

## تأثير التدريب العرضي باستخدام التمرينات الايقاعية على التوافق وتحسين (تاي \_ سباكي) للكاتا الاولي في رياضة الجودو

د . ايمان عسكر احمد احمد

مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

### ملخص البحث

استهدف البحث التعرف على تأثير التدريب العرضي باستخدام التمرينات الايقاعية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الجودو الشباب تحت (١٨) سنه بنادي الشرقية الرياضي بالزقازيق وعددهم (٢٣) لاعب ، وتم إختيار عينه البحث بالطريقه العمدية ممن حصلوا على الحزام الأسود، واعتمدت الباحثة على اختبار بدني مهاري (باستخدام مهارة هراي جوشي) بناء على رأى الخبراء لقياس التوافق، وقياس مستوي اداء الكاتا الاولي (ناحي نوكاتا) ثم اخذ الدرجة الكلية للتحرك علي البساط (تاي - سباكي)، وذلك كأدوات لجمع البيانات، ومن أهم نتائج البحث أدى استخدام التدريب العرضي إلى تحسين التوافق العضلي العصبي لدي لاعبي الجودو، أدى استخدام التدريب العرضي إلى تحسين خطوات الكاتا لدي لاعبي الجودو

### المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التطور العلمى السريع سمة هذا العصر وما يصاحبه من تغيرات وإتجاهات جديدة وأفكار تؤثر فى أسلوبه وإنتاجه بصورة خيالية فى كافة المجالات، لذا كرس العلماء جهودهم بتوجيهه إلى خدمة الإنسان فى شتى الميادين وتعتبر مسايرة مجال التربية الرياضية للتطور العلمى أمر بالغ الأهمية للوصول إلى المستويات العليا فى مجال الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة رياضة الجودو.

فالمجال الرياضي أحد المجالات التي قام فيه العلماء بأبحاث علمية عديدة للوصول بالرياضيين إلى أفضل مستويات الأداء حيث أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر النظرية مع التطبيق، مما أدى إلى التطور في أساليب التدريب لتحقيق الهدف من العملية التدريبية باستخدام التقنيات التدريبية الحديثة ، حيث تزايدت أعداد الرياضيين اللذين إستخدموا التدريبات الحديثة ومنها التدريب العرضي Cross - Traning وذلك فى أوائل التسعينات لمساعدة اللاعبين على تحسين أدائهم فى رياضتهم الأساسية (٣٥: ١).

ويعتبر التدريب العرضي جزء من التدريب الاساسي لكثير من الرياضيين علي مدار السنوات القليلة الماضية فهو يعني للبعض التأثير الذي يحدثه تدريب جزء من اجزاء الجسم علي

جزء اخر ، ويعني للبعض الاخر النشاط المستخدم لكسر ملل وروتين البرنامج التدريبي المنتظم كما اصبح التدريب العرضي هو الاتجاه التدريبي للحاضر والمستقبل. ( ١٩ : ٤ ، ١١ ) ويرى كل من "موران وماكلين Moran&Macklin" ٢٠٠٥م أن التدريب العرضي برنامج تدريبي

صمم لأنشطة وألعاب مختلفة لكي يمنح تنوعات كثيرة ،ليحد من مخاطر الإصابات، ويحسن اللياقة البدنية ،كما يعد التدريب العرضي أداةً لإستثارة القوة لكامنة أثناء التدريب ،والتي تساعد على وصول اللاعب إلى القمة عند المنافسة في رياضته التخصصية، ولذلك إستخدم العديد من الرياضيين ذو المستويات العالية ومنهم الهواة والمحترفين والأولمبيين التدريب العرضي بهدف تحسين أدائهم وقدراتهم (٣٤ : ١٩٦)

ويتفق كلا من "زكي محمد" ٢٠٠٤م ،و"بيدرسين Pedersen" ٢٠٠٠م، و"تيلور Taylor" ٢٠٠٠م ، و"موران وماكلين Macklin & Moran" ١٩٩٧م على أن للتدريب العرضي أهمية واضحة في تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة ، كما يسمح بأداء جهد إضافي خلال الرياضة الأساسية مع نسبة أقل من مخاطر التدريب الزائد والإحترق كما يمكن أن يقلل فرص حدوث الإصابات حيث يسمح التدريب العرضي بإستخدام مجموعات عضلية إضافية غير التي تعمل في الرياضة الأساسية ،كما يفيد التدريب العرضي كنشاط في تدريبات الإحماء والتهدة حيث منح الراحة النفسية والذهنية (٨ : ١٥-٢٤)(٣٥ : ٤،٥)(٣٦ : ١١٣)(٣٤ : ٣١).

ويعد التدريب العرضي أحد الأساليب التنظيمية التي تهدف إلى تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري عن طريق التنوع في إستخدام الأنشطة الرياضية والبعد عن النمطية في العملية التدريبية ، وقد إتضح أهمية التدريب العرضي في كثير من المجالات الرياضية حيث يعطى حافزاً كبيراً لإستمرار التدريب بكفاءة عالية ، وبالتالي البعد عن الحمل الزائد والإصابات الناتجة عن الحمل الزائد (٢٦ : ٣)(٣٤ : ٤).

كمايري "زكي محمد" ان التدريب العرضي يستخدم لتحسين الاداء الفني في رياضات التحرك الجانبي فهو يحافظ علي العضلات المنتجة للحركة ويجعلها قوية مما يقلل من الاصابات وبخاصة الخطوات التي تؤدي علي سطح منبسط او مستوي حيث تستخدم تلك الرياضات المجموعات العضلية الكبيرة ببطء او بنقل معين. (٨ : ٨٤)

وتري كلا من " عنايات فرج ، فاتن البطل " ان التمرينات الايقاعية تنمي الاحساس بالتناسق والعلاقة بين الزمان والمكان والاحساس بالحركة وديناميكيته كما تجعل اللاعب متحكم في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في اطار متوافق يتمثل في القدرة علي التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي لاشارات المخ العصبية لاداء تلك الحركات .كما ان

لكل حركة توقيت خاص بها فلا توجد حركة بدون ايقاع الذي يظهر في التبادل المستمر بين العمل والراحة في العمل العضلي وبدون هذا التبادل يجهد الجسم بسرعة ويصبح غير قادر علي الحركة (١٥ : ٧،٢١)

ويذكر " علاء الدين عليوة" ان التمرينات الايقاعية التوافقية تكمن اهميتها في تحسين عمل الجهازين العضلي والعصبي كما تساهم في التنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة والمحافظة علي مستوي الاداء المهاري وتطوير السمات الارادية كالثقة بالنفس واتخاذ القرار . (١٣ : ٩٥)

وللايقاع الموسيقي تأثير كبير علي الحركة فهو يشارك في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء، وتأخير ظهور التعب، كما يساعد علي أنسيابية الحركة، كذلك يتضح أهمية الأحساس بالإيقاع الموسيقي لأتقان المهارات الحركية فيصل الفرد الي مستوي التحكم في أداء الحركات . (٣ : ١٢١)

كما يذكر "ابو العلا عبد الفتاح" ان الاحساس بالايقاع كاحد مكونات التوافق يلعب دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يؤدي الي دقة الاداء وتوجيهه ويختلف هذا الايقاع من نشاط لآخر فقد يكون منتظما في بعض الانشطة الرياضية كالسباحة والجري والتجديف وقد يكون غير منتظم في أنشطة اخري كالجماز ورياضات النزال ويشمل الايقاع عملية الرؤية بالعين والسمع بالاذن والاحساس بعضلات الجسم كما يشمل ايضا التبادل بين عمليات الانقباض والارتخاء العضلي وكذلك ترتيب توالي انقباض العضلات العضلة تلو الاخرى ويظهر ذلك في ابسط صورة عند التصنيف بالكفين او استخدام الموسيقي مثل الموسيقي المصاحبة للتمرينات الايقاعية . (٢ : ٢١٨)

ويعتبر التوافق من الصفات البدنية المركبة فهو ليس عاملا اوليا علي الاطلاق حيث ان له طبيعة معقدة ومركبة ويتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق وهذه المكونات هي ( التوازن-الاحساس بالايقاع-الرشاقة-القدرة علي ارتخاء العضلة الارادي-التناسق الحركي) ولكي يتحقق مستوي عالي من التوافق لابد من رفع هذه الصفات البدنية فهو يعني الاداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد المبذول وقلة الاخطاء ، ويعد الجهاز العصبي هو المسئول الرئيسي عن تحقيق المستوي العالي من التوافق من خلال عمل المستقبلات الحسية .

(١ : ٢٠٥ ، ٢٠٦)

وينفق كلا من " ابو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٢م" ، " علي البيك ، عماد ابو زيد ٢٠٠٣م " ان المقصود بالتوافق هو قدرة الرياضي علي سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال

المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الاداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل او لاجزاءه وبعد ذلك يرسل المخ الاشارات العصبية الحركية الي العضلات لتنفيذ خطة الاداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الاداء الحركي وشكله والتقسيم الزمني للاداء الحركي واتجاهات حركة الجسم واجزائه في الفراغ المحيط اي النواحي الميكانيكية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الاداء الحركي دل ذلك علي ارتفاع مستوي التوافق. ( ١ : ٢٠٥ ) ( ١٤ : ٩٦ )

وتختلف اشكال التوافق تبعا لاختلاف الانشطة الرياضية حيث يتطلب كل نشاط رياضي نوع معين من التوافق لذلك فهو يتميز بالخصوصية ولكن لا توجد مظاهره في التدريب او المنافسه بشكل منفصل ولكنها تظهر في مركب يكون احداها هو المكون الرئيسي والمظاهر الاخرى تظهر كعوامل مساعدة فعلي سبيل المثال في مختلف انواع المصارعة يتطلب الاداء التوافقي الحد الاقصى للاحتفاظ بالتوازن والاداء الحركي خلال الفراغ المحيط ثم الاحساس المكاني ويمكن تحديد مظاهر التوافق كما يلي

- المقدره علي تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراغية للحركات
- المقدره علي الاحتفاظ بتوازن الجسم في الاوضاع المختلفة
- المقدره علي ارتخاء العضلات اراديا ( ٢ : ٢١٠ )

كما يتفق كلا من " صبحي حسانين ١٩٩٥"، " خيرية السكري، محمد بريقع ٢٠٠١"، " الين فرج ٢٠٠٣" ان التوافق يعتمد علي سلامة الجهازين العضلي والعصبي والتعاون الكلي بينهما لامكان اداء الحركات في نسق جيد خاصة تلك الحركات التي تكون معقدة والتي تستخدم في ادائها اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد مما يدل علي العلاقة الهارمونية في اجراء العمل وانجازه بصورة دقيقة خالية من الاخطاء والعمل العضلي الزائد. ( ٢٣ : ٤٠٥ ) ( ٦ : ٩١ ) ( ٥ : ٢٥٦ )

وتذكر فايضة خضر ان التوافق هو قدرة الفرد علي التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد ويظهر هذا التوافق بشكل واضح عند اداء الكاتا حيث التنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة في اتجاهات غير موحدة لاداء رميات في اتجاهات غير متشابهة ( ١٦ : ٨٣ )

ويري كلا من محمد بريقع ، ايهاب البديوي ٢٠٠٤م ان رياضات الفنون القتالية يصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة تتميز بمواقف المتغيرة خلال المباراة مما يتطلب قدرات بدنية وعقلية وسمات شخصية حتي يستطيع ممارستها اداء حركاتها الفنية من اوضاع اتزان مختلفة

تحت شروط معينة حيث تتميز بحركات غير متكررة ومتنوعة تحتاج للتوافق والرشاقة مع قوة عضلات الطرفين العلوي والسفلي . ( ١٩ : ٢٠١ )

ويذكر " يحي الصاري" ان الكاتا وسيلة فعالة لقياس مستوي الاداء الفعلي الذي يتميز بدرجة عالية من الصدق والموضوعية عن طريق الحركات الاساسية للعبة وفقا لتوقيتات محددة حيث يضع المحكمون الدرجات علي طريقة الاداء وتوقيته واتقان السقطات والاداء المهاري طبقا لما حدده الاتحاد الدولي للجودو. وان محددات قياس مستوي الاداء (الكاتا) للاعب الجودو والتي تمكنه من تجميع اكبر عدد من النقاط هي تحركات الكاتا حيث تتم جميع التحركات بالزحف علي البساط (التاتامي) واي خطأ فني يقع فيه اللاعب اثناء التحرك يؤدي الي خصم درجات في الكاتا. ( ٢٨ : ١٨٠ - ١٨٢ )

ويري "علي ربحان" ان الكاتا هي اسلوب كلاسيكي لمجموعات من الحركات واساليب فنون الجودو المختلفه الغرض منها تدريب اللاعبين على الأداء السليم لجميع العناصر المكونه للحركه في الجودو مثل إخلال التوازن (كوزوشي) التحرك على البساط (تاي سباكي) أسلوب المسك (كومي كاتا) وغيرها من العناصر التي لو أجادها اللاعب أمكنه استخدام أساليب فنون الجودو بنجاح . ( ١٢ : ١٢٩ )

كما يذكر "مراد طرفة" ان اسلوب تحريك القدمين علي البساط ( تاي سباكي Body Control Tai Sabaki) يشمل تغيير اتجاه الجسم مع التحكم والسيطرة علي جميع اجزاء الجسم مثل العينين وضبط التنفس وحركة اليد كل ذلك بالتوافق مع حركات القدم وتعتبر هذه الحركات هي الاساس في اداء الرميات الناجحة ( ١٨ : ١٦٥ )

ويضيف "يحي الصاوي" ان حركات القدم تشمل التحرك للامام والخلف والجانب والدوران بهما وترتبط هذه الحركات بباقي اجزاء الجسم وان حدوث خلل فيها يؤدي الي عدم انسجام الاداء مع باقي اجزاء الجسم اي الاداء بشكل غير توافقي. ( ٢٨ : ٤٤ )

ومن خلال مشاهدة الباحثة لاختبارات الترقى للازمة وبطولات الكاتا التي تقيمها منطقة الشرقية للجودو للكاتا الاولي (ناجي - نوكاتا) لاحظت عدم دقة خطوات التحرك علي البساط ( تاي - سباكي) وقصور في التوافق بين خطوات القدمين وباقي حركة الجسم لاداء الرميات مما يؤدي لانخفاض الدرجة الكلية للكاتا حيث ان خطوات الكاتا ( تاي - سباكي) من المحاور الرئيسية في استمارة تقييم الكاتا مما دعي الباحثة لاختيار اسلوب التدريب العرضي باستخدام التمرينات الايقاعية بالموسيقى حيث يحتوي علي خطوات القدمين مع حركات للذراعين لضبط ايقاع خطوات التحرك وتحسين التوافق لجميع اجزاء الجسم المشتركة في

الاداء عند الرمي مع اضافة جو المرح والخروج من الشكل الروتيني التقليدي اثناء التدريب باعتبار التمرينات الايقاعية نشاط مختلف عن التدريب الخاص برياضة الجودو .

**أهداف البحث :**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العرضي باستخدام التمرينات الايقاعية على:

١- التوافق ويشمل (الذراعين مع حاسة البصر ، الرجلين مع حاسة البصر ، الاطراف ، الجسم كله ، الخاص وهو المجموع الكلي لما سبق ) .

٢- تحسين خطوات التاي سباكى للكاتا الاولى فى رياضة الجودو للشباب تحت (١٨) سنة

**فروض البحث :**

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى التوافق ( قيد البحث) لصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خطوات التاي سباكى للكاتا الاولى ( قيد البحث) فى رياضة الجودو للكاتا الاولى لصالح القياس البعدي

**مصطلحات البحث :**

**التدريب العرضي Cross – Traning :** إستخدام رياضة أو نشاط أو تكنيك تدريبي آخر غير النشاط او الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الاداء في النشاط او الرياضة الرئيسية . (١٩ : ٤)

**التمرينات الايقاعية:** تمرينات تؤدي بسير زمني للحركة بتوقيت محدد يتناسب مع طريقة اداء حركاتها عن طريق التبادل الفترتي للانقباض والانبساط وهو ما يعرف بالتكوين الديناميكي . (١٧ : ٢٤١)

**التوافق:** هو القدرة علي اداء الحركات مع دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهه او غير متشابهه من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد.(١٣ : ٩٥)

**الكاتا:** مجموعة من الحركات والمهارات الفنية والمتفق عليها مسبقا مرتبة في مجموعات مرتبة في مجموعات بناء علي اسس وقواعد علمية (١٢ : ١٢٩)

**تاي - سباكى:** هو اسلوب تحرك القدمين بتغيير اتجاه الجسم للحفاظ علي وضع الجسم داخل قاعدة ارتكازه سواء كان دفاعا او هجوما . (١٨ : ١٦٥)

## الدراسات السابقة:

## أ-الدراسات العربية :

١-قامت "هبة ابو المعاطي" ٢٠٠٩م (٢٤) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العرضي على تحسين القدرات البدنية والمهارية للمبارزين ، إستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) مبارزاً من فريق الشبان المسلمين بطنطا ، وأشارت أهم النتائج إلى أن إستخدام التدريب العرضي أدى إلى تحسن تدريجي مقبول فى قدراتهم البدنية والمهارية طبقاً لأهداف الفترة الإنتقالية

٢-قامت "رانية عبد العزيز" ٢٠٠٨ (٧) بدراسة تهدف إلى التعرف علي أثر إستخدام التدريب بالايقاع على تحسين مستوي اداء بعض السلاسل الحركية علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، إستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٨) لاعبة جمباز من نادي طنطا ومسجلين بالاتحاد المصري للجمباز (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨) ، وأشارت أهم النتائج ان هناك تأثير إيجابي للتدريب بالايقاع على التوافق والتوازن الحركي.

٣-قام "محمد شداد" ٢٠٠٦م (٢٠) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير إستخدام التدريب العرضي فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الاداء البدنى للاعبى الجودو ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين ، وأشارت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على القوة المميزة بالسرعة وقوة عضلات الرجلين وقوة القبضة وتحمل القوة والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والتوافق .

٤-قام "هشام سيد احمد" ١٩٩٨ (٢٥) بدراسة تهدف إلى التعرف علي أثر إستخدام التدريب بالايقاع السمعي فعالية علي تنظيم السرعة ومستوي الانجاز الرقمي لمتسابقى المشي ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠) من لاعبي المشي مسجلين بالاتحاد المصري للاعب القوي للهواة ، وأشارت أهم النتائج ان هناك تأثير إيجابي للتدريب بالايقاع على القدرات البدنية.

## ب-الدراسات الأجنبية :

١- قام "دوستن جويرت Dustin Jubert" ٢٠١١م (٣١) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير التدريب العرضي على الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين فى العدائين حديثى التدريب ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) لاعب ولاعبة ، وأشارت أهم النتائج أن التدريب العرضي أثر إيجابيا على الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين فى العدائين حديثى التدريب .

٢- قام "بونيونج سي وآخرون Boonyong&all" ٢٠١٠م (٣٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العرضي بتدريب الاطالة الحركية السريعة للعضلات الباسطة للركبة على أداء العضلات للرجل غير المدربة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) رجلا ، وأشارت أهم النتائج ان العضلات الباسطة للركبة في المجموعة التجريبية لكل من الرجلين (المدربة وغير المدربة) أكبر من المجموعة الضابطة .

٣- قام "زبيريز Zberiz" ٢٠١٠م (٣٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر التدريب العرضي على أوضاع اللياقة البدنية للرياضيين في جامعة لوزان من حيث (الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل - القوة) ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٤٢) رياضياً بجامعة لوزان ، وأشارت أهم النتائج أن التدريب العرضي أثر إيجابياً على (الرشاقة - المرونة - السرعة - التحمل - القوة) للرياضيين .

إجراءات البحث:-

منهج البحث:

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الجودو الشباب تحت (١٨) سنه بنادي الشرقية الرياضي بالزقازيق وعددهم (٢٣) لاعب ، تم إختيار عينه البحث بالطريقه العمدية ممن حصلوا على الحزام الأسود ، وكان عددهم (١٦) لاعب ، حيث تم إستبعاد (٥) لاعبين لعدم حصولهم على الحزام الاسود، وتم سحب (٦) لاعبين لإجراء الدراره الإستطلاعيه ، وبذلك اصبحت عينة البحث الاساسية (١٢) لاعب وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث .

جدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
١٠٠%	٢٣	مجتمع البحث
٥٢%	١٢	العينة الاساسية
٢٦%	٦	العينة الاستطلاعية
٢٢%	٥	المستبعدين

أسباب إختيار عينة البحث :

- إستعداد أفراد العينة للمشاركة في البحث طوال فترة التطبيق .



- جميع اللاعبين حاصلين على الحزام الأسود في رياضة الجودو.

وجداول (٢) يوضح إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي .

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي ن=١٨

المتغيرات	قياس	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء
الطول	سم	١٦٠	٦.٨٠	١٦٢	٠.٨٨٢-	
	الوزن	كجم	٧٥	٧.٧٩	٧٣	٠.٧٧٠
العمر التدريبي	سنة	٦	٢	٥	١.٥٠٠	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل علي اعتدالية توزيع البيانات قيد البحث لافراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث في متغيرات التوافق ( الاداء المهارى) ن=١٨

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل التواء
توافق الرجلين مع حاسة البصر	درجة	١.١٠	١.٠٠	٠.٣١	٠.٩٦٨	
توافق الاطراف	درجة	٢.٠٠	١.٨٠	٠.٥٤	١.١١١	
توافق الجسم كله	درجة	٢.٢٠	٢.٣٥	٠.٥٦	٠.٨٠٤-	
التوافق الخاص (مجموع ما سبق)	درجة	٦.٦٠	٦.٤٠	١.١٧	٠.٥١٣	

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات التوافق (الاداء المهارى) مما يدل علي اعتدالية توزيع البيانات قيد البحث لافراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث في متغيرات التوافق (البدني) ن=١٨

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل التواء

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات التوافق (البدني) مما يدل على عينة اعتدالية توزيع البيانات قيد البحث لافراد العينة في تلك هذا المتغير. جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في (تاي \_ سباكي) للكاتا الاولى في رياضة الجودو  $n=18$

قياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التواء
مجموعة تي وازا	درجة	٥.١٠	٥.٠٠	١.٠٤	٠.٢٨٨
مجموعة جوشي وازا	درجة	٤.٨٠	٥.٠٠	١.٠١	٠.٥٩٤-
مجموعة اشبي وازا	درجة	٤.١٠	٤.٥٠	٠.٩٨	١.٢٢٤-
مجموعة ماي سوتيمي وازا	درجة	٤.١٥	٤.٠٠	٠.٩٩	٠.٤٥٥
مجموعة يوكو سوتيمي وازا	درجة	٤.٥٠	٤.٠٠	٠.٨٧	١.٧٢٤
المجموع الكلي	درجة	٢٢.٦٥	٢٢.٥٠	٢.٤٨	٠.١٨١

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في (تاي \_ سباكي) للكاتا الاوليمما يدل على اعتدالية توزيع البيانات قيد البحث لافراد العينة في تلك المتغيرات.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات :

#### أ- الأجهزة والأدوات:

- جهاز ريستاميتز لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف .

#### ب-الاستمارات :

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية ، وعدد الوحدات التدريبية ، وزمن الوحدة التدريبية ، مرفق (٢).

- إستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات الايقاعية مرفق (٣).

- استمارة تقييم خطوات (تاي \_ سباكي) للكاتا الاولى. اعداد الباحثة مرفق (٤)

#### ج- الإختبارات المستخدمة :

#### -الإختبارات التي تقيس التوافق

- بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة تم تحديد الاختبارات التي تقيس التوافق وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد الاختبار المناسب وتم اختيار إختبار الدوائر المرقمة مرفق

(٥)

- تم تحديد اختبار بدني مهاري (باستخدام مهارة هراي جوشي) بناء على رأى الخبراء لقياس التوافق وتم تحديد اربع مجالات للتوافق بناء علي المسح المرجعي هي (توافق الذراعين مع حاسة البصر- توافق الرجلين مع حاسة البصر- توافق الاطراف- توافق الجسم كله- التوافق الخاص وهو المجموع الكلي لجميع ما سبق) حيث تم حساب الدرجة الكلية للاختبار من عشر درجات. مرفق (٦)

- وتم حساب الدرجات عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمين مسجلين بالاتحاد المصري للجودو، لديهم خبرة لا تقل عن ١٥ سنة بالمجال وحاصلين علي الحزام الاسود ٤ دان مرفق (٧) واخذ متوسط الدرجات للثلاث محكمين

#### د- قياسات الكاتا

بعد الاطلاع علي الاستمارة الموضوعية من قبل الاتحاد المصري للجودو لقياس مستوي اداء الكاتا الاولي (ناجي نوكاتا) تم اخذ الدرجة الكلية للتحرك علي البساط (تاي - سباكي) وتقسيمها علي الخمس مجموعات للكاتا مرفق (٨)

#### طريقة حساب درجة التاي سباكى للكاتا الاولي (ناجي نوكاتا) في رياضة الجودو

بناء علي استمارة التقييم المعدة من قبل الاتحاد المصري للجودو للترقي للحزام الاسود (١) دان وفيها الدرجة الكلية للكاتا الاولي (ناجي - نوكاتا) ١٠٠ درجة مقسمة ٢٠ درجة لكل مجموعة من مجموعات الكاتا الخمسة تم استطلاع رأي لجنة من المحكمين مرفق (١) لوضع درجة اعتبارية لتقييم التاي سباكي لكل مجموعة وتم الاتفاق علي خصم (٦) درجات من الـ (٢٠) درجة لكل مجموعة علي ان تكون درجة النجاح فيها من ٧٥% كما هو الوضع للنجاح في الكاتا ككل. الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (٦) لاعبين جودو من فريق نادى الشرقية الرياضى تحت (١٨) سنة والمسحوبة من مجتمع البحث وذلك بهدف التعرف على:

- مدى صلاحية أجهزة القياس المستخدمه فى البحث .
- الصعوبات التى قد تواجه الباحثه أثناء تنفيذ التجربه الأساسيه .
- التحقق من مدى صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- إختيار المكان المناسب لإجراء الإختبارات والتدريب .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية على ما يلى :

- صلاحية أجهزة القياس المستخدمه فى البحث .
- صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- تفهم اللاعبين لطبيعة البحث والتمرينات المستخدمة .

- أجريت المعاملات العلمية التي تناسب البحث من صدق وثبات للإختبارات المستخدمة .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أولاً : الصدق

أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين ، مجموعة مميزة التي تم سحبها من مجتمع البحث و مجموعة غير مميزة من لاعبين جودو والحاصلين على الحزام الازرق تجت (١٨) سنة، وجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في التوافق (الاداء المهارى) ن=٢=٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
توافق الذراعين مع حاسة البصر	درجة	١.١	٠.١٧	٠.٩	٠.١٤	*٣.٠١
توافق الرجلين مع حاسة البصر	درجة	١.٠٠	٠.٢١	٠.٧	٠.١٨	*٣.٦٠
توافق الاطراف	درجة	١.٩	٠.٣٧	١.٥	٠.٣٣	*٢.٦٨
توافق الجسم كله	درجة	٢.٠٠	٠.٣٢	١.٦	٠.٣٦	*٢.٧٥
التوافق الخاص (مجموع ما سبق)	درجة	٦.٠٠	١.٠٨	٤.٤	١.١٠	*٣.٤٤

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق القياسات فيما وضعت من أجله.

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في التوافق (البدني) ن=٢=٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
اختيار الدوائر المرقمة	ثانية	٧.٠٠	٠.٧٨	٧.٩٠	٠.٧٣	*٢.٧٩

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعه المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق القياسات فيما وضعت من أجله.

ثانياً : الثبات

تم حساب الثبات لإختبارات(التوافق) بطريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه Re test , Test علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني ٦ أيام حيث تم القياس الأول يوم الجمعة الموافق ٢٧/١/٢٠١٥م ، الثاني يومالجمعة الموافق ٦/٢/٢٠١٥موقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) وجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٨) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في التوافق (الاداء المهاري) ن=١=٢=٦

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٥٥	٠.٢٠	١.٠٥	٠.١٧	١.١٠	درجة	توافق الذراعين مع حاسة البصر
*٠.٩٠٤	٠.٢٣	١.٠٨	٠.٢١	١.٠٠	درجة	توافق الرجلين مع حاسة البصر
*٠.٨٧١	٠.٤٧	٢.٠٠	٠.٣٧	١.٩٠	درجة	توافق الاطراف
*٠.٨٧٤	٠.٣٥	٢.٠٩	٠.٣٢	٢.٠٠	درجة	توافق الجسم كله
*٠.٨٨٢	١.١٠	٦.٢٢	١.٠٨	٦.٠٠	درجة	التوافق الخاص (مجموع ما سبق)

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.811$

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين (٠.٨٥٥ ، ٠.٩٠٤) وهي قيمة اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات درجات إختبار التوافق (الاداء المهاري).

جدول (٩) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في التوافق (البدني) ن=١=٢=٦

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٧٤	١.٠٣	٧.٠٩	١.٠١	٧.٠٥	ثانية	إختبار الدوائر المرفمة

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.811$

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد بلغت (٠.٨٧٤) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات درجات إختبار التوافق (البدني).  
الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:  
القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (١٢) لاعب وذلك في الصالة المغطاة بنادي الشرقية الرياضي بالزقازيق في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٥/٢/٦م وإشتمل على قياس التوافق العضلي العصبي ، قياسات خطوات التاي سباكى للكاتا الاولى.

#### تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق التدريب العرضي باستخدام التمرينات الايقاعية على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٢/٧م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/٣/٢٩م، حيث تم تنفيذ التمرينات خلال (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) ، وذلك بصالة الجودو بنادي الشرقية الرياضي بالزقازيق ، إستغرق زمن الوحدة

التدريبية في (٦٠) دقيقة ، حيث تحتوى كل وحده على الإحماء ، الجزء الرئيسي الذي يشتمل على التدريب العرضي ، التهدئة في نهاية الوحدة كما هو موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لعينة البحث

أجزاء الوحدة التدريبية	محتوى الوحدة	الزمن المقترح
الإحماء	مجموعة تمارينات لتهيئة جميع أجزاء الجسم	١٥ق
الجزء الرئيسي	التدريب العرضي (التمرينات الإيقاعية)	٤٠ق
التهدئة	مجموعة تمارينات خاصة للإسترخاء وتهدئة الجسم	٥ق

محتوى الوحدة التدريبية اليومية :

(١) الإحماء: الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة- الذراعين- الجذع - الرجلين) كما راعت الباحثة إحتواء هذا الجزء على تمرينات الإطالة والتي تعمل على تحسين المرونة وتساعد على تدفئة العضلات وبالتالي تجنب الإصابة وقد إستغرق زمن الإحماء (١٥) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ التدريب العرضي وذلك بشدة حمل تتراوح من ٣٠ : ٥٠ % من اقصى مقدرة للفرد وتعادل ضربات قلب من ١٢٠ : ١٣٠ نبضة / دقيقة .

(٢) الجزء الرئيسي: يعتبر هذا الجزء أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من التدريب العرضي ومدة هذا الجزء من (٤٠) دقيقة ثابتة مع اختلاف التكرارات وفترات الراحة البينية ، وقد قامت الباحثة بتعليم التمرينات الإيقاعية من خلال ٣ وحدات غير المدة الاساسية للبرنامج لمجتمع البحث، حيث تم تنفيذ التمرينات خلال (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) مع استخدام الإيقاع الموسيقي وقد إستعانت الباحثة بمعدل النبض والاستفادة منه في التعرف الفوري علي مدي ملائمة الحمل لمستوي الحالة التدريبية للاعبين وفترات استعادة الشفاء وفترات الراحة البينية خلال التدريب وقد تم حساب معدل النبض من خلال المعادلة الآتية :

النبض المستهدف لشدة الحمل = (اقصى معدل للنبض X النسبة المئوية لشدة الحمل) / ١٠٠  
حيث اقصى نبض = ٢٢٠ - السن (٢: ٢٦١، ٢٦٢).

وبالتالي يتراوح معدل النبض عند الحمل منخفض الشدة من ١٣١ : ١٥١ نبضة / دقيقة وذلك عندما يكون الحمل شدته ما بين ٦٥ % : ٧٥ % ويتراوح معدل النبض عند الحمل الاقصى من ١٧١ % : ١٩١ % نبضة / دقيقة عندما تكون الحمل شدته ما بين ٨٥ % : ٩٥ % ، وقد استخدمت الباحثة حمل متوسط الشدة الي حمل فوق المتوسط بشدة تتراوح من ٦٥ % : ٨٥ % خلال فترة تنفيذ البرنامج.

(٣) **التهدئة:** وتشمل على مجموعة من تدريبات التهدئة الخاصة بعضلات الجسم والتي تأخذ شكل الإسترخاء بإيقاع بطئ ومحاولة العودة للحالة الطبيعية مما يساعد على سرعة الاستشفاء من الحمل التدريبي للوحدة اليومية وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥) دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية .

**القياس البعدي:** بعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات قامت الباحثة بأخذ القياس البعدي لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٣/٣٠ م.

**المعالجات الإحصائية: Statistics:** قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:-

• المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط.

• معامل الإلتواء.

• إختبار "ت" لحساب دلالة الفروق.

وقد أجريت المعالجات الإحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS).

عرض ومناقشه النتائج: أولاً : عرض النتائج :

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في التوافق (الاداء

المهارى) ن=١٢

قيمة ت	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
*٥.٩٩	٠.٦٠	٠.٢٤	١.٨٠	٠.٢٣	١.٢٠	درجة	توافق الذراعين مع حاسة البصر
*٦.٥٧	٠.٦٥	٠.٢٦	١.٧٠	٠.٢٠	١.٠٥	درجة	توافق الرجلين مع حاسة البصر
*٣.٦٣	٠.٥٥	٠.٣٧	٢.٥٠	٠.٣٤	١.٩٥	درجة	توافق الاطراف
*٢.٩٧	٠.٥٧	٠.٤٤	٢.٧٥	٠.٤٦	٢.١٨	درجة	توافق الجسم كله
*٩.٥٦	٢.٣٧	٠.٦٢	٨.٧٥	٠.٥٤	٦.٣٨	درجة	التوافق الخاص (مجموع ما سبق)

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات

القبليه والبعديه لعينة البحث في التوافق (الاداء المهارى)، وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في التوافق

(البدنى) ن=١٢

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢.٣١	٠.٩١	٦.١٥	١.٠٠	٧.٠٩	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في التوافق البدني وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في التاي سباكي

للكاتا الاولى ن=١٢

قيمة ت	ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
*٢.٢٤	٠.٧٥	٠.٧٩	٥.٩٥	٠.٨٧	٥.٢٠	درجة	مجموعة تي وازا
*٢.٧٧	١.٠٠	٠.٦٧	٥.٥٠	٠.٩٩	٤.٥٠	درجة	مجموعة جوشي وازا
*٤.٩٢	١.٣٥	٠.٧٨	٥.٦٠	٠.٤٧	٤.٢٥	درجة	مجموعة اشي وازا
*٣.٧٤	١.٣٥	١.١١	٥.٣٠	٠.٤٥	٣.٩٥	درجة	مجموعة ماي سوتيمي وازا
*٢.٦٥	١.١٥	١.٠٦	٥.٧٥	٠.٩٧	٤.٦٠	درجة	مجموعة يوكو سوتيمي وازا
*٤.٢٣	٥.٦٠	٣.٣٠	٢٨.١٠	٢.٨٩	٢٢.٥٠	درجة	المجموع الكلي

قيمة ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في التاي سباكي للكاتا الاولى، وذلك لصالح القياس البعدي.

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (١٢، ١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مكونات التوافق، وترجع الباحثة التحسن في التوافق إلى التدريبات الإيقاعية المستخدمة في البحث وكفاءة هذه التدريبات التي تم تطبيقها ومساهمتها إيجابياً في تنمية التوافق حيث أن التركيز على تطوير التوافق بصورة فردية يكون أكثر فاعلية وأكثر كفاءة مما يدفع اللاعب إلى تطوير الاداء بصورة فائقة وردود فعل جيدة.

كما تري الباحثة ان التوافق من الصفات البدنية المركبة فهو ليس عاملاً اولياً علي الاطلاق حيث ان له طبيعة معقدة ومركبة وهو يعتمد علي سلامة الجهازين العضلي والعصبي والتعاون الكلي بينهما وبذلك فان تنميته تساعد لاعب الجودو عند اداء الرميات بصفة عامة واداء الكاتا بصفة خاصة علي سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد. كما انه يلعب دوراً هاماً في اداء التاي سباكي للكاتا حيث ان اللاعب يستخدم اكثر من عضو من اعضاء الجسم ( يدين ، رجلين ، الجسم كله) في أن واحد وكذلك عند تنفيذ الربط الحركي اثناء اداء مهارات الكاتا في صورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين اجزاء الجسم المختلفة من اجل تحقيق الهدف المنشود.

ويتفق ذلك مع ما يشير اليه "تشارلز و كوفلنرث" ٢٠٠١م في ان التوافق هو استخدام الحواس مع اجزاء الجسم في ان واحد لاداء مهام حركية بصورة تتميز بالانسيابية والدقة. (٣٠ : ٧)



كما يتفق ذلك مع ما يشير اليه "عصام عبد الخالق" ٢٠٠٠م في ان تنمية التوافق يحسن بعض مكونات اللياقة البدنية الاخرى ويساعد في انجاز الاداء البدني المطلوب. (١١ : ٤٤)

ويشير "ياسر عبد الرؤف" ٢٠٠١م الى ان التوافق هو القدرة علي التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة ، حيث يظهر عدم التوافق في اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في الاداء فيتسبب في حدوث حركات زائدة والسبب في ذلك ان عمليات الاشارة العصبية تتفوق في بادئ الامر مما يؤدي لانتشار الاشارة العصبية في مراكز عصبية متعددة كما يري ان التوافق في الجودو ينقسم الي التوافق الكلي للجسم ، توافق الاطراف ، توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين (٢٧ : ١٣٩)

حيث يشير "عصام عبد الخالق" ٢٠٠٣م أن الصفات البدنية الخاصة كالتوافق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأن نشاط الفرد التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات حيث ان الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط في حالة إفتقاراً للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط (١٠ : ١٠٤)

ويذكر " علاء الدين عليوة" ان التمرينات الايقاعية التوافقية تكمن اهميتها في تحسين عمل الجهازين العضلي والعصبي كما تساهم في التنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة والمحافظة علي مستوي الاداء المهاري. (١٣ : ٩٥)

ويتفق ذلك مع ماتشير اليه " سامية الهجرسي" ٢٠٠٤م (٩) في أن التمرينات الفنية لها اهمية كبيرة في تنمية التوافق العضلي العصبي لاجزاء الجسم كله وتحسن القدرة علي اداء المهارات المتنوعة بنجاح ودقة.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى متغيرات التوافق ( قيد البحث) لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث خطوات التاي سباكى للكاتا الاولى وترجع الباحثة التحسن في الخطوات إلى طبيعة التمرينات الايقاعية المستخدمة في البحث ،حيث اشتملت التمرينات على الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهه او غير متشابهه من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم في زمن واحد مع استخدام الموسيقى،حيث راعت الباحثة عند وضع هذه التمرينات الايقاعية ان خطوات التاي سباكى وهي تحركات الكاتا تعتبر من محددات قياس مستوي الاداء ( الكاتا) للاعب الجودو والتي تمكنه من تجميع اكبر عدد من النقاط ، حيث تتم جميع التحركات بالزحف

علي البساط (التاتامي) واي خطأ فني يقع فيه اللاعب اثناء التحرك يؤدي الي خصم درجات من الكاتا ويتفق ذلك مع ما ذكره ليفي وفيرست Levy & Fuerst (٢٠٠٥) ان إستخدام الموسيقى أثناء الأداء البدني له تأثير فعال كوسيله للتنظيم والتحكم في الحالة الإنفعالية وإضفاء المتعة والإثارة علي العمل مما يساعد علي تأخير ظهور التعب. (٣٢ : ١٣٥)

وذلك ما تؤكد نتائج دراسة اسلام سالم وسمير شعبان (٢٠٠٨) حيث ان التدريب بإستخدام الموسيقى له تأثيره الإيجابي في سرعة التعلم والتقدم في الأداء الفني (٤ : ١٢١).

كما يذكر "شداد ، واخرون " ان هناك محددات لقياس مستوي اداء الكاتا في ضوء التحكيم ومنها تحركات الكاتا فهي ذات أهميه كبرى حيث أن أى خطأ فنى فى التحركات يؤدي الى خصم من درجة الكاتا

ويجب أن تكون التحركات جميعها مصحوبه بإخلال التوازن فى اتجاه الرمى أى يجب أن يتوفر فى الحركة المراحل الفنيه الاساسيه للرمى (٢١ : ٢٥٥)

وتتفق كلا من "فايزة خضر" " علي ريحان " ان الغرض من الكاتا هو تدريب اللاعبين علي الاداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة في الجودو مثل اخلا التوازن (كوزوشي) التحرك علي البساط (تاي سباكي) اسلوب المسك (كومي كاتا) وغيرها من العناصر التي لو اجادها اللاعب امكنه استخدام اساليب فنون الجودو بنجاح. (١٦ : ١٥٧) (١٢ : ١٢٩)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "محمد جويد" ٢٠٠٤م (٢٢) محمد شداد" ٢٠٠٦م (٢٠) أن التدريب العرضى يؤثر إيجابياً على فاعلية اداء الاعبين وهذا يحقق الفرض الثانى للبحث والذى ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى خطوات التاي سباكى للكاتا الاولى ( قيد البحث) فى رياضة الجودو للكاتا الاولى لصالح القياس البعدي  
الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه، وفى حدود عينة البحث والادوات المستخدمة، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- أدى إستخدام التدريب العرضي إلى تحسين التوافق العضلي العصبي لدي لاعبي الجودو.

٢- أدى إستخدام التدريب العرضي إلى تحسين خطوات الكاتا لدي لاعبي الجودو.

التوصيات :

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلي :

١- ضرورة الإتجاه لإستخدام التدريب العرضي فى برامج تدريب الجودو.

- ٢- الإهتمام باستخدام التدريب العرضي خلال فترات الإعداد الخاص لأهميته فى تطوير القدرات البدنية للاعبين .
- ٣- إجراء بحوث فى مجال رياضة الجودو باستخدام التدريب العرضي لفاعليته فى تطوير وتحسين الأداء فى مراحل سنية مختلفة .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابو العلا اخمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م
- ٢- ابو العلا احمد عبدالفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ٢ ، ٢٠٠٣م .
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلي، يوسف عبد الرسول بوعباس : الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية، ذات السلاسل ، الكويت، ٢٠٠١
- ٤- اسلام محمد سالم، سمير عبد النبي شعبان : تأثير التدريب بالتنوع فى سرعة الإيقاع الموسيقي علي مستوي الأداء فى العروض الرياضية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية- أبو قير، جامعه الإسكندرية- مصر ٢٠٠٨
- ٥- الين وديع فرج : خبرات فى الالعب للصغار والكبار : منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط ٢ ، ٢٠٠٣م .
- ٦- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (٦ - ١٨ سنة) الجزء الاول ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ٧- رانية عبد العزيز جميل الفليت : تأثير برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب بالايقاع علي تحسيم مستوي اداء بعض السلاسل الحركية علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٨م
- ٨- زكي محمد حسن : التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية، ٢٠٠٤م .

- ٩- سامية احمد كامل الهجرسي : مقدمة في التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي المفاهيم العلمية والفنية ،مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات )، ط ١١ ، دار المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١١- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط ١٠، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٢- علي السعيد ربحان : الجودو بين النظرية والتطبيق ، مطبعة ٦ اكتوبر ، المنصورة ، ٢٠٠٤م
- ١٣- علاء الدين محمد عليوة (تأليف سيرجي ، بوليفسكي) الاتزان-المرونة)، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠٠٩
- ١٤- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ابو زيد : المدرب الرياضي في الالغاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١٥- عنايات فرج ، فاتن البطل : التمرينات الايقاعية والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م
- ١٦- فايذة احمد خضر : تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١١م.
- ١٧- فتحي احمد ابراهيم اسماعيل : المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٨م
- ١٨- مراد ابراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ١٩- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي البديوي : التدريب العرضي ( اسس - مفاهيم - تطبيقات )، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٢٠- محمد حامد شداد : تأثير إستخدام التدريب المتقاطع فى المرحلة الإنتقالية على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى الجودو ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٦م.

- ٢٢- محمد حسن جويد  
: تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء  
اخطى للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة ،  
رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ،  
جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٢٣- محمد صبحي حسانين  
: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء  
الاول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٣ ، ١٩٩٥م .  
: تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التدريب المتقاطع على  
بعض القدرات البدنية والمهارية للمبارزين ، بحث  
منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الأول "الرياضة  
والطفولة" ١٤- ١٥ أكتوبر ، كلية التربية الرياضية ،  
طنطا ، ٢٠٠٩م .
- ٢٤- هبة روى أبو المعاطى  
: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الايقاع السمعي  
علي استراتيجية تنظيم السرعة ومستوي الانجاز الرقمي  
لمتسابقى المشي، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م
- ٢٥- هشام سيد احمد  
: تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية  
أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المباراة ،  
رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ،  
جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧م .
- ٢٦- ياسر محمد أحمد حجر  
: رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون ، مركز  
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ٢٧- ياسر يوسف عبد الرؤف  
: الاسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز النعام ،  
القاهرة ، ١٩٩٦م
- ٢٨- يحيى الصاوي محمود

## ثانياً : المراجع الأجنبية

- 29- **Boonyong , C ,  
Pichai yong wong ,  
Vachlathiti R** :Effect of cross traning at fast velocity on muscle performance of untrained leg in thaimale , The 2 nd National Physical Therapy Conference . 102-103 , April , Faculty of Physical Therapy , Mahidol University , Nakhon Pathom , Thailand , 2010 .
- 30- **Charless B – and  
covlinruth** : concepts of physical fitness Madison maicon , maico city , Toronto , lendon browk ,2001 .
- 31- **Dustin P. Jubert ,  
Gary L Oden &  
BRENT C. ESTES** :The Effects of elliptical cross traning on VO2max in Recently Trained Runners , International Jourannl of Exercise Science , Texas A&M University, Depatrment of Health and Kinesiology , Sam Houston State University, Department of Health and Kinesiology , USA , 2011 .
- 32- **Fuerst, M & Levy.A** Sport injury hand, professional advice for amateur athletes, John wiley and sons,ED 3, I.N.C, U.S.A., 2005.
- 33- **Gray T.moran&  
George H.Mcglynn** :cRross- Traning for Sport ., Human Kinetics Books , San Francisco , 1997 .
- 34- **Moran,T.g&  
Macklin H.g.,** : Cross Training For Sport., Human Kinetics Books San Francisco , 1997
- 35- **Pedersen, DM** :Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance. Percept mot sills .2000 fed: 90(1): 238-90.: 10769912 (Pub Med- indexed Medlin
- 36- **Taylor ,A ,W** : effect of Plyometric training on vertical jump performance long jump , sport medicine and physical fitness journal, Torino , 2000 .
- 37- **Zberiz** : cross traning Program its Effects on the Physical fitness Status of Athletes , 30 May , 2010 .