تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين على مستوى تعلم وسرعة اداء بعض مهارات اليدين والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو

م.د/ محمد عبدالحى الحسيني أبوالدهب
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس
كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مقدمة البحث :

يتطلب التطوير في المجال الرياضي دائما تطويع كافة الطرق والوسائل والأدوات والأجهزة لاسيما ابتكار طرق حديثة في الاستخدام نفسه لتلك الوسائل، بمعنى ان لا نتوقف عند استخدام كل ما يمكن دمجه في تعليم المهارات الرياضية، ولكن التطوير في طرق الاستخدام أيضا. ويعتبر الترامبولين من الأدوات الغير حديثة نسبيا ولكن مؤخراً ظهر طرق استخدام حديثة لها أدت إلى نتائج عظيمة على كافة المستويات.

حيث يشير (**Clement**, et al., 2020) انه تم ابتكار أول ترامبولين في عام 1936 بواسطة (**Larry Griswold & George Nissen**)، منذ ذلك الوقت أصبح الترامبولين نشاطًا رياضيًا ممتعا وترفيهيًا شائعاً (29: 2).

ذلك لأن الترامبولين يتميز بالاستمرارية في الأداء، كما يعطى الإحساس بالتوازن، وهذا يؤدى الى التنمية المتزنة الشاملة للجسم سواء البدنية او الإحساس الحركي، بالإضافة الى انه يوظف العمل العضلي وفقا لمتطلبات الأداء الحركي (9: 290).

ويضيف كلا من: (**Aragão, et al.**, 2011)، (**Wen, et al.**, 2018) ان للترامبولين تأثيرات ملحوظة على الأعضاء الحسية والجهاز العصبي (الإحساس بالوضع، الإحساس البصري، إحساس التحفيز، التحكم في الحركة) استقرار الجسم، والاستجابات التوافقية للعضلات، واتساع حركة المفاصل والتكامل المكاني ولياقتهم البدنية (القوة، التوازن، التوافق)(23: 513)، (46: 2).

وقد توصلت نتائج دراسة كلا من: (**شريفة عبدالحميد، 2013**)، (Atilgan, 2013)، (Giagazoglou, et al., 2013)، (Aalizadeh, et al., 2016)، (Kanchanasamut& Pensri, 2017)، (Atiković, et al., 2018)، (Ji & Jong, 2018)، (MAHARAJ& KAKA, 2018)، (نعمت صلاح، 2019)، (Kamenjašević, et al., 2019)، (Posch, et al., 2019)، (Tay, et al., 2019)، (**شيماء جمال الدين، 2020**) إلى أن تمرينات الترامبولين ساهمت في تحسن الصفات البدنية مثل: القوة، القوة الانفجارية، التوازن، اللياقة اللاهوائية وكذا القدرات الحركية الأساسية، القفز العمودي، تقليل نسبة الدهون، تعزيز مستوى

الصحة والأداء الحركي والثقة بالنفس، خفض مؤشر كتلة الجسم، منع تعرض المفاصل لأي اصطدام، تحقيق الممارسة الأمنة، بالإضافة إلى تحسن اختبار سكر الدم الصائم (FPG) لمرضى السكر من النوع الثاني وتحسن المشى والحركة الوظيفية والخوف من السقوط للسيدات المصابات بهشاشة العظام.

حيث يشير (**Arabatzi**, et al., 2018) إلى أن التمرين على الترامبولين يقلل من الحمل الميكانيكي على الجهاز العضلي الهيكلي وبالتالي تقلل من إجهاد الأوتار، كما تحسن من الأداء وتساهم في تجنب الإصابة (22: 2).

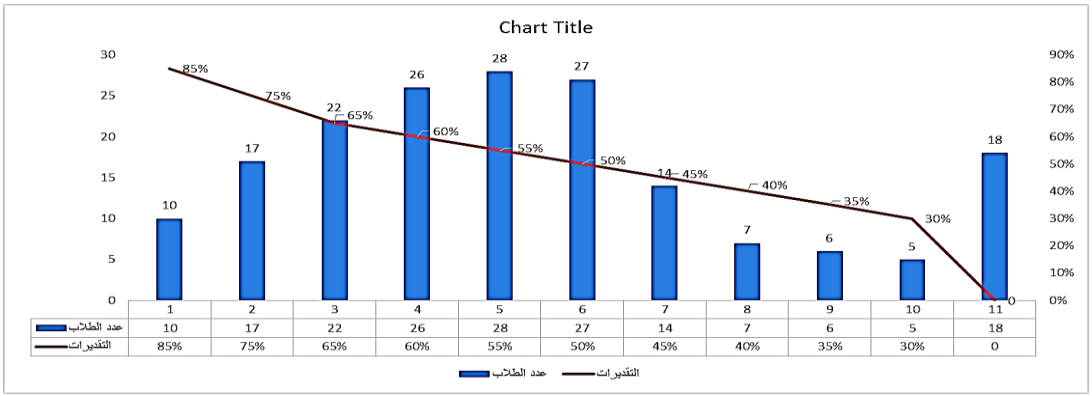
ذلك لأن سطح الترامبولين يتميز بخصائص ارتدادية وقد تختلف قوى التأثير التي يتعرض لها الجسم عند الهبوط على الترامبولين عن تلك التي تحدث عند الهبوط على الأرض (30: 8).

لذا يرى (**Atikovi**ć, et al., 2018) انه من الطبيعي أن يمارس لاعبي الجودو القفز على الترامبولين لإتقان أسهل وأكثر نجاحًا للسقطات، الرميات، تنمية القدرات التوافقية والقوة المتفجرة للأطراف السفلية، لذا يجب ان يكون الترامبولين إلزاميا في تدريس التربية البدنية (24: 11).

ثانيا: مشكلة البحث

يشير (**محمد عابد**، 2020) ان العلاقة بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية هي علاقة وثيقة يجب ان توضع في الاعتبار عند اعداد اللاعبين، وان لا يكون هناك انفصال بينهم بل على العكس يجب ان يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء (12: 301).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب جودو ومتابعته لمستوى أداء طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، وجد ضعف في مستوى الأداء وهو ما يرجعه الباحث لنقص الاهتمام بالعديد من عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في الأداء المهارى المطلوب. وهو ما يتضح جليا في المنحنى الاعتدالي لنتائج الاختبارات العملية لطلاب الفرقة الأولى للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2020/ 2021م. مرفق(1)، (2)، (3).



شكل (1) مخطط نتائج الطلاب للعام الجامعي 2021/2020 في رياضة الجودو

كما ان الترامبولين لا يتم دمجه في محاضرات الجودو، وهو ما جعل الباحث يفترض ان تمرينات الجودو على الترامبولين سوف تقوم بتحقيق واجبات تعليمية مثل اتقان الأداء الصحيح، زيادة سرعة الأداء، وكذا تحسين عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في الأداء المهارى، حيث أوصت دراسة كلا من: (**Fatma Gharib**, 2017)، (**شيماء جمال الدين**، 2020) بضرورة دمج تمرينات الترامبولين في البرامج تدريبية والتعليمية المختلفة لما له من أثر على تحسين الأداء الرياضي، تطوير عناصر اللياقة العامة، المهارات الرياضية الخاصة، تنمية القدرة على التحكم، والتوازن خاصة عند تعليم المهارات التي بها لفات ودورانات حول محاور الجسم (32: 499)، (11 :19).

وهو ما يدعم فرضية الباحث انه سيفيد في رياضة الجودو خاصة عند أداء التمرين بالدوران (اتش كومي) مدخل الحركة لبعض مهارات اليدين كتمرينات مشابهة للأداء باستخدام جهاز الترامبولين. حيث أشار كلا من: (Brian Caffary, 1992) و(Des marwood, 1992) (Hassmann, et al., 2010)، أن النجاح فى أداء مهارة موريتية سيوناجى مثلا – وهى احدى مهارات اليدين– يعتمد على قدرة اللاعب على الدوران 180 درجة حول محور جسمه بسرعة امام المدافع (27: 21)، (31: 45)، (34: 3330).

كما اتفق كلا من: (**نيفين حسين**، 2014) (**أحمد نجيب**، 2019)، (**الطاهر أحمد**، 2020) على ان التمرينات المشابهة للأداء باستخدام الأدوات المساعدة لها أثر إيجابي على رفع المستوى البدني والمهارى (17: 34)، (4: 3)، (6: 20).

وبمراجعة الدراسات السابقة سواء العربية او الأجنبية – فى حدود علم الباحث – تبين انه لا توجد سوى دراسة واحدة في رياضة الجودو (**نيفين حسين**، 2005)، (18) حيث استخدمت الترامبولين من اجل تنفيذ تمرينات بدنية لتحسين التكوين الجسمي ومكونات اللياقة البدنية للطالبات.

وبالتالي تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في طريقة استخدام الترامبولين،

حيث سوف يستخدمه الباحث لاجراء تمرينات (الاتش كومي) مدخل الحركة للمهارات (قيد البحث)، وهو ما أطلق عليه الباحث مصطلح (تمرينات جودو الترامبولين) كتمرين مبتكر بدلا من التمرين على البساط العادي، للاستفادة من خصائص وفوائد ومميزات الترامبولين البدنية وتطويعها لخدمة المتطلبات المهارية في رياضة الجودو، وقياس أثرها من خلال بحث " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين على مستوى تعلم وسرعة اداء بعض مهارات اليدين والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو".

ثالثا: هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين على مستوى تعلم وسرعة اداء بعض مهارات اليدين والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو"، وذلك من خلال:

1. تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين للمهارات (قيد البحث) فى رياضة الجودو.
2. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على مستوى تعلم بعض مهارات اليدين فى رياضة الجودو.
3. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على سرعة أداء بعض مهارات اليدين فى رياضة الجودو.
4. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي على القدرات البدنية فى رياضة الجودو.

رابعا: فروض البحث

1. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض مهارات اليدين فى رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء بعض مهارات اليدين فى رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية فى رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي.

خامسا: مصطلحات البحث

الجودو: يعرفه **(يوسف غسان وجبريل اجريد، 2020)** بأنه نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية انشأها جيجورو كانو عام 1882 وهي تعنى طريقة المرونة او مبدأ التكيف وهي لعبة اولمبية تتميز وتعتمد على اللياقة البدنية العالية والقدرات الذهنية، ويتميز لاعبيها بتوقع وايقاع وسيطرة حركية عالية (20: 467).

الترامبولين: يعرفه (**Karakollukçu**, et al., 2015) بأنه "أحد أجهزة الجمباز وهو يتكون من إطار فولاذي، وقطعة قماش مشدودة ممتدة فوق الإطار، ومتصلة بالإطار عادة بواسطة سوست حديدية" (39: 730).

وتعرفه (**شيماء جمال الدين، 2020**) بأنه أحد الأجهزة التي يمكن من خلالها تنمية وتطوير القدرة على التحكم والتوازن خاصة عند تعليم المهارات التي بها لفات ودورانات حول محاور الجسم، كما يعمل على تنمية الإحساس بتغير مكان الجسم بالانتقال من حركة الى أخرى وكذلك الإحساس بزمن وايقاع وتوافق الحركة الى جانب تعزيز الثقة بالنفس من خلال الأداء بطريقة ممتعة ومرغوب فيها (11: 19).

تمرينات جودو الترامبولين[1]: يعرفها الباحث إجرائياً بأنها تمرينات الجودو باستخدام الترامبولين حيث تجمع بين القدرات البدنية والحركية بشكل متداخل بهدف مساعدة المتعلمين على تحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية مثل التحمل، اللياقة القلبية، القوة، القدرة، السرعة، المرونة، التوافق، الرشاقة، التوازن، والتي تؤثر بشكل مباشر على مستوى وسرعة الأداء المهارى.

سرعة الأداء[2]: يعرفه الباحث إجرائياً بأنه أداء مهارات رياضة الجودو (قيد البحث) بأكبر عدد ممكن وأفضل مستوى أداء في أقل زمن (10ث).

سادسا: إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإستخدام القياس القبلي والبعدي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط للعام الجامعي 2020/ 2021م وعددهم 90 طالب.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعد اخذ الموافقات الإدارية اللازمة، مرفق (2)، حيث بلغ عددهم (30) طالب مبتدئ في رياضة الجودو، يتم التدريس لهم باستخدام أسلوب الأوامر، كما تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (15) لاعب لإجراء

[1] تعريف إجرائي
[2] تعريف إجرائي

الدراسات الاستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العينة			البرنامج
	نوع العينة	العدد	النسبة	
1	المجموعة التجريبية	30	%75	البرنامج المقترح
2	المجموعة الاستطلاعية	15	%25	التحقق من الخصائص السيكومترية
	العينة الكلية للبحث	45	%100	–

اعتدالية توزيع عينة البحث:

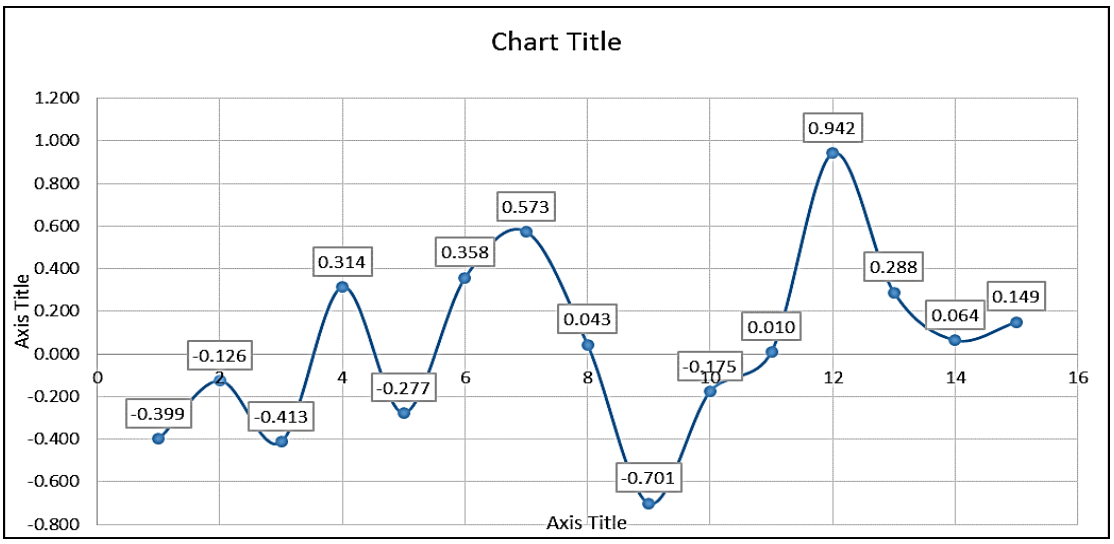
للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (45) طالب (المجموعة التجريبية والاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في الجدول والشكل التالي:

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء

للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث. (ن=45)

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الأنثروبومترية	السن	سنة	19.57	0.42	19.70	-0.399
	الطول	متر	175.07	4.42	175.00	-0.126
	الوزن	كجم	73.50	7.00	75.00	-0.413
البدنية	الجرى في المكان 15ث.	عدد	19.41	2.36	19.00	0.314
	الوثب العريض من الثبات.	سم	174.16	17.16	176.00	-0.277
	الانبطاح المائل من الوقوف 10ث.	عدد	14.89	2.36	15.00	0.358
	وقوف ثنى الجذع أماما أسفل.	سم	2.28	1.04	2.00	0.573
	الوقوف على مشط القدم.	ثانية	6.15	1.07	6.00	0.043
	اختبار باس.	درجة	66.00	7.29	66.00	-0.701
المهارية	مستوى تعلم مورتيه سيوناجى	درجة	6.03	0.71	6.00	-0.175
	مستوى تعلم ايبون سيوناجى	درجة	6.04	0.61	5.90	0.010
	مستوى تعلم تاى أوتوشى	درجة	5.44	0.74	5.20	0.942
	سرعة أداء مورتيه سيوناجى10ث	عدد	9.45	1.36	9.00	0.288
	سرعة أداء ايبون سيوناجى 10ث	عدد	10.64	1.32	11.00	0.064
	سرعة أداء تاى أوتوشى 10ث	عدد	10.82	1.21	11.00	0.149



شكل (2) معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (2) وشكل (2)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-3) و(+3) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

سابعا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام، قطعة بساط، شريط قياس، شريط لاصق ملون، ساعة إيقاف).

الاختبارات البدنية (قيد البحث):

قام الباحث بالمسح المرجعي لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث)، والتي تتناسب مع الهدف والعينة، وأفضل الاختبارات البدنية التي تقيسها، مرفق (4)، (5)، وتم التوصل للقدرات والاختبارات التالية:

جدول (3)

القدرات والاختبارات البدنية (قيد البحث)

م	القدرات البدنية	الاختبارات المناسبة
	السرعة الحركية	اختبار الجرى في المكان 15ث.
	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات.
	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 10ث.
	المرونة	اختبار وقوف ثنى الجذع أماما أسفل.
	التوازن الثابت	اختبار وقوف على مشط القدم.
	التوازن الحركي	اختبار باس.

اختبار مستوى وسرعة الأداء المهارى (قيد البحث):

تم إجراء تقييم مستوى أداء الطلاب لمهارات اليدين عن طريق تسجيل متوسط درجة ثلاث خبراء في رياضة الجودو، مرفق (6).

تم إجراء تقييم سرعة أداء الطلاب لمهارات اليدين (قيد البحث):

اتفقت المراجع والأبحاث (خلف الدسوقي، 2008) (أحمد عبدالمنعم، 2014)، (إيهاب عادل، 2016)، (احمد نجيب،2020)، (أحمد عبدالمنعم، 2019)، (محمود بيومي، 2019)، (نسمة عصام وأخرون، 2019) على استخدام اختبار (اتش كومى 10ثوانى) لقياس سرعة الأداء المهارى.

الأدوات والأجهزة المستخدمة (قيد البحث):

الأدوات المستخدمة: (صالة جودو، مراتب جودو، ترامبولين مصغر).

الأجهزة المستخدمة: جهاز ريستاميتر لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، ساعة إيقاف لحساب الزمن، كاميرا فيديو لتصوير الأداءات المهارية.

ثامنا: الدراسات الاستطلاعية

أجرى الباحث عدد (2) دراسات استطلاعية فى الفترة من 2021/3/1 إلى 2021/3/15، وقد أجريت على عينة قوامها (15) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى فى يوم 2021/3/1 وكانت لمدة يوم واحد على عدد (15) طالب من طلبة الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة.

تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من 2021/3/6 إلى 2021/3/15، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.

صدق الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):

تم استخدام صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما هي العينة الاستطلاعية (غير المميزة) وعددها (15) طالب، والمجموعة الأخرى المميزة (15) لاعب جودو بنادي الحوار بالدقهلية، ويوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة

في المتغيرات قيد البحث (ن1=ن2=15)

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة (الاستطلاعية)		المجموعة المميزة (اللاعبين)		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
البدنية	الجرى في المكان 15ث.	عدد	18.27	2.12	26.13	4.41	6.232
	الوثب العريض من الثبات.	سم	172.8	18.58	222	12.07	8.599
	الانبطاح المائل من الوقوف 10ث.	عدد	14.27	1.91	20.4	1.68	9.341
	وقوف ثنى الجذع أماما أسفل.	سم	2.07	1.16	3.53	0.74	4.116
	الوقوف على مشط القدم.	ثانية	2.27	0.73	5.73	1.001	10.798
	اختبار باس.	درجة	64	9.33	87	4.64	8.549
المهارية	مستوى تعلم مورتيه سيوناجى	درجة	5.84	0.781	9.02	0.49	13.274
	مستوى تعلم ايبون سيوناجى	درجة	5.86	0.52	9.19	0.38	19.960
	مستوى تعلم تاى أوتوشى	درجة	5.48	0.61	9.23	0.39	19.918
	سرعة أداء مورتيه سيوناجى10ث	عدد	9.53	1.5	18.06	1.38	16.145
	سرعة أداء ايبون سيوناجى 10ث	عدد	10.13	1.30	17.66	1.39	15.277
	سرعة أداء تاى أوتوشى 10ث	عدد	10.93	1.38	17.80	1.69	12.127

ت ج (28، 0.05) = 2.05

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار (Test Retest Method)، بفارق زمني (5 أيام) بين التطبيقين؛ في نفس ظروف التطبيق؛ ويوضح الجدول التالي معامل الثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=15)

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
البدنية	الجرى في المكان 15ث.	عدد	18.27	2.12	18.8	2.04	0.854
	الوثب العريض من الثبات.	سم	172.8	18.58	174.93	19.30	0.920
	الانبطاح المائل من الوقوف 10ث.	عدد	14.27	1.91	14.47	1.77	0.808
	وقوف ثنى الجذع أماما أسفل.	سم	2.07	1.16	2.25	1.02	0.975

	الوقوف على مشط القدم.	ثانية	2.27	0.73	2.39	0.83	0.979
	اختبار باس.	درجة	64	9.33	65.8	7.52	0.939
المهارية	مستوى تعلم مورتيه سيوناجى	درجة	5.84	0.781	5.73	0.47	0.728
	مستوى تعلم ايبون سيوناجى	درجة	5.86	0.52	6.05	0.57	0.574
	مستوى تعلم تاى أوتوشى	درجة	5.48	0.61	5.77	0.63	0.962
	سرعة أداء مورتيه سيوناجى10ث	عدد	9.53	1.5	9.87	1.19	0.802
	سرعة أداء ايبون سيوناجى 10ث	عدد	10.13	1.30	10.27	1.16	0.777
	سرعة أداء تاى أوتوشى 10ث	عدد	10.93	1.38	10.93	1.16	0.750

ر ج (13، 0.05) = 0.514

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وهذا يدل على ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

تاسعا: اعداد البرنامج التعليمي:

تم استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التعليمي المقترح، مرفق (7)، (8)، كما يلي:

هدف البرنامج: يهدف البرنامج إلى "تصميم برنامج باستخدام تمرينات جودو الترامبولين المبتكرة على مستوى تعلم وتسريع أداء بعض مهارات اليدين والقدرات البدنية للمبتدئين ".

الأهداف المعرفية: إلمام الطلاب بما يلي: (تصنيف مهارات الجودو، مهارات اليدين، الخطوات التعليمية والأداء الفني والأخطاء الشائعة الخاصة بمهارات مورتيه سيوناجى، ايبون سيوناجى، تاى أوتوشى، فوائد التمرين بالترامبولين).

الأهداف المهارية: اتقان الطلاب لمهارات اليدين قيد البحث: (مورتيه سيوناجى، ايبون سيوناجى، تاى أوتوشى)، القدرة على معرفة الأخطاء وكيفية تصحيحها، أداء المهارات قيد البحث بسرعة، تطوير النواحي البدنية الخاصة).

الأهداف الوجدانية: تنمية الاعتماد على النفس وقوة الإرادة، اكتساب الثقة بالنفس، تنمية الأخلاق الرياضية واحترام القوانين واللعب النظيف.

أسس وضع البرنامج:

مراعاة خصائص النمو، الفروق الفردية للمتعلمين.

مراعاة التدرج من: (السهل إلى الصعب، البسيط إلى المركب، الجزء إلى الكل، المعلوم إلى المجهول، القريب إلى البعيد).

مراعاة توفير الإمكانات المناسبة.

مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

مراعاة أن يحقق الشعور بالسعادة والتشويق.

الامكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج: (صالة جودو، بساط، ترامبولين مصغر).

محتوى البرنامج:

تطوير مستوى أداء (مورتيه سيوناجى، ايبون سيوناجى، تاى أوتوشى).

تطوير سرعة أداء (مورتيه سيوناجى، ايبون سيوناجى، تاى أوتوشى).

تطوير القدرات البدنية (السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن الثابت، التوازن الحركي).

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج:

زمن البرنامج: ستة أسابيع.

عدد الوحدات التعليمية: ثلاث مرات أسبوعيا.

زمن الوحدة: 60 دقيقة.

توزيع زمن الوحدة التعليمية:

الأعمال الإدارية: 5ق الإعداد البدني: 10ق الجزء التطبيقي: 10ق

الإحماء: 5ق الجزء التعليمي: 25ق الختام: 5ق

أسلوب التدريس: أسلوب الأوامر.

أسلوب التقويم: الاختبارات البدنية، استمارة تقييم المحكمين للأداء المهارى.

عاشرا: تنفيذ تجربة البحث

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء وتنظيم القياسات القبلية (المتغيرات الأساسية، الاختبارات البدنية، الاختبار المهارى) للمجموعة التجريبية في الفترة من 2021/3/17 إلى 2021/3/18.

تطبيق البرنامج المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح، مرفق (9)، (10)، (11)، على المجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع متصلة فى الفترة من يوم السبت الموافق 2021/3/20 إلى يوم الأربعاء الموافق 2021/4/28، بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا مع مراعاة عدم التدريس فى العطلة الرسمية والاجازات.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية فى (الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية) للمجموعة التجريبية في الفترة من 2021/5/4 إلى 2021/5/5.

حادي عشر: المعالجات الإحصائية

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتجميع النتائج وجدولتها ومعالجتها إحصائيا، حيث استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (23) مستعيناً بالمعاملات التالية:

المتوسط الحسابي(Mean)، الوسيط (Median)، الانحراف المعياري (Standard Deviation)، الالتواء (Kurtosis).

اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).

معدل التغير (نسبة التغيير/ التحسن) Change Ratio

$$\text{معدل التغير} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

ثاني عشر: عرض ومناقشة نتائج البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض مهارات اليدين في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات (المهارية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في الجداول والاشكال التالية.

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

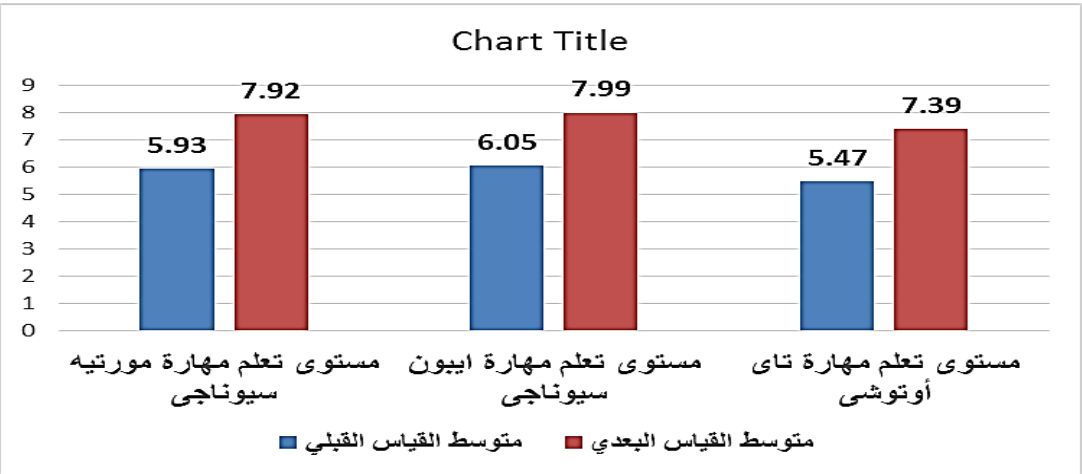
في المتغيرات (البدنية) قيد البحث ن=30

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)		(η2)	(ES)
مستوى تعلم مهارة مورتيه سيوناجى	درجة	5.93	0.72	7.92	0.83	14.38	0.877	2.6
مستوى تعلم مهارة ايبون سيوناجى	درجة	6.05	0.65	7.99	0.67	15.14	0.887	2.7

مستوى تعلم مهارة تاى أوتوشى	درجة	5.47	0.85	7.39	0.80	8.25	0.701	1.5

ت ج (29، 0.05) = 2.04

يتضح من جدول (6) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (8.25) و(15.14). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (0.701) و(0.887) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم(ES) بين (1.5) و(2.7) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



شكل (3) متوسط القياس القبلي والبعدي لاختبار مستوى تعلم المهارات (قيد البحث)

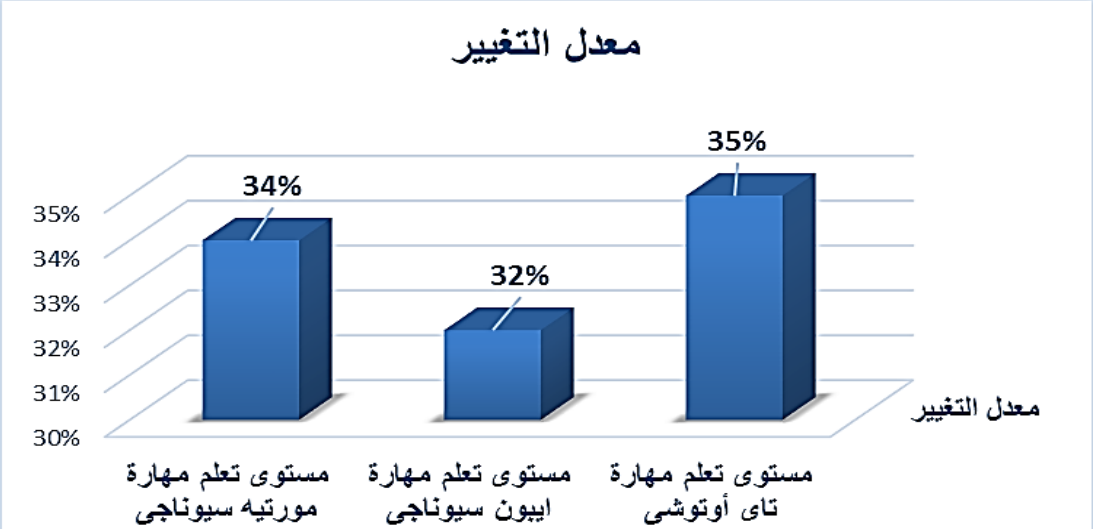
كما يتضح من شكل (3) تفاوت الفروق فى مستوى تعلم المهارات (قيد البحث) للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على مستوى تعلم المهارات (قيد البحث).

جدول (7)

معدل التغير بين درجات المجموعة التجريبية في مستوى التعلم للمهارات (قيد البحث) ن=30

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغيير
مستوى تعلم مهارة مورتيه سيوناجى	درجة	5.93	7.92	1.99	%34
مستوى تعلم مهارة ايبون سيوناجى	درجة	6.05	7.99	1.94	%32
مستوى تعلم مهارة تاى أوتوشى	درجة	5.47	7.39	1.92	%35

يتضح من جدول (7) أن قيم (معدل التغيير) تراوحت بين (32%) و(35%).



شكل (4) معدل التغير لاختبار مستوى تعلم المهارات (قيد البحث)

يتضح من شكل (4) نسب تحسن مستوى تعلم المهارات (قيد البحث) حيث تحسن مستوى تعلم مهارة مورتيه سيوناجى بنسبة 34%، كما تحسن مستوى تعلم مهارة ايبون سيوناجى بنسبة 32%، كما تحسن مستوى تعلم مهارة تاى أوتوشى بنسبة 35%.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (6)، (7) وشكل (3)، (4)، وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض مهارات اليدين، لصالح القياس البعدي"، وهو ما يرجعه الباحث إلى أثر البرنامج المقترح باستخدام تمرينات جودو الترامبولين، حيث يعتقد الباحث ان الترامبولين بمميزات الارتدادية، ساهم في تحريك الجسم في الهواء مع الدوران لأداء تمرينات مشابهة للأداء (اتش كومي)، وبالتالي ساعد في تحسن القدرة الحركية التناسقية الكلية للجسم وأجزائه، الرشاقة، التوزان الثابت والحركي أثناء الأداء، القوة المميزة بالسرعة والتوافق. مما أثر ذلك في تحسين مستوى تعلم مهارات اليدين (قيد البحث).

وهو ما أوصت به دراسة (**Fatma Gharib**, 2017)، بمحاولة دمج أساليب وبرامج التمارين باستخدام الترامبولين في البرامج التدريبية للوصول إلى أفضل وأعلى نتائج المتغيرات البدنية والمهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة. حيث يرى (Atiković, et al., 2018) انه من الطبيعي أن يمارس لاعبي الجودو القفز على الترامبولين لإتقان أسهل وأكثر نجاحًا للسقطات، الرميات، تنمية القدرات التوافقية والقوة المتفجرة للأطراف السفلية، لذا يجب ان يكون الترامبولين إلزاميا أكثر في عملية تدريس التربية البدنية لجميع الأعمار.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من: (**شريفة عبدالحميد**، 2013)، (Giagazoglou et al., 2013)، Mohammed Abdelhamid & Karim Ahmed,)

2015)، (هالة مسعود وآخرون، 2015)، (Kamenjašević, et al., 2019)، (شيماء جمال الدين، 2020)، التي أوصت بأهمية تمرينات الترامبولين داخل البرامج التدريبية وضـــرورة ربطها بالجوانب المهارية لتأثيرها الإيجابي في تحسين الأداء الحركي ومســـتوى المهـــارات الحركية. كما انه يزيد من الرغبة على تكرار الأداء للمهارة بشوق ودافعية، للأطفال، للطلاب واللاعبين.

مما سبق نجد ان الفرض الأول للبحث قد تحقق انه "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعلم بعض مهارات اليدين في رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد فروق دالة احصائياً بـــين القياســـين القبلـــي والبعـــدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء بعض مهارات اليدين فى رياضة الجودو، لصالح القيـــاس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدلالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلـــي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات (المهارية) قيد البحث، كما تم حســـاب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حســـاب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في الجداول والاشكال التالية.

جدول (8)

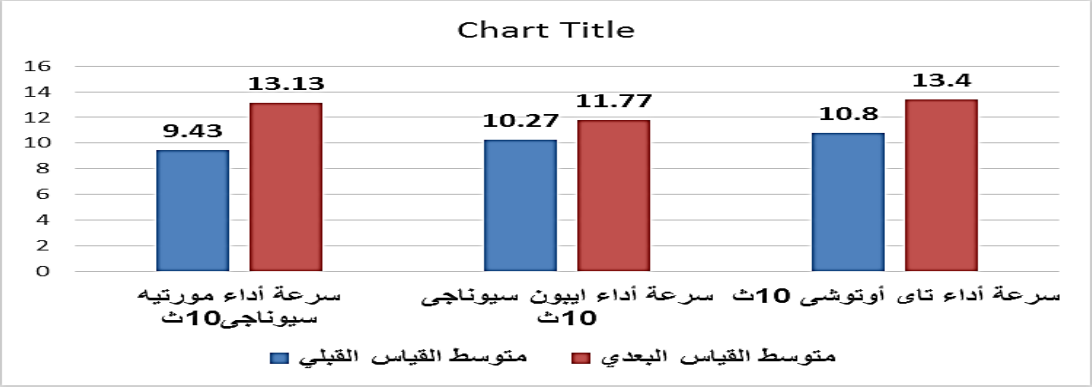
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الاداء للمهارات (قيد البحث) ن=30

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		(η2)	(ES)
سرعة أداء مورتيه سيوناجى10ث	عدد	9.43	1.33	13.13	1.53	11.74	0.826	2.14
سرعة أداء ايبون سيوناجى 10ث	عدد	10.27	1.28	11.77	1.04	5.46	0.506	0.99
سرعة أداء تاى أوتوشى 10ث	عدد	10.80	1.13	13.40	1.22	15.27	0.889	2.7

ت ج (29، 0.05) = 2.04

يتضح من جدول (8) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بـــين (7.96) و(10.26). ولتحديـــد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا

(η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم(η^2) بين (0.769) و(0.847) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم(ES) بين (2.2) و(3.1) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



شكل (5) متوسط القياس القبلي والبعدي لاختبار سرعة أداء المهارات (قيد البحث)

كما يتضح من شكل (5) تفاوت الفروق فى متغير سرعة الأداء للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، مما يدل على أثر البرنامج المقترح على متغير سرعة الأداء للمهارات (قيد البحث).

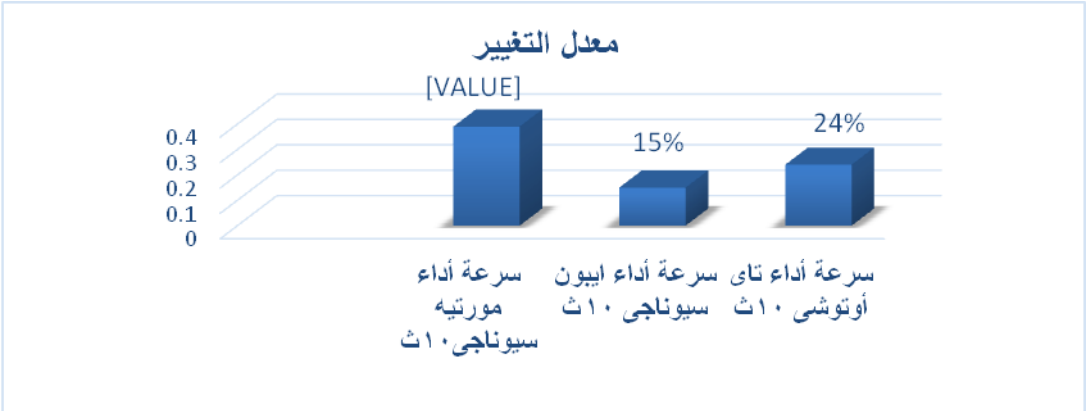
جدول (9)

معدل التغير بين درجات المجموعة التجريبية في متغير سرعة الاداء للمهارات (قيد البحث)

ن=30

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغيير
سرعة أداء مورتيه سيوناجى10ث	عدد	9.43	13.13	3.7	%39
سرعة أداء ايبون سيوناجى 10ث	عدد	10.27	11.77	1.5	%15
سرعة أداء تاى أوتوشى 10ث	عدد	10.80	13.40	2.6	%24

يتضح من جدول (7) أن قيم (معدل التغيير) تراوحت بين (34.48) و(38.10).



شكل (6) معدل التغير لاختبار سرعة أداء المهارات (قيد البحث)

يتضح من شكل (6) تحسن سرعة أداء مهارة مورتيه سيوناجى بنسبة (39%)، كما تحسن سرعة أداء مهارة ايبون سيوناجى بنسبة (15%)، وأخيرا تحسن سرعة أداء مهارة تاى أوتوشى بنسبة (24%).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (8)، (9) وشكل (5)، (6)، وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تسريع أداء بعض مهارات اليدين، لصالح القياس البعدي"، وهو ما يرجعه الباحث إلى أثر البرنامج المقترح باستخدام تمرينات جودو الترامبولين، حيث يعتقد الباحث ان الترامبولين بمميزاته الارتدادية، ساهم في تحسن التناسق والتوافق العضلي، الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وكلها عناصر أثرت فى تسريع الأداء من خلال خفض زمن أداء المهارات (قيد البحث) وزيادة عدد التكرارات وفقا لإختبار (اتش كومي فى 10ث).

ويشير كلا من: (**Milanović**, et al., 2005)، (Atiković, et al., 2018)، ان السبب في ذلك يرجع إلى ان القدرة الحركية الأكثر تأثيرا أثناء القفز على الترامبولين المصغرة هي القوة الانفجارية للأطراف السفلية، حيث تُعرَّف القوة الانفجارية عادةً بأنها القدرة التي تتيح أقصى تسارع لجسم الفرد في أنشطة مثل الرميات والقفزات والركض السريع. كما أكدت دراسة (**شريفة عبدالحميد**، 2013) ان استخدام جهاز الترامبولين يؤدى الى زيادة سرعة الجسم أثناء الأداء الحركي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة: (**أمل رياض**، 2006)، (**شريفة عبدالحميد**، 2013)، (**Giagazoglou**, et al., 2013)، (**Karakollukçu**, et al., 2015)، (**Aalizadeh**, et al., 2016)، حيث أوصوا بأهمية تمرينات الترامبولين داخل البرامج التدريبية لتأثيرها الإيجابي في تحسين الأداء السريع للحركات والمهارات المراد تدريبها وتطويرها.

مما سبق نجد ان الفرض الثاني للبحث قد تحقق انه "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة أداء بعض مهارات اليدين فى رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية فى رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات

(Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلـــي والقيـــاس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات (البدنية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التـــأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجـــم التـــأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في الجداول والاشكال التالية.

جدول (10)

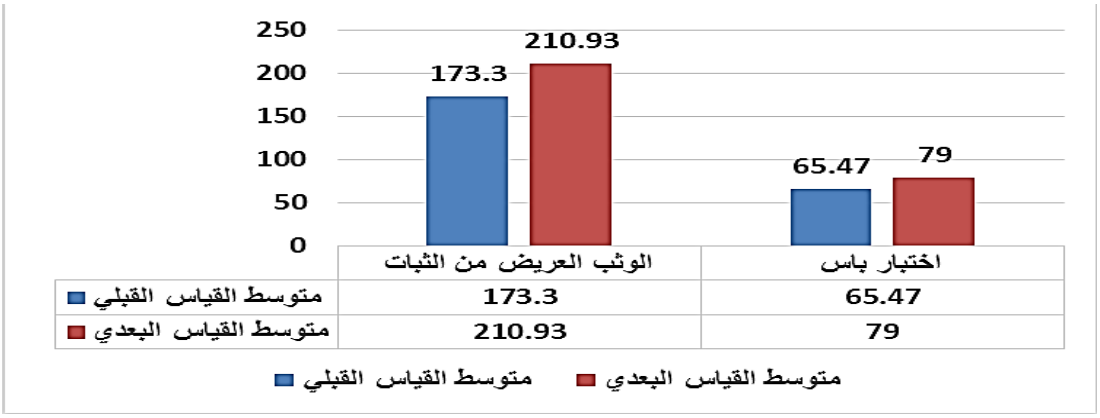
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات (البدنية) قيد البحث ن=30

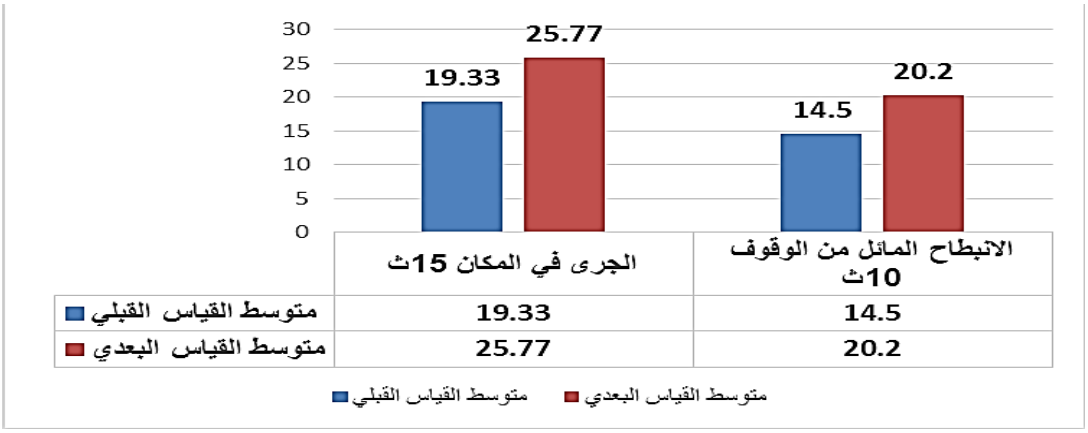
الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (سَ)	الانحراف (ع ±)		(η2)	(ES)
الجرى في المكان 15ث	عدد	19.33	2.28	25.77	2.05	18.48	0.921	3.3
الوثب العريض من الثبات	سم	173.30	17.41	210.93	20.10	10.91	0.804	1.99
الانبطاح المائل من الوقوف 10ث	عدد	14.50	2.16	20.20	2.38	11.17	0.811	2.03
وقوف ثنى الجذع أماما أسفل	سم	2.07	1.05	2.86	0.78	5.66	0.524	1.03
الوقوف على مشط القدم	ثانية	6.16	1.07	8.44	1.28	10.54	0.792	1.92
اختبار باس	درجة	65.47	8.06	79.00	7.62	9.01	0.736	1.64

ت$_{ج}$ (29، 0.05) = 2.04

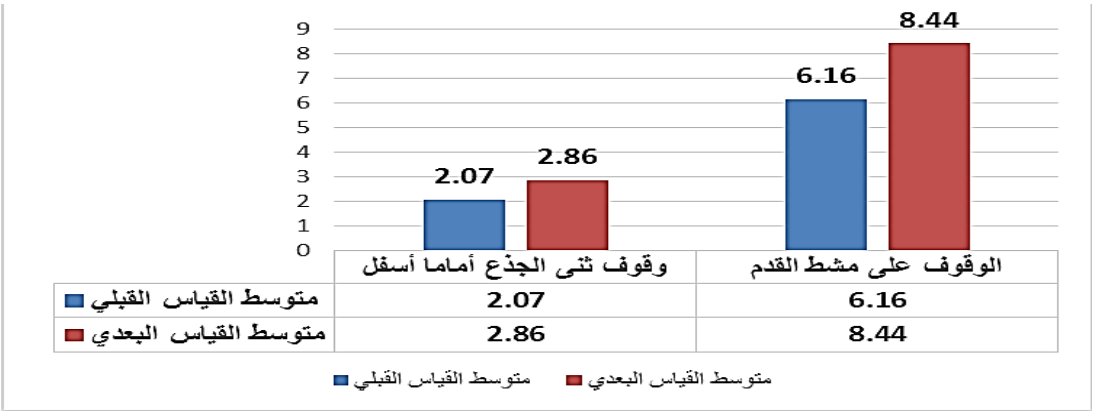
يتضح من جدول (10) أن قيم (ت) المحســـوبة تراوحـــت بـــين (7.96) و(10.26). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باســـتخدام مربع ايتا (η2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغيـــر التـــابع، وتراوحـــت قيم(η^2) بين (0.769) و(0.847) وهذا يدل على حجم تـــأثير (ضـــخم Huge). وتراوحـــت قيم(ES) بين (2.2) و(3.1) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



شكل (7) متوسط القياس القبلي والبعدي لاختبار باس والوثب العريض من الثبات



شكل (8) متوسط القياس القبلي والبعدي لاختبار الانبطاح المائل والجري في المكان



شكل (9) متوسط القياس القبلي والبعدي لاختبار الوقوف على مشط القدم وثنى الجذع اماما

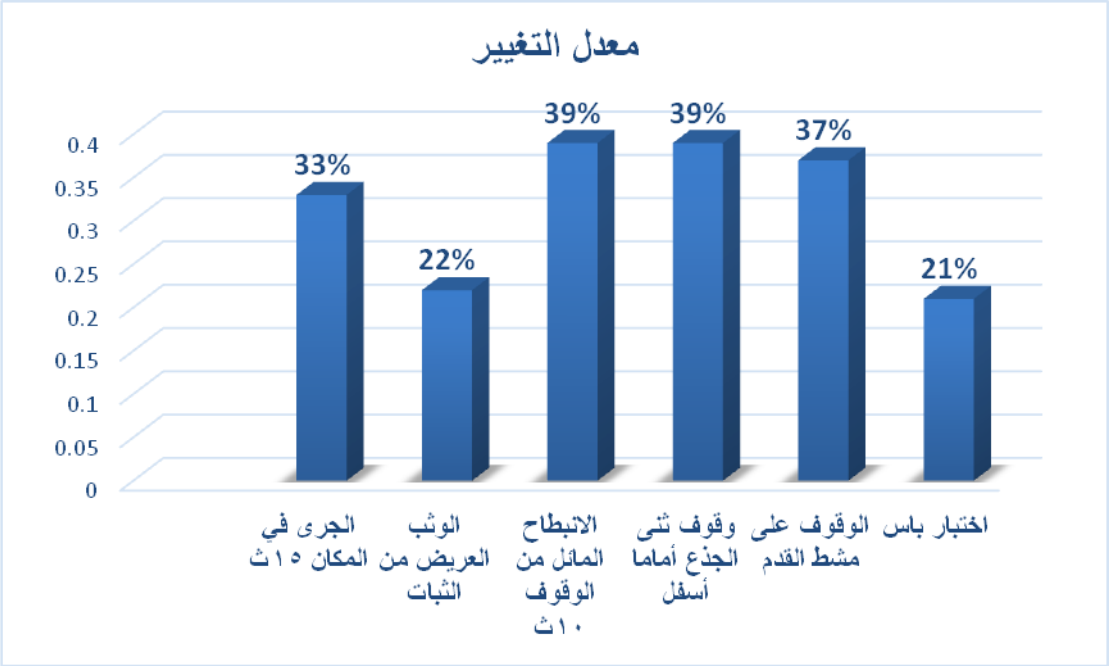
كما يتضح من شكل (7، 8، 9) تفاوت الفروق فى اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على المتغيرات البدنية (قيد البحث).

جدول (11)

معدل التغير بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية) قيد البحث ن=30

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغيير
الجرى في المكان 15ث	عدد	19.33	25.77	6.44	%33
الوثب العريض من الثبات	سم	173.30	210.93	37.63	%22
الانبطاح المائل من الوقوف 10ث	عدد	14.50	20.20	5.7	%39
وقوف ثنى الجذع أماما أسفل	سم	2.07	2.86	0.79	%39
الوقوف على مشط القدم	ثانية	6.16	8.44	2.28	%37
اختبار باس	درجة	65.47	79.00	13.53	%21

يتضح من جدول (11) أن قيم (معدل التغيير) تراوحت بين (34.48) و(38.10).



شكل (10) معدل التغير للإختبارات البدنية (قيد البحث)

يتضح من شكل (10) نسب تحسن أداء اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) حيث كان اعلى نسبة تغير في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف للرشاقة واختبار ثنى الجذع أماما للمرونة بنسبة 39% بينما أقل نسبة تغير كانت في اختبار باس للتوازن الحركي بنسبة 21%.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (10)، (11) وشكل (7)، (8)، (9)، (10) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية، لصالح القياس البعدي"، وهو ما يرجعه الباحث إلى البرنامج المقترح باستخدام تمرينات جودو الترامبولين، حيث ساهم في تحسن مستوى القدرات البدنية من خلال الوثب مع الدوران المتواصل بالإضافة الى المميزات الارتدادية والتي تساعد في تطوير السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، الرشاقة، المرونة، بالإضافة إلى التوازن بنوعيه الثابت والحركي.

حيث يشير كلا من: (**Živčić**, 2007)، (**Cigrovski & Matković**, 2007) ان تمرينات الترامبولين لها تأثير كبير فى القدرة على تحريك الجسم في الفراغ / الهواء، مما يحسن القدرة على التناسق الحركي الكلى للجسم وأجزائه.

فقد أظهرت الدراسات الآثار الإيجابية لتدريب الترامبولين على قوة عضلات الرجلين والتوازن الساكن والديناميكي (**Aragão**, et al., 2011)، (Atilgan, 2013)، (Giagazoglou et al., 2013)، (Ji-Seok & Jong-Hee, 2018)، كما اثبتت أيضا ان

التمرين على الترامبولين فعال مثل تدريب المقاومة باستخدام آلات الصالة الرياضية في تحسين قوة عضلات الركبة، وأداء التوازن الديناميكي (Tay, et al., 2019)، كما طور الترامبولين من الرشاقة (Mohammed **Abd-elhamid & Karim Ahmed,** 2015)، وأخيراً أوضحت أن التمرين على الترامبولين أكثر فعالية كأسلوب تسخين وله تأثير إيجابي على مرونة العضلات (Koca, et al., 2019).

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من: (**أمل رياض**، 2006)، (**زينب علي**، 2007)، (**Karakollukçu**, et al., 2015)، (**Kanchanasamut** & **Pensri**, 2017)، (**Beerse**, 2021)، حيث أوصوا بأهمية تمرينات الترامبولين داخل البرامج التدريبية لتأثيرها الإيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية المراد تدريبها وتطويرها.

وبالتالي مما سبق نجد ان الفرض الثالث للبحث قد تحقق انه " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية فى رياضة الجودو، لصالح القياس البعدي".

ثالث عشر: الاستنتاجات والتوصيات.

الاستنتاجات:

1. ساهم البرنامج المقترح بإستخدام تمرينات جودو الترامبولين في تحسن مستوى تعلم بعض مهارات اليدين في رياضة الجودو للمبتدئين.
2. ساهم البرنامج المقترح بإستخدام تمرينات جودو الترامبولين في تسريع أداء بعض مهارات اليدين في رياضة الجودو للمبتدئين.
3. ساهم البرنامج المقترح بإستخدام تمرينات جودو الترامبولين في تحسن القدرات البدنية في رياضة الجودو للمبتدئين.

التوصيات:

1. الاستعانة بالبرنامج قيد البحث في تطوير مستوى أداء مهارات رياضة الجودو للطلاب بالجامعات وللاعبين بالأندية.
2. دمج استخدام الترامبولين في المناهج والمقررات التعليمية بالمدارس وكليات التربية الرياضية.
3. "دراسة أثر استخدام الترامبولين على الصحة العامة وجودة الحياة للمرضى وكبار السن".
4. اجراء المزيد من الدراسات حول فوائد الترامبولين في تعليم المهارات الرياضية والقدرات الحركية الأساسية للأصحاء وذوي القدرات الخاصة.

قائمة المراجع

أولا: المراجع باللغة العربية.

1. إيهاب عادل عوض، علي السعيد ريحان، السيد المحمدي قنديل: تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهارى للاعبي الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع26، 2016.
2. أحمد محمد عبدالمنعم: تأثير تدريبات مركبة (بدنية – مهارية) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء كاتا (الناجي نوكاتا) للاعبي الجودو، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج48، ع3. 2019.
3. أحمد محمد عبدالمنعم: تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2014.
4. أحمد محمد نجيب: أثر استخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية للمبتدئين في رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع87، 2019.
5. أحمد محمد نجيب: تأثير استخدام نظارات الواقع الافتراضي على مستوى الأداء المهارى لمتعلمي كاتا (الناجي نوكاتا) في رياضة الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج19، ع19، 2020.
6. الطاهر احمد محمد: تأثير برنامج تمرينات نوعية وفقا لميكانيكية أداء مهارة اوتشى ماتا خلال فترة التعب التعويضي على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء في رياضة الجودو، مجلة بحوث التربية الشاملة، 2020.
7. أمل رياض محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الغرضية باستخدام الترامبولين على تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المفرودة مع لفة كاملة حول المحور الطولي، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج25، ع1، 2006.

8. خلف محمود الدسوقي: بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد، 2008.

9. زينب على محمد: فاعلية استخدام بعض الأجهزة التدريبية المساعدة على تنمية الصفات البدنية الخاصة وبعض المدركات الحس – حركية ومستوى أداء التصويب بالوثب في كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع8، 2007.

10. شريفة عبدالحميد محمود: تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الترامبولين على بعض المتغيرات البيوكنيماتيكية وأداء مهارة الشقلبة الخلفية، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س2، ع3، 2013.

11. شيماء جمال الدين جعفر: تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير على الثقة بالنفس وتعلم بعض الشقلبات في الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، مج3، ع6، 2020.

12. محمد عابد حمادة: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات cross fit على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة "رانزوزكوا–وازا" لدى لا عبى رياضة الجودو، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع52، ج2، 2020.

13. محمد عبدالحى الحسينى: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة، 2014.

14. محمود السيد بيومي: تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئ الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع86، 2019.

15. نسمة عصام محمد، أحمد محمد عبدالمنعم، أسامة عبدالرحمن على: تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لكاتا الناجي نوكاتا للاعبي الدرجة الأولى في رياضة الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع34. 2019.

16. نعمت صلاح السيد: تأثير تدريبات الترامبولين المعدل على اضطراب صورة الجسم والسعادة النفسية للسيدات بعد انقطاع الدورة الشهرية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ع11، مج11، 2019.

17. نيفين حسين محمود: فنون الجودو، ط2، دار المنهل، الزقازيق، 2014.

18. نيفين حسين محمود: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأجهزة المساعدة على التكوين الجسمي وبعض مكونات اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة الجودو. مجلة بحوث التربية الشاملة – مصر، مج1، 2005.

19. هالة مسعود الباروني، فدوى كامل الصيد، ناديه عبدالله المبسوط: أثر استخدام الجهاز المساعد (الترامبولين) لتعلم مهارة الدحرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن في الجمباز الفني، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ع1، 2015.

20. يوسف غسان مالكية، جبريل اجريد العودات: مستوى بعض أنواع الذكاءات المتعددة لدى لاعبي المنتخب الوطني للجودو في الأردن، مجلة دراسات– العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مج47، ع1، 2020.

ثانيا: المراجع باللغة الإنجليزية.

.21 Aalizadeh B, Mohammadzadeh H, Khazani A, Dadras A. (2016). Effect of a trampoline exercise on the anthropometric measures and motor performance of adolescent students. International journal of preventive medicine, 7:91.

.22	Arabatzi, F., Tziagkalou, E., Kannas, T., Giagkazoglou, P., Kofotolis, N., & Kellis, E. (2018).	Effects of two plyometric protocols at different surfaces on mechanical properties of achilles tendon in children. Asian Journal of Sports Medicine, 9(1).
.23	Aragão, F. A., Karamanidis, K., Vaz, M. A., & Arampatzis, A. (2011).	Mini-trampoline exercise related to mechanisms of dynamic stability improves the ability to regain balance in elderly. Journal of Electromyography and Kinesiology, 21(3), 512-518.
.24	Atiković, A., Mujanović, A. N., Mehinović, J., Mujanović, E., & Bilalić, J. (2018).	EFFECTS OF A MINI-TRAMPOLINE EXERCISE DURING 15 WEEKS FOR INCREASING THE VERTICAL JUMP PERFORMANCE. Sport Scientific & Practical Aspects, 15(1).
.25	Atilgan, O. E. (2013).	Effects of trampoline training on jump, leg strength, static and dynamic balance of boys. Science of gymnastics journal, 5(2), 15.
.26	Beerse, M., & Wu, J. (2021).	Coordination dynamics of hopping on a mini-trampoline in adults and children. Gait & Posture, 84, 175-181.
.27	Brian Caffary. (1992).	Skillful judo, A&B Black (Publisher) Ltd 35 Bedford Row, London WC IR 4 JH.
.28	Cigrovski V, Matković B. (2007).	Prikaz nekih testova za procjenu eksplozivne snage kod mladih alpskih skijaša [Showing some tests to assess explosive strength in young alpine skiers]. In: Proceedings Conditioning of Athletes (pp. 308-311).
.29	Clement, T., Alexander, K., & Draper, N. (2020).	Investigating the effect of bouncing type on the physiological demands of trampolining. European journal of sport science, 21(1), 1-6.

.30	Crowther RG, Spinks WL, Leicht AS, Spinks CD. (2007).	Kinematic responses to plyometric exercises conducted on compliant and noncompliant surfaces. J Strength Cond Res. 21(2):460–5. Doi: 10.1519/R-19645.1. [PubMed: 17530962].
.31	Des marwood. (1992).	Critical judo, A&BC Black (publishers), Ltd, 35 Bedford, London, WC IR 4 JH.
.32	Fatma Mahmoud Gharib. (2017).	The impact of Using Trampoline Apparatus on Some Physical Abilities and Level of Performance of Gumps in Rhythmic Technical Exercises for Female Students of the Faculty of Physical Education in Mansoura. Assiut Journal of Sport Science and Arts, 2017(3), 498-527.
.33	Giagazoglou, P., Kokaridas, D., Sidiropoulou, M., Patsiaouras, A., Karra, C., & Neofotistou, K. (2013).	Effects of a trampoline exercise intervention on motor performance and balance ability of children with intellectual disabilities. Research in developmental disabilities, 34(9), 2701-2707.
.34	Hassmann, M., Buchegger, M., Stollberg, K. P., Sever, A., & Sabo, A. (2010).	Motion analysis of performance tests using a pulling force device (PFD) simulating a judo throw. Procedia Engineering, 2(2), 3329-3334.
.35	Ji-Seok Kim, Jong-Hee Kim. (2018).	Trampoline Exercise Improves Functional Performance in Young Adults with Ankle Instability, The Asian Journal of Kinesiology, 20(2):73-82 . DOI: https://doi.org/10.15758/ajk.2018.20.2.73

.36	Ji-Seok Kim, Jong-Hee Kim. (2018).	Trampoline Exercise Improves Functional Performance in Young Adults with Ankle Instability, The Asian Journal of Kinesiology, 20(2):73-82. DOI: https://doi.org/10.15758/ajk.2018.20.2.73
.37	Kamenjašević, E., Atiković, A., & Mujanović, A. N. (2019).	Efficacy of a mini-trampoline program during 15 weeks on the body composition and motor abilities of children. In 6th International Scientific Conference of Slovenian Gymnastics Federation (p. 23).
.38	Kanchanasamut, W., & Pensri, P. (2017).	Effects of weight-bearing exercise on a mini-trampoline on foot mobility, plantar pressure and sensation of diabetic neuropathic feet; a preliminary study. Diabetic foot & ankle, 8(1), 1287239.
.39	Karakollukçu, M., Aslan, C. S., Paoli, A., Bianco, A., & Sahin, F. N. (2015).	Effects of mini trampoline exercise on male gymnasts' physiological parameters: a pilot study. The Journal of sports medicine and physical fitness, 55(7-8), 730-734.
.40	Koca, T. T., Baykara, M., Demirel, A., & Berk, E. (2019).	Comparing the effect of two different exercise types, mini-trampoline and fast-walking to gastrocnemius/soleus muscle elasticity by sonoelastrography. The European Research Journal, 5(4), 588-593.
.41	Milanović L, Bašić M, Milanović M. (2005).	Razvoj brzinsko – eksplozivnih svojstava u tenisu. 14. ljetna škola kineziologa, Rovinj.

.42	Mohammed Abd-elhamid Fahmy & Karim Ahmed Ibrahim. (2015).	Effect of using Trampoline on the development of functional efficiency of the vestibular apparatus on composite balance for One and Half Forward Somersault pike in diving sport, EIJSSA, V11.I11, P.P,97:122.
.43	Posch, M., Schranz, A., Lener, M., Tecklenburg, K., Burtscher, M., Ruedl, G., & Wlaschek, W. (2019).	Effectiveness of a Mini-Trampoline Training Program on Balance and Functional Mobility, Gait Performance, Strength, Fear of Falling and Bone Mineral Density in Older Women with Osteopenia. Clinical interventions in aging, 14, 2281.
.44	S.MAHARAJ, B.KAKA. (2018).	MINI-TRAMPOLINE EXERCISES: A LEISURE ACTIVITY FOR FASTING PLASMA GLUCOSE AND BODY MASS INDEX IN SEDENTARY NON-INSULIN DEPENDENT TYPE 2 DIABETICS, Proceedings of 95th The IRES International Conference, Kuala Lumpur, Malaysia.
.45	Tay, Z. M., Lin, W. H., Kee, Y. H., & Kong, P. W. (2019).	Trampoline versus Resistance Training in Young Adults: Effects on Knee Muscles Strength and Balance. Research quarterly for exercise and sport, 90(4), 452-460.
.46	Wen, X., Zhang, Y., Gao, Z., Zhao, W., Jie, J., & Bao, L. (2018).	Effect of mini-trampoline physical activity on executive functions in preschool children. BioMed vol. 2018, research international. doi.org/10.1155/2018/2712803
.47	Živčić K. (2007).	Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici [Acrobatic alphabet in artistic gymnastics In Croatian.]. Zagreb: Faculty of Kinesiology. University of Zagreb.

ملخص البحث

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين على مستوى تعلم وسرعة اداء بعض مهارات اليدين والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو

م.د/ محمد عبدالحى الحسيني الحسينى أبوالده

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين على مستوى تعلم وسرعة اداء بعض مهارات اليدين والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو"، وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين. والتعرف على تأثير البرنامج على مستوى تعلم بعض مهارات اليدين، سرعة الأداء، والقدرات البدنية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإستخدام القياسات القبلية والبعدية، واشتملت عينة البحث الأساسية على (30) طالب بكلية التربية الرياضية، وأشارت نتائج البحث إلى ان البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الترامبولين ساهم في تحسن مستوى تعلم وسرعة أداء بعض مهارات اليدين وكذا القدرات البدنية للمبتدئين في رياضة الجودو. لذا يوصى الباحث: (1) الاستعانة بالبرنامج قيد البحث في تطوير مستوى أداء مهارات رياضة الجودو للطلاب واللاعبين. (2) دمج استخدام الترامبولين في تدريس التربية الرياضية بالمدارس وكليات التربية الرياضية. (3) دراسة أثر استخدام الترامبولين على الصحة العامة وجودة الحياة للمرضى وكبار السن. (4) اجراء المزيد من الدراسات حول فوائد الترامبولين في تعليم المهارات الرياضية والقدرات الحركية الأساسية للأصحاء وذوي القدرات الخاصة.

Abstract

Effect of educational program using trampoline exercises on the level of learning and speed of performance of some hands skills and physical abilities for beginners in judo

Dr. Mohamed Abdelhay Elhoseny Aboeldahab

The research aims to identify "the effect of educational program using trampoline exercises on the level of learning and speed of performance of some hands skills and physical abilities for beginners in judo," by designing educational program using trampoline exercises. And to identify the effect of the program on the level of learning some hands skills, The researcher used the experimental method for one experimental group, Using pre and post measurements, and the basic research sample included (30) students in the Faculty of Physical Education, and the results of the research indicated that the educational program using trampoline exercises contributed to improving the level of learning and speed of performance of some hands skills as well as the physical abilities of beginners in judo, Therefore, the researcher recommends: (2) Using the program under discussion to develop the performance level of judo skills for students and players. (2) Incorporating the use of trampolines in teaching physical education in schools and colleges of physical education. (3) Studying the impact of trampoline use on the general health and quality of life of patients and the elderly. (4) Conducting more studies on the benefits of trampoline in teaching sports skills and basic motor abilities to healthy people and with special abilities