

# تأثير استخدام تدريبات تنافسية مقترحة علي تحسين مستوى الأداء المهاري لدي الناشئين في رياضة الجودو

أ.م.د / محمد حامد شداد

م.د / يحيى الصاوي محمود

المقدمة ومشكلة البحث وأهميته

إن التدريب الرياضى فى جوهره عملية تربوية مخططة تهدف لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضى الممارس وإمكانات الفرد وقدراته للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن فى النشاط الرياضى الممارس . ( ١ : ٢١١ )

وبما إن التدريب الرياضى عملية تهدف للوصول باللاعب لأعلى مستوى ممكن فيجب إن يتميز المدرب بالتأهيل التخصصى العالى وكلمما زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة فى تطوير وتنمية المستوى الرياضى للاعبين إلى أقصى درجة وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب بالإضافة إلى العلوم المرتبطة بعملية التدريب نفسها . ( ٢ : ٢٨٣ )

كما إن عمليات الإعداد الشاملة المتكاملة للاعب من خلال إعداد البدني والمهاري والخطى والخلقى والإرادى والنفسى والتي تقدم له من خلال برامج التدريب وفقاً لإمكاناته واستعداداته ، وكل ذلك مرتبط بما يستخدم من وسائل لتحقيق المستويات العليا .

وتعتبر رياضة الجودو من الرياضات المحببة إلى النفس وذلك لارتباطها بمستوى عالى من المنافسة ، حيث إن المواجهة مع المنافس والالتحام من أجل الفوز يجعلها تتسم بالمنافسة الجادة وهذا يتطلب إعداد جيد لن يتحقق إلا من خلال وجود البرامج العلمية المدروسة التى تنفذ عن طريق المدربين المؤهلين ذو الدراية بالأسلوب العلمى السليم المبنى على وعى المدرب التام بالمحتوى العام للعملية التدريبية ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى لاعبيه الجودو وخبرته . ( ١٦ : ٤٧ )

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان  
\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

والإعداد المهارى له أهمية كبيرة فى الجودو وهو يعمل على وصول اللاعب إلى مستوى عالى فى الأداء ، حيث نجد إن لاعب الجودو يفتقر للمهارات واعتمادة الأكثر على قوة الأداء . ( ١٧ : ١٠ )

كما يعتبر الإعداد المهارى أحد أساسيات عملية التدريب وهى الركيزة التى يعتمد عليها اللاعب لتنفيذ المهارات أثناء الأداء فى التدريب وفى المنافسات ، وهى التى يعتمد عليها المدرب فى إعداد البرامج التدريبية .

وتعتبر التدريبات التنافسية ضمن التدريبات المهارية التى يتدرب عليها اللاعب وذلك لتنفيذها خلال المباريات كما أنها عنصراً هاماً وأساسياً فى مجال التدريب فهى تسهم فى الارتقاء بالقدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم وينظر لها كأحدى الوسائل التى تصبغ الوحدة التدريبية بصفة المرح والسرور وتستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات وخلال المنافسات ، كما تعطى لأبعاد عنصر الملل والضيق فى نفوس اللاعبين أثناء مراحل التدريب . ( ٢ : ٣٥ )

ويشير بطرس رزق الله إن التدريبات التنافسية نشاط فى شكل ألعاب أو حركات يؤديها اللاعب أو أكثر وهى بسيطة من حيث القوانين الموضوعه لها من حيث الأدوات المستخدمة . ( ٦ : ١٥٣ )

ويرى الباحثان أن العديد من المراجع أشارت إلى أهمية التدريبات التنافسية فى تنمية المهارات الحركية والتى تمتاز عن التدريب الفردى الجاف بوجود عامل التشويق والمنافسة مما يزيد من حماس اللاعبين وميولهم إلى التدريب وبذلك يزداد مستواه البدنى والمهارى لتدريبات الجودو التنافسية وهو هدف مسبق لتنمية الجودو عند اللاعبين الناشئين والتى تمثل فى الجودو المصغر الهادف إلى تحسين الأداء الفنى وقد وضعت بعض الدول المتقدمة فى الجودو مراجع للتدريبات التنافسية تخصص للارتفاع بالمستوى البدنى والمهارى للاعبى الجودو .

ويؤكد محمد حسن علاوى ، إن الكثرة العددية لهذه الألعاب والإمكانات الكبيرة لتتوعها ومدى استخدامها لكثير من الأدوات بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم الحمل وقوته الواقع على كاهل الفرد وارتباط ذلك بالسرور والدافعية نحو التدريب يسهم بقدر وافر فى الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم والنواحى التشريحية والفسىولوجية والحركية للفرد . ( ١٢ : ٣٥ - ٤٠ )

ويتفق حسن معوض وبطرس رزق الله على إن التدريبات التنافسية تتميز بتوفر عنصر المنافسة الذي يحتاج إليها الناشئين في هذه المرحلة بصورة أساسية حيث تعد المنافسة أحد عوامل إتقان الرياضى وارتفاع المستوى إلى درجة عالية من الكفاءة ، وإن التدريبات التى تستخدم فيها عنصر المنافسة يكون التقدم فيها غير مثيلاتها التى بها هذا العنصر وغالباً ما تكون مملة وغير مشوقة لذلك لا ينبغى تكليف الناشئ بأداء حركات متكررة لفترات طويلة ، وخاصة التدريبات المتكررة الثابتة التى تتطلب عب بدنى بدون تغيير ، حيث يهتم الناشئين فى هذه المرحلة بالتدريبات التنافسية التى تجذب انتباههم وتظهر قوة أدائهم . ( ٧ : ٧ ) ( ٦ : ٢١ )

وحيث إن من خصائص المرحلة السنية ( ١١ - ١٢ ) تتميز بسرعة استيعاب وتعلم المهارات الجديدة كما أنه تمتاز أيضا بسمات الشجاعة والجرأة والحماس للتعلم وكثيراً ما يسعى إلى المنافسة وقياس قدراته بالآخرين . ( ١٢ : ١٣٦ )

ومن خلال خبرة الباحثان فى مشاهدة ومتابعة العديد من المدربين فى استخدامهم لطرق التدريب منذ عشرون عاماً ، لوحظ وجود العديد من الصعوبات التى تواجه لاعب الجودو بوجه عام والتدريب بوجه خاص .

حيث لوحظ أن الناشئين غير منتظمين فى التدريب وبعضهم لا يقوم بالتدريب بجدية نتيجة تكرار الأداء المهارى بصورة تقليدية وانخفاض مستوى الأداء المهارى مما يؤدى إلى الملل والضيق فى نفوس الناشئين نتيجة استخدام التدريبات التقليدية المعتادة لعدم وجود عنصر المنافسة والتشويق ، وهؤلاء اللاعبين يفضلون اللعب والتنافس والصراع مع منافسين لا يمارسون التمرينات التقليدية الغير محببة لهم ، وهذا ما دعى الباحثان إلى اختيار موضوع البحث والتفكير فى تنوع الأسلوب الذى يتم من خلاله تحسين مستوى أداء المهارات فى الجودو عن طريق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التنافسية للاعبى الجودو .

وتعتبر التدريبات التنافسية هى أسلوب آخر بجانب التدريبات التقليدية تعتمد على التنافس بين الناشئين للوصول إلى مستوى أفضل من الإعداد المهارى .

حيث وجد الباحثان ضرورة تنوع وتعدد محتوى البرنامج مما يجعل التدريب مشوقاً ويثير دافعية الناشئ نحو التدريب حيث تتسم اللاعبين بروح الحماس فى هذه المرحلة ، وسعية للمنافسة وقياس قدراته مع الآخرين والبرنامج يحتوى على تدريبات تنافسية بسيطة التنظيم لها أغراض محددة تهدف إلى تنمية مستوى أداء المهارات فى الجودو كأسلوب مقترح جديد بجانب التدريبات التقليدية مستعيناً ببعض الألعاب وأطلق عليها (العاب بسيطة أو ألعاب صغيرة أو تمرينات منافسة ) .

## أهمية البحث :

- التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية على تحسين مستوى الأداء للاعبى الجودو من ( ١١ - ١٢ ) سنة كما تضيف طرق تدريبية مساعدة تسهم فى تطوير مستوى الأداء المهارى باستخدام أسلوب أكثر تشويقاً فى الوحدة التدريبية لإزالة الملل والضيق نتيجة الأداء فى الوحدات التقليدية كما توفير الوقت والجهد فى تدريب الناشئين . مما يودى إلى الإقبال على ممارسة الجودو والمتعة من خلال التدريبات التنافسية وتأثيرها على تنمية المهارات الحركية المختارة فى الجودو للناشئين وتحسين الأداء .

## أهداف البحث

- ١- تصميم تدريبات تنافسية مقترحة لتحسين مستوى أداء الناشئين فى الجودو ( ١١ - ١٢ ) سنة
- ٢- التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية على تحسين مستوى الأداء للناشئين فى الجودو .
- ٣- التعرف على تأثير استخدام التدريبات التقليدية على تحسين مستوى الأداء للناشئين فى الجودو .
- ٤- مقارنة نتائج استخدام التدريبات التنافسية المقترحة مع نظيرة من التدريبات التقليدية .

## فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية والفروق لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية والفروق لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لكلا المجموعتين (الضابطة - التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

## التدريبات التنافسية Competition Exercises

هى كل التمرينات التى تشبه تماماً الأداء الحركى للنشاط يراعى فى هذه التمرينات الأسس والقواعد الحركية التى يتطلبها النشاط . ( ١٠ : ٣ )

## الحركات الفنية (التكنيك) Technique

مجموعة من الحركات الفنية التى تطبق لتحقيق الرمي من أعلى والمتمثلة فى حركات (اليدىن - وسط - رجلين ) واللعب الارضى المتمثل فى حركات ( تثبيت الارضى - الخنق - كسر ) والدفاعات والهجوم المضاد والحركات المركبة . (تعريف إجرائى)

## تدريب البساط Mat Drill

أداء مجموعة من التدرجات المصممة لتحسين الأداء على البساط مع التحكم فى شدة الأداء . ( ١١ : ١٤ )

## المنافسة الفعلية Scrimmage

التدريب على تكنيك الجودو فى صورة مباريات كالمنافسات المعتادة . ( ١٢ : ١٥ )

## الدراسات السابقة

١- قام أسامة سعيد هاشم علام عام (٢٠٠٥) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج مقترح للتدريبات التنافسية على تحسين مهارات المصارعة الحرة للناشئين " وتهدف الدراسة على التعرف على تأثير التدرجات التنافسية على تحسين مهارات المصارعة وكذلك المقارنة بين الطريقة التقليدية ونتائج التدرجات التنافسية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٤٠ لاعبا من لاعبي المصارعة فى المرحلة ٩- ١٢ سنة وكانت العينة عمدية من منطقة القليوبية وقد استخدم الباحث تحليل المحتوى واستطلاع رأى الخبراء حول المهارات وكانت أهم النتائج إن التدرجات التنافسية قد أدت إلى تحسين مهارات المصارعة . (٣)

٢- قام أحمد عبد الله (١٩٩٦) بدراسة عنوانها " تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة فى كرة السلة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات المنافسة فى فترة الإعداد على الأداء المهارى للناشئين والتعرف

على تأثير التمرينات بالانتقال على تحسين مستوى الأداء المهارى وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٣٠ لاعب تحت ١٤ سنة واستخدم فى أدوات جمع البيانات استطلاع رأى الخبراء فى تحديد المهارات وكانت أهم النتائج إن استخدام الانتقال بنسبة من وزن الجسم خلال تمرينات المنافسة يرتقى بالأداء المهارى والبدنى للاعبى كرة السلة تحت ١٤ سنة (٢) .

٣- قام محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام التمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب فى كرة القدم " وتهدف الدراسة إلى التعرف على إن تمرينات المنافسة تنمى بعض الصفات البدنية أم لا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٤٠ لاعب وكانت أهم النتائج وجود تقدم فى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولكن التقدم واضح فى المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح . (١٤)

٤- قام على السيد أبو سمرة (١٩٩٤) بدراسة عنوانها " تأثير تمرينات المنافسة على التهديد فى منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى فى كرة السلة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات المنافسة على التهديد وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث ٢٤ لاعب درجة أولى وكانت أهم النتائج أن البرنامج التجريبي اثر إيجابياً على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالتهديد فى منطقة الثلاث نقاط وكان له أثره الإيجابي على تحسين التهديد فى منطقة الثلاث نقاط للمجموعة التجريبية . (١٠)

٥- قام علاء الدين حامد (١٩٩٣) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام تمرينات المنافسة باستخدام الانتقال على بعض المتغيرات الكيمائية لأداء بعض المهارات فى الجمناز " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات المنافسة باستخدام الانتقال على بعض المتغيرات الكيمائية لأداء بعض المهارات فى الجمناز وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اختار الباحث ١٢ لاعب من لاعبي الجمناز من سن ٨ - ٩ سنوات وتم تقسمهم إلى مجموعتين (ضابط - تجريبية) وتوصلت الدراسة إلى أن التدريب على المهارات بإضافة الانتقال فى تمرينات المنافسة أدى إلى تحسن كل من الشقبة الأمامية والشقبة الخلفية وتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات الكيمائية ومستوى أداء كلا من مهارتين . (٩)

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع أهداف البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبيّ يحتوى على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ١٦ لاعب من لاعبي الجودو من ( ١١ - ١٢ ) سنة ، وقد قام الباحثان باختبار العينة بالطريقة العمدية بين اللاعبين الناشئين بنادى الزمالك الرياضي ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين - المجموعة الأولى ( التجريبية ) وعددها ( ٨ ) لاعبين ناشئين تستخدم برنامج التدريبات التنافسية المقترح ، والمجموعة الثانية ( الضابطة ) وعددها ( ٨ ) لاعبين ناشئين تستخدم الطريقة التقليدية .

وقد قام الباحثان بإخضاع بعض التغيرات المستقلة والتي تؤثر بطريقة مباشرة على المتغير التابع وهى : عوامل ضبط العينة المختارة وتتمثل فى ( السن - الوزن - عدد سنوات الممارسة - مستوى الأداء ) .

\* مسح المراجع واستطلاع رأى الخبراء .

### ١- مسح المراجع :-

قام الباحثان بعمل مسح للمراجع المتاحة في ضوء الإطلاع والقراءات النظرية لأهم مهارات الجودو للناشئين وكانت هى المرجع رقم (١) ، (١٦) ، (١٧) وكانت نتائج هذا المسح تحديد المهارات الآتية :-

- ١ - مورتيه جارى morete gary
- ٢ - سيوناجى seyonage
- ٣ - أوتش جارى ohatshgare
- ٤ - كوتشيكي تاوتشى Kotshike taotsh
- ٥ - كيسا جتامية Kisa gatame
- ٦ - يوكو شهو جتامية yoko sho gatame
- ٧ - كامية شهو جتامية Kamesho gatame
- ٨ - كاتا جتامية Kata gatame

## ٢- استطلاع رأى الخبراء :

وقام الباحثان باجراء استطلاع رأى الخبراء وعددهم (١٢) مرفق (٩) وذلك لتحديد أهم مهارات الجودو لهذه المرحلة وكانت شروط الخبير :

- ١ - حاصل على دكتوراه في التربية الرياضية ويقوم بتدريس الجودو .
- ٢ - أو يكون حكما تابعا للاتحاد ( حكم درجة أولى على الأقل ) .
- ٣ - أو يعمل مدربا لا يقل عن ١٠ سنوات في مجال التدريب للجودو .

## متغيرات البحث :

قام الباحثان بعدة خطوات حتى يتم لهما التحقق من بعض المهارات في الجودو التي تلائم البرنامج ( استخدام التدريبات التنافسية في تنمية مهارات الجودو الذي يطبق على عينة البحث ( المجموعة التجريبية ) وهذه الخطوات هي : -

- ١- تحليل المحتويات مهارية لحركات الجودو المراد تعليمها للناشئ في هذه المرحلة السنوية ببرنامج تدريب الجودو ( مهارات اللعب من أعلى - مهارات اللعب من أسفل (التثبيت) .
- ٢- استطلاع رأى الخبراء في رياضة الجودو حول المهارات المناسبة لهذه المرحلة السنوية .
- ٣- الملاحظة الدقيقة لأداء المهارات الخاصة بالجودو وذلك في بطولات الجمهورية والمنطقة وبعض البطولات الدولية . وبعد ذلك وقع اختيار الباحثان على أهم مهارات الجودو بعد استبعاد المهارات التي حصلت على أقل من ٨٥% من آراء الخبراء لكي تكون الهدف المراد من الدراسة وهي :

أولاً : مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) التي تشمل فى مهارات الآتية :

١- مورتية جارى morete gary

٢- سيوناجى seyonage

٣- اواتش جارى مع مسك رجل المدافع باليد ohatshgare

٤- كوتشيكى تاونش Kotshike taotsh



ثانيا : مهارات اللعب من أسفل (كتامى وازا) التى تشمل فى مهارات التثبيت الارضى  
(اوساى كومى)

١- كيسا جتامية Kisa gatame

٢- يوكو شهو جتامية yoko sho gatame

٣- كامية شهو جتامية Kamesho gatame

٤- كاتا جتامية Kata gatame

\* أدوات جمع البيانات :

- بساط الجودو - ٢ ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى . - ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى اللعبة عن أهم المهارات المختارة للبرنامج الموضوع قيد البحث . مرفق (٢)
- القياسات المهارية ( الاختبارات المهارية ) مرفق (٥) .

\* البرنامج الزمني للبحث :

تم وضع البرنامج الزمني للبحث على النحو التالى :-

- تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتعرف على مدى مناسبة التدريبات التنافسية مع المهارات المختارة قيد البحث .

قام الباحثان بتصميم برنامج التدريبات التنافسية من خلال القراءات النظرية والبحوث العلمية ويتضمن (٧٨) تدريب تنافسي مرفق (١٠) تم تحديد الهدف من كل تدريب تنافسي داخل البرنامج قيد البحث بناءً على الأبحاث العلمية والمراجع واستطلاع رأي الخبراء فى مدة البرنامج . فكان مدة البرنامج ثلاث شهور وعدد وحدات التدريب ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة وتمثلت أحمال التدريب (متوسط - عالى - أقصى) ( مرفق ٧) وقد روعى الاتى :-

- الإشراف على سير التدريب

- يجهز البساط والأدوات قبل التدريب
- الاهتمام بالإحماء قبل بداية التدريبات التنافسية مدة ١٠ ق في وحدة تدريبية، يحتوي على جري متنوع، تمرينات إطالة.
- يتضمن البرنامج فترة راحة قصيرة (تحليل الأخطاء - تقليل عدد مرات تكرار، تقليل زمن التدريب وغير ذلك)
- زيادة المجهود بإضافة صعوبات، زيادة عدد مرات تكرار
- يتم تبديل اللاعبين الرئيسيين بين فترة وأخرى.
- التدريبات التنافسية التي تتطلب جهداً كبير تكون فترات الزمنية أقصر.
- يتم إعطاء الراحة حينما تظهر علامات (شروذ الذهن ، مخالفة القواعد، عدم الدقة في الحركات ، قلة الاهتمام بالتدريب التنافس السريع عند معظم الناشئين - التنبيه على اللاعبين قبل ٢/١ دقيقة من الوضع المحدد.
- تطبيق القياسات القبليّة عن طريق (محكمين) في الفترة من ٢٠٠٦/٩/١٠ إلى ٢٠٠٦/٩/١٥ م بنادى الزمالك .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من ٢٠٠٦/٩/٢٠ م إلى ٢٠٠٦/١٢/٢٠ م .
- تطبيق القياسات البعدية من ٢٠٠٦/١٢/٢٢ إلى ٢٠٠٦/١٢/٢٧ م بنادى الزمالك

### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية وذلك للأتي :

- تدريب المساعدين للمساعدة في تنفيذ البرنامج
  - تحديد انسب أسلوب لإجراء القياسات
  - تحديد وسائل جمع البيانات وطرق التسجيل
- وقد تم اختيار عدد (٣) مساعدين تخصص أول جودو من خريجي الكلية وتم إعدادهم من خلال عدة اجتماعات استهدفت شرح الاختبارات قيد البحث وطريقة إجرائها وعملية تسجيل البيانات وتوزيع المسؤوليات التدريب العملي على إجراء القياسات.

## التجربة الأساسية

تم تطبيق القياسات الخاصة بالتجربة الأساسية على عينة البحث ووفقاً لما تم التوصل إليه خلال الدراسة الاستطلاعية وذلك قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج كما يلي:-

### - القياسات القبلية

قياس مستوى المهارات المختارة للبحث للمجموعة التجريبية خلال تطبيق الاختبارات المهارية وقياس مستوى المهارات للمجموعة الضابطة وذلك عن طريق التحكيم لتقييم النقاط الخاصة لكل مهارة وقد روعي في القياسات القبلية إن تكون في أيام قبل بدء تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠٠٦/٩/١٠ حتى ٢٠٠٦/٩/١٥ مع مراعاة الأتي:

\* يقيم كل لاعب على أداء المهارة المختارة وفقاً للقانون الدولي للحدود

\* الدرجة التي تعطي للاعب على أداء المهارة عبارة عن النقاط الفنية الخاصة لكل مهارة طبقاً للقواعد الدولية للحدود وهي .

الأبيون : ١٠ درجات

الوزاري : ٧ درجات

اليوكو : ٥ درجات

الكوكا : ٣ درجات

\* يمنح كل لاعب ثلاث محاولات فقط لكل مهارة وتحسب أحسن محاولة فيهم من خلال اختبارات التي تجري بينهما.

وتحسب الدرجات من خلال الأوضاع التالية :-

### أولاً: اللعب من اعلي:-

- إذا قام اللاعب بأداء المهارة بصورة صحيحة وسليمة فنياً وتتميز بالسرعة والقوة وعلى الظهر تحسب ابيون ١٠ درجات .

- إذا فقد اللاعب عنصر من عناصر ابيون وهو القوة أو السرعة يحصل اللاعب على وزاري ٧ درجات.

- إذا فقد اللاعب عنصرين من عناصر ابيون يحصل اللاعب على يوكو ٥٠ درجات .

- إذا أدي اللاعب المهارة ووقع المنافس على جانبه مؤثره يحصل على كوكا ٣ درجات

\* صفر للأداء غير صحيح للحركات الفنية

## ثانياً: اللعب من أسفل

\* إذا تمكن اللاعب من تنفيذ تكنيك من مهارات اللعب من أسفل من خلال اللاعب المدافع فى (وضع الانبطاح) ويقوم المهاجم بالثبيث الأرضي الفعلي - ويأخذ شكل الثبيث الأرضي يحصل اللاعب على ١٠ درجات لاستمر فى الثبيث لمدة ٢٥ ث

إذا قل عن ٢٥ ث حتى ٢٠ ث يحصل اللاعب على (وزاري) (٧) درجات

إذا قل عن ١٩ - ١٥ يحصل اللاعب على (يوكو) (٥) درجات

إذا قل من ١٤ - ١٠ يحصل اللاعب على (كوكا) (٣) درجات

### - تطبيق البرنامج:-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية فى حين أن المجموعة الضابطة مارست التدريب بالأسلوب التقليدي المتبع بدون إحداث أي تغير ومع مراعاة ضبط جميع المتغيرات الأخرى مثل موعد التدريب الأسبوعية ومكان التدريب .

وقد تم التدريب بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع للمجموعة التجريبية و(٣) وحدات تدريبية للمجموعة الضابطة تختلف عن أيام المجموعة التجريبية وذلك بنادي الزمالك الرياضي.

### والقياسات البعدية:-

تم قياس مستوى أداء المهارات للمجموعة التجريبية بعد الانتهاء مدة البرنامج مباشرة من خلال إعادة تطبيق الاختبارات المهارية مع تثبيث نفس المتغيرات القياس القبلي ( موعد إجراء الاختبارات ، ترتيب تطبيق الاختبارات المهارية )

وقد تم قياس مستوى أداء المهارات للمجموعة الضابطة بعد انتهاء مدة البرنامج التقليدي، والذي يتساوى مع زمن تطبيق برنامج المجموعة التجريبية مع تثبيث نفس متغيرات القياس القبلي السابق ذكرها وذلك فى الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٢٢ حتى ٢٠٠٦/١٢/٢٧

### المعالجات الإحصائية

قيام الباحثان بتجميع البيانات وتفرغها فى استمارة خاصة لمعالجتها إحصائياً، وقد استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية:-

- المتوسط الحسابي م
- الانحراف المعياري ع
- النسبة المئوية %
- قيمة Z
- معامل الألتواء

التوصيف الإحصائي لمتغيرات قيد الدراسة

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء «  
ودلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي  
للمتغيرات (السن - الطول - سنوات الممارسة - المتغيرات المهارية)

ن = ١٦

المتغير	المجموعة	المتوسط	الانحراف	الالتواء	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z قيمة	الدلالة
السن	الضابطة	١١,١٣	٠,٨٣	-٠,٢٨	٨,٤٤	٦٧,٥٠	٠,٠٥٦	٠,٩٥٥
	التجريبية	١١,١٣	٠,٩٩	-٠,٣١	٨,٥٦	٦٨,٥٠		
الطول	الضابطة	٥٧,٣٨	١,٣٠	١,١٤	٨,٥٠	٦٨,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	التجريبية	٥٧,٣٨	١,٣٠	١,١٤	٨,٥٠	٦٨,٠٠		
الممارسة	الضابطة	٢,٤٣	٠,٢١	-١,٠٣	٨,٠٠	٦٤,٠٠	٠,٤٢٨	٠,٦٦٨
	التجريبية	٢,٤٩	٠,١٦	-٠,٠٣	٩,٠٠	٧٢,٠٠		
مورثية جارى	الضابطة	٤,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	٨,٥٠	٦٨,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	التجريبية	٤,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	٨,٥٠	٦٨,٠٠		
سيوتاحى	الضابطة	٤,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	٨,٨١	٧٠,٥٠	٠,٢٨٣	٠,٧٧٧
	التجريبية	٤,٧٥	٠,٧١	٠,٤٠	٨,١٩	٦٥,٥٠		
أواتش جارى	الضابطة	٤,٧٥	٠,٨٩	٠,٦٢	٧,٧٥	٦٢,٠٠	٠,٦٧١	٠,٥٠٢
	التجريبية	٥,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	٩,٢٥	٧٤,٠٠		
كوتشكى ناوتش	الضابطة	٥,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	٩,٠٠	٧٢,٠٠	٠,٤٤٦	٠,٦٥٦
	التجريبية	٤,٧٥	١,٠٤	-٠,٣٩	٨,٠٠	٦٤,٠٠		
كيسا جنامية	الضابطة	٤,٧٥	٠,٧١	٠,٤٠	٨,٩٤	٧١,٥٠	٠,٤٠٣	٠,٦٨٧
	التجريبية	٤,٦٣	٠,٧٤	٠,٨٢	٨,٠٦	٦٤,٥٠		
يوكو شهو تامية	الضابطة	٤,٨٨	٠,٦٤	٠,٠٧	٨,٥٦	٦٨,٥٠	٠,٠٥٧	٠,٩٥٤
	التجريبية	٤,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	٨,٤٤	٦٧,٥٠		
كاميه شهو جنامية	الضابطة	٥,٠٠	٠,٩٣	٠,٠٠	٨,٦٩	٦٩,٥٠	٠,١٦٦	٠,٨٦٨
	التجريبية	٤,٨٨	٠,٩٩	-٠,٨٦	٨,٣١	٦٦,٥٠		
كاسا جنامية	الضابطة	٤,٨٨	٠,٦٤	٠,٠٧	١٠,٦٢	٨٥,٠٠	٢,٠٠٣	٠,٠٤٥
	التجريبية	٤,٢٥	٠,٤٦	١,٤٤	٦,٣٨	٥١,٠٠		

يتضح من الجدول رقم (١) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة Z ومعامل الالتواء حيث انحصر ما بين (+٣) لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات (السن - الطول - سنوات الممارسة - المتغيرات المهارية) مما يدل على تكافؤ العينة .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري  
ومعامل الألتواء ودلالة فروق ومعدل التغير بين القياس القبلي  
والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

$$n = 8$$

معدل التغير	الدالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		الانحراف	المتوسط	القياس	المهارة
					العدد	الاتجاه				
٤١,٠٣	٠,٠٠٥	٢,٨٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٨٣	٤,٨٨	قبلي	مورتية جارى
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٨٣	٦,٨٨	بعدي	
			=							
٤٣,٥٩	٠,٠٠٧	٢,٧١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٨٣	٤,٨٨	قبلي	سيوتاحي
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧٦	٧,٠٠	بعدي	
			=							
٤٧,٣٧	٠,٠٠٨	٢,٦٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٨٩	٤,٧٥	قبلي	أواتش جارى
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧٦	٧,٠٠	بعدي	
			=							
٤٢,٥٠	٠,٠٠٧	٢,٧١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٧٦	٥,٠٠	قبلي	كوتشيكى ناولتش
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٦٤	٧,١٣	بعدي	
			=							
٤٤,٧٤	٠,٠٠٧	٢,٧١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٧١	٤,٧٥	قبلي	كيسا جنامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٦٤	٦,٨٨	بعدي	
			=							
٤٦,١٥	٠,٠٠٨	٢,٦٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٦٤	٤,٨٨	قبلي	يوكو شهو تامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٦٤	٧,١٣	بعدي	
			=							
٤٥,٠٠	٠,٠١٠	٢,٥٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٩٣	٥,٠٠	قبلي	كاميه شهو جنامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٨٩	٧,٢٥	بعدي	
			=							
٤٦,١٥	٠,٠١٠	٢,٥٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٦٤	٤,٨٨	قبلي	كاتا جنامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٦٤	٧,١٣	بعدي	
			=							

يتضح من الجدول رقم (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة Z ومعامل الألتواء . ومعدل التغير حيث أنحصر بين (٤١,٠٣ - ٤٧,٣٧) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموع الضابطة كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي للمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري  
ومعامل الالتواء ودلالة فروق ومعدل التغير بين القياس القبلي  
والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

$n = 8$

معدل التغير	الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفرق		الانحراف	المتوسط	القياس	المهارة
					العدد	الاتجاه				
٨٤,٦٢	٠,٠٠٧	٢,٧١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٨٣	٤,٨٨	قبلي	مورتية جاري
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧٦	٩,٠٠	بعدي	
						=				
٨٦,٨٠٤	٠,٠٠٧	٢,٧١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٧١	٤,٧٥	قبلي	سيوتاحي
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٨٣	٨,٨٨	بعدي	
						=				
٧٧,٥٠	٠,٠٠٧	٢,٧١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٧٦	٥,٠٠	قبلي	أواتش جاري
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٨٣	٨,٨٨	بعدي	
						=				
٨٩,٤٧	٠,٠٠٨	٢,٦٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	١,٠٤	٤,٧٥	قبلي	كوتشيكى تاوتش
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧٦	٩,٠٠	بعدي	
						=				
٨٩,١٩	٠,٠٠٨	٢,٦٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٧٤	٤,٦٣	قبلي	كيسا جتامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧١	٨,٧٥	بعدي	
						=				
٧٩,٤٩	٠,٠١٠	٢,٥٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٨٣	٤,٨٨	قبلي	يوكو شهو نامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	١,٠٤	٨,٧٥	بعدي	
						=				
٧٦,٩٢	٠,١٠٠	٢,٥٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٩٩	٤,٨٨	قبلي	كاميه شهو جتامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧٤	٨,٦٣	بعدي	
						=				
١٠٠,٠٠	٠,٠٠٨	٢,٦٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-	٠,٤٦	٤,٢٥	قبلي	كاتا جتامية
			٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٨٠٠	+	٠,٧٦	٨,٥٠	بعدي	
						=				

يتضح من الجدول رقم (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة Z ومعامل الالتواء . ومعدل التغير حيث أنحصر بين ( ٧٦,٩٢ - ١٠٠,٠٠ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي للمتوسطات إحصائية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ودلالة فروق ومعدل التغير بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في المتغيرات المهارية

ن = ١٦

المتغير	المجموعة	المتوسط	الانحراف	الالتواء	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة	معدل التغير
مورثية جارى	الضابطة	٦,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	٤,٧٥	٣٨,٠٠	٣,٢٢٠	٠,٠٠١	٢٦,٧٧
	التجريبية	٩,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	١٢,٢٥	٩٨,٠٠			
سيوناجى	الضابطة	٧,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	٤,٨٨	٣٩,٠٠	٣,١٣٠	٠,٠٠٢	٢٣,٦٢
	التجريبية	٨,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	١٢,١٣	٩٧,٠٠			
أوتش جارى	الضابطة	٧,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	٤,٨٨	٣٩,٠٠	٣,١٣٠	٠,٠٠٢	٢٣,٢٦
	التجريبية	٨,٨٨	٠,٨٣	٠,٢٨	١٢,١٣	٩٧,٠٠			
كوتشيكى تاوتش	الضابطة	٧,١٣	٠,٦٤	٠,٠٧-	٤,٧٥	٣٨,٠٠	٣,٢٥٠	٠,٠٠١	٢٤,٠٠
	التجريبية	٩,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	١٢,٢٥	٩٨,٠٠			
كيسا جتامية	الضابطة	٦,٨٨	٠,٦٤	٠,٠٧	٤,٦٩	٣٧,٠٠	٣,٣٠٤	٠,٠٠١	٢٠,٤٧
	التجريبية	٨,٧٥	٠,٧١	٠,٤٠	١٢,٣١	٩٨,٠٠			
يوكو شهو تامية	الضابطة	٧,١٣	٠,٦٤	٠,٧-	٥,٣١	٤٢,٥٠	٢,٧٨٢	٠,٠٠٥	١٧,٤٧
	التجريبية	٨,٧٥	١,٠٤	٠,٣٩-	١١,٦٩	٩٣,٥٠			
كاميه شهو جتامية	الضابطة	٧,٢٥	٠,٨٩	٠,٦٢-	٥,٥٠	٤٤,٠٠	٢,٧٠٦	٠,٠٠٧	١٧,٣٢
	التجريبية	٨,٦٣	٠,٧٤	٠,٨٢	١١,٥٠	٩٢,٠٠			
كاتا جتامية	الضابطة	٧,١٣	٠,٦٤	٠,٧-	٥,١٣	٤١,٠٠	٣,٠١١	٠,٠٠٣	١٧,٦٠
	التجريبية	٨,٥٠	٠,٧٦	١,٣٢	١١,٨٨	٩٥,٠٠			

يتضح من الجدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة Z ومعامل الالتواء . حيث يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ومعدلات التغير انحصرت بين ( ١٧,٤٧ - ٢٦,٧٧ ) في المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

تفسير النتائج

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات [ السن - الطول - سنوات الممارسة - المتغيرات المهارية وهى مهارة ( مورثية جارى - سيوناجى - أوتش جارى - كوتشيكى تاوتش - كيسا جتامية - يوكو شهو جتامية - كاميه شهو جتامية - كاتا جتامية ) ] مما يدل على تكافؤ المجموعتين .



يتضح من جدول (٢) أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية كما أن هناك معدل للتغير بين القياسين القبلي والبعدي تراوح ما بين (٤١,٠٣ - ٤٧,٣٧) لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (٣) إن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي وللمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث المتمثلة في مورتية جاري -سيوناجي - اوتش جاري - كوتشيكي تاوتش - كيسا جتامية - يوكو شهو جتامية - كامية شهو جتامية - كاتا جتامية .

لصالح القياس البعدي وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي

وهناك معدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقياسات المهارية لصالح القياس البعدي وتراوح معدل التغير بين (٧٦,٩٢% ، ١٠٠%) .

ويوضح جدول (٤) إن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدي للمتغيرات قيد البحث المتمثلة في : مورتية جاري -سيوناجي - اوتش جاري - كوتشيكي تاوتش - كيسا جتامية - يوكو شهو جتامية - كامية شهو جتامية - كاتا جتامية .

لصالح المجموعة التجريبية ، بهذا يتحقق صحة الفرض الثالث يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

بينما يوجد معدل تغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدي في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية وقد تراوحت معدل التغير بين (١٧,٣٢% ، ٢٦,٧٧%) وهذا يؤكد صحة الفرض الرابع بوجود فروق في معدل التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

ويري الباحثان إن التدريب المعتاد في رياضة الجودو يؤدي إلى تقدم جيد في مستوي مهارات الجودو بينما يتبين أن برنامج التدريبات التنافسية أدي إلى تحسين المهارات بنسب اعلي من البرنامج المعتاد حيث أن التدريبات التنافسي تثير دافعيه الناشئين نحو التدريب من حيث الإقبال على التدريب وبذل جهد أكبر وتوافر عنصر التنافس في التدريبات ليتلاءم مع ميول ورغبات الناشئين الذين يفصلون اللعب عن أداء التمرينات التقليدية ويتفق ذلك على ما أشار إليه

بطرس رزق الله إن التدريبات التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها أبطأ من مثيلتها التي بها هذا العنصر هو غالباً ما تكون مملة وغير مشوقة. ( ٦ : ١٦ )

كما أشار محمد حسن علاوى إلي أن طفل هذه المرحلة يميل إلى المنافسة ومحاولة قياس قدراته بالآخرين مما يتطلب وضع برامج تدريبية جديدة غير تقليدية تتفق مع السمات النفسية المميزة للنشئ في المرحلة من ١١ - ١٢ سنة مما يجعل التدريب مشوقاً ويثير دافعيه الناشئ.

(١٢ : ٤٤)

وقد أشارات انتصار يونس إلى أن ظاهرة التنافس واضحة في النشئ حيث أن التنافس يعمل كدافع للسلوك وفي كثير من الأحيان تساعد المنافسة على إنجاز الأعمال ( ٥ : ١٨٨ )

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حسن سيد معوض إلى أن التدريبات التنافسية تتميز بتوفير عنصر المنافسة الذي يحتاجه الناشئين في هذه المرحلة بصورة أساسية ( ٧ : ٧ )

وقد يعزي ذلك إلى استخدام التدريبات التنافسية التي تؤدي إلى الارتفاع بمستوي مهارات الجودو وإن التدريبات التنافسية بأنشطتها المتنوعة تساعد الفرد في إشباع حاجاته الحقيقية وترضي ميوله لأنها تتيح للفرد إثبات وجوده في الجماعة التي يعمل بها بالصورة التي يري فيها ذاته.

كما تتيح له فرص تقدير الآخرين له مما يعمل على تنشيط مستوي الأداء مما يحقق النجاح والفوز في المباريات وتنوع التدريبات التنافسية ذات الأنشطة العديدة والمتنوعة يؤدي إلى إقبال الناشئ على التدريبات بجدية حيث يحدد ما يناسبه وفقاً لإمكانياته. ويرى الباحثان مما سبق أن التدريبات التنافسية للناشئين تحدث تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوي مهارات رياضية لجودو للناشئين وبدلاً له إحصائية تفوق ما يمكن أن يحدثه التدريب بالطريقة المعتادة وبذلك يتحقق هدف الدراسة.

## الاستخلاصات التوصيات

### ١- الاستخلاصات

في ضوء الأهداف والفروض وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية.

١- التدريبات المعتادة أدت إلى تحسين مهارات الجودو المجموعة الضابطة بنسبة تراوحت ما بين ( ٤١,٠٣ % ، ٤٧,٣٧ % ) .

٢- التدريبات التنافسية أدت إلى تحسين مهارات الجودو للمجموعة التجريبية بنسبة تراوحت ما بين ( ٧٦,٩٢ % ، ١٠٠ % ) .

- ٣- التدريبات التنافسية أدت إلى تحسين أداء مهارات الجودو للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد تراوحت نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية ما بين (١٧,٣٢% ، ٢٦,٧٧) .
- ٤- استخدام التدريبات التنافسية قيد البحث مناسب للمرحلة السنوية من (١١ - ١٢) سنة حيث أنها تناسب مميزات المرحلة السنوية
- ٥- أن التدريب باستخدام التدريبات التنافسية يفضل استخدامه بجانب الطريقة المعتاد في تحسين مستوى أداء مهارات الجودو
- ٦- أن مجموعة القياسات مهارية قيد البحث تساعد على التعرف على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الجودو
- ٧- أن برنامج التدريبات التنافسية المقترح أكثر تفاعلاً وقبول لدى الناشئين مما يؤدي إلى زيادة دافعيه الناشئ نحو التدريب وعلى ذلك يمكن القول بان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر أفضل من البرنامج المعتاد.

#### التوصيات :

في حدود ما تم استخلاصه من نتائج تستطيع أن نوصى بما يلي

- ١- استخدام التدريبات التنافسية في تحسين مستوى أداء المهارات في الجودو ببرنامج التدريب للناشئين في المرحلة السنوية (١١ - ١٢) سنة أفضل نظراً لما حققته من نتائج .
- ٢- الاهتمام بتطبيق القياسات مهارية على الناشئين حتى يتعرف الناشئ على مستوى مهاراته وأيضاً ليتعرف المدربين على المستوى المهاري لكل ناشئ والعمل على توجيهه وتحسين مهاراته مع تسجيل تلك القياسات ومتابعتها دورياً طوال العمر التدريبي .
- ٣- وضع برامج تدريبية تتناسب مع الناشئين من خلال أساتذة متخصصون وتوزع هذه البرامج على جميع المناطق التي يمارس فيها الجودو .
- ٤- متابعة البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين في جميع المناطق .
- ٥- تنظيم دورات تدريبية لصقل المدربين وإطلاعهم على كل ما هو جديد من مراجع وبرامج تدريبية حديثة .
- ٦- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث لمعرفة تأثير التدريبات التنافسية على النواحي الفنية الأخرى .
- ٧- تطبيق البرنامج المقترح على الناشئين تحت إشراف الاتحاد المصري للجودو .

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد ابو الفضل حجازى : الجودو الأسس النظرية والتطبيقية ، دار عامر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ٢٠٠٦ م .
- ٢- أحمد عبد الله محمد الروبى : تأثير تمارينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهارى للناشئين تحت ١٤ سنة فى كرة السلة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة ، السويس ١٩٩٦ م .
- ٣- اسامة سيد هاشم علام : تأثير برنامج مقترح للتدريبات التنافسية على تحسين مهارات المصارعة الحرة للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٤- أشرف حافظ محمود : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٥- انتصار يونس : السلوك الإنسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٦- بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة ، دار المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٧- حسن سيد معوض وآخرون : مناهج الألعاب ، القاهرة ، الهيئة لشئون المطابع الأميرية ، ١٩٧٢ م .
- ٨- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٩- علاء الدين حامد : تأثير تمارينات المنافسة باستخدام الاثقال على بعض المتغيرات الكيميائية لأداء بعض المهارات فى الجمباز ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٣ م .
- ١٠- على السيد أبو سمرة : تأثير تمارينات المنافسة على التهديف فى منطقة السلات نقاط اللاعب الدرجة الأولى فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٤ م .

١١- كمال عبد الحميد وزينب فهمى : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

١٢- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

١٣- \_\_\_\_\_ : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .

١٤- محمد مختار الزغبى : أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ١٩٩٥ م .

١٥- سعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواء ، ط١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ١٩٩٧ م .

ثانياً : المراجع الاجنبية

16- Jimmy Pedro : Judo techniques and tactics , copyright. Usa , 2001 .

17- Kazmi,G : My stady of JUDO , Corne stonelibrary , new york 1997 .