل ٩٠% من أقصى حمل للاعب وتم تحديد الفترتين من خلال معدل النبض وذلك بتطبيق معادلة النبض المستهدف والتي تنص على:

$$\text{النبض المستهدف} = \text{نبض الراحة} + \text{النسبة المستهدفة (أقصى نبض - نبض الراحة)}$$

$$\text{أقصى نبض} = (٢٢٠ - \text{السن}).$$

ومن خلال هذه المعادلة حدد الباحث الوقت الذي يقوم فيه اللاعب بأداء المهارة خلال فترتي (بداية اللعب والتعب التعويضي) 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 تم توزيعها على مراحل المهارة المختلفة للأداء (كوزوشى - تسكورى - كاكاى)، وتم حساب درجة كل لاعب من خلال حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينه قوامها عينة قوامها (٧) لاعبين من نفس مجتمع البحث في الفترة من الخميس ٢٠١٩/١/٣١م حتى الثلاثاء ٢٠١٩/٢/٥م وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
 - تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.
 - تقنين الأحمال التدريبية للتمرينات المستخدمة بالبرنامج التدريبي.
 - إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

قام الباحث بإيجاد معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (٧) لاعبين هم أفراد العينة الاستطلاعية ومجموعة أخرى من لاعبي الجودو المبتدئين بنادى الشرقية الرياضى بالزقازيق فى نفس المرحلة السنية وأقل فى المستوى الفنى وسبق لهم تعلم مهارة أوتشى ماتا والتدريب عليها كمجموعة أقل تميزاً وقوامها (٧) لاعبين، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٦).

جدول (٦)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للقدرات البدنية ومستوى الأداء
ن^١ = ن^٢ = (٧)

ت	غير مميزة		مميزة		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٤.٨٢	٠.١٤٩	٥.١٨	٠.٢٠١	٧.٢١	ذراعين	القدرة العضلية
٣.٨٩	٠.١٣٥	٣.٣٥	٠.١٥٢	٤.٣٤	رجل اليمنى	
٣.٩٧	٠.١٢٨	٣.١٦	٠.١٥١	٤.٣٠	رجل اليسرى	
٤.٥٥	١.٢٧	١٥.١٢	٣.٠٩	٢٢.٣١	بطن	
٣.٧٧	٢.٥٦	٢٥.١٩	٣.١٨	٣٤.٢٧	ظهر	
٤.٨٧	٠.٨٦	٦.١٣	٠.٩٨	١١.٨٦	ذراعين	العضلي التحمل
٤.١٩	٣.٩٨	٣٢.٧٢	٣.٦٢	٤٦.٣٦	رجلين	
٤.٧٨	٣.٢٦	٣١.١٧	٤.١٧	٤٤.١٨	بطن	
٥.٤٩	٤.١٧	٥٢.٢٦	٥.٣٨	٦٥.١٦	ظهر	
٣.٦٤	١.٢٢	٩.٣٦	١.٠٨	١٥.٠٨	عمود فقري	المرونة
٤.٧١	٢.٦٨	٣٠.١٧	٣.٨٦	٤٥.٣٦	فخذ	
٤.٩٥	٠.٩٨	٨.٢٥	٠.٠٩٥	٦.٩٨	التوافق	
١٢.٤٧	٠.١٧	٥.٢٥	٠.٠٦٢	٨.٠٨	اوتش ماتا (راحة)	المهارة
١٥.٢٤	٠.١٧	٢.٢٦	٠.٠١٤	٦.١٣	اوتش ماتا (تعب)	

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٧٩

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في كافة المتغيرات قيد البحث بين كل من المجموعة الأقل تميزاً والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني (٥) أيام، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٧) لاعبين، حيث تم إعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول ، تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٧) .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في القدرات البدنية ومستوى الأداء
 ن = (٧)

قيمة ر	تطبيق ثانى		تطبيق اول		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٠.٨١١	٠.١٨٩	٧.٢٣	٠.٢٠١	٧.٢١	ذراعين	القدرة العضلية
٠.٨٤٥	٠.١٤٥	٤.٣٥	٠.١٥٢	٤.٣٤	رجل اليمنى	
٠.٩٠٢	٠.١٣٨	٤.٣٢	٠.١٥١	٤.٣٠	رجل اليسرى	
٠.٧٩٨	٢.٩٥	٢٠.٩٨	٣.٠٩	٢٢.٣١	بطن	
٠.٨٧٥	٤.٥٦	٣٦.١٢	٣.١٨	٣٤.٢٧	ظهر	
٠.٨١٩	١.٠٥٢	١٢.٢٨	٠.٩٨	١١.٨٦	ذراعين	التحمل العضلى
٠.٨٧٧	٤.١٥	٤٤.٩٥	٣.٦٢	٤٦.٣٦	رجلين	
٠.٨٥٦	٣.٩٨	٤٣.٦٢	٤.١٧	٤٤.١٨	بطن	
٠.٨٩٢	٤.٦٧	٦٢.١٧	٥.٣٨	٦٥.١٦	ظهر	
٠.٨٦٤	١.٢٢	١٤.٩٦	١.٠٨	١٥.٠٨	عمود فقرى	المرونة
٠.٨٣٢	٣.٢٢	٤٤.٧٠	٣.٨٦	٤٥.٣٦	فخذ	
٠.٨٧٦	٠.٠٧٧	٦.٢١	٠.٠٩٥	٦.٩٨	التوافق	
٠.٩٠٥	٠.٠٧٢	٨.١٧	٠.٠٦٢	٨.٠٨	اوتش ماتا (راحة)	المهارية
٠.٩٠٧	٠.٠٢٢	٦.٢٠	٠.٠١٤	٦.١٣	اوتش ماتا (تعب)	

قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٧٥٥

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى في كافة الاختبارات قيد البحث، وهذا يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح:

الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح فى ضوء الأسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية والتي على أساسها يمكن تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج وهى :

- هدف البرنامج :

قبل وضع البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد الهدف من البرنامج والذي يتلخص فى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أو تشى ماتا للاعبى الجودو.

- أسس وضع البرنامج :

بعد تحديد الهدف الرئيسي للبرنامج المقترح راعي الباحث أثناء تطبيق البرنامج نقطة هامة وهى أن هناك مجموعة كبيرة من التمرينات المقترحة اعتمدت على الأستك المطاط مما يسفر عن احتمالية لانخفاض درجة مقاومة الأستك المطاطة بعد عدد معين من التكرارات نتيجة كثرة الاستخدام نظراً لزيادة درجة المطاطية للأستك وهى إحدى المحاذير التى يجب مراعاتها حتى لا تقل كفاءة الأستك المطاط ، وبذلك يقل مقدار القوة المبذولة لكل مقدار معين من الشد (الاستطالة) بالمقارنة بالقدر الذى كان عليه عند بداية الاستخدام ، لذلك قام الباحث بتوفير عدد من الأستك المطاطة من نفس النوع وبفلس المواصفات ولم يسبق استخدامها ، حتى لا تتأثر وتتغير درجة استطالتها نتيجة لكثرة الاستخدام.

- إجراءات تصميم البرنامج :

بعد قيام الباحث بوضع الأسس العامة للبرنامج التدريبى باستخدام التمرينات النوعية و بعد الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة والبرامج المشابهة ، قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء فى محتوى البرنامج المقترح لتحديد الفترة الكلية للبرنامج ، وعدد الوحدات التدريبية فى كل أسبوع ، وتحديد زمن الوحدة التدريبية اليومية حتى نهاية البرنامج ، وزمن فترة الإحماء، وزمن فترة التدريب الأساسية ، وزمن فترة التهدئة ، والجدول رقم (٨) يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء فى محتوى البرنامج المقترح.

جدول رقم (٨)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء فى محتوى البرنامج ن = ١٠

النسبة المئوية	رأى السادة الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
٩٠ %	١٠ أسابيع	١- تحديد الفترة الكلية للبرنامج.
٨٠ %	٣ وحدات تدريبية	٢- تحديد عدد وحدات التدريب فى الأسبوع.
٩٠ %	(٩٠) ق الى (١٠٠) ق	٣- تحديد زمن بدء الوحدة التدريبية اليومية.
١٠٠ %	تمرينات التهيئة	٤- الأجزاء الأساسية
٨٠ %	إعداد بدنى	
٩٠ %	إعداد مهارى	
١٠٠ %	تمرينات التهدئة	

يوضح الجدول رقم (٨) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء فى تحديد محتوى البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية ، وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر من موافقة الخبراء لقبول كل محدد من محددات البرنامج المقترح .
التمرينات النوعية :

بعد التعرف على محددات البرنامج المقترح للتمرينات النوعية قام الباحث باقتراح مجموعة من التمرينات النوعية فى ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة التى قام بها الطاهر مطر (٢٠١٦م) (٥) وبلغ عدد هذه التمرينات (٤٠) تمرين تم تقسيمهم وفقاً لعدد النقاط التشريحية التى طرأ عليها تغير فى قيم المؤشرات البيوميكانيكية أثناء الأداء خلال فترة التعب التعويضى فى كل من الطرفين (العلوى والسفلى) والتى ظهرت كأداءات تعويضية لازمت خلل الأداء الذى ظهر خلال فترة التعب التعويضى ، وفى ضوء هذه النتائج تم تقسيم التمرينات النوعية على الطرفين العلوى والسفلى للجسم حيث بلغ عدد التمرينات النوعية الخاصة بالطرف العلوى (٢٠) تمرين ، بينما بلغ عدد التمرينات النوعية الخاصة بالطرف السفلى (١٠) تمرينات ، كما تم اقتراح (١٠) تمرينات نوعية للربط بين الطرفين العلوى والسفلى للجسم خلال الأداء .

تصميم البرنامج المقترح :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع بإجمالى (٣٠) وحدة تدريبية، حيث بلغ متوسط زمن الوحدة التدريبية (٩٠ : ٩١) دقيقة تقريباً بإجمالى ٢٧٢٨.٥ ق بدون إضافة زمن الجزء التمهيدي (الإحماء)، الجزء الختامي (التهديئة)، حيث تم تحديد زمن الإحماء بواقع ١٥ ق وزمن التهديئة بواقع ٥ دقائق لكل وحدة ادريبية، وبلغ إجمالى زمن الجزء التمهيدي ٤٥٠ ق، وبلغ اجمالى زمن الجزء الختامي ١٥٠ ق، على مدار البرنامج ككل ، ليصبح الزمن الكلى للبرنامج ٣٣٢٨.٥ ق.

وتم تقسيم الزمن المخصص للجزء الرئيسى إلى (١.٣٨ ق) للإعداد البدني وبنسبة مئوية بلغت ٣٨.٠٤ % ، (١٦٩٠.٥) للإعداد المهارى وبنسبة مئوية بلغت ٦١.٩٥% من الزمن الكلى للجزء الرئيسى على مدار البرنامج ككل والبالغ إجماليه (٢٧٢٨.٥ ق)، كما تم تقسيم الزمن المخصص للإعداد المهارى لتدريب أطراف الجسم (العلوى و السفلى) وكذلك تمرينات الربط بين الطرفين العلوى والسفلى خلال البرنامج التدريبي وفقاً لعدد النقاط التشريحية التى طرأ عليها تغير فى قيم المؤشرات البيوميكانيكية أثناء الأداء خلال فترة التعب التعويضى فى كل من الطرفين (العلوى والسفلى) ، وذلك حسبما أشارت نتائج الدراسة التى أجراها الطاهر مطر (٢٠١٦م) (٥)، وبذلك بلغ الزمن المخصص لتدريب الطرف السفلى (٣٤٨.٣ ق) بنسبة بلغت ٢٠.٦% ، فى حين

بلغ الزمن المخصص لتدريب الطرف العلوى (٦٩٥.٩ ق) بنسبة بلغت ٤١.١٦ % ، أما تمارينات الربط بين الطرفين العلوى والسفلى فكان الزمن المخصص لها (٦٦٤.٥١ ق) وبنسبة مئوية بلغت ٣٨.٣ % ، وذلك من إجمالي الزمن الكلى للإعداد المهارى ، كما تم استخدام تشكيل حمل تدريبي (١ : ٢) أي أسبوع حمل متوسط الشدة يتبعه أسبوعين حمل مرتفع الشدة ، كما تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائها المختلفة على المجموعتين التجريبية والضابطة في نفس المكان والتوقيت وتحت ظروف تدريبية متشابهة عدا الجزء الرئيسى ، كما تم تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات المقترحة من خلال تحديد اقصى تكرار للاداء لكل تمرين في وحدة زمنية محددة وبما يتناسب مع الهدف من كل تمرين سواء كان هذا التمرين سرعه أو قوه أو رشاقه او تحمل أو مرونة ، كما تم مراعاة ان يحدد زمن الراحة وفقا لشدة الحمل واعتمادا على نبض القلب للوصول في نهاية فترة الراحة إلى نبض يتراوح ما بين ١١٠ ن/ق إلى ١٢٠ ن/ق بعدها يتم تكرار المجموعات المحددة لكل تدريب.

جدول (٩)
التوزيع الزمني لمكونات البرنامج التدريبي على الأسابيع بالدقائق

المجموع		العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع المتغيرات
٤٥٠ ق		٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق	التهيئة البدنية (الاحماء)
٢٧٢٨.٥ ق	١٠٣٨ ق	٧٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	١٠٦.٨ ق	إعداد بدني
	١٦٩٠. ق	١٩٥ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٦.٢ ق	١٦٥.٩ ق	اعداد مهاري
١٥٠ ق		١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	١٥ ق	التهيئة (الختام)
٣٣٢٨.٥ ق		٣٣١.٨ ق	٣٣٣ ق	٣٣٣ ق	٣٣٣ ق	٣٣٣ ق	٣٣٣ ق	٣٣٣ ق	٣٣٣ ق	٣٣٢.٧ ق	مجموع الأزمنة

يوضح الجدول (٩) التوزيع الزمني لمكونات البرنامج التدريبي للتمرينات النوعية خلال أسبوعه المختلفة.

جدول (١٠)
نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج المقترح

زمن التمرين	الكثافة	زمن الراحة	الحجم		رقم التمرين	مكونات الوحدة	اجزاء الوحدة
			مجموعات	التكرار			
٣٠٠ث	-	-	١	غير محدد بعدد ثابت	١	إحماء	الجزء التمهيدي
١٨٠ث	-	-	١		٢		
١٨٠ث	-	-	١		١٢		
١٢٠ث	-	-	١		١٦		
١٢٠ث	-	-	١		١٩		
١٢٠ث	١:١	٢٠	٣	٢٠	٢٤	إعداد بدني	الجزء الرئيسي
١٢٠ث	١:١	٢٠	٣	٢٠	٢٥		
١٨٠ث	٢:١	٣٠	٤	١٥	٥٩		
١٨٠ث	٢:١	٣٠	٤	١٥	٦٠		
١٢٠ث	١:١	٢٠	٣	٢٠	٦١		
٢٧٠ث	٢:١	٦٠	٣	٣٠	٤٤		
١٨٠ث	٢:١	٣٠	٤	١٥	٤٥		
٤٨٠ث	١:١	٤٠	٦	٤٠	٥٣		
٥٤٠ث	٢:١	١٠	٣	٥٠	٥٤		
٤٠٠ث	١:١	٤٠	٥	٤٠	١		
٥٥٠ث	١:١	٥٥	٥	٥٥	٢		
٨١٠ث	٢:١	٩٠	٦	٤٥	٢١		
٨١٠ث	٢:١	٩٠	٦	٤٥	٢٢		
٥٥٠ث	١:١	٥٥	٥	٥٥	٣٩		
٢٠٠ث	١:١	٥٠	٢	٥٠	٤٠		
١٢٠ث	-	-	١	١٢٠ث	١	التهدئة	الجزء الختامي
١٨٠ث	-	-	١	١٨٠ث	٢		

يوضح جدول (١٠) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المقترح للتمرينات النوعية لمهارة

أوتشى ماتا

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة علي مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث يومي الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٢/٦ ويوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٢/٧ بصالة الجودو بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة، قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأجزائه المختلفة علي مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة بإستثناء التدريبات بالجزء الرئيسي والتي تم استخدامها مع المجموعة التجريبيّة ، وذلك بصالة الجودو بكلية التربية

الرياضية للبنين جامعة الزقازيق خلال الفترة من السبت الموافق ١١/٩/٢٠١٩م حتى الأربعاء الموافق ١٧/٤/٢٠١٩م ولمدة (١٠) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية على مدار البرنامج ككل .

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يوم الخميس الموافق ١٨/٤/٢٠١٩م وحتى يوم السبت الموافق ٢٠/٤/٢٠١٩م، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها أثناء القياسات القبلية بنفس الشروط وبنفس المحكمين وتم تفريغ البيانات في استمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

تضمنت خطة المعالجة الإحصائية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن %.
- عرض ومناقشة النتائج:
- عرض النتائج :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا ن=٩

ت	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٣.٤٥	٠.١٢٥	٧.٨٤	٠.١٩٢	٧.١٩	ذراعين	البدنية
٢.٩٩	٠.١١٧	٤.٥٨	٠.١٢٥	٤.٣٧	رجل اليمنى	
٢.٤٨	٠.١٩٢	٤.٣٧	٠.١٣٢	٤.٢٦	رجل اليسرى	
٥.٩٨	٢.٨٦	٢٦.٣٢	١.٩٦	٢١.١٩	بطن	
٤.٤٤	٣.٢٥	٤١.٥٨	٢.٧٨	٣٥.٦٧	ظهر	
٤.١٢	٠.٨٦	١٣.٢٤	٠.٩٨	١٠.٩٢	ذراعين	
٣.٩٨	٣.٧٢	٤٩.٠٨	٣.٨٢	٤٢.١٥	رجلين	
٤.٨٥	٤.٤٦	٥٢.٨٦	٥.٦٧	٤١.١٢	بطن	
٢.٧٧	٤.٩٨	٦٩.٤٧	٥.١٢	٦١.١٦	ظهر	
٣.٤٨	١.٠٨	١٦.١٨	٠.٥٨٣	١٣.٩٨	عمود فقرى	
٣.١٥	٣.٥٥	٤٦.٢٢	٢.٦٥	٤١.٦٥	فخذ	
٣.٦٥	٠.٠٦٢	٥.٤٨	٠.٠٨٣	٦.٩٨	التوافق	المهارية
٤.٤٥	٠.٠٨٦	٨.٩٢	٠.٠٤١	٨.٠٤٢	اوتشى ماتا (راحة)	
٢.٣٣	٠.٠٥٩	٦.٤٥	٠.٠٩٥	٦.٠٦	اوتشى ماتا (تعب)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

ينضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشي ماتا عند مستوى ٠.٠٥.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشي ماتا ن=٩

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات		
	ع	س	ع	س			
٤.٢٤	٠.١٥٢	٨.١٥	٠.١٧٤	٧.١٧	ذراعين	القدرة العضلية	
٥.٦٠	٠.١٣٧	٤.٧٦	٠.١١٠	٤.٣٢	رجل اليمنى		
٤.٧٧	٠.١٢٥	٤.٦٢	٠.١٤٢	٤.٢٦	رجل اليسرى		
١٠.٠٢	٢.٦٠	٣٢.٥٥	٢.٢٨	٢٢.٦٨	بطن		
٤.١٨	٣.٢٨	٥٥.١٦	٣.٤٧	٣٨.٢٥	ظهر		
١٥.٨٧	٠.٧٢	١٧.٢٨	١.٠٦	١١.٤٨	ذراعين		التحمل العضلي
٩.٥٤	٣.٥٥	٥٦.٦٨	٤.٣٨	٤٥.٣٦	رجلين		
١٤.٤٤	٤.٣٥	٥٨.٢٧	٤.٢٦	٤٢.٧٦	بطن		
٦.١٩	٤.٦٢	٧٣.٦٤	٤.٦٢	٦٣.٣٢	ظهر		
١١.٤٢	١.٢٢	١٩.٥٢	٠.٦٢١	١٤.٢٢	عمود فقري		المرونة
١١.١٧	٤.١٧	٥٨.٦٢	٢.٧٧	٤٣.٢٢	فخذ		
٦.٤٥	٠.٠١٢	٤.٤٠	٠.٠٦٥	٦.١٢	التوافق		
٧.٤٥	٠.٠٨٢	٩.٤٤	٠.٠٤٥	٨.٠٧	اوتشي ماتا (راحة)	المهارية	
١٠.٢٨	٠.٧٧	٨.٢٢	٠.٠٣٦	٦.٣٥	اوتشي ماتا (تعب)		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

ينضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشي ماتا عند مستوى ٠.٠٥.

جدول (١٣)

نسب التحسن و دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشي ماتا ن=٩

ت	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات		
	التحسن %	ع	س	التحسن %	ع	س			
٣.٤٤	%١٣.٦	٠.١٥٢	٨.١٥	%٩.٢	٠.١٢٥	٧.٨٤	ذراعين	القدرة العضلية	
٣.١٢	%١٠.٣	٠.١٣٧	٤.٧٦	%٤.٨	٠.١١٧	٤.٥٨	رجل اليمنى		
٣.٧٨	%٨.٤	٠.١٢٥	٤.٦٢	%٢.٥	٠.١٩٢	٤.٣٧	رجل اليسرى		
٣.٣٩	%٤٣.٥	٢.٦٠	٣٢.٥٥	%٢٤.٣	٢.٨٦	٢٦.٣٢	بطن		
٢.٨٨	%٣٠.٦	٣.٢٨	٥٥.١٦	%١٦.٥	٣.٢٥	٤١.٥٨	ظهر		
٧.١٢	%٥٠.٧	٠.٧٢	١٧.٢٨	%٢١.٢	٠.٨٦	١٣.٢٤	ذراعين		التحمل العضلي
٣.٤٧	%٢٩.٥	٣.٥٥	٥٦.٦٨	%١٦.٤	٣.٧٢	٤٩.٠٨	رجلين		
٢.٩٨	%٣٦.٢	٤.٣٥	٥٨.٢٧	%٢٨.٥	٤.٤٦	٥٢.٨٦	بطن		
٣.٦٤	%١٦.٢	٤.٦٢	٧٣.٦٤	%١٣.٥	٤.٩٨	٦٩.٤٧	ظهر		
٣.١٧	%٣٧.٢	١.٢٢	١٩.٥٢	%١٥.٧	١.٠٨	١٦.١٨	عمود فقري		مرونة
٣.٥٨	%٣٥.٣	٤.١٧	٥٨.٦٢	%١١.١	٣.٥٥	٤٦.٢٢	فخذ		
٣.١٦	%٢٨.١	٠.٠١٢	٤.٤٠	%٢١.٥	٠.١٢٥	٥.٤٨	التوافق		
٣.٢٢	%١٦.٩	٠.٠٨٢	٩.٤٤	%١١.٢	٠.٠٨٦	٨.٩٢	اوتشي ماتا (راحة)	المهارية	
٧.٤٥	%٢٩.٤	٠.٧٧	٨.٢٢	%٦.٤	٠.٠٥٩	٦.٤٥	اوتشي ماتا (تعب)		

قيمة"ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.١٢٠.

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا في نسب التحسن بين مجموعتي البحث في كافة المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل إليها والاعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١١) والذي يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث ، ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا ولصالح القياسات البعدي ، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (٣.٤٥ ، ٢.٩٩ ، ٢.٤٨ ، ٥.٩٨ ، ٤.٤٤ ، ٤.١٢ ، ٣.٩٨ ، ٢.٧٧ ، ٤.٨٥ ، ٣.٤٨ ، ٣.١٥ ، ٣.٦٥) بالنسبة للقدرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية للذراعين والرجل اليمنى والرجل اليسرى والبطن والظهر) ، (والتحمل العضلي للذراعين والرجلين والبطن والظهر) ومرونة العمود الفقري والفخذ والتوافق ، كما بلغت قيم (ت) المحسوبة (٤.٤٥ ، ٢.٣٣) لمستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي الراحة والتعب التعويضي على الترتيب .

ويعزي الباحث هذا التحسن الذي طرأ علي مستوي القدرات البدنية قيد البحث وكذلك مستوى أداء مهارة أوتشى ماتا لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي وجود المدرب المؤهل الذي يقدم فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح الذي يجعله أكثر فاعلية حيث أن درجة أداء اللاعبين تتوقف علي مقدرة المدرب علي توصيل الشرح الجيد والدقيق للمهارة وطرق أدائها المختلفة من حيث صحة الأوضاع لكل جزء من أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة كما أن التدريبات التي تم أدائها في البرنامج التقليدي تم تقنينها علمياً وتحت إشراف مدرب مؤهل إضافة إلي إحتواء البرنامج علي تدريبات بدنية ومهارية أدت إلي إحداث هذا الفارق بين القياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهارى إضافة إلي أن بعض القدرات البدنية يتم تنميتها بصورة طبيعية من خلال التدريبات الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بشكل عام وعلى مدار فترة تطبيق البرنامج ككل، وكذلك انتظام اللاعبين (أفراد المجموعة الضابطة) في البرنامج التدريبي، كل ذلك أدي إلي هذا التقدم في المستوى ، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات التي قام بها كل من علاء حلويش وعمرو حلويش

(٢٠٠٢م) (١٤) ، مني كامل (٢٠١٢م) (٢٢) ، محمود عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩) ، أحمد أبو زايد (٢٠١٥) (٢) ، في أن محتويات جزئي الإعداد البدني والمهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة قد أثر بشكل إيجابي على المستوى البدني والمهاري وذلك نتيجة لتكرار مجموعة الواجبات البدنية والمهارة على أفراد هذه المجموعة، مما كان له أثر واضح في تقدم مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة وبما يتفق مع ما أشار إليه السيد عبدالمقصود (١٩٩٩م) (٤) الي ان البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم إختيار تمريناتها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً كما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه محمد علاوى ، محمد نصر الدين (٢٠٠١م) (١٨) أن التدريب الرياضى المنتظم يؤدي إلى تطوير الكفاءة البدنية ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة علي انتاج القوة الخاصة والذي ينعكس أثره الإيجابي على الأداء المهاري،

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي (الراحة والتعب التعويضي) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢) والذي يوضح نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ، ومستوى الأداء المهاري قيد البحث ، ولصالح القياس البعدي ، حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٤ ، ١٥.٨٧) لكل من القدرة العضلية للذراعين ، والتحمل العضلي للذراعين على الترتيب ، وكانت جميع قيم (ت) دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى هذه القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي الراحة والتعب التعويضي إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية، وإحتوائه على مجموعة من التمرينات النوعية والتي تتشابه في أدائها مع المسار الزمني والحركي للمهارة حيث تم صياغة هذه التمرينات في ضوء المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة أوتشى ماتا خلال فترة التعب التعويضي وعلى مدار لحظاتها المختلفة مما جعل التمرينات النوعية المقترحة المدرجة ضمن البرنامج

التدريبي تجعل العضلات تعمل في اتجاه عمل المهارة والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، كما يرجع الباحث التحسن في مستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي الراحة التعب التعويضي أيضاً إلى العلاقة الطردية التي تربط بين القدرات البدنية والمهارة حيث أن أى تحسن في مستوى القدرات البدنية يتبعه تحسن في مستوى الأداء المهارى وحيث أن تحسن القدرات البدنية جاء نتيجة التمرينات وفقاً للمؤشرات البيوميكانيكية لها مما زاد من الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على تحسين مستوى أداء مهارة أوتشى ماتا ، كما يرجع الباحث الزيادة في قيمة "ت" وأنها أكثر دلالة للأداء خلال فترة التعب التعويضي عنه من الأداء خلال فترة الراحة إلى أن التمرينات تم وضعها بغرض تحسين الأداءات التعويضية وفي ضوء فروق الأداء الذى ظهرت من خلال قيم المؤشرات البيوميكانيكية وذلك لكافة نقاط الرف العلوى والسفلى للجسم وخلال المراحل المختلفة.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات التى قام به كل من علاء حلويش وعمرو حلويش (٢٠٠٢م) (١٣) ومانويل وفرناندو **Manwel & Frnando** (٢٠٠٧م) (٢٥) وأحمد أبو زايدة (٢٠١٥) (٢) فى أن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الإرتقاء بتطور مستوى القدرات البدنية لديهم، كما أن القدرات البدنية تشكل الأساس لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة.، وبما يتفق كذلك مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٩م) (٤) وعبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) (١٢) أن إتقان المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية لأن مستوي الأداء يتحسن بتحسن القدرات البدنية الخاصة ، إضافة إلى وجود علاقة إرتباطية بين القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل أساساً جوهرياً لإكتساب المهارات الحركية وعلى هذا النحو المتبادل بينهما يوضح مدى توقف مستوى كل منهما على الآخر ، كما يتفق أيضاً مع ما أشار إليه تيودور بومبا **pompa.T** (١٩٩٩م) (٢٧) أن الهدف الرئيسي للتدريبات البدنية الخاصة هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضى التخصصي عن طريق تطوير متطلبات النشاط الرياضى باعتبار تلك المتطلبات هي العامل المهيمن والمسيطر على النجاح في المنافسات كما أن القوى بدنيا هو الأعلى تكنيكياً وخططياً ونفسياً ، كم أكد على أن التحسن فى الأداء يأتي من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصي لدى اللاعبين.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثانى والذي ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي (الراحة والتعب التعويضي) ولصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١٣) الذى يوضح نسب التحسن ودلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا وجود فروق فى نسب التحسن بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث ما بين (٢.٥% : ٢٨.٥%) ، فى حين تراوحت نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية (٨.٤% : ٥٠%) ، كما لاحظ الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية، والضابطة فى كل من مستوى القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتى الراحة والتعب التعويضى ، حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة مابين (٢.٨٨) كأقل قيمة ، و (٧.٤٥) ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح والذى تم توجيهه بهدف تنمية القدرات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث راعى الباحث عند اقتراحه لهذه التمرينات أن تكون متنوعة ومرتبطة بطبيعة الأداءات التعويضية التي يقوم بها اللاعب تعويضاً لما تم فقده من قوة بسبب التعب ، بحيث يستطيع تنفيذ الواجب الحركى وتحقيق هدف المهارة ، إضافة إلى تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بهذه التمرينات وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع مقدار التغير الواقع على كل طرف من أطراف الجسم العلوى والسفلى وما طرأ عليها من أداءات تعويضية ، وذلك على مدار لحظاتها المختلفة ، مما جعل التمرينات المقترحة أكثر خصوصية فى تحقيق هدف المهارة ، متفقاً فى ذلك مع رأي كلاً من برون جيمس ، **J, Prowen** (٢٠٠٤م) (٢٤) أن التدريب المهارى يجب أن يتأسس على تقسيم المهارة الحركية إلى مراحلها الأساسية (تمهيدية ورئيسية ونهائية) وعملية وضع تمرينات مهارية على أو بدون الأجهزة ، يحقق الأهداف التدريبية لكل مرحلة على حدة ، وأنه كلما زادت التقسيمات الفنية للمهارة زادت خصوصية التمرينات .

كما يعزو الباحث ذلك أيضاً إلى توزيعه الأزمنة على التمرينات المقترحة بشكل يتناسب مع معدل التغير الحادث لكل طرف من أطراف الجسم العلوى والسفلى عند الأداء خلال فترة التعب التعويضى وذلك وفقاً لنتائج الدراسة التى قام بها الطاهر مطر (٢٠١٦م) (٥) مما جعل البرنامج المقترح يضمن تعديل المسار الحركى للنقاط التشريحية الأكثر خللاً عن طرق زيادة زمن التدريب المخصص لها مقارنة بغيرها من النقاط التى خصص لها الباحث وقتاً أقل وذلك لكل من نقاط الطرفين العلوى والسفلى من الجسم ، إضافة إلى اقتراح مجموعة أخرى من التمرينات من شأنها الربط الحركى بين كل نقاط الجسم (الطرفين العلوى والسفلى) وفى اتجاه عمل المهارة بحيث يحقق البرنامج المقترح هدفه البدنى والمهارى فى نفس الوقت ، متفقاً فى ذلك

مع مفتى إبراهيم (١٩٩٦م) (٢١) وبسطويسى أحمد (١٩٩٩م) (٦) على أن التكامل بين جوانب الإعداد البدنى والمهارى يسهم فى تطوير الأداء وأن التمرين كلما استخدم أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى آن واحد وتم أداءه فى إتجاهات وزوايا الحركة ، كلما كان من السهل تطوير الأداء وصولاً إلى المثالية ، وبما يتفق كذلك مع نتائج الدراسات التى قام بها كلاً من علاء حلويش وعمر حلويش (٢٠٠٢م) (١٣) ، مانويل وفرناندو "Manwel & Frnando" (٢٠٠٧م) (٢٥) ، منى كامل (٢٠١٢م) (٢٢) ، محمود عبدالدايم (٢٠١٣م) (١٩) ، أحمد أبو زايد (٢٠١٥) (٢) ، الطاهر مطر (٢٠١٦م) (٥) .

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث الذي ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القدرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترتي (الراحة والتعب التعويضى) ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن واقع النتائج والبيانات التى تم التوصل إليها ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- يؤدى استخدام برنامج التمرينات النوعية المقترحة إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغت أكبر نسبة تحسن بين القياسات البعدية عن القياسات القبلىة فى هذه القدرات (٥٠%) لكل من التحمل العضلى للزراعين علماً بأن معدل التغير للزراعين كان هو الأكثر من حيث المحددات البيوميكانيكية خلال فترة التعب التعويضى بنسبة بلغت (٣٣.٤١%) .

٢- يؤدى استخدام برنامج التمرينات النوعية المقترحة إلى تحسن ملحوظ فى مستوى أداء مهارة أوتشى ماتا خلال فترة التعب التعويضى لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن بين القياسات البعدية عن القياسات القبلىة فى هذه المهارة (٧.٤٥%) .

٣- يؤدى التكامل بين جوانب الإعداد البدنى والمهارى داخل الوحدة التدريبية من خلال تمرينات يتم أداؤها فى إتجاهات وزوايا الحركة ووفقاً للمسار الزمنى لها إلى تطوير الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٦.٩% : ٢٩.٤%) لمهارة أوتشى ماتا خلال فترتي الراحة والتعب التعويضى على الترتيب

٤- يسهم استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في آن واحد من خلال التمرينات المقترحة في تحسين الأداء المهارى للمهارات التى تعتمد فى أدائها على الازدواج بين الطرفين العلوى والسفلى مثل مهارة أوتشى ماتا قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

١- ضرورة الاهتمام بتطوير القدرات البدنية أثناء عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي علي رفع المستوى المهارى وصولاً إلى المثالية .

٢- أهمية استخدام التمرينات النوعية المشابهة للمسارات الحركية والزمنية للمهارات الحركية المختلفة لرفع مستوى القدرات البدنية للاعبى الجودو .

٣- الاسترشاد بقيم المؤشرات البيوميكانيكية لمهارات الجودو المختلفة عند تصميم البرامج التدريبية فى رياضة الجودو .

٤- أهمية استخدام الأدوات المساعدة فى البرامج التدريبية وبخاصة (الأثقال الخفيفة - الأساتك المطاطة) لما لها من تأثير إيجابي علي رفع المستوى البدني والمهاري الخاص بلاعبى الجودو .

٥- توجيه اهتمام المدربين إلي ضرورة مراعاة أن يتناسب الزمن المخصص لتطوير القدرات البدنية الخاصة للأداء المهارى وفقاً للأهمية النسبية لكل من هذه القدرات فى هذا الأداء .

٦- الاهتمام بدراسة الأداء التعويضى خلال فترة التعب ومحاولة تقنينه والتدريب عليه وفقاً لأسس علمية سليمة للاستفادة من كافة قدرات اللاعب من بداية المباراة وحتى نهايتها .

المراجع :

١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٢- أحمد حرب أبو زائدة (٢٠١٥م): تأثير التدريبات النوعية وفقاً للخصائص البيوميكانيكية لتحسين مستوى أداء بعض مهارات الرمى بالوسط (جوشى وازا) لدى لاعبى الجودو بدولة فلسطين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٣- أحمد محمود إبراهيم، أمر الله احمد البساطي (١٩٩٩ م): تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي علي قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوي الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية .

٤ - السيد عبد المقصود (١٩٩٩م): نظريات التدريب الرياضى - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتبة الحساء، القاهرة .

- ٥- الطاهر أحمد محمد مطر (٢٠١٦م): المحددات البيوميكانيكية لمهارة أو تشي ماتا خلال فترة التعب التعويضي للاعبى الجودو ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، عدد خاص المؤتمر العلمى الدولى الثالث بشرم الشيخ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
- ٦- بسطويسى أحمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٧- جمال محمد علاء الدين وناهد أور الصباغ (٢٠٠٧) : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٨ - حنفى محمود مختار(١٩٩٠) : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- طارق محمد عوض (٢٠٠٤م):تأثير تطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى المهارى للتثبيت الأرضى (أوساى كومى وازا) لدى الناشئين من ١٥ إلى ١٧ سنة فى رياضة الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٠- طلحة حسين حسام الدين(١٩٩٨): المدخل لتحليل الأبعاد الثلاثة لحركة جسم الإنسان فى المجال الرياضى، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) :الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال فى مرحلة ما قبل البلوغ ،الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- ١٤-علاء محمد حلويش، عمرو محمد حلويش (٢٠٠٢م): برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداءالموجات الهجومية (كـتـرـيـب أولي) للاعبى الكاراتيه وتأثيره على تحقيق الإنجاز المبارائى، بحث منشور،العددالأول، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٥ - على محمد عبد الرحمن ، طلحة حسين حسام الدين(١٩٨٩): كـنـسـيـوـلـوجـيـا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٦-محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكرى (٢٠٠٣م): المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

- ١٧- محمد رضا حافظ الروبي(٢٠٠٧): برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهى لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
- ١٨- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) :اختبارات الأداء الحركى ، ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٩- محمود أحمد عبد الدايم أحمد (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الخططي للاعبى المستوي العالى في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ن جامعة المنصورة
- ٢٠- مسعد على محمود(٢٠٠٣) :موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة ، تعليم وتدريب وإدارة وتحكيم،دار الكتب القومية ، المنصورة .
- ٢١- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٢- منى كامل يوسف (٢٠١٢): تأثير تدريبات خاصة لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد للعب الأرضى لناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٢٣- نيفين حسين محمود (٢٠١٤) : فنون الجودو ، ط٢ ، دار المنهل ، الزقازيق .
- 24- Brown , James(2004): teaching and coaching gymnastics for men , human kinetics..**
- 25-Manwel, J., Frnado, G(2007):The Basics of Judo Competitions, Current Sports medicine journal ,London .**
- 26- Neil Ohleikan (2006): judo unleashed theory ,principles and techniques – also available, in A U P.**
- 27- Tudor Bompaa.(1999):periodization training for sport ,programs for beak strength in 35 sports , human kinetics**