

## تأثير تمارين نوعيه على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة هراى جوشى فى رياضة الجودو لتلاميذ المدرسه العسكريه الرياضيه

أ.م.د / أحمد محمد عبد المنعم

أستاذ مساعد دكتور بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية

الرياضية جامعة المنصورة

أ.د / محي الدين السعيد عابد

أستاذ دكتور متفرغ بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضيه

رئيس قسم تدريس التربية الرياضيه "سابقاً" جامعة المنصورة

محمد رضا صلاح حامد

باحث ماجستير نقيب بالقوات المسلحة

أ.د / هشام حجازي عبد الحميد

أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

جامعة المنصورة

### هدف البحث:

إستخدام التمارين النوعية المشابهة للأداء المهارى يسهم بدرجة كبيرة فى تحسين أداء المهارات الحركية ، وان نقص هذه التمارين تظهر تأثيرا سلبيا على قدره اللاعب على أداء الحركة بشكل صحيح وهبوط مستوى التدريب لديه، ولذا يهدف هذا البحث إلى " التعرف على تأثير تمارين نوعيه على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة (هراى جوشى) لتلاميذ المدرسه العسكريه الرياضيه " وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٤ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية تحت ١٥ سنة ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث ، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج التمارين النوعية المقترح لتنمية مستوى أداء مهارة (هراى جوشى) وضرورة الاهتمام بالتمارين النوعيه التي تحسن من مستوى تعلم مهارات الرمي من أعلى (ناجى وازا) فى رياضه الجودو وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهارى والفنى.

## المقدمة :

المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى  
الرياضى . (١٦ : ٢٤٠ ، ٢٤١)

ويتفق كلا من محمد بريق ١٩٩٠م، ومهاب عبد  
الرازق ٢٠٠٢م أن استخدام التمارين النوعية يحتاج  
إلى مجهود على لدى القائمين بعملية التدريب ، حيث  
يتم تصميمها وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة فى  
المسابقات، من خلال التعرف على التفاصيل الدقيقة  
للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة  
فى المهارة واتجاه العمل العضلى لتحسين الأداء  
المهارى. (٢١ : ٩٨)(٢٩ : ٢٣)

ويذكر نبيل الشوربجى ٢٠٠٠م أن هذا النوعية  
من التدريبات (الخصوصية) تعد أحد الأسس والمبادئ  
العلمية للتدريب الرياضى ، وأن تطبيقه يؤدي إلى  
حدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء وفعالية الكثير من  
الأنشطة الرياضية فى الآونة الأخيرة ، حيث ظهرت  
الكثير من الأجهزة التى تؤدي إلى تطبيق هذا المبدأ  
الذى يهدف إلى تدريب العضلات العاملة فى المهارة  
وتتمية القدرات البدنية بها كذلك المسار الحركى  
الصحيح وذلك فى آن واحد. (٣٠ : ٢٥)

### مشكلة البحث:

من خلال قيام الباحث بمتابعة العديد من البطولات  
التي ينظمها الاتحاد المصرى للجودو مثل بطولات  
(المناطق - الجمهورية) لمرحلة تحت ١٥ سنة، وجد  
الباحث أن من أكثر المهارات الشائعة فى هذه المرحلة  
هي مهارة (هراي جوشى) وقد لاحظ الباحث وجود  
قصور فى أداء تلك المهارة وربما يكون السبب فى ذلك  
عدم إهمال التدريب عليها بصورة منفردة مع عدم  
ربطها بالتمارين النوعية والتي تحسن من الاداء كما  
لاحظ الباحث انه اثناء تعليم وتدريب اللاعبين على هذه  
المهارة يكون تركيز المدربين على التمارين العامه

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي تتميز بالتغير  
السريع والمستمر فى مواقفها الهجومية والدفاعية  
نظراً لطبيعة إستخدام مهارتها المتعددة خلال المباريات،  
حيث يتطلب من ممارسيها استخدام الكثير من خطط  
ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، كما يتم  
وضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو  
الدفاعية حيث يتطلب من اللاعب ذو المستوى المهارى  
المتقدم بجانب إجادته للمهارات أن يجيد توظيف الأداء  
التكتيكي لتحقيق فعالية الأداء المهارى فى تلك الرياضة  
، وهذا لا يأتي إلا بالإعداد البدني والمهاري والخططي  
السليم والنمو الجسماني المتكامل ، ويتحقق ذلك من  
خلال تكامل عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي  
لبلوغ المستويات العالية.

وتعتمد رياضة الجودو على المبادرة والتي تشكل  
نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على  
المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية  
والهجوم المضاد، كما يتطلب من لاعبي الجودو الهجوم  
المتواصل طوال مدة المباراة والتي قد تستمر حتى  
خمس دقائق للدرجة الأولى وثلاث دقائق للناشئين تحت  
الظروف الضاغطة للمنافسة، مما يستلزم من اللاعبين  
أن يكونوا على مستوى عال من الكفاءة الوظيفية  
والبدنية والمهارية والتكتيكية التي تؤهلهم وفق طبيعة  
ممارسة ذلك النشاط. (٥٤ : ٥)

وتتطلب عملية إكتساب وتطوير مستوى الأداء  
إلى خصوصية فى نوعية التمارين المستخدمة  
(التمارين النوعية - Specific Exercises) حيث  
يذكر عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أنه كلما كانت  
تلك التمارين متشابهة فى بنائها الديناميكي للحركة

جوشى) من خلال تصميم برنامج تدريبات نوعية ومعرفة أثره على تعلم مهارة (هراي جوشى) للاعبين رياضة الجودو بالمدرسة العسكرية الرياضية بالهايكستيب.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تكمن أهمية البحث العلمي والتطبيقي من خلال النقاط التالية .:

- يعد هذا البحث محاوله لاستكمال البناء المعرفى فى توضيح أهمية التمرينات النوعية وكيفية استخدامها والاستفادة منها فى رياضة الجودو.
- توجيه أنظار القانمين برياضة الجودو لأهميه استخدام التمرينات النوعية.
- تقديم البحث نموذجاً لمجموعه التمرينات النوعية التى تحسن من مستوى تعلم مهارة (هراي جوشى) فى رياضة الجودو.

#### هدف البحث:-

- ١- التعرف على تأثير تمرينات النوعية على مستوى المتغيرات البدنية (المرونة-الرشاقة-التوازن-السرعة-القوة المميزه بالسرعة) لتلاميذ المدرسة العسكريه الرياضيه بالهايكستيب.
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات نوعيه على مستوى اداء مهارة (هراي جوشى) للاعبى الجودو بالمدرسه العسكريه الرياضيه بالهايكستيب.

#### فروض البحث:

فى ضوء هدف البحث يمكن صياغته الفروض التاليه:

- توجد فروق داله احصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى

وليس الخاصة والمشابهه للمهارة فى رياضه الجودو، لذلك يقوم الباحث ومن خلال الإطلاع على الدراسات المرجعيه فى نفس المجال مع تصميم بعض التمرينات المشابهه للاداء وفى نفس اتجاه العمل العضلى والتى تحسن من الاداء المهارى العام للتلاميذ والتى تسهل من سهوله تعلم وإتقان التلاميذ للمهارة قيد البحث.

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية فى مجال رياضة الجودو ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية والتعليمية التى يتم تنفيذها داخل الأندية ، اتضح قلة الإستعانة فى استخدام التمرينات النوعية للمهارات الحركية وربطها بالأداء البدنى الخاص داخل هذه البرامج، كما قام الباحث بالمقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن التمرينات المشابهه للاداء ومدى أهميتها تبين إتفاقهم بأهميه هذه التمرينات ولكن غالباً ما تكون غير متنوعه وشمولية بدنياً ومهارياً ولا تتناسب مع السياق الحركى والمهارى للاداءات المهارية مما يوضح ضعف المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال.

ومن خلال المسح المرجعي لبعض الدراسات المرجعية فى مجال رياضة الجودو، وجد الباحث قلة عدد الدراسات التى تناولت استخدام التمرينات النوعية الخاصة (هراي جوشى) فى مجال رياضة الجودو لقطاع اللاعبين بالمدراس العسكريه الرياضيه على الرغم من قيام كثير من الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث فى مجال رياضة الجودو إسهاماً منهم فى رفع وتطوير اللعبة، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تتطرق إلى قطاع اللاعبين بالمدراس العسكريه عامه ولاعبى الجودو بهذه المدارس خاصة .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث فى محاولة للكشف عن مدى تنمية مهارة (هراي

تهدف إلى صناعة بطل على المستوى العالمي والأولمبي". \*

#### الدراسات المرجعية :

دراسة محمد أشرف محمد إبراهيم سيد أحمد ٢٠٢٠ (١٩) بعنوان "تأثير التمارين النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي لناشئي كرة اليد"، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٢٠) ناشئ من بين ناشئي كرة اليد تحت ١٦ سنة بنادي بورسعيد الرياضي وكانت أهم النتائج حدوث تحسن جوهري في مستوى القدرات البدنية والمهاري لعينة البحث.

دراسة محمود فايق عويس عبداللطيف ٢٠١٩ (٢٧) بعنوان "برنامج بدني داخل وخارج الوسط المائي لتحسين بعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين الجودو" وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٤) لاعب تحت (١٩) سنة وكانت أهم النتائج تحسن واضح وبصورة كبيرة في مستوى القدرات البدنية ومستوي الوظائف الفسيولوجية قيد البحث لدي لاعبي المجموعة التجريبية.

دراسة دعاء أحمد محمد عيطة ٢٠١٩ (٨) بعنوان "المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة (أوتش جاري x هراي جوشي) كأساس لوضع تدريبات نوعية في رياضة الجودو" وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة مكونة من لاعبان حاصلان على بطولة الجمهورية وكانت أهم النتائج المساهمة في رفع المستوى المهاري، ووضع التدريبات النوعية للمهارة في ضوء المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة (أوتش جاري x هراي جوشي).

دراسة أحمد محمد عبدالمنعم (٢٠٠٨م) بعنوان "تأثير تنمية التوقع الحركي

مستوى المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى مستوى أداء مهارة هراي جوشي لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله احصائياً بين في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى مستوى المتغيرات البدنية وأداء مهارة هراي جوشي لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث :

الجودو Judo :

تعرفه Pat Hrrington ١٩٩٦م بأن "الجودو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد على التدريب العقلي والبدني ومبنى على مبادئ وأسس علمية ويعد طريقه للتطور الإنساني الذى يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة فى جميع أنحاء العالم". (٣٤ : ١٤)

#### التمرينات النوعية Specific Exercises

هي " تلك التدرجات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطویر مستوى أداء الفرد الرياضى" (٢٠ : ٢٢٥) (١٨ : ٢٧٩)

المدارس العسكرية الرياضية:

هي "مدارس التابعة لقطاع البطولة الرياضية للقوات المسلحة والتي تتبنى الطلاب الموهبين رياضياً بناءً على إختبارات طبية وبدنية ومهارية ونفسية و

**طرق وإجراءات البحث:****منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المدرسة العسكرية الرياضية بالهايكستيب والمصنفين تبعاً لرياضة الجودو داخل المدرسة (٦٥) تلميذ، تم اختيار عينة قوامها (٢٤) لاعب بالطريقة العمدية من تلاميذ المدرسة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (١٢) لاعب بالطريقة العشوائية. مسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والأكييدو والسومو ومنتظمون فى التدريب خلال الموسم الرياضى ٢٠١٨م/١٩م.

كما تم اجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي حيث يبلغ عددهم (١٠) لاعبين من لاعبي المدرسة العسكرية الرياضية، ويوضح جدول (١) التوصيف الإحصائى لعينة البحث.

الخاص على فاعليه الاداء المهارى لناشئ رياضه الجودو"، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٣٨ لاعب من ناشئ رياضه الجودو تحت ١٢ سنه وكانت أهم النتائج البرنامج المقترح (التجريبى) قد أثر ايجابيا على المتغيرات (التوقع الحركى - فاعليه الاداء المهارى) لدى ناشئ المجموعه التجريبية.

دراسة رودنى وآخرون Rodney,et. all ٢٠٠٧م (٣٥) بعنوان "دراسة مقارنة لكينماتيكية الرمى لمهارة هراى جوشى أثناء المنافسات وغير المنافسات فى الجودو" وتناولت الدراسة المتغيرات الكينماتيكية ( الزمن - السرعة - زوايا مفصلى الفخذ والجذع - ومركز الثقل) لمهارة هراى جوشى أثناء التدريب والمنافسات.. وإستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة مكونة من ٦ لاعبين وكانت أهم النتائج زمن أداء الجزء الاول من المهارة ٠.٨٣ ث اثناء التدريب، بينما بلغ ٠.٦٨ ث أثناء المنافسة. وبلغ سرعة مركز الثقل اقصاها خلال الجزء الاول من المهارة اثناء المنافسة، بينما حقق سرعة مركز الثقل اقصاها اثناء الجزء الرئيسى خلال التدريب.

وفى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية السابقة، تم صياغة أهداف وفروض البحث بدقة واختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث، وتحديد وقياس المتغيرات قيد البحث والمعالجات الإحصائية.

**جدول (١)****التوصيف الإحصائى لعينة البحث**

العدد	العينة	
١٢	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
١٢	المجموعة الضابطة	
١٠	عينة الدراسة الاستطلاعية	
٣٤	إجمالى العينة	

**إعتدالية توزيع عينة البحث:**  
قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدولي (٢-٣).

### جدول (٢)

#### المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والالتواء لعينة البحث في قياس المتغيرات

(العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن=٣٤

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٢.٨٣٣	١٣.٠٠٠	٠.٩٦٣	٠.٩٩٧
الطول	١٤٨.٩٥٨	١٤٧.٥٠٠	١٦.٥٤٤	٠.١٩٤
الوزن	٤٤.٤٣٨	٤٢.٥٠٠	١١.٧٣٦	٠.٧٢٥
العمر التدريبي	٢.٨٩٦	٣.٠٠٠	١.٣٧٥	١.٠٤٤

الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  ما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات) قبل التجربة.

يتضح من جدول (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث و أن جميع معاملات الالتواء قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء

### جدول (٣)

#### تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنيه والمهاريه (ن=٣٤)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار الرشاقه (بربي ٣٠)	٢٢.٠٨٣	٢٢.٠٠٠	١.٤٧٢	٠.١١٢
اختبار التوازن (الثبات على مشط القدم)	١٦.٠٨٠	١٦.٠٠٠	١.٠٩٩	٠.٢٦١
اختبار المرونه (كوبري)	٦٢.٥٨٣	٦٣.٥٠٠	٤.٠٧٤	٠.٠٥٠
اختبار القوه المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمده ٣٠)	٥٤.٠٤٢	٥٣.٥٠٠	٢.٩٥٦	٠.٥٠٧
اختبار القوه المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمده ٣٠)	٨.٨٧٥	٩.٠٠٠	١.١١٦	٠.١٤٤
اختبار السرعه ( أداء أوتشى كومي لمده ١٠)	٨.٥٠٠	٨.٠٠٠	١.٢٥١	٠.٩٤٥
هرای جوشي	٤.٦٢٥	٧.٠٠٠	٣.٧٥١	٠.٣٦٥

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعدددهم ٨ خبراء، حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح لطبيعة هذا البحث، وكذلك تحديد أنسب الاختبارات لقياس مستوى الأداء المهاري وتوزيع درجات التقييم للاختبار، وأيضا تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لطبيعة هذا البحث.

٢/٣/٣ الإختبارات البدنية:

كما هو موضح بجدول (٤).

يتضح من جدول (٣) تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وأن جميع معاملات الالتواء قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  ما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات) قبل التجربة.

٢/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات:

١/٣/٣ الاستبيان

## جدول (٤) الاختبارات البدنية المطبقة في البحث

م	العنصر	الاختبارات والقياسات	المرجع
١	القوة المميزة بالسرعة	رمي الزميل لمدة (٣٠ ث)	(٣)
٢	المرونة	اختبار الكوبري (سم)	(٢٢)
٣	التوازن	الوقوف على مشط القدم (ث)	(١)
٤	السرعة	أداء أوتشي كومي (١٠ ث)	(٣)
٥	الرشاقة	اختبار الإبتطاح المائل من الوقوف (عدد)	(٢٥)

مهارة هراى جوشى وفى نفس اتجاه المسار الحركى للمهارة الحركية قيد البحث وذلك بمعاونة هيئة إشراف البحث. (مرفق ٥)

٤/٣/٣ الملاحظة Observation:

من خلال متابعة الباحث للعديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية للجودو للمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة فى الفترة من ٢٠١٤م إلى ٢٠١٧م والمسح المرجعى تم تحديد أهم مهارات الرمى من اعلى الشائعة فى رياضة الجودو، والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث حيث تم التوصل إلى عدد تسعة مهارات للرمى من اعلى كما هو مبين بالجدول (٥)

## جدول (٥)

## مهارات الرمى من اعلى الشائعة فى رياضة الجودو

م	إسم المهارة باللغة العربية	إسم المهارة باللغة الإنجليزية
١	ايبون سيوناجى	Ippon Seoi Nagi
٢	مورتية سيوناجى	morotai seoi nagi
٣	هراى جوشى	Harai Goshi
٤	تاى اوتوش	tai o-toshi
٥	اوسوتو جارى	O-Soto-Gari
٦	اواتش جارى	O- Otche Gari
٧	اوجوشى	o-goshi
٨	كوشى جورما	Koshi guruma

من البند الخاص بالملاحظة على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو(مرفق ٢) وقد أسفرت نتيجة الاستمارة عن تحديد أهم مهارة من مهارات الرمى من اعلى الشائعة المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث كما هو موضح بجدول(٦)

٣/٣/٣ المسح المرجعي للتعرف على التمرينات النوعية المقترحة لتنمية مهارة هراى جوشى:

حيث قام الباحث بالاطلاع على المراجع (٧) ، (١٤) ، (١٧) كما قام الباحث بالاطلاع والبحث على شبكة الأنترنت وإتحاد المكتبات الجامعات المصري من خلال شبكة الأنترنت وذلك بهدف التعرف على أنسب التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها فى تنمية مهارة هراى جوشى يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركى للمهارة هراى جوشى قيد البحث، كما أن هذا المسح المرجعى قد أعطى للباحث مؤشراً فى كيفية بناء التمرينات النوعية الأخرى التي تم استخدامها فى تنمية

٥/٣/٣ الاستمارة والمقابلة الشخصية: تم تصميم استمارة "استطلاع الرأى" وتم عرضها على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية، وذلك بهدف تحديد الآتى:

تحديد أكثر مهارة من مهارات الرمى من اعلى الشائعة، حيث تم عرض مهارات الرمى المستخلصة

## جدول (٦)

**النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء على أهم مهارة من مهارات الرمي من أعلى (الناجى وازا) فى رياضة الجودو المناسبة للمرحلة العمرية تحت ١٥ ن-٨**

م	اسم المهارة	مستوى الأهمية	
		موافق	
		عدد	نسبة مئوية
١	ايبون سيوناجى	٦	%٧٥
٢	مورتية سيوناجى	٤	%٥٠
٣	هراى جوشى	٨	%١٠٠
٤	تاى اوتوش	٣	%٣٧.٥
٥	اوسوتو جارى	٥	%٦٢.٥
٦	اواتش جارى	٦	%٧٥
٧	اوجوشى	٥	%٦٢.٥
٨	كوشى جورما	٧	%٨٧.٥

لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث، وكذلك كيفية تفرغ وتسجيل النتائج فى الاستمارات المخصصة لذلك. ٤/٣ الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة الزمنية من ٢٢/٩/٢٠١٨م إلى ٢٥/٩/٢٠١٨م تم التأكد من الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة التطبيق

جدول (٧) كما تم التأكد من صدق الاختبارات جدول (٨) كما تم التأكد من أن الترمينات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، وتم تحديد مستوى الشدة لتمرينات بالنسبة للبرنامج التدريبي وكذلك الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية وحساب أقصى شدة أداء لمجموعة الترمينات النوعية المقترحة تطبيق وحدة تدريبية من البرنامج المقترح ، وتم التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التي سيتم فيها تطبيق التجربة وذلك خلال إجراء الدراسة.

حيث اسفرت نتيجة الاستطلاع كما هو مبين بالجدول أن نسبة الموافقة ١٠٠% لدى مهارة هراى جوشى وبذلك تم تحديد هذه المهارة قيد البحث ١/٥/٣/٣ تحديد الترمينات النوعية قيد البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال المسح المراجعى (٧) ، (١٤) ، (١٧) والبحث على شبكة الأنترنت وإتحاد المكتبات الجامعات المصري من خلال شبكة الأنترنت تم تحديد الترمينات النوعية التي يمكن استخدامها فى تنمية مهارة هراى جوشى يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركى للمهارة هراى جوشى قيد البحث ، وعلى ضوء ذلك قام الباحث بتصميم (٢٥) تمرين نوعي ذات إتجاهات وتركيبات مختلفة لتنمية يمكن إستخدامها فى تنمية مهارة هراى جوشى الخاصة بالأداء المهارى (مرفق ٤)

٦/٣/٣ اختيار المساعدين:

استعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم من خلال (مرفق ٩)، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس



## جدول (٧)

## ثبات الاختبارات البدنية والإختبار المهاري (ن=١٠)

قيمة ت	قيمة ن	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
١.٤٠٦	*٠.٩١٠	١.٣١٧	٢٢.٨٠٠	١.٥٩٥	٢٣.١٠٠	اختبار الرشاقة (بربي ٣٠)
١.٠٣٠	*٠.٩٨٥	١.٢٢٢	١٥.٩٥١	١.٨٢٠	١٥.٧٣٩	اختبار التوازن (البات علي مشط القدم)
١.٨٨٢	*٠.٩٧٩	٣.٥٦٧	٦٢.٥٠٠	٤.٥٩٦	٣٦.٧٠٠	المسافة الأفقية
١.١٠٣	*٠.٩٨٣	٣.٠٦٢	٥٤.٤٠٠	٤.٣٣٢	٥٣.٩٠٠	المسافة الرأسية
١.٨٠٩	*٠.٩٣١	١.١٦٠	٩.٣٠٠	١.٦٣٦	٩.٧٠٠	اختبار القوة المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمدته ٣٠)
٠.٦٨٨	*٠.٩٧١	١.٢٢٩	٨.٢٠٠	٢.٠٦٦	٨.٤٠٠	اختبار السرعه ( أداء أوتشى كومي لمدته ١٠)
١.٠٤١	*٠.٨٥٠	٤.١٠٤	٣.٨٠٠	٣.٩٧٩	٤.٥٠٠	الإختبار المهاري (هراى جوشي)

بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق في متغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يدل علي ثبات الاختبارات.

تم استخدام طريقة صدق التمايز من خلال تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة مميزة)، ثم تطبيق الاختبارات على عينة أخرى من لاعبي الجودو (عينة أقل تمايز)، ثم حساب الفروق بين المجموعة المميزة والأقل تمايزاً للتأكد من صدق هذه الاختبارات في التفريق بين المستويات المختلفة للاعبين الجودو هو موضح بجدول (٨).

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦ لاختبارات البدنية وقيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٤١ للإختبار المهاري

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ لاختبارات البدنية وقيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٥٠ لإختبار المهاري

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال احصائيا بين لتطبيق الاول وإعادة التطبيق في الاختبارات حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ كما لا توجد فروق دالة احصائيا

## جدول (٨)

## صدق الاختبارات البدنية والإختبار المهاري (ن = ١٠ = ٢٠)

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة المميزة □ (عينة الدراسة الاستطلاعية)		المجموعة الغير مميزة		المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
*٤.٦٩٣	-٣.٨٠٠	١.٩٨٣	٢٦.٩٠٠	١.٥٩٥	٢٣.١٠٠	اختبار الرشاقة (بربي ٣٠)
*٧.٥٤٤	-٥.٨٦٩	١.٦٥٦	٢١.٦٠٨	١.٨٢٠	١٥.٧٣٩	اختبار التوازن (البات علي مشط القدم)
*٦.٩١٠	١٢.٩٠٠	٣.٧٠٦	٥٠.٨٠٠	٤.٥٩٦	٦٣.٧٠٠	المسافة الأفقية
*٥.٩٥٨	-١١.٨٠	٤.٥٢٣	٦٥.٧٠٠	٤.٣٣٢	٥٣.٩٠٠	المسافة الرأسية
*٣.٢٨٦	-٢.٣٠٠	١.٤٩١	١٢.٠٠٠	١.٦٣٦	٩.٧٠٠	اختبار القوة المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمدته ٣٠)
*٥.٧١٧	-٥.٥٠٠	٢.٢٣٤	١٣.٩٠٠	٢.٠٦٦	٨.٤٠٠	اختبار السرعه (أداء أوتشى كومي لمدته ١٠)
*٢.٩٣٩	٣.٤٠٠	١.٤٠٨	٧.٩٠٠	٣.٩٧٩	٤.٥٠٠	الإختبار المهاري (هراى جوشي)

- الاتفاق مع مدير الفنى لرياضة الجودو بالمدرسه العسكريه الرياضيه بالهايكستب على مراعاة الأسس والمعايير التاليه:

- اشترك جميع الناشئين الممثلين للمرحله العمرية تحت ١٥ سنة بالمدرسه فى التجربة العملية قيد البحث.

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل الباحث على أفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) ماعدا الجزء الخاص بالإعداد المهارى (المتغير المستقل) قيد البحث، حيث يطبق هذا الجزء على أفراد المجموعة التجريبية من خلال البرنامج المقترح قيدالبحث، بينما يطبق على أفراد المجموعة الضابطة محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل الباحث فى ظل وجود المدير الفنى.

- تم الاتفاق مع المدير الفنى على التوزيع النسبى والزمنى لأجزاء الوحدة اليومية (الإحماء - الإعداد البدنى- الإعداد المهارى-الإعداد الخططى - الإعداد التنافسى - الختام) وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث. مرفق (٦)

- تم الاتفاق مع المدير الفنى على تشكيلات دورة الحمل (الشهرية - الأسبوعية - اليومية)، وكذلك مكونات حمل التدريب (شدة - حجم - راحة البيئية - كثافة) وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث. مرفق (٦)

٣/٥/٣ مراحل تصميم البرنامج المقترح قيد البحث:

قام الباحث بتصميم البرنامج المقترح قيد البحث من خلال الإجراءات التاليه:

- تحديد المهارة الحركية قيد البحث وهى:

\* هراى جوشى.

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٢.١٠١ للاختبارات البدنية قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٢.١٠١ للاختبار المهاري

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة فى الاختبارات لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

٥/٣ البرنامج المقترح:

١/٥/٣ هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير تمارين على مستوى أداء مهارة (هراى جوشى) لتلاميذ المدرسه العسكريه الرياضيه بالهايكستب.

٢/٥/٣ أسس وضع البرنامج:

فى ضوء هدف البحث، قام الباحث بوضع أسس بناء البرنامج كالتالى:

أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله وذلك من خلال:

- تطوير وتحسين الأداء المهارى مع توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنیه قيد البحث.

- أن يكون البرنامج متكاملأ خلال مراحلہ المختلفة ومراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.

فى ضوء مهارات الرمى من أعلى قيد البحث وما يناسبها من مكونات بدنية، تم اختيار وبناء التمرينات النوعية الموجهة لتنمية مهارة هراى جوشى مرفق (٥)، بحيث تتشابه ديناميكية التمرينات النوعية مع المسار الحركى للمهارة الحركية وبذلك يتضمن التمرينات النوعية المستخدمة قيد البحث تنمية المكونات البدنية والمهارية بشكل مركب وفى اتجاه واحد فى نفس الوقت.

- الفترة الزمنية للبرنامج:

- تحديد المكونات البدنية قيد البحث والمتمثلة فى الآتى:

\* القوة المميزه بالسرعه.

\* التوازن.

\* السرعة.

\* الرشاقة.

\* المرونة.

- محتوى التمرينات النوعية قيد البحث:

#### جدول (٨) الفترة الزمنية للبرنامج

المحتوى	المرحلة الأولى للبرنامج	المرحلة الثانية للبرنامج	المرحلة الثالثة للبرنامج
عدد الاسبوع	١	٤	١
الوحدات التدريبية	٣	١٢	٣
زمن الوحدة	١٢٠ق	١٢٠ق	١٢٠ق
إجمالي زمن الوحدة	٦ ساعات تدريبية	٢٤ ساعة تدريبية	٦ ساعات تدريبية
إجمالي زمن البرنامج	٣٦ ساعة تدريبية		

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث فى المدرسة العسكرية الرياضية بالهايكستيب، بنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة بتاريخ ٢٥/٣/٢٠١٩م. ٧/٣ المعالجات الإحصائية:

فى 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، النسبة المئوية لمقدار التحسن.

١/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١/١/٤ الفروق الإحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث:

٦/٣ إجراءات تنفيذ التجربة

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للأفراد للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى المدرسة العسكرية الرياضية بالهايكستيب بتاريخ ٢١/١٠/٢٠١٨م إلى ٢٢/١٠/٢٠١٨م.

- تطبيق التجربة:

- تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية لتنمية مهارة (هراى جوشى) على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل الباحث فى ظل وجود المدير ودون تأثير منه على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٢/٩م إلى ٢٠١٩/٣/٢٣م. (مرفق ٧)

- القياسات البعدية:

### جدول (٩)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (ن = ١٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	±ع	س	±ع	س			
اختبار الرشاقة (بربي ٣٠)	١٦.٧٥٠	١.٤٢٢	٢٤.٠٨٣	١.٥٦٣	٢.٣٣٣	* ٤.٢٠٤	% ١٠.٧٣٨
اختبار التوازن (الثبات على مشط القدم)	١٦.١٠٣	١.٢٠٦	٢٠.٠٥٨	١.٠٣٤	٣.٩٥٥	* ٨.٧٦٤	% ٢٤.٥٦١
اختبار المرونه (كوبري)	المسافة الأفقيه	٦٢.٣٣٣	٤.٤٣٨	٥٢.٨٣٣	٣.٨٥٧	* ٥.٧٥٤	% ١٥.٢٤١
	المسافة الراسيه	٥٣.٩١٧	٢.٩٠٦	٦٢.١٦٧	٣.١٢٩	* ٧.٥٣٥	% ١٣.٣٠١
اختبار القوه المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمدته ٣٠ ث)	٨.٨٣٣	٠.٩٣٧	١٠.٨٣٣	١.٤٠٣	٢.٠٠٠	* ٤.٠٦٢	% ٢٢.٦٤٢
اختبار السرعه (أداء أوتشى كومي لمدته ١٠)	٨.٧٥٠	١.٢٨٨	١٢.٢٥٠	١.٢١٥	٣.٥٠٠	* ٧.٧٣٩	% ٤٠.٠٠٠

عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (١٠.٧٢٨% - ٤٠.٠٠٠%) لصالح القياس البعدي.

٢/١/٤ الفروق الإحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث:

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية

### جدول (١٠)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (ن = ١٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	±ع	س	±ع	س			
اختبار الرشاقة (بربي ٣٠)	٢٢.٤١٧	١.٥٠٥	٢٧.٣٣٤	١.٨٩١	٤.٩١٧	* ٣٣.٠٧٦	% ٢١.٩٣٤
اختبار التوازن (الثبات على مشط القدم)	١٦.٠٥٨	١.٠٤٣	٢٢.٦١٦	١.٢٣٠	٦.٥٥٨	* ٢٣.٠٤٧	% ٤٠.٨٣٩
اختبار المرونه (كوبري)	المسافة الأفقيه	٦٢.٨٣٣	٣.٨٥٧	٤٨.٥٠٠	٤.٠١١	* ١٢.٦٨٠	% ٢٢.٨١١
	المسافة الراسيه	٥٤.١٦٧	٣.١٢٩	٦٧.٧٥٠	٣.٠١٩	* ٤.٠٤٠٧	% ٢٥.٠٧٦
اختبار القوه المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمدته ٣٠)	٨.٩١٧	١.٣١١	١٢.٧٥٠	١.٥٤٥	٣.٨٣٣	* ٢٠.٢٩٤	% ٤٢.٩٨٥
اختبار السرعه (أداء أوتشى كومي لمدته ١٠)	٨.٢٥٠	١.٢١٥	١٤.٨٣٣	١.٧٤٩	٦.٥٨٣	* ٢١.٠٤٥	% ٧٩.٧٩٤

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (١٠.٧٢٨% - ٤٠.٠٠٠%) لصالح القياس البعدي. كما يوضح جدول (١٠) المتغيرات البدنية قيد البحث قد

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (٢١.٩٣٣% - ٧٩.٧٩٨%) لصالح القياس البعدي.

٣/١/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

بلغت نسبة الرشاقة ٢١.٩٣٣% والتوازن ٤٠.٨٤٣% والمرونة الأفقية ٢٢.٨١٢% والمرونة الراسية ٢٥.٠٧٧% والقوة المميزة بالسرعة ٤٣.٩٢٥% بينما بلغت نسبة تحسن السرعة ٧٩.٧٩٨%.

يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في المكونات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح، والذي تضمن تمرينات فردية - زوجية تشكيلات، الأمر الذي أدى إلى استئارة اهتمام التلاميذ ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد لرفع المستوى البدني وتحسن المكونات البدنية قيد البحث كما لبحث على أداء التلاميذ التمرينات بصورة جيدة، كما أثر مراعاة الباحث في التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية على الإرتفاع بمستوى المتغيرات البدنية.

حيث يؤكد كلاً من محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبدالرؤف، يحي الصاوي محمود (٢٠٠٧م) علي أهمية استخدام التمرينات الثنائية والغير مكثفة للأطفال، مع مرعات فترات الراحة البيئية الكافية للتمرينات، والتأكد من مدي مناسبة التمرينات المستخدمة للأطفال ، حيث يعد الإعداد البدني المبني على أسس علمية هو الأساس لتنمية ساعد إختيار تمرينات نوعية مناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد اللياقة البدنية بفنون ومهارات رياضة الجودو. (٢٣:٥٩-٤٠)

ويتفق ذلك مع دراسات كلاً من (٣١)، (٧)، (٣٢) حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدي إلى رفع وتقديم الكفاءة البدنية للاعبين كل في مجال تخصصه .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على توجد فروق داله احصائياً بين

تحسنت لدي تلاميذ المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة الرشاقة ١٠.٧٢٨% والتوازن ٢٤.٥٦١% والمرونة الأفقية ١٥.٢٤١% والمرونة الراسية ١٥.٣٠١% والقوة المميزة بالسرعة ٢٢.٦٤٢% بينما بلغت نسبة تحسن السرعة ٤٠.٠٠٠%.

يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في المكونات البدنية قيد البحث إلى التأثير الحاد نتيجة البرنامج المطبق عليهم والذي يحتوى على تمرينات بدنية عامة أدت إلي إرتفاع عناصر اللياقة البدنية . كما يرجع الباحث هذا التحسن الحاد إلى إستمرارية إنتظام تلاميذ المجموعة الضابطة داخل البرنامج. حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٩ إلي أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى البدني والمهارى لا يمكن أن يتم أو يتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٧٢:١٧)

ويتفق ذلك مع دراسات (٣١)، (٣٢)، (٧) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة تؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البدنية لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (٢١.٩٣٣% - ٧٩.٧٩٨%) لصالح القياس البعدى.

كما يوضح جدول (١٠) المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدي تلاميذ المجموعة التجريبية حيث

تأثير تمرينات نوعيه على بعض المتغيرات (البرنية ومستوى أداء مهارة ...

القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوى المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

٢/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

### جدول (١١)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

##### في مستوى الأداء المهاري لمهارة هراى جوشي (ن = ١٢)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	±ع	س	±ع			
مستوى الأداء المهاري لمهارة (هراى جوشي)	٤.٣٣٣	٣.٩١٦	٧.٥٠٠	١.١٦٨	٣.١٦٧-	*٣.١٤٧	%٧٣.٠٧٧

التحسن للمجموعة الضابطة في المتغير المهاري ما بين (٣٩٤.٣٩٤% - ٧٣.٠٧٧%) كما بلغت لزمن اداء المهارة (٢٣.٧٠٩%) لصالح القياس البعدي.

٢/٢/٤ الفروق الإحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغير المهاري قيد البحث:

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٢.٢٦٢=٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات المهاريه لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ وقد تراوحت نسبة

### جدول (١٢)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى

##### الأداء المهاري لمهارة هراى جوشي (ن = ١٢)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	س	±ع	س	±ع			
مستوى الأداء المهاري لمهارة (هراى جوشي)	٤.٩١٧	٣.٧٢٨	٩.٠٠٠	١.٤٧٧	٤.٠٨٣-	*٣.١١٤	%٨٣.٠٤٤

٣/٢/٤ مناقشة لصالح القياس البعدي. نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات المهاريه لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ وقد تراوحت نسبة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٢.٢٦٢=٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغير المهاري لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغير المهاري

التجريبية ، ولذلك يكون مقدار التقدم الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى .

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات المهارة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغير المهاري (٧٣.٠٧٧%) لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (١٢) المتغير المهاري قيد البحث قد تحسن لدي تلاميذ المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن في مهارة هراى جوشي ٨٣.٠٤٤% .

يعزى الباحث الفروق الدالة احصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في المتغير المهاري (هراى جوشي) إلى التأثير الإيجابي نتيجة الحادث لبرنامج التمرينات النوعية المقترح. حيث ساهم تشابة ديناميكية التمرينات النوعية المقترحة مع طبيعة أداء المهارة الحركية قيد البحث على وضوح التصور الحركي للمهارات أكثر دقة، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث إلى إستمرارية إنتظام تلاميذ المجموعة التجريبية .

حيث يشير محمد ضاحي ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسي للتمرينات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء . (٥٧:٢٦)

بينما يذكر خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون إتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار

التحسن للمجموعة الضابطة في المتغير المهاري (٨٣.٠٤٤%) لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (١١) المتغير المهاري قيد البحث قد تحسنت لدي تلاميذ المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة تحسن جوشي ٧٣.٠٧٧% .

يعزى الباحث الفروق الدالة احصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارة (هراى جوشي) إلى التأثير الحادث نتيجة البرنامج المطبق عليهم والذي يحتوي على تمارين مهارة أدت إلى إرتفاع مستوى للمهارات قيد البحث . كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث إلى إستمرارية إنتظام تلاميذ المجموعة الضابطة وتكرار الأداء داخل البرنامج التعليمي إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي إرتفاع مستوى الأداء المهاري. حيث يشير عادل عبد البصير علي ١٩٩٩م إلى أن عملية التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن يتم أن يتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٧٢:١٣)

كما يذكر محمد حسن علاوى ١٩٩١م أن التغير في السلوك الحركي يحدث نتيجة التدريب والممارسة. (٣٣٦:٢٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (٣١) ، (٦) ، (٣٢) حيث اشارو إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري في مختلف الرياضات.

يرجع الباحث سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي في المتغير المهاري قيد البحث إلى البرنامج التعليمي المتبع (التقليدي) والذي يحتوي على طرق وأساليب يتبعها معظم المعلمين أو المدربين ولكنه لا يستفيد من التمرينات النوعية الموجهة كما هو موجهة على أفراد المجموعة

وبالسرعة اللازمة لأداء ، وذلك لأن الجهاز العصبي هو المهيمن على جميع وظائف الجسم ، كما أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد. (١٨٥:٣٣)

ويتفق ذلك مع دراسات كلاً من (٩) ، (٣١) ، (٧) ، (٣٢) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمارين النوعية تؤدي إلى تقدم وإرتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين كلاً في مجال تخصصه .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق داله احصائياً بين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوى أداء مهارة هراى جوشى لصالح القياس البعدي.

٣/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

١/٣/٤ دلالة الفروق الإحصائية القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطه – التجريبيه) في المتغيرات البدنية قيد البحث:

### جدول (١٣)

#### دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطه والتجريبية في المتغيرات البدنية (ن=٢-١٢)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطه		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	ع ±	س	ع ±	س		
اختبار الرشاقه (بربي ٣٠)	١.٥٦٣	٢٧.٣٣٤	١.٨٩١	٢٧.٣٣٤	-٣.٢٥١	*٣.٩٩٣
اختبار التوازن (الثبات على مشط القدم)	١.٠٣٤	٢٢.٦١٦	١.٢٣٠	٢٢.٦١٦	-٢.٥٥٨	*٥.٥١٧
اختبار المرونه(كوبري)	٣.٨٥٧	٤٨.٥٠٠	٤.٠١١	٤٨.٥٠٠	٤.٣٣٣	*٢.٦٩٧
	٣.١٢٩	٦٧.٧٥٠	٣.٠١٩	٦٧.٧٥٠	-٥.٥٨٣	*٤.٤٤٩
اختبار القوه المميزه بالسرعه(رمي الزميل لمده ٣٠)	١.٤٠٣	١٢.٧٥٠	١.٥٤٥	١٢.٧٥٠	-١.٩١٧	*٣.١٨١
اختبار السرعه(أداء أوتشى كومي لمده ١٠ث)	١.٢١٥	١٤.٨٣٣	١.٧٤٩	١٤.٨٣٣	-٢.٥٨٣	*٤.٢٠١

للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

٢/٣/٤ الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس للمجموعتين التجريبية والضابطه في المتغيرات البدنية قيد البحث:

الحركي للمهارات المتعلمة ، كما أن توافر نماذج ثرية من هذه التمارين يعد أنراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء. (١٠:٧)

كما يعزى الباحث هذا التقدم لدى تلاميذ المجموعة التجريبية متغير مستوى الأداء المهاري إلى أن إستخدام التمارين النوعية بالأشكال المختلفة ومناسبتها لطبيعة المرحلة السنية قد ساعد على مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين مما انعكس ذلك على زيادة تحكم المبتدئين فى توجيه توازنهم لعمليات (الكف- الإستثارة) الخاصة بأداء المهارة قيد البحث ، وبالتالي أصبح هنالك زيادة فى التوافق العضلى العصبي الأمر الذى نتج عنه زيادة إيجابية فى فاعلية الأداء المهاري وبالتالي حدث تقدم فى المستوى .

حيث يذكر هوجر Hoeger ١٩٩٧م أن الجهاز العصبي Nervous System يلعب دوراً كبيراً فى تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حتى تحدث الأنقباضية العضلية المماثلة فى اللحظة المطلوبة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٢.٠٧٤

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطه والتجريبية قيد البحث فى متغيرات البدنية لصالح القياس البعدي



## جدول (١٤)

## الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (ن=٢-١٢)

فروق نسب التحسن	المجموعة الضابطة		المتغيرات
	المجموعة التجريبية	نسبة التحسن	
%١١.٢١	%٢١.٩٣٤	%١٠.٧٢٨	اختبار الرشاقة (بربي ٣٠)
%١٦.٢٨	%٤٠.٨٣٩	%٢٤.٥٦١	اختبار التوازن (البات على مشط القدم)
%٧.٥٧	%٢٢.٨١١	%١٥.٢٤١	المسافة الأفقية
%٩.٧٨	%٢٥.٠٧٦	%١٥.٣٠١	المسافة الراسية
%٢٠.٣٤	%٤٢.٩٨٥	%٢٢.٦٤٢	اختبار القوة المميزه بالسرعه (رمي الزميل لمدة ٣٠)
%٣٩.٨٠	%٧٩.٧٩٤	%٤٠.٠٠٠	اختبار السرعة ( أداء أوتشى كومي لمدة ١٠)

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ( %٧.٥٧ - %٣٩.٨٠ ) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية. دلالة الفروق الإحصائية القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في فعالية الاداء المهارى قيد البحث:

## جدول (١٥)

## دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغير المهاري (ن=٢-١٢)

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	ع ±	س	ع ±	س		
المتغير المهاري (هراى جوشي)	١.١٦٨	٩.٠٠٠	١.٤٧٧	٩.٠٠٠	١.٥٠٠-	*٢.٧٦٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في المتغير المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥.

٤/٣ الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الاداء المهارى قيد البحث:

## جدول (١٦)

## الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهارى

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق نسب التحسن
	نسبة التحسن	نسبة التحسن	نسبة التحسن	نسبة التحسن	
هراى جوشي	٧٣.٠٧٧%	٨٣.٠٤٤%	٧٣.٠٧٧%	٨٣.٠٤٤%	%٩.٩٧

من جدول (١٦) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة و التجريبية قيد البحث في

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة و التجريبية في فعالية الاداء المهارى قيد البحث يتضح

التدرج بشدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ على تطور مستوى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (١٢) ، (٣٢) حيث أشاروا إلى أن استخدام التمارين النوعية إلى تحسن مستوى المتغيرات البدنية. يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة و التجريبية قيد البحث في متغيرات المهارة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

كما يوضح جدول (١٥) أن جميع المتغيرات المهارة قيد البحث تحسنت لدى تلاميذ المجموعة التجريبية عن الضابطة حيث بلغ فرق نسبة التحسن فى مهارة ومهارة هراى جوشي ٩.٩٧% .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى فرق القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى متغيرات مستوى الأداء المهارى ، وكذلك نسب التحسن الحادثة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التمارين النوعية المقترح ،والذى عمل على توجيه التمارين النوعية المستخدمة نحو المسار الحركى للمهارة قيد البحث ،وخاصة التى تتميز بصعوبة الأداء مما إلى تعليم المهارات الحركية قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية بشكل أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة وإنعكس ذلك على وضوح التصور الحركى للمهارات قيد البحث ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

المتغير المهاري حيث تراوحت نسب التحسن (٩.٩٧%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

٥/٣/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة و التجريبية قيد البحث فى متغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم "ت" قد تراوحت قيمتها ما بين ٢.٦٩٧\* : ٥.٥١٧\* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١.٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ كما يوضح جدول (١٤) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث تحسنت لدى تلاميذ المجموعة التجريبية عن الضابطة حيث بلغ فرق نسبة تحسن الرشاقة ١١.٢١% والتوازن ١٦.٢٨% والمرونة الأفقية ٧.٥٧% والمرونة الرأسية ٩.٧٨% والقوة المميزة بالسرعة ٢١.٢٨% والسرعة ٣٩.٨٠% .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى فرق القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) وكذلك نسب التحسن الحادثة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التمارين النوعية المقترح ، والذى إحتوى على تمارين موجهة لتنمية المتغيرات البدنية حيث راعى الباحث عند بناءة للتمرينات النوعية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وكذلك استخدام التمارين (الفردية - الزوجية) وقد عمل ذلك على زيادة دافعية التلاميذ نحو أداء التمارين ، كما أن عمل هذه التمارين كان مشابهاً لطبيعة أداء المهارات ، مما أدى ذلك إلى استثارة الجهاز العصبى لدى تلاميذ المجموعة التجريبية بشكل أكبر من تلاميذ المجموعة الضابطة ، وبالتالي ارتفاع درجة أرائهم وهذا لم يتوافر لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التمارين البدني العامة ، كما أثر مراعاة الباحث فى

المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - رشاقة - سرعة - مرونة - التوازن) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبى) عن المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدى).

- أظهرت فروق نسب التحسن فى بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) فى المتغير المهاري (هراى جوشى) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبى) عن المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدى).

#### التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي:-

- ضرورة الأهتمام باستخدام التمرينات النوعية الموجهة والاستفادة منها لتعليم مهارات رياضة الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة بالمبتدئين وقطاع الموهوبين وقطاع البطولة بالمدارس العسكرية الرياضية

- ضرورة ربط الجانب البدنى والمهارى والخطى من التمرينات النوعية والاهتمام بتنمية هذا الجانب لرفع مستوى أداء اللاعبين خاصة فى مراحل الناشئين.

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات مختلفة علي مهارات اللعب الأرضى (كتامى وازا)، ومهارات التضحية (سوتيمي وازا)، وعلى مراحل سنية مختلفة فى رياضة الجودو.

كما ساهم برنامج التمرينات النوعية الموجهة لتعليم مهارات الجودو قيد البحث على زيادة دافعية تلاميذ المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام تمرينات متنوعة من حيث الشكل والأداء وقد أدى ذلك إلى إستثارة الجهاز العصبى لدى تلاميذ المجموعة التجريبية بشكل أكبر من تلاميذ المجموعة الضابطة ، وبالتالي إرتفاع مستوى أدائهم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات (٤) ، (٩) ، (٣١) ، (٧) (١٢) حيث أشاروا إلى ان برامج التمرينات النوعية تؤدى إلى تقدم وإرتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين كـل فى مجال تخصصه. مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثالث قد تحقق والذى ينص على أنه توجد فروق داله احصائياً فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى المتغيرات البدنية ومهارة هراى جوشى لصالح المجموعة التجريبية.

#### الإستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث فى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية:-

- أظهر البرنامج المقترح (التجريبى) تأثيراً إيجابياً فى المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لمهارة (هراى جوشى) لدى ناشئى المجموعة التجريبية.

- أظهر البرنامج المتبع (التقليدى) تأثيراً إيجابياً جزئياً فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارة (هراى جوشى) لدى ناشئى المجموعة الضابطة.

- أظهرت فروق نسب التحسن فى المتغيرات البدنية بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) فى

## أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية

٨. دعاء أحمد محمد عيطة: المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة (أوأوتش جارى x هراى جوشي) كأساس لوضع تدريبات نوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٩م.
٩. ريم محمد الدسوقي: أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ٢٠٠٢م.
١٠. شيرين أحمد يوسف: تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء والهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ٢٠٠١م.
١١. طلحة حسام الدين: ميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي (١٩٩٣م).
١٢. عادل إبراهيم تقى الدين: تأثير برنامج للتمرينات النوعية على فاعلية أداء الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين فى رياضة الكاراتيه رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٧م
١٣. عادل عبد البصير: التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق، مركز الكتب النشر، القاهرة (١٩٩٩م).
١٤. عبد المنعم سليمان
١٥. إبراهيم محمد أبونمر: موسوعة التمرينات الرياضية، الجزء الأول، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩٥م).
١. أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك: القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٦م.
٢. أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تنمية التوقع الحركى الخاص على فعاليته الأداء المهارى لناشئى رياضه الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة (٢٠٠٨م).
٣. أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفنى للاعبى الجودو. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة (٢٠١٣م).
٤. حازم حسن محمود: أثر استخدام التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ١٩٩٦م.
٥. حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة، (١٩٨٨)
٦. خالد فريد عزت: تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية تربية رياضية جامعة المنصورة، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٢م
٧. خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، (٢٠٠٧م).

٢٤. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٨٧ م)
٢٥. محمد حامد شمسداد، ياسر يوسف عبدالرؤف، يحي الصاوي محمود: أساسيات تدريب الجودو الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠٧ م
٢٦. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ط٧، دار المعارف، الإسكندرية ١٩٩١ م.
٢٧. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٤).
٢٨. محمد ضاحي عباس: المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، (٢٠٠٦ م).
٢٩. محمود فايق عويس عبداللطيف: برنامج بدني داخل وخارج الوسط المائي لتحسين بعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين الجودو رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف ٢٠١٩.
٣٠. مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م.
٣١. مهاب عبد الرازق أحمد: تأثير التدريبات النوعية للأداء الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المكورة على عارضة التوازن، رسالة
١٦. عصام أحمد حلمي: أثر تنمية بعض الصفات التوافقية علي مظاهر الإنتباه والانجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ م فردي متنوع للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراة، جامعة قناة السويس ١٩٩٨ م
١٧. عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي ( نظريات - وتطبيقات ) ط٢، منشأة المعارف، ٢٠٠٥ م.
١٨. علاء الدين عليوه
١٩. محمد مرسال حمد: التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - شكل ألعاب صغيرة) ط١، المكتبة العصرية بالمنصورة، (٢٠٠٢ م).
٢٠. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩٨ م).
٢١. محمد أشرف محمد إبراهيم سيد أحمد: تأثير التمرينات النوعية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي لناشئي كرة اليد. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، ٢٠٢٠ م.
٢٢. محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية (٢٠٠٦ م).
٢٣. محمد جابر بريقع: الأساس البيوميكانيكي لاختبار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠ م.

ثانياً: قائمة المراجع باللغة الإنجليزية

35. Hoeger, K. W Hoeger, A.S:Principles and labs for physical fitnss.marten publishing company ,colorado,1997.
36. pat harington:"judo pictorial manual", Tuttle company, inc, 3ed, Singapore.
37. Rodney T. Imamura, Misaki Iteya, Alan Hreljac and Rafael F. Escamilla:A kinematic comparison of the judo throw Harai-goshi during competitive and non-competitive conditions, Journal of Sports Science and Medicine 6(CSSI-2), 15-22. (2007)
- دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية(٢٠٠٢م).
٣٢. نبيل حسن الشوربجي:تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعليه مهارة برم الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا(٢٠٠٠م).
٣٣. نيفين حسين محمود:تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية غلي بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ٢٠٠٤م
٣٤. هشام حجازى عبدالحميد:تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس علي المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمتدنين فى الكاراتية، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٤م.

**ABSTRACT**

**The effect of the qualitative trainings on the level of practicing some standstill of skill (Haray Goshy) in the judo sport for the athletes at the sports military school.**

Practicing the qualitative trainings greatly contribute in improving the movement skills and the shortage of these trainings will show a negative effect on the athletes' ability to move in the right way as well as descending of their training levels. So, this research aims at "getting acquainted with the effect of the qualitative trainings on the level of practicing some standstill of skill (Haray Goshy) for the athletes at the sports military school. The researcher has conducted the experimental program because of its compatibility to the aim of the current study and by using the experimental design for two groups, an experimental and control one, each is 24 athletes under 15 years old. The researcher has used the tools and procedures that enabled him to achieve the aim of the study. The outcomes of the study have proved the excellence of the experimental group on the control one with all the variables that are guided to develop the level of practicing skill (Haray Goshy), in addition to the necessity of practicing the qualitative trainings that develop and enhance the level of standstill throwing skills (Nagi Waza) in the judo sport because of its positive effect on elevating the technical and skillful practices.