دراسة مقارنة بين أنواع مختلفة من البساط على حدوث الإصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو

م.د/ أحمد محمد نجيب حلمى موسى
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

مما لا شك فيه ولا جدال أن نتائج البحوث العلمية تعالج المشكلات التى تعوق إنتشار الرياضات المختلفة وترتقى بالجانب البدنى والمهارى والنفسى من أجل صناعة الأبطال، ورياضة الجودو إحدى هذه الرياضات التى لها شعبية فى أماكن وغير موجوده فى أماكن أخرى، ولكنها بدأت فى الإنتشار ولكن يقابلها بعض العقبات والتى سوف يتم التغلب عليها بالعلم والعمل معاً.

كما أن رياضة الجودو إحدى الرياضات الفردية التى تحتوى على العديد من المهارات التى تؤدى من أعلى ومن أسفل، وغالبيتها يتم فيها حمل الخصم ورميه على البساط، لذلك هى تحتاج إلى بساط من نوع خاص يجب أن يكون ثابت تحت القدم وله خاصية امتصاص الصدمات وغير زلق أو شديدة الخشونة، والقدم لاتغوص بداخله لسهولة التحركات ويكون مثبت ولايوجد به فراغات.(٢٠ :١٨٣)

ولكل لعبه أدوات مختلفة هذه الأدوات ليست كماليات او من أجل المظهر ولكنها بدأت عشوائية ومع مرور الوقت وتعرضها للمشكلات أو التطوير فإنها وصلت إلى ما يحقق هدفها من متعة وإثارة وأمان لممارسيها، وعندما لا يكون هناك أحد هذه الأدوات فإن اللعبة تفقد عامل مهم جداً من الممكن أن يؤثر عليها سلباً.(٤: ١٩، ٢٠)

وأرضيات الملاعب أحد هذه الأدوات التى تؤثر على طبيعة اللعبة وعلى نسبة حدوث الإصابات، حيث أن أرضية الملعب وفقاً لنوع الرياضة تتطلب اشتراطات عامة يجب توافرها من أجل صلاحيتها لممارسة اللعبة بأمان من قبل المتعلمين. (١١: ١٣)

وإصابات الملاعب نسبة ٢٥% منها ترجع إلى الأرضيات سواء كانت صلبة لا تمتص الصدمات أو غير مستوية كما أن نسبة الإصابات تزداد أثناء المراحل المتقدمة من التعليم والتدريب وتحدث بنسبة أكبر في الألعاب الجماعية والمنازلات عن الألعاب الفردية.(١١ :١٢، ١٥)

والأداء الفنى فى رياضة الجودو يعتمد على مبادئ وأسس علمية تكتسب تدريجياً حتى يظهر فى شكل سلوك حركى راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد فى الجهد المبذول والزمن اللازم للأداء.(١٨: ١٤) (٢٥: ٣٧٥)

ويشير **طارق محمد بدر الدين(٢٠١٣م)** أن الممارسة الرياضية تتطلب توافر إمكانات معينة بالإضافة إلى مجموعة من السمات والمهارات النفسية وهذه السمات هى التى تؤهل المتعلم وتساعده على التوافق النفسى مع المتطلبات البدنية والحركية للممارسة الرياضية، كما تساعده فى التغلب على الضغوط النفسية التى تواجهه أثناء المواقف المختلفة.(١٢: ٤٣)

ويذكر **كمال عبدالحميد زيتون(١٩٩٧م) وأسامة كامل راتب(٢٠٠٠م)** أن السمات النفسية الإيجابية والسلبية التى يشعر بها المتعلم إثناء التعليم والتدريب على المهارات المختلفة من العوامل الهامة التى تؤثر على أدائه وعلى كيفية التعامل مع المواقف المختلفة التى يتعرض لها.(١٤: ٣٧٥) (٦: ٢٢٣)

ولمس الباحث مشكلة البحث من خلال أمرين **الأمر الأول** عندما ذهب للبحث فى الأندية ومراكز الشباب بدمياط الجديدة عن بساط لتعليم رياضة الجودو، ولم يجد **الأمر الثانى** عندما عايش الباحث طلاب التخصص أثناء محاولتهم ممارسة التخصص وتعليم رياضة الجودو فى قرى عديده لمحافظة دمياط ووجدوا أن الرياضة غير معروفه ولايوجد لها بساط ونظراً لأن البساط باهظ الثمن، الجميع فى مراكز الشباب ليس لديه مانع من ممارسة النشاط دون طلب بساط وإستخدام البساط الموجود جمباز أو كاراتيه إن وجد ومر الباحث بالخطوات التالية:

الخطوة الأولى: قام الباحث بالإعلان عن رياضة الجودو وقام ببدء النشاط فعلياً على بساط الجمباز، ولكن سريعاً ما لاحظ الباحث أن هذا البساط يعوق عملية التعليم حيث أن القدم تغوص بداخلة ولا يستطيع المتعلمين التحرك علية بحرية تامه، ومع أداء الاحماء والتحركات ومهارات رياضة الجودو تقطع طبقة الجلد التى توجد على المرتبة مما يؤدى إلى عرقلة المتعلمين والتأثير على آدائهم بالإضافه إلى أنه غير آمن.

الخطوة الثانية: قام الباحث بتغيير مراتب الجمباز وإستخدم بساط الكاراتيه ولكن بساط الكاراتيه على النقيض من بساط الجمباز فهو صلب للغاية وعند الأداء علية بدء يشعر المتعلمون بالألم والخوف من أداء المهارات، بل وإمتناعهم عن آدائها وبدء غياب بعض المتعلمين وبالتواصل علم الباحث أن البساط هو السبب.

الخطوة الثالثة: قام الباحث بمحاولة إبتكار بساط بديل يكون سعره غير باهظ الثمن لإستخدامه فى تعليم مهارات الجودو والتدريب عليها بما يحقق أقصى إستفاده، ويزيد من ممارسة اللعبة.

وتأكد الباحث من هذه المشكلة بعدما قام بحصر عدد مراكز الشباب التى بها جودو فى محافظة دمياط والمتعلمين الممارسين للعبة ووجد أن أعداد المتعلمين تقل وبسؤاله وجد أنهم يغيبون عن ممارسة النشاط نتيجة خوف أولياء الأمور عليهم والإحساس بأن اللعبة ذات طابع خشن نتيجة

السقوط على بساط صلب نوعاً ما، والجدول التالى يوضح أعداد المتعلمين فى بداية الإعلان عن اللعبة وبعد ممارستها.

جدول (١) يوضح أعداد المتعلمين ونوع البساط فى مراكز الشباب والأندية التى بها جودو بمحافظة دمياط

اسم مركز الشباب	عدد المتعلمين قبل الغياب	عدد المتعلمين بعد الغياب	نوع البساط المستخدم
مركز شباب دمياط الجديدة	٦٠	٥٠	جمباز + كاراتيه
(الساحة الشعبية) بدمياط	١٢	٥	كاراتيه
مركز شباب سيف الدين	٢٢	١١	كاراتيه
مركز شباب الزعاترة	٢٧	١٨	كاراتيه

ومن خلال سؤال الباحث للطلاب الخريجين تخصص جودو، والطلاب الجدد المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية، ومن خلال الجدول السابق لاحظ الباحث أن لعبة الجودو غير موجودة بمحافظة دمياط إلا فى مراكز الشباب السابقة، وهذا رغم وجود كلية تربية رياضية وفى ظل وجود تخصص جودو لسنوات عديده.

وتتلخص المشكلة فى النقطتين الأساسيتين وهما كالتالى:

- عدم القدرة على تعليم مهارات الجودو على بساط الجمباز والكاراتيه، وعدم وجود بساط للعبة أو بساط سعره مناسب ويصلح للعبة.
- قلة أعداد المتعلمين بعد ممارستهم للعبة الجودو.

لذلك قام الباحث بالتفكير فى إخضاع هذه المشكلة قيد الدراسة للتجربة ومعرفة مدى تأثيرها على رياضة الجودو، وفى حدود علم الباحث وبعد البحث وجد أنه لا توجد مثل هذه الدراسة مما كان له دافع قوى لإجراء مثل هذا البحث، ومن الدراسات العلمية التى رجع إليها الباحث **دراسة الباحث خالد محمد بدر(٢٠٠٠م)**(٨) والتى استهدفت التعرف على أكثر الإصابات انتشاراً بين لاعبي رياضة الجودو والتعرف على أهم أسباب حدوث الإصابات فى رياضة الجودو وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وقد اتفق اللاعبين والمدربين والأطباء على أن أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة هى المفاصل والأربطة يليها العظام والعضلات ويوصى الباحث بأنه يجب الاهتمام بتقوية العضلات والأربطة المحيطة بمفصل الكتف ومفصل رسغ اليد والركبة ومفصل الكاحل حيث أنها الأكثر استخداماً وتعرضاً للإصابة كما يجب الاهتمام بتصحيح أخطاء الأداء الفنى.

دراسة **Jan Ekstrand,TomasTimpka, Martin Hagglund (٢٠٠٧م)**(٢٢) استهدفت التعرف علي مقارنة خطر الإصابة لصفوة لاعبي كرة القدم على **النجيل الصناعي مقارنة بالنجيل الطبيعي**، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وقد بلغ حجم العينة على ٢٩٠ لاعبا من ١٠ أندية أوروبية، ٢٠٢ لاعب من الدوري الممتاز السويدي، وكانت من

أهم النتائج أن اصابات النجيل الصناعي كانت اعلي واكثر خطورة مقارنة بالنجيل الطبيعي، وكان التواء الكاحل من الاصابات الأكثر شيوعاً علي النجيل الصناعي.

دراسة **Kathrin Steffen,Thor Einar Andersen, Roald Bah** (٢٠٠٧م)(٢٣) استهدفت التعرف علي التعرف على خطر الإصابة على **النجيل الصناعي والنجيل الطبيعي** لناشئي كرة القدم النسائية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وقد بلغ حجم العينة علي ٢٠٢ لاعبه ، وكانت من أهم النتائج أن كان وقوع إصابات خطيرة أعلى بكثير على النجيل الصناعي، وكان التواء الكاحل النوع الاكثر شيوعا من الإصابة علي النجيل الصناعي.

دراسة K Lucas R. Kirby (٢٠٠٩م)(٢٤) استهدفت التعرف على إختلاف طول دحرجة الكرة على **العشب الصناعي مقارنة بالنجيل الطبيعي**، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى وقد بلغ حجم العينة تشتمل علي ملعب نجيل طبيعي، نجيل صناعي ، وكانت من أهم النتائج أن دحرجة كرة القدم تقريباً تمثل ضعف المسافة علي العشب الصناعي مقارنة بالنجيل الطبيعي.

دراسة الباحث خلف محمود الدسوقى (٢٠١٤م)(٩) والتى إستهدفت التعرف على تنمية بعض الادراكات الحس حركية الخاصة على مستوى اداء بعض المهارات الحركية للرمي من اعلى (ناجي وازا) لناشئ الجودو تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باتباع التصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبيه والاخرى ضابطه مع اتباع القياس القبلي والبعدي، وتم إختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادى بورسعيد الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو للموسم الرياضي ٢٠١٣م – ٢٠١٤م حيث بلغ عدد العينة(١٦)لاعب (٨) لاعبين للمجموعة التجريبية و(٨)لاعبين للمجموعة الضابطة عينه البحث الأساسية بجانب(١٠) للدراسة الاستطلاعية ومن نفس مجتمع العينة الأساسية، وكانت أهم النتائج ان التدريب علي تطوير الادراكات الحس حركية له تأثير ايجابي علي مستوي الاداء المهاري للمهارات الحركية للرمي من اعلي (ناجي وازا) لناشئي الجودو، وأوصى الباحث بأهمية تطبيق التدريبات الخاصة ببعض الادراكات الحس حركية قيد البحث لتطوير وتحسين والارتفاع بالمهارات الحركية قيد البحث للناشئين تحت ١٧ سنة.

دراسة الباحث أحمد محمد نجيب (٢٠١٧م)(٢) والتى إستهدفت التعرف علي تأثير الألعاب التمهيدية على الدافعية ومستوى أداء التحركات والسقطات للمبتدئين في رياضة الجودو، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي والبعدى) لكل مجموعة، وقد بلغ حجم العينة (٤٨) متعلم وتم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل مجموعة (٢٤) متعلم، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس برنامج الألعاب التمهيدية على المجموعة

الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) ويوصي الباحث بمراعاة الاستفادة من الألعاب التمهيدية في تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دراسة مقارنة بين أنواع مختلفة من البساط على حدوث الإصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو وذلك من خلال:

- صنع بساط بديل ورخيص لأداء مهارات الجودو المختلفة.
- التعرف على أثر إستخدام البساط البديل على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو.
- التعرف على أثر إستخدام بساط الجمباز على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو.
- التعرف على أثر إستخدام بساط الكاراتيه على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو.
- التعرف على الفروق بين المجموعات الثلاث على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو.

فروض البحث:

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين(القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية الأولى(بساط بديل) على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين(القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية الثانية (بساط الجمباز) على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين(القبلى– البعدى) للمجموعة التجريبية الثالثة (بساط الكاراتية) على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط فرق فروق القياسات(البعدية عن القبلية) للمجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى والثانية والثالثة) على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية الأولى .

المصطلحات:

البساط البديل: هو عبارة عن بساط من صنع الباحث يتميز برخص ثمنه ويتكون من الفوم وبعض قطع الأسفنج المضغوط عالى الكثافه وبعض الجلد تم صناعته يدويا بهدف تعليم مهارات الجودو عليه.(*)

بساط الجمباز: هو عبارة عن مراتب إسفنج مغطاه بطبقه من الجلد.(*)

بساط الكاراتية: هو عبارة عن بلوكات فك وتركيب مصنوعة من الفوم المعالج الصلب ويكون سمكها قليل وسطحها خشن.(*)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

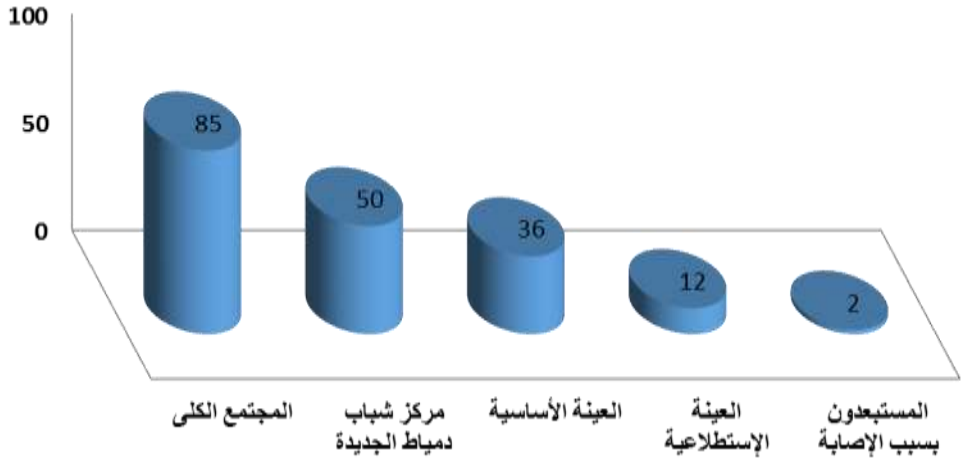
استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية، وبواسطة القياسين (القبلى – البعدى).

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث المبتدئين في رياضة الجودو بمحافظة دمياط من ١١-١٥ سنه.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث من مركز شباب دمياط الجديدة، بالطريقة العمدية من المبتدئين المنتظمين وبلغ عددهم (٣٦) مبتدئ يتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة ١٢ مبتدئ، يطبق على أفراد الثلاث مجموعات نفس البرنامج التعليمى، كما تم اختيار عينة أخرى من نفس المجتمع الأصلى للبحث وبخلاف عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وقد بلغ قوامها (١٢) مبتدئ، وتم إستبعاد ٢بسبب الإصابة.



* تعريف إجرائى.

شكل (١) توصيف عينة البحث

إعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (٢) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية فى متغيرات العمر الزمنى – الطول – الوزن – الإصابات– الأداء المهارى (ن)= ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٣,٢٩	١,٢٤	١٣,٠٠	٠,٠٥
الطول	سم	١٤١,١٥	٤,٢٧	١٤٠,٠٠	٠,٠٨
الوزن	كجم	٣٧,١٩	١,٥٧	٣٧,٠٠	٠,٦١
الإصابات	----	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
السقطة الأمامية	درجة	٣,٣٧	٠,٢٩	٣,٥٠	٠,٠٧
السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٣	٠,٣١	٣,٥٠	٠,٠٧
السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٣	٠,٢٨	٣,٥٣	٠,٢٠
السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥١	٠,٢٥	٣,٥٠	٠,١٢
السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٤٠	٠,٣٤	٣,٥٠	٠,١٢-

تابع جدول (٢) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية فى متغيرات العمر الزمنى – الطول – الوزن – الإصابات– الأداء المهارى (ن)= ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٦	٠,٣٧	٣,٢٠	٠,٢٠-
إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧٣	٠,٣٤	٤,٥٠	٠,٣٠
أجوشى	درجة	٤,٧١	٠,٣٤	٤,٥٠	٠,٥٣
أو سوتو جارى	درجة	٤,٨١	٠,٤٣	٤,٥٠	٠,٤٢

يتضح من **جدول (٢)** أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تنحصر ما بين ±٣ مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

جدول (٣) إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فقط فى متغيرات العمر الزمنى – الطول – الوزن – الإصابات– الأداء المهارى (ن)= ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٢,٩٢	١,١٦	١٣,٠٠	٠,٥٢
الطول	سم	١٣٩,٤٧	٣,٥٥	١٤٠,٠٠	٠,٦٥
الوزن	كجم	٣٧,٣٣	١,٦٢	٣٧,٠٠	٠,٥٣
الإصابات	------	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
السقطة الأمامية	درجة	٣,٤٢	٠,٢٦	٣,٥٠	٠,٤٠-
السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٤	٠,٣٢	٣,٥٠	٠,٠٦-
السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٥	٠,٢٥	٣,٥٨	٠,٢٨
السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٢	٠,٢٦	٣,٥٠	٠,٠٤
السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٣٩	٠,٣٧	٣,٥٠	٠,١٤-

السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٨	٠,٣٧	٣,٢٠	٠,٠٢
إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧٢	٠,٣٠	٤,٥٠	٠,٢٤
أجوشى	درجة	٤,٦٦	٠,٢٩	٤,٥٠	٠,٧٠
أو سوتو جارى	درجة	٤,٧٨	٠,٤٢	٤,٥٠	٠,٧٢

يتضح من **جدول (٣)** أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تنحصر ما بين ٣± مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعات البحث:

جدول (٤) التكافؤ بين الثلاث مجموعات في القياس القبلى لمتغيرات العمر الزمنى – الطول – الوزن – الإصابات– الأداء المهارى

(ن١= ن٢ =ن٣=١٢)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات(التباين)	ف
العمر الزمنى	بين المجموعات	٢	٠,١٦٧	٠,٠٨٣	٠,٥٩
	داخل المجموعات	٣٣	٤٦,٥٨٣	١,٤١٢	
	المجموع	٣٥	٤٦,٧٥٠		
الطول	بين المجموعات	٢	١,٧٢٢	٨٦١.	٠٦٥.
	داخل المجموعات	٣٣	٤٣٩,٢٥٠	١٣,٣١١	
	المجموع	٣٥	٤٤٠,٩٧٢		
الوزن	بين المجموعات	٢	٨,١٦٧	٤,٠٨٣	١,٦٠٧
	داخل المجموعات	٣٣	٨٣,٨٣٣	٢,٥٤٠	
	المجموع	٣٥	٩٢,٠٠٠		
الإصابات	بين المجموعات	٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	داخل المجموعات	٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	
	المجموع	٣٥	٠,٠٠		
السقطة الأمامية	بين المجموعات	٢	٠,٠٦١	٠,٣٠	٠,٤٢٧
	داخل المجموعات	٣٣	٢,٣٤٢	٠,٠٧١	
	المجموع	٣٥	٢,٤٠٢		
السقطة الخلفية	بين المجموعات	٢	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢	٠,٠١٨
	داخل المجموعات	٣٣	٣,٥٠٢	٠,١٠٦	
	المجموع	٣٥	٣,٥٠٦		
السقطة الجانبية يمين	بين المجموعات	٢	٠,٠٣٤	٠,٠١٧	٠,٢٦٧
	داخل المجموعات	٣٣	٢,١٢٣	٠,٠٦٤	
	المجموع	٣٥	٢,١٥٧		
السقطة الجانبية شمال	بين المجموعات	٢	٠,٠٠٩	٠,٠٠٤	٠,٠٦٤
	داخل المجموعات	٣٣	٢,٢٦٨	٠,٠٦٩	

	المجموع	٣٥	٢,٢٧٧		
السقطة الأمامية الدائرية يمين	بين المجموعات	٢	٠١٢.	٠,٠٠٦	٠,٠٤١
	داخل المجموعات	٣٣	٤,٧٣٦	٠,١٤٤	
	المجموع	٣٥	٤,٧٤٨		

تابع جدول (٤) التكافؤ بين الثلاث مجموعات في القياس القبلى لمتغيرات العمر الزمنى – الطول – الوزن – القدرات البدنية – الإصابات– الأداء المهارى (ن١= ن٢ =ن٣=١٢)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات(التباين)	ف
السقطة الأمامية الدائرية شمال	بين المجموعات	٢	٠,٠٠٤	٠,٠٠٢	٠,٠١٣
	داخل المجموعات	٣٣	٤,٧٧٣	٠,١٤٥	
	المجموع	٣٥	٤,٧٧٦		
إيبون سيوناجى	بين المجموعات	٢	٠,٠١٢	٠,٠٠٦	٠,٠٦٠
	داخل المجموعات	٣٣	٣,٢١٨	٠,٠٩٨	
	المجموع	٣٥	٣,٢٣٠		
أجوشى	بين المجموعات	٢	٠,١٠٩	٠,٠٥٤	٠,٦١٢
	داخل المجموعات	٣٣	٢,٩٣٤	٠,٠٥٤	
	المجموع	٣٥	٣,٠٤٣		
أوسوتوجارى	بين المجموعات	٢	٠,٣٨٩	٠,١٩٤	١,١٠٠
	داخل المجموعات	٣٣	٥,٨٣٣	٠,١٧٧	
	المجموع	٣٥	٦,٢٢٢		

قيمة ف الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ = ٣,٢٢١

يتضح من جدول(٤) أن جميع قيم (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية والتى بلغت (٣,٢٢١) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث فى تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتى تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

تحديد المجال المهارى للبحث:

قام الباحث بإختيار السقطات لأنها من أساسيات اللعبة وهى أول ما يتعلمه المبتدئ ويكون له إحتكاك بالبساط، بالإضافة إلى مهارات الرمى من أعلى اختار منها مهارة من مهارات اليدين وهى إيبون سيوناجى ومهارة من مهارات الوسط وهى أجوشى ومهارة من مهارات الرجلين

وهى أوسوتوجارى وهذه المهارات يتم سقوط المبتدئ فيها على البساط، وبعد تحديد المجال المهارى قام الباحث بالآتى:

استمارة تقييم الأداء المهاري: مرفق(٤)

الإختبار المهارى:

قام الباحث بالإستعانة بإستمارة تقييم المهارات الأساسية والمهارات الحركية قيد البحث الذى صممها **أحمد محمد نجيب** (١ :١٦١)، (٣) **مرفق(٤)**، وقام **الباحث** بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من **الأربعاء ١٩/١٢/ ٢٠١٨م إلى السبت ٢٢/١٢/ ٢٠١٨م**، بهدف تدريب المساعدين على طريقة إجراءات الاختبار المهارى، والتأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وتحديد أفضل زاوية للتصوير، وحساب الصدق والثبات للإختبار المهارى **وكانت النتائج** أنه تم التحقق من النقاط السابقة.

الصدق:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الإختبار المهارى وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة ويبلغ قوامها (١٢) متعلم بمجموعة أخرى غير مميزة ويبلغ قوامها (١٢) متعلم كما هو موضح بجدول (٨).

جدول(٨) حساب معامل الصدق للإ ختبار المهارى ن١=ن٢=(١٢)

	المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		ت
				م	ع	م	ع	
الأداء المهارى	السقطة الأمامية	درجة	١٠	٣,٣٨	٠,٢٣	٩,٧٩	٠,٢٦	٦٤,٨٧
	السقطة الخلفية	درجة	١٠	٣,٥٥	٠,٣١	٩,٧١	٠,٢٦	٥٣,٣٥
	السقطة الجانبية يمين	درجة	١٠	٣,٦٥	٠,٣٢	٩,٣٣	٠,٤٤	٣٥,٩٥
	السقطة الجانبية شمال	درجة	١٠	٣,٥٤	٠,٢٥	٩,١٣	٠,٢٣	٥٧,٠١
	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	١٠	٣,٤١	٠,٣٩	٩,٠٨	٠,٢٩	٤٠,٣٩
	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	١٠	٣,٢٩	٠,٣٨	٨,٩٢	٠,٤٢	٣٤,٤٢
	إيبون سيوناجى	درجة	٢٠	٤,٧١	٠,٢٦	١٧,٥٨	٠,٦٧	٦٢,٢٥
	أجوشى	درجة	٢٠	٤,٦٣	٠,٢٣	١٧,٣٣	٠,٦٥	٦٣,٨٥
	أو سوتو جارى	درجة	٢٠	٤,٦٧	٠,٣٩	١٧,٤٢	٠,٥١	٦٨,٤٢

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٧٩٦

يتضح من **جدول** (٨) أن قيمTالمحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على صدق الاختبار.

الثبات:

إستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث تم إجراء تطبيق الإختبار المهارى على عينة يبلغ قوامها يبلغ قوامها(١٢) متعلم وبعد ثلاثة أيام تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول **كما هو موضح بجدول (٩)**.

جدول(٩) حساب معامل الثبات للإختبار المهارى ن١=ن٢= (١٢)

	المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		ر	ت
				م	ع	م	ع		
الأداء المهارى	السقطة الأمامية	درجة	١٠	٣,٣٨	٠,٢٣	٣,٤٦	٠,٣٣	٠,٨٣	١,٨٤
	السقطة الخلفية	درجة	١٠	٣,٥٥	٠,٣١	٣,٦٣	٠,٣٦	٠,٩١	١,٦٨
	السقطة الجانبية يمين	درجة	١٠	٣,٦٥	٠,٣٢	٣,٦٠	٠,٣٥	٠,٨٤	٠,٨٢٥
	السقطة الجانبية شمال	درجة	١٠	٣,٥٤	٠,٢٥	٣,٤٩	٠,٢٧	٠,٧٣	٠,٨٢٥
	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	١٠	٣,٤١	٠,٣٩	٣,٤٨	٠,٢٩	٠,٩٣	١,٤٣
	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	١٠	٣,٢٩	٠,٣٨	٣,٢٠	٠,٣٤	٠,٨٨	١,٧٨
	إيبون سيوناجى	درجة	٢٠	٤,٧١	٠,٢٦	٤,٧٧	٠,٢٨	٠,٨٥	١,٣٤
	أجوشى	درجة	٢٠	٤,٦٣	٠,٢٣	٤,٦٧	٠,٢٥	٠,٨٢	١,٠٠
	أو سوتو جارى	درجة	٢٠	٤,٦٧	٠,٣٩	٤,٦٤	٠,٤٦	٠,٨٧	٠,٣٧٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٠,٥٧٦

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥= ٢,٢٠١

يتضح من **جدول(٩)** أن قيمة(ر) المحسوبة أعلى من قيمة(ر) الجدولية كما يتضح أن قيمة T المحسوبة أقل من قيمة T الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدم قيد البحث.

الأبسطة المستخدمة:

البساط من إعداد الباحث:

قام البحث بعد ظهور المشكلة المتمثلة في عزوف المتعلمين المبتدئين عن ممارسة رياضة الجودو على الرغم من تنفيذ العاب صغيرة وتمهيدية وتجزئة المهارات والتأكد من أن سبب هذا العزوف هو البساط الغير ملائم للعبة التى بها سقوط متكرر نتيجة أداء المهارة أكثر من مرة أثناء التعليم، وجاءت الفكرة للباحث عندما كان يصلى في أحد المساجد ولاحظ أن السجاد ملمسه مختلف وبه مرونه ومريح أثناء الصلاة، وعند السؤال توصل أن السجاد يوجد أسفل منه فوم وهذا ما جعل الباحث يفكر في إنشاء بساط يكون متوفر فيه (قلة التكلفة، غير لين إلى درجة كبيرة ، غير صلب، غير خشن) وقام الباحث بالسؤال عن أسعار الخامات المستخدمة لإعداد المراتب **وكانت كالآتى:**

- إسفنج فوم سمك ٣سم سعر المتر ٤٥ جنية.

- إسفنج مضغوط عالى الكثافة سمك ١سم سعر المتر ٢٥ جنية
- جلد لتغليف الفوم والإسفنج سعر المتر ٤٩جنية.
- لاصق للسفنج والفوم po-max

وبعد السؤال عن متوسط أسعار الخامات قام بالتفكير في عمل المراتب بتكلفة أقل وبنفس المواصفات وذلك من خلال الاستعانة بالفوم والإسفنج الذى به أخطاء او بمعنى آخر عيب مصنع ويباع بالكيلو، وهذا سوف يقلل التكلفة لدرجة كبيرة جداً جداً حيث بلغت المرتبة التى قمت بتصنيعها تقريباً ١٧٥ جنيهاً، ومرت المراتب بالمراحل التالية:

تم وضع طبقة الفوم سمك الطبقة (٣سم) وفوقها طبقة الإسفنج المضغوط عالى الكثافه (١سم) وتم لصقهم وكبسهم ثم تم تغليفهم من أعلى بالجلد المشدود وتم وضع طبقة غلاف خشن من أسفل لحمايتها من الأرض ومنعها من التحرك، بعد كل هذه الطبقات وصل إرتفاع المرتبة إلى (٤,٥سم) والصور **مرفق(٥)**.

تحديد أبعاد البرنامج:

قام **الباحث** بعد الإطلاع على الدراسات المرجعية وخبرة الباحث فى التدريس ومعرفة مستوى المبتدئين بوضع مقترح لأزمنة الوحدة والبرنامج وقام بعرضها على الخبراء مرفق(٦) لتحديد المجال الزمنى للبحث **وهذا ما يوضحه جدول(١٠):**

جدول (١٠) زمن البرنامج والوحدة اليومية

زمن البرنامج		المجموعات	زمن الوحدة التعليمية	الإحماء والتهيئة	الإعداد البدنى	الجزء الرئيسى		الختام
						تعليمى	تطبيقى	
٦ أسابيع	٣ وحدات أسبوعياً	ثلاث مجموعات تجريبية	٩٠ق	١٠ق	٢٥ق	٥٠ق		٥ق

البرنامج التعليمى:

تم صياغة البرنامج التعليمى المقترح في ضوء المرحلة السنية، وفى ضوء معرفة المتعلمين بالمهارات قيد البحث حيث قام الباحث بتعليمهم المهارات الأساسية على بساط الجمباز وكان البساط به مرونه زائدة ويعوق عملية التعليم ولذلك كانوا يؤدون السقطات على مراتب الجمباز شكلاً (مثال أداء الدحرجة الأمامية كأنها السقطة الامامية الدائرية) وباقى المهارات هكذا ولم يتقدم الباحث معهم في التعليم وقام بتغيير البساط واستخدم بساط الكاراتية ووجده الباحث يتسم بالصلابة الزائدة، لذلك جاءت فكرة البحث وقمت بإعطائهم المهارات التى لم يدرسوها ومهارات الرمى كانوا يؤدونها بدون رمى أى من الثبات من أجل إجراء القياس القبلى، وقام **الباحث** بإجراء دراسة إستطلاعية للتعرف على الأبسطة المستخدمة ومدى ملائمتها لمهارات الجودو وللبرنامج

التعليمى والمتعلمين المبتدئين، وتم إجرائها في الفترة من **الإثنين** ٢٠١٨/١٢/٢٤ **إلى الإثنين** ٢٠١٨/١٢/٢٦م.

جدول(١١) عدد مرات الغياب وعدد المصابين بكل مجموعة ن=١٨

م	بساط بديل		بساط جمباز		بساط كاراتيه		نوع الإصابة
	الغياب	الإصابات	الغياب	الإصابات	الغياب	الإصابات	
١	٠	٠	١	٠	٠	٠	لايوجد
٢	٠	٠	٠	٠	٦	١	تمزق فى عضلات الكتف
٣	٠	٠	٠	٠	٠	٠	لايوجد
٤	٠	٠	٠	٠	١	٠	لايوجد
٥	٠	٠	٠	٠	٥	١	خلع فى مفصل المرفق
٦	٠	٠	٢	٠	٠	٠	لايوجد
٧	٠	٠	٠	٠	١	٠	لايوجد
٨	٠	٠	٠	٠	٢	٠	لايوجد
٩	٠	٠	٠	٠	٥	١	تمزق فى عضلات المرفق وكدمة
١٠	٠	٠	٢	٠	٢	٠	لايوجد
١١	٠	٠	٠	٠	٣	١	شد فى عضلات الكتف والرقبة
١٢	٠	٠	٢	٠	٠	٠	لايوجد
المجموع	٠	٠	٧	٠	٢٥	٤	

قياسات معدلات النمو:

قام **الباحث** بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من **السبت** ٢٠١٨/١٢/١٥ **إلى الإثنين** ٢٠١٨/١٢/١٧م بهدف التأكد من صلاحية الجهاز المستخدم لقياس(الطول – الوزن) ومعرفة العمر الزمنى وتم تفريغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك **مرفق (١)**.

إختيار المساعدين:

إستعان **الباحث** ببعض المساعدين **مرفق (٩)**، وتم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث، وكذلك كيفية تفريغ وتسجيل النتائج فى الإستمارات المخصصة لذلك وكيفية تقييم المتعلمين.

الدراسات الاستطلاعية:

قام **الباحث** بإجراء **عدد(٥) دراسات استطلاعية** للمتغيرات الآتية (مشكلة البحث، مهارى، الطول والوزن، البرنامج التعليمى) فى الفترة الزمنية من **السبت** ٢٠١٨/١٢/٨م **إلى**

الأربعاء ٢٠١٨/١٢/٢٦م، وذلك على عينة إستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان **من أبرز النقاط التى تم الإستفادة بها:**

- التأكد من مشكلة البحث.
- مناسبة الأزمنة للمحتوى المعروض على المتعلمين
- التأكد من صلاحية البساط والأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث، والصالة المطبق بها التجربة.
- التأكد من الثبات والصدق للإختبارات المستخدمة.

إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبلية:

قام **الباحث** بإجراء القياسات القبلية للمجموعات التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث خلال الفترة الزمنية **٢٠١٨/١٢/٢٩م إلى ٢٠١٨/١٢/٣١م.**

تطبيق التجربة:

تم تطبيق البرنامج التعليمى على الأبسطة المختلفة للمجموعات التجريبية الثلاثة خلال الفترة الزمنية من **٢/ ١ /٢٠١٩م إلى ١٨/ ٢ /٢٠١٩م.**

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعات التجريبية فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية من **٢/٢٠ /٢٠١٩م إلى ٢٠١٩/٢/٢٣م.**

المعادلات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

المتوسط الحسابى.	معامل الارتباط.	معامل الثبات
الوسيط.	معدل التغير.	تحليل التباين.
الإنحراف المعياري.	معامل ألفا كرونباخ.	الفرق الصادق (توكى)
النسبة المئوية%.	كا٢	اختبار (ت).

واستند الباحث فى النتائج إلى مستوى دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥، واستعان الباحث بالجداول الإحصائية للتعرف على القيمة الجدولية مرجع رقم.(١٥: ٢٧٧- ٢٨٤)

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى- البعدى) للمجموعة التجريبية

الأولى(بساط بديل) على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسط القياسين(القبلي –البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى (البساط البديل) في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث ن =(١٢)

م	البيانات / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الإصابات	عدد	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢	السقطة الأمامية	درجة	٣,٣٨	٠,٢٣	٩,٨٣	٠,٣٩	*٤٤,٩٢
٣	السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٥	٠,٣١	٩,٧٥	٠,٤٥	*٤٤,٣٤
٤	السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٥	٠,٣٢	٩,٤٢	٠,٥١	*٣١,٢١
٥	السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٤	٠,٢٥	٩,٠٠	٠,٦٠	*٢٤,٩٩
٦	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٤١	٠,٣٩	٩,٣٣	٠,٤٩	*٢٥,٣٣
٧	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٩	٠,٣٨	٨,٩٢	٠,٧٠	*٢٩,٠٦
٨	إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧١	٠,٢٦	١٨,٦٧	٠,٦٥	*٦١,٨٢
٩	أجوشى	درجة	٤,٦٣	٠,٢٣	١٨,٠٤	٠,٨٦	*٥٠,٢٣
١٠	أو سوتو جارى	درجة	٤,٦٧	٠,٣٩	١٨,٧٥	٠,٨٧	*٦١,٥٢

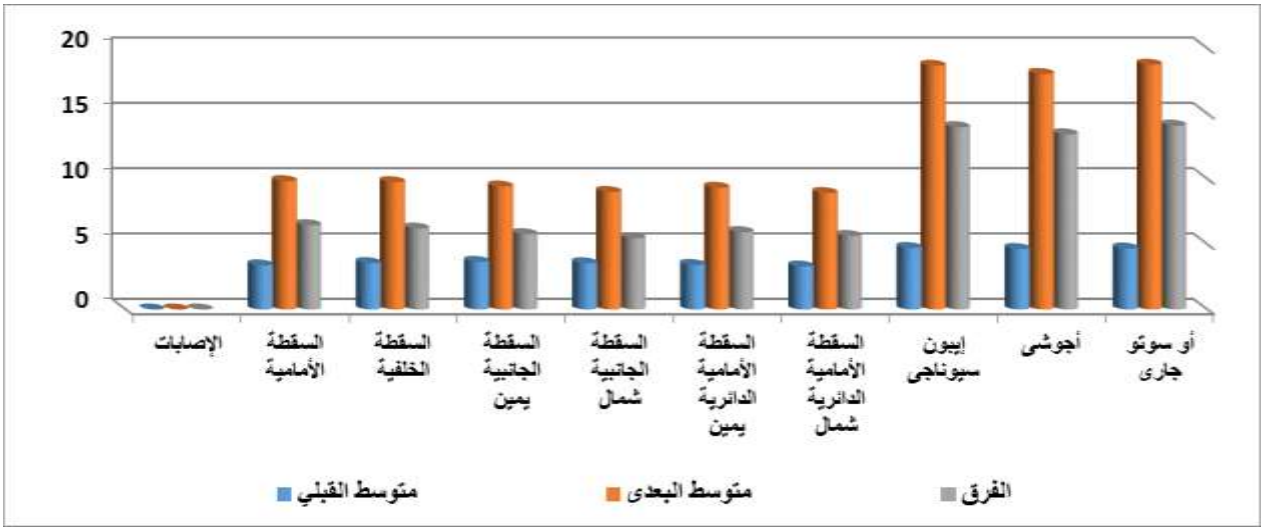
قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٧٩٦ * دالة إحصائياً

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ٢٤,٩٩: ٦١,٨٢ وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) .

جدول (١٣) نسب التحسن للمجموعة التجريبية الأولى فى متغير الاصابات والمهارات قيد البحث ن =(١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدى	الفرق	معدل التغير
١	الإصابات	عدد	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٪٠,٠٠
٢	السقطة الأمامية	درجة	٣,٣٨	٩,٨٣	٦,٤٦	٪١٩١,٣٦
٣	السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٥	٩,٧٥	٦,٢٠	٪١٧٤,٦٥
٤	السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٥	٩,٤٢	٥,٧٧	٪١٥٨,٢٩
٥	السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٤	٩,٠٠	٥,٤٦	٪١٥٤,٤٢
٦	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٤١	٩,٣٣	٥,٩٣	٪١٧٣,٨٤
٧	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٩	٨,٩٢	٥,٦٣	٪١٧٠,٨٩
٨	إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧١	١٨,٦٧	١٣,٩٦	٪٢٩٦,٤٦
٩	أجوشى	درجة	٤,٦٣	١٨,٠٤	١٣,٤٢	٪٢٩٠,٠٩
١٠	أو سوتو جارى	درجة	٤,٦٧	١٨,٧٥	١٤,٠٨	٪٢٩٦,٧٩

يتضح من الجدول السابق عدم وجود إصابات بالإضافة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ووجود نسب تحسن لصالح القياس البعدى.



شكل (٢) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية الأولى فى متغير الاصابات والمهارات

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسط القياسين(القبلي –البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث ن =(١٢)

م	البيانات / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الإصابات	عدد	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢	السقطة الأمامية	درجة	٣,٤٨	٠,٣٥	٦,٦٧	٠,٩٨	*١١,٣٦
٣	السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٣	٠,٢٧	٦,٩٢	١,٣٨	*٨,٨٣
٤	السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٢	٠,١٣	٦,٧٩	٢,٠٤	*٥,٤٢
٥	السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٣	٠,٢٣	٦,٤٢	١,٩٣	*٥,٢٤
٦	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٤٠	٠,٣٣	٦,٣٣	٢,٢٣	*٤,٦٦
٧	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٧	٠,٣١	٦,١٧	٢,١٢	*٤,٦٥
٨	إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧٠	٠,٤٠	١٣,٣٣	٢,٣٥	*١١,٩٢
٩	أجوشى	درجة	٤,٧٤	٠,٤١	١٣,٠٨	٢,٣١	*١٢,٠٣
١٠	أو سوتو جارى	درجة	٤,٩٢	٠,٤٧	١٣,١٧	٢,٦٦	*١٠,٥٤

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٧٩٦ * دالة إحصائياً

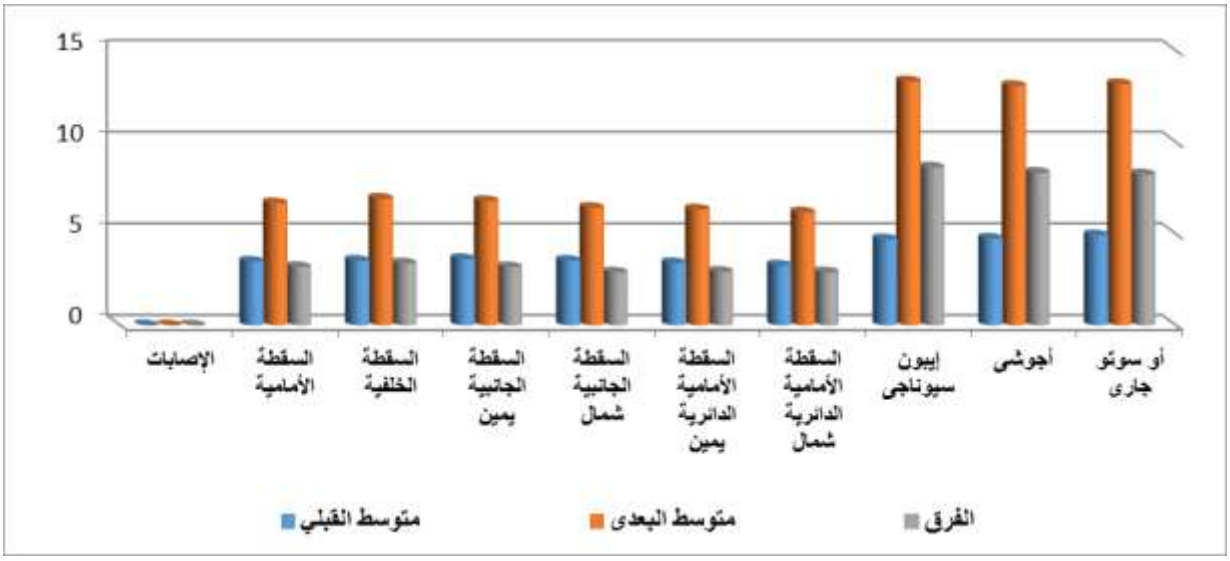
يتضح من **جدول (١٤)** وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ٤,٦٥: ١٢,٠٣ وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) .

نسب التحسن التجريبية الثانية في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث:

جدول (١٥) نسب التحسن التجريبية الثانية في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث ن =(١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدى	الفرق	معدل التغير
١	الإصابات	عدد	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٪
٢	السقطة الأمامية	درجة	٣,٤٨	٦,٦٧	٣,١٩	٩١,٨٥٪
٣	السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٣	٦,٩٢	٣,٣٩	٩٦,٢٢٪
٤	السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٢	٦,٧٩	٣,١٨	٨٧,٧٩٪
٥	السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٣	٦,٤٢	٢,٨٩	٨٢,٠٣٪
٦	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٤٠	٦,٣٣	٢,٩٣	٨٦,٢٧٪
٧	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٧	٦,١٧	٢,٩٠	٨٨,٧٨٪
٨	إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧٠	١٣,٣٣	٨,٦٣	١٨٣,٦٩٪
٩	أجوشى	درجة	٤,٧٤	١٣,٠٨	٨,٣٤	١٧٥,٩٢٪
١٠	أو سوتو جارى	درجة	٤,٩٢	١٣,١٧	٨,٢٥	١٦٧,٨٠٪

يتضح من الجدول السابق عدم وجود إصابات بالإضافة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ووجود نسب تحسن لصالح القياس البعدى.



شكل (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي التجريبية الثانية في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسط القياسين(القبلي –البعدي) للمجموعة التجريبية الثالثة (بساط الكاراتية) في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث ن =(١٢)

م	البيانات / المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الإصابات	عدد	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٣	٠,٤٩	*٢,٣٥
٢	السقطة الأمامية	درجة	٣,٤٢	٠,١٩	٥,١٧	١,٩٩	*٢,٨٥
٣	السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٤	٠,٣٩	٥,٤٢	٢,٠٧	*٣,٠٩
٤	السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٩	٠,٢٧	٥,٣٨	٢,٠٦	*٢,٧٩
٥	السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٠	٠,٣٠	٥,٣٥	٢,٢٠	*٢,٧٨
٦	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٣٧	٠,٤١	٥,٠٨	١,٩٨	*٢,٦٨
٧	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٨	٠,٤٤	٥,٠٠	١,٠٤	*٥,٤٥
٨	إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧٤	٠,٢٥	١١,٩٦	٢,٤٢	*٩,٧٨
٩	أجوشى	درجة	٤,٦٣	٠,٢٣	١١,٠٨	٣,٢٠	*٧,٢١
١٠	أو سوتو جارى	درجة	٤,٧٥	٠,٤٠	١١,٤٢	٢,٧٨	*٨,٠٢

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٧٩٦ * دالة إحصائياً

يتضح من **جدول (١٦)** وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ٢,٣٥: ٩,٧٨ وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) .

نسب التحسن التجريبية الثالثة في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث:

جدول (١٧) نسب التحسن التجريبية الثالثة في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث ن =(١٢)

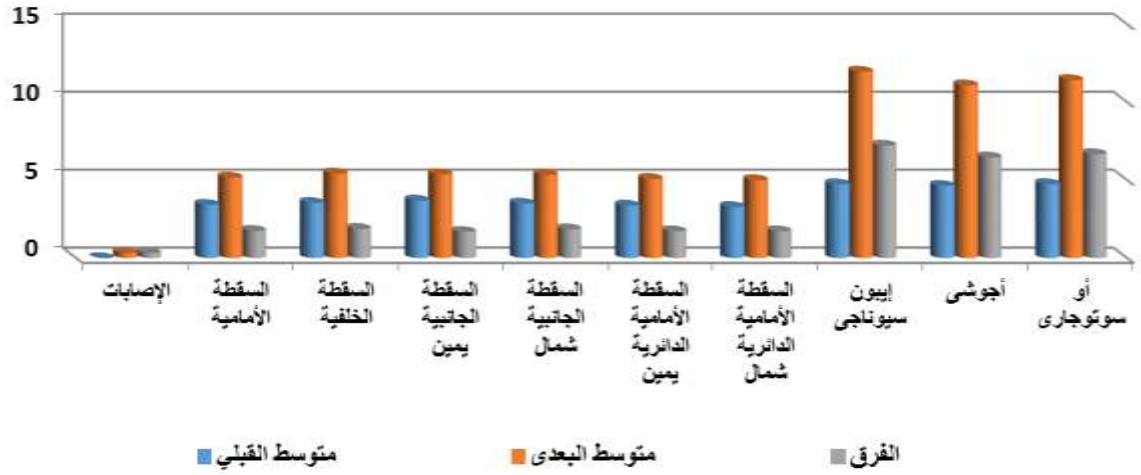
م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدى	الفرق	معدل التغير
١	الإصابات	عدد	٠,٠٠	٠,٣٣	٠,٣٣	٪٣٣,٣٣
٢	السقطة الأمامية	درجة	٣,٤٢	٥,١٧	١,٧٥	٪٥١,٢٢
٣	السقطة الخلفية	درجة	٣,٥٤	٥,٤٢	١,٨٨	٪٥٢,٩٤
٤	السقطة الجانبية يمين	درجة	٣,٦٩	٥,٣٨	١,٦٨	٪٤٥,٦٠
٥	السقطة الجانبية شمال	درجة	٣,٥٠	٥,٣٥	١,٨٥	٪٥٢,٨٦
٦	السقطة الأمامية الدائرية يمين	درجة	٣,٣٧	٥,٠٨	١,٧٢	٪٥٠,٩٩
٧	السقطة الأمامية الدائرية شمال	درجة	٣,٢٨	٥,٠٠	١,٧٢	٪٥٢,٢٨
٨	إيبون سيوناجى	درجة	٤,٧٤	١١,٩٦	٧,٢٢	٪١٥٢,٢٠
٩	أجوشى	درجة	٤,٦٣	١١,٠٨	٦,٤٦	٪١٣٩,٦٤
١٠	أو سوتوجارى	درجة	٤,٧٥	١١,٤٢	٦,٦٧	٪١٤٠,٣٠

يتضح من الجدول السابق وجود إصابات بالإضافة إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ووجود نسب تحسن لصالح القياس البعدى.

عرض نتائج الفرض الرابع:

دلالة فرق فروق متوسط القياسات البعدية عن القبلية للمجموعات التجريبية الثلاث فى متغير الإصابات والمهارات قيد البحث:

شكل (٤) دلالة الفروق بين االقياسين القبلي والبعدي التجريبية الثالثة في متغير الاصابات والمهارات



جدول (١٨) تحليل التباين بين المجموعات التجريبية الثلاث فى متغير الإصابات والمهارات قيد البحث (ن١+ن٢ + ن٣)=٣٦

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات (التباين)	ف
الإصابات	بين المجموعات	٢	٠,٨٨٩	٠,٤٤٤	*٥,٥٠٠
	داخل المجموعات	٣٣	٢,٦٦٧	٠,٠٨١	
	المجموع	٣٥	٣,٥٥٦		
السقطة الامامية	بين المجموعات	٢	١٣٦,٢٢٢	٦٨,١١١	*٤٠,١٣٧
	داخل المجموعات	٣٣	٥٦,٠٠٠	١,٦٩٧	
	المجموع	٣٥	١٩٢,٢٢٢		
السقطة الخلفية	بين المجموعات	٢	١١٦,٢٢٢	٥٨,١١١	*٢٧,٣٦٣
	داخل المجموعات	٣٣	٧٠,٠٨٣	٢,١٢٤	
	المجموع	٣٥	١٨٦,٣٠٦		
السقطة الجانبية يمين	بين المجموعات	٢	١٠٠,٩٣١	٥٠,٤٦٥	*١٧,٤٩٢
	داخل المجموعات	٣٣	٩٥,٢٠٨	٢,٨٨٥	
	المجموع	٣٥	١٩٦,١٣٩		
السقطة الجانبية	بين المجموعات	٢	٨٤,٥٣٦	٤٢,٢٦٨	*١٨,٦٧٦

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات (التباين)	ف
شمال	داخل المجموعات	٣٣	٩٨,٦٤٧	٢,٩٨٩	
	المجموع	٣٥	١٨٣,١٨٢		
السقطة الأمامية الدائرية يمين	بين المجموعات	٢	١١٤,٥٠٠	٥٧,٢٥٠	*١٨,٨٤٥
	داخل المجموعات	٣٣	١٠٠,٢٥٠	٣,٠٣٨	
	المجموع	٣٥	٢١٤,٧٥٠		
السقطة الأمامية الدائرية شمال	بين المجموعات	٢	٩٧,٠٥٦	٤٨,٥٢٨	*٢٣,٨٧٢
	داخل المجموعات	٣٣	٦٧,٠٨٣	٢,٠٣٣	
	المجموع	٣٥	١٦٤,١٣٩		
إيبون سيوناجى	بين المجموعات	٢	٣٠١,٣٤٧	١٥٠,٦٧٤	*٣٨,٣٧٧
	داخل المجموعات	٣٣	١٢٩,٥٦٢	٣,٩٢٦	
	المجموع	٣٥	٤٣٠,٩١٠		
أجوشى	بين المجموعات	٢	٣٠٨,٠١٤	١٥٤,٠٠٧	*٢٨,٢٢٥
	داخل المجموعات	٣٣	١٨٠,٠٦٢	٥,٤٥٦	
	المجموع	٣٥	٤٨٨,٠٧٦		
أو سوتوجارى	بين المجموعات	٢	٣٥٢,٠٥٦	١٧٦,٠٢٨	*٣٤,٠٠٣
	داخل المجموعات	٣٣	١٧٠,٨٣٣	٥,١٧٧	
	المجموع	٣٥	٥٢٢,٨٨٩		

قيمة ف الجدولية عند ٠,٠٥ = ٣,٢٢١ * دالة إحصائياً

يتضح من **جدول** (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية الثلاث فى فرق الفروق للإصابات والمتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ف) المحسوبة تراوحت من(٥,٥٠٠: ٤٠,١٣٧) وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

دلالة فرق فروق متوسط القياسات البعدية عن القبلية للمجموعات الثلاث فى متغير الإصابات والمهارات قيد البحث:

جدول (١٩) دلالة فرق فروق متوسط القياسات البعدية عن القبلية للثلاث مجموعات التجريبيتين باستخدام أصدق فرق معنوى H.S.D

المتغير	المجموعة	المتوسط	المجموعات			قيمة توكى HSD
			الأولى	الثانية	الثالثة	
الإصابات	(التجريبية الأولى)	٠,٠٠٠		٠,٠٠٠	٠,٣٣٣	٠,٥٧٨
	(التجريبية الثانية)	٠,٠٠٠			٠,٣٣٣	
	(التجريبية الثالثة)	٠,٣٣٣				
السقطة الامامية	(التجريبية الأولى)	٩,٨٣٣		*٣,١٦٦	*٤,٦٦٦٦٧	١,٢٢٨
	(التجريبية الثانية)	٦,٦٦٦			*١,٥٠٠	
	(التجريبية الثالثة)	٥,١٦٦				
السقطة الخلفية	(التجريبية الأولى)	٩,٧٥٠		*٢,٨٣٣	*٤,٣٣٣	١,٢٢٨
	(التجريبية الثانية)	٦,٩١٦			*١,٥٠٠	
	(التجريبية الثالثة)	٥,٤١٦				
السقطة الجانبية يمين	(التجريبية الأولى)	٩,٤١٦		*٢,٦٢٥	*٤,٠٤١	١,١٩٣
	(التجريبية الثانية)	٦,٧٩١			*١,٤١٦	
	(التجريبية الثالثة)	٥,٣٧٥				
السقطة الجانبية شمال	(التجريبية الأولى)	٩,٠٠٠		*٢,٥٨٣	*٣,٦٥٠	١,٠٣٦
	(التجريبية الثانية)	٦,٤١٦			*١,٠٦٦٦	
	(التجريبية الثالثة)	٥,٣٥٠				

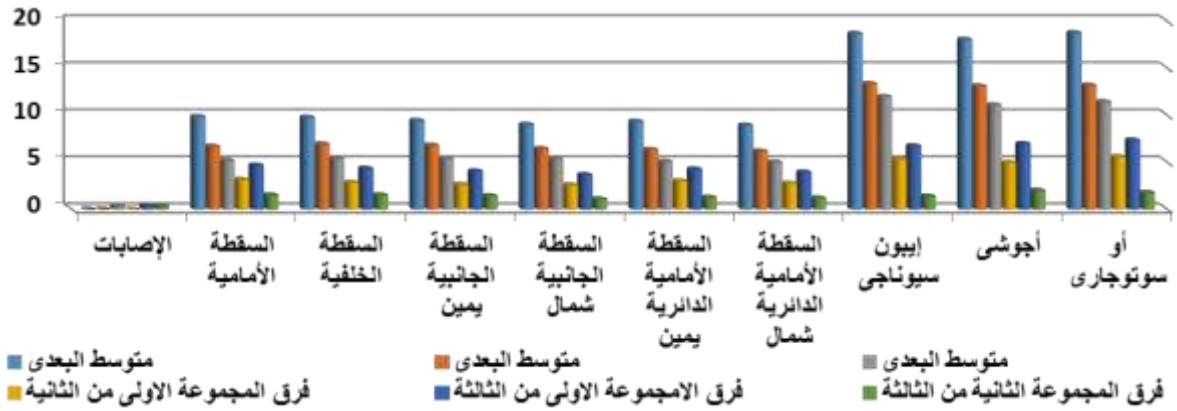
تابع جدول (١٩) دلالة فرق فروق متوسط القياسات البعدية عن القبلية للثلاث مجموعات التجريبيتين باستخدام أصدق فرق معنوى H.S.D

المتغير	المجموعة	المتوسط	المجموعات			قيمة توكى HSD
			الأولى	الثانية	الثالثة	
السقطة الأمامية الدائرية يمين	(التجريبية الأولى)	٩,٣٣٣		*٣,٠٠٠	*٤,٢٥٠٠٠	١,١٢١
	(التجريبية الثانية)	٦,٣٣٣			*١,٢٥٠	
	(التجريبية الثالثة)	٥,٠٨٣				
السقطة الأمامية الدائرية شمال	(التجريبية الأولى)	٨,٩١٦		*٢,٧٥٠	*٣,٩١٦٦٧	١,٠٨٣
	(التجريبية الثانية)	٦,١٦٦			*١,١٦٦	
	(التجريبية الثالثة)	٥,٠٠٠				
إيبون سيوناجى	(التجريبية الأولى)	١٨,٦٦٦		*٥,٣٣٣	*٦,٧٠٨٣٣	١,١٧٦
	(التجريبية الثانية)	١٣,٣٣٣			*١,٣٧٥	
	(التجريبية الثالثة)	١١,٩٥٨				

أجوشى	(التجريبية الأولى)	١٨,٠٤١		*٤,٩٥٨	*٦,٩٥٨٣٣	١,٤١٨
	(التجريبية الثانية)	١٣,٠٨٣			*٢,٠٠٠	
	(التجريبية الثالثة)	١١,٠٨٣				
أو سوتو جارى	(التجريبية الأولى)	١٨,٧٥٠		*٥,٥٨٣	*٧,٣٣٣	١,٣٢٧
	(التجريبية الثانية)	١٣,١٦٦			*١,٧٥٠	
	(التجريبية الثالثة)	١١,٤١٦				

قيمة Q الجدولية = ٣,٤٧٥

يتضح من **جدول (١٩)** أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية والثالثة لصالح المجموعة التجريبية الأولى، عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في جميع المهارات ماعدا (الإصابات) قيد البحث ولصالح المتوسط الأعلى، لأن الفرق بين المتوسطات أكبر من قيمة الفرق الصادق H.S.D.، بينما لا توجد فروق بين المجموعة التجريبية الثانية والثالثة لأن قيمة الفرق بين المتوسطات أقل من قيمة الفرق الصادق.



شكل(٥) دلالة فرق فروق متوسط القياسات البعدية للثلاث مجموعات في متغير الإصابات والمهارات

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الاول:

يتضح من **جدول(١٢) وشكل(٢)** عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغير الإصابات، حيث لم تحدث إصابات نهائياً أثناء الاداء خلال مدة البرنامج التعليمى حيث بلغت قيمة ت (٠,٠٠)، وهذا يرجعه الباحث إلى البساط البديل المستخدم والذى وفر للمتعلمين الأمان عند أداء المهارات بالإضافة إلى ثبات البساط تحت أقدام المتعلمين وامتصاصه للسقطات المختلفة للمتعلمين، بالإضافة إلى أن عدم حدوث إصابات أثناء التعليم والتدريب على المهارات يشعر المتعلمين بالطمأنينة وعدم القلق.

كما يتضح من **جدول(١٢) وشكل(٢)** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلى – البعدى للمجموعة التجريبية الأولى(البساط البديل) فى **المهارات** لصالح القياس

البعدى، حيث أن قيم (ت) المحسوبة للمهارات تراوحت ما بين (٢٤,٩٩ : ٦١,٨٢) وهذه القيمة أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتى بلغت (١,٧٩٦) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح **جدول (١٣)** أن المهارات تحسنت لدى متعلمى المجموعة التجريبية الأولى حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين(١٤٥,٤٢ : ٣٠١,٧٩٪).

ويعزو **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى متعلمى المجموعة التجريبية الأولى (البساط البديل) في المهارات إلى البساط البديل المستخدم في تعليم المهارات سواء الاساسية أو الرمى من اعلى، وإحساس المتعلم بالأمان أثناء أداء المهارات المختلفة وعدم الخوف من الإصابة عند السقوط على البساط.

وهذا ما يؤكده **أسامة كامل راتب(٢٠٠٠م)** أن المتعلم الذى يشعر بالأمان تزيد عنده الثقة بالنفس ويستطيع أن يبذل أقصى جهد لديه وأن يستثير التحدى الذى بداخله من أجل تحقيق الأهداف.(٥: ٣٠٥)

كما أن ثبات البساط تحت أرجل المتعلمين وعدم وجود فراغات بين المراتب وبعضها البعض بسبب المادة الخشنة التى توجد أسفل المرتبة والتى قللت من تحرك المراتب بعيداً عن بعضها البعض، سهل للمتعلمين عملية التحرك واداء المهارات من الثبات ومن الحركة والرغبة في تكرار المهارات أكثر من مرة اثناء التدريب عليها، بالإضافة إلى إستمرارية التعليم والتدريب وتسلسل الاداء كل ذلك أثر إيجابياً على مستوى المتعلمين وعلى إتقانهم للمهارات المختلفة، ويتضح من جدول (١١) أن المتعلمين حضرو جميع التدريبات دون تسجيل حالة غياب واحده.

ويشير كلا من طارق محمد عوض (١٩٩٧م)، نيفين حسين محمود(٢٠١٤م) أن تجزئة المهارات والأداء المستمر المتسلسل لها مع مراعاة سرعة وقوة الأداء واتجاه النظر والمدى الحركى الكامل وتوقيت الرمى كل ذلك يؤثر على أداء المتعلمين لها ويصل بهم إلى آلية الأداء كما أنه يثير حماستهم واستمراريتهم نحو ممارسة رياضة الجودو. (١٣:١٩٧) (٢٠ :٥)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين(القبلى– البعدى) **التجريبية الأولى** في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى.

مناقشة الفرض الثانى:

يتضح من **جدول(١٤) وشكل(٣)** عدم وجود فروق دالة إحصائياً في متغير الإصابات، حيث لم تحدث إصابات نهائياً أثناء الاداء خلال مدة البرنامج التعليمى حيث بلغت قيمة ت (٠,٠٠)، وهذا يرجعه الباحث إلى بساط الجمباز المستخدم والمرونة الزائدة التى به وامتصاصه

للسقطات المختلفة، بعد مراعاة عوامل الأمن والسلامة ومتابعة ضم البساط لبعضه البعض وعدم وجود فروق بين المراتب.

كما يتضح من **جدول(١٤) وشكل(٣)** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلى – البعدى للمجموعة التجريبية الأولى(البساط البديل) فى **المهارات** لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم **(ت)** المحسوبة للمهارات تراوحت ما بين (٤,٦٥: ١٢,٠٣) وهذه القيمة أعلى من قيمة **(ت)** الجدولية والتى بلغت (١,٧٩٦) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح **جدول (١٥)** أن المهارات تحسنت لدى متعلمى المجموعة التجريبية الثانية حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين(٨٢,٠٣: ١٦٧,٨٠٪).

ويعزو **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى متعلمى المجموعة التجريبية الثانية (بساط الجمباز) في المهارات إلى بساط الجمباز المستخدم في تعليم المهارات سواء الاساسية أو الرمى من اعلى، وهذا البساط بلا شك يمتاز بالمرونة الإيجابية التى تكون لصالح الأداء عند اداء بعض الانشطة في الإحماء علية كالوثب مثلاً أو أداء بعض التمرينات والتى تحقق جانب من السعادة ، ولكن المرونة الزائدة أثرت على مستوى الأداء نظراً لعدم ثباته تحت أقدام المتعلمين أثناء أداء المهارات المختلفة ويخل من توازنهم وعدم أدائها بالشكل الصحيح وظهر هذا أكثر عند أداء المهارات من الحركة، لذلك كان الباحث يقلل من سرعة الأداء ويوقف الأداء كلما تحركت المراتب وظهرت فواصل بينها وهذا يؤثر على تسلسل الاداء ويعطى للمتعلم إحساس بالخوف أثناء أداء المهارات المختلفة.

وتأكيداً لما سبق **يشير خلف الدسوقى وهالة نبيل محمود(٢٠١٠م)** أن رياضة الجودو لها بساط خاص بها يجب أن يكون ثابت تحت أقدام اللاعبين وذات خاصية تمتص الصدمات أثناء سقوط اللاعبين عليه ولا يوجد فراغات خلاله وأن يكون سطحه أملس بحيث لا يعوق الحركة ويؤثر سلباً على أداء المتعلمين.(١٠ :٢٩٨)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين(القبلى– البعدى) **التجريبية الثانية في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث** لصالح القياس البعدى.

مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من **جدول(١٦) وشكل(٤)** وجود فروق دالة إحصائياً في متغير الإصابات، حيث حدثت العديد من الإصابات أثناء الاداء خلال مدة البرنامج التعليمى حيث بلغت قيمة ت (٢,٣٥)، وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية (١,٧٩٦) ويرجع الباحث هذه الإصابات إلى بساط الكاراتية الصلب الذى جعل المتعلمين يشعرون بالخوف وعدم الأمان نتيجة لعدم

امتصاصه للسقطات المختلفة، ومن الإصابات التى حدثت **(تمزق فى عضلات الكتف – خلع فى مفصل المرفق – تمزق فى عضلات المرفق وكدمة فى عضلات الساعد – شد فى عضلات الكتف والرقبة)**، وهذه الإصابات لم تظهر عند أداء المهارة بالطريقة الجزئية من أسفل ولكنها ظهرت عند أداء المهارات في صورتها النهائية بالطريقة الكلية من أعلى، وكنتيجة للخوف حدث تشتت للمتعلمين.

ويشير **بشير محمد الحاراتى، محمد على خليفة، فوزى المبروك الهوارى (٢٠١٦م)(٧)** أن الأرضيات والأبسطة المختلفة الغير مناسبة لطبيعة اللعبة تؤدى إلى حدوث إصابات كما أوصوا بإجراء العديد من الدراسات فى هذا الشأن.

وهذا ما يؤكده **أسامة كامل راتب(٢٠٠٠م)** أن المتعلم الذى لا يشعر بالأمان فى بيئة التعليم فإنه يعانى من تشتت الإنتباه والخوف من الفشل والشك فى قدراته ويميل إلى وضع أهداف سهلة أقل من مستوى قدراته.(٥: ٣٠٥)

كما يتضح من **جدول(١٦) وشكل(٤)** وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلى – البعدى للمجموعة التجريبية الثالثة(بساط الكاراتية) فى **المهارات** لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم **(ت)** المحسوبة للمهارات تراوحت ما بين **(٢,٣٥ : ٩,٧٨)** وهذه القيمة أعلى من قيمة **(ت)** الجدولية والتى بلغت **(١,٧٩٦)** عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح **جدول (١٧)** أن المهارات تحسنت لدى متعلمى المجموعة التجريبية الثالثة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين(**٥٠,٩٩ : ١٥٢,٢٠٪**).

ويعزو **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى متعلمى المجموعة التجريبية الثالثة (بساط الكاراتية) في المهارات إلى بساط الكاراتية المستخدم في تعليم المهارات سواء الاساسية أو الرمى من اعلى، وهذا البساط بلا شك يمتاز بعدم وجود فواصل بينية كما أنه يتسم بالثبات ولكنه صلب فبعض المتعلمين عند أدائهم للمهارات يشعرون بالألم مما يؤثر سلباً على آدائهم للمهارات، والبعض الآخر يؤدى المهارة ببطئ شديد وهو خائف مما يجعلها غير مترابطة نتيجة عدم التركيز بالإضافة إلى أن جدول (١١) يتضح منه أن بعض المتعلمين غير ملتزمين في الحضور وذلك لأنهم بدأوا ينفرون من اللعبة كما أن متعتها قلت بالنسبة إليهم، بالإضافه إلى أن ملمس بساط الكاراتية خشن وعند أداء المهارات من التحرك والتدريب عليها فإن البساط يقلل من قدرتهم على الأداء الصحيح، كل هذا أثر على جودة الأداء وكان سبب رئيسى في وجود تحسن طفيف.

وهذا يتفق مع دراسة **خالد محمد بدر(٢٠٠٠م)(٨)** والتى تؤكد على ان مراعاة عوامل

الامن والسلامة والإهتمام بتصحيح الأخطاء فور حدوثها وبتنمية الصفات البدنية والإهتمام بالمتعلم بعد الرجوع من الإصابة لأن كل هذا يؤثر على حدوث الإصابات.

وتأكيداً لما سبق يشير كلاً من **مسعد على محمود وعلى السعيد ريحان**(٢٠٠٧م) أنه تأكيداً لعوامل الأمن والسلامة وللتدريب المثمر يجب أن تكون مواصفات البساط المستخدم في رياضة الجودو مطابقة لمواصفات الإتحاد الدولى وذلك لأن هذه المواصفات موضوعة وفقاً لطبيعة اللعبة ومنعاً للإصابات المختلفة.(١٩ :٣٤، ٣٥)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين(القبلى– البعدى) **التجريبية الثالثة في متغير الاصابات والمهارات قيد البحث** لصالح القياس البعدى.

مناقشة الفرض الرابع:

كما يتضح من **جدول**(١٨) **وشكل**(٥) أن قيمة (**ف**) المحسوبة **للإصابات** بلغت (٥,٥٠٠) وهذه القيمة أعلى من قيمة (**ف**) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ والتى بلغت (٣,٢٢١)

كما يتضح من **جدول**(١٨) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الثلاث مجموعات فى **الإصابات** عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لآن الفروق بين المتوسطات أقل من قيمة الفرق الصادق (توكى) H.S.D، ومما سبق يريد الباحث أن يوضح أن عد المتعلمين الذين أصيبوا هم أربعة من إجمالى إثنى عشر ورغم أنه لا توجد فروق بين المجموعات دالة إحصائياً إلا أن أربعة ليس بالعدد القليل، وهذا يوضح أن هناك مشكلة إذا ما قارنا بساط الكاراتية ببساط الجمباز والبساط البديل، وهنا أتكلم عن الإصابات وليس الألم بمعناه العام وعدم الرغبة على الأداء.

كما يتضح من **جدول**(١٨) **وشكل**(٥) أن جميع قيم (**ف**) المحسوبة **للمهارات** تراوحت ما بين (١٧,٤٩٢ :٤٠,١٣٧) وهذه القيم أعلى من قيمة (**ف**) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ والتى بلغت (٣,٢٢١)

كما يتضح من **جدول**(١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين الثلاث مجموعات لصالح المجموعة التجريبية الأولى (البساط البديل) فى **المهارات** عند مستوى معنوية ٠,٠٥، لآن الفروق بين المتوسطات أكبر من قيمة الفرق الصادق (توكى) **H.S.D** ، ولصالح المتوسط الأعلى المجموعة التجريبية الأولى.

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية الأولى (البساط البديل) بدرجة معنوية أكبر من المجموعة التجريبية الثانية (بساط الجمباز) والمجموعة التجريبية الثالثة (بساط الكاراتية) فى المتغير المهارى إلى البساط المستخدم أثناء تعليم المهارات حيث أنه وفر الأمان وعدم

حدوث إصابات والتركيز وتسلسل الأداء والإستمتاع باللعبة وبالمهارات حيث أن المتعلمين أدوا المهارات من الثبات ومن الحركة بحرية تامة لأن البساط ثابت وملمسه ناعم مما ساعد المتعلمين على إتقان المهارات وإرتفاع مستوى الأداء، مقارنة بالمجموعات الأخرى رغم أن البرنامج التعليمى واحد للثلاث مجموعات والمعلم واحد للثلاث مجموعات والتوقيت ثابت للثلاث مجموعات وطريقة التعليم والتدرج فيها واحدة للثلاث مجموعات، ومن خلال ماسبق نجد أن البساط البديل قد حقق الهدف منه.

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية الثانية (بساط الجمباز) بدرجة معنوية أكبر من المجموعة التجريبية الثالثة (بساط الكاراتية) فى المتغير المهارى إلى البساط المستخدم وإن كانت نتائج المجموعتين متقاربة ولكن بساط الجمباز أفضل من بساط الكاراتية لأنه مرن وإن كان يؤثر على مستوى الأداء ولكن عامل الخوف غير موجود عند الأخذ في الإعتبار ضم المراتب لبعضها البعض أثناء تعليم المهارات ومن هنا نلاحظ أن الخوف والقلق أو الشعور بالألم يؤثر سلباً على مستوى الأداء عند التعليم أكثر من تأثير البساط الذى يعوق الحركة وغير ثابت على الأداء.

ومن خلال ماسبق نجد أن إختلاف الأبسطة أثر على مستوى الأداء وأثر على حدوث إصابات وهذا يتفق مع دراسة كلاً من **Jan Ekstrand, Toomas Timpka, Martin Hagglund**(٢٠٠٧م)(٢٢)، **Kathrin Steffen, Thor Einar Andersen, Roald Bah** (٢٠٠٧م) والتى أكدت نتائجهم على وجود فروق بين أنواع الملاعب وأنها تؤثر على الأداء المهارى وعلى حدوث الإصابات المختلفة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق فروق متوسط القياسات(البعدية عن القبلية) للمجموعات الثلاثة (التجريبية الأولى والثانية والثالثة) على حدوث إصابات وأداء السقطات وبعض مهارات الرمى من أعلى فى رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

الإستنتاجات:

في ضوء عينة البحث وأدوات جمع البيانات وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- أثر البساط البديل تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى.
- البساط البديل لم يتم تسجيل أى إصابات علية خلال مدة البرنامج التعليمى.
- أثر بساط الجمباز تأثيراً إيجابياً طفيف على مستوى الأداء المهارى.
- بساط الجمباز لم يتم تسجيل أى إصابات علية خلال مدة البرنامج التعليمى.

- أثر بساط الكاراتية تأثيراً إيجابياً طفيف على مستوى الأداء المهارى.
- بساط الكاراتية تم تسجيل إصابات علية خلال مدة البرنامج التعليمى وهو لا يصلح لتعليم مهارات الجودو.

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:

- مخاطبة وزارة الشباب والرياضة لإستخدام البساط البديل فى التدريب فى مراكز الشباب والأندية والمدارس لرخص ثمنه، بدلا من عدم وجود أدوات.
- مخاطبة كليات التربية الرياضية لإستخدام البساط البديل لرخص ثمنه.
- مخاطبة الإتحاد المصرى للجودو بعمل أبسطة بديلة لقطاع التدريب والهواية وتوفيرها من أجل إنتشار اللعبة.
- مخاطبة طلاب تخصص الجودو لعمل بساط خاص بهم لمساعدتهم على بدء العمل فى مجال التخصص.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي للمقارنة بين البساط المعتمد من الإتحاد والبساط البديل.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

١ **أحمد محمد نجيب** : تأثير الألعاب التمهيدية فى تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى رياضة الجودو، **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢,١٢م.

٢ ــــــــــــ : تأثير الألعاب التمهيدية على الدافعية ومستوى أداء التحركات والسقطات للمبتدئين فى رياضة الجودو، **بحث منشور**، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٢م.

٣ ــــــــــــ : أثر إستخدام التمرينات المشابهة للأداء على تحسين بعض مهارات الحزام الأصفر والقدرات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو، **إنتاج علمى**، عدد سبتمبر، الجزء الرابع، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان،٢٠١٩م.

٤ ــــــــــــ : **الجودو(الفن الراقى للدفاع عن النفس)**، مكتبة الفردوس، المنصورة، ٢٠١٧م.

٥ **أسامة كامل راتب** : **تدريب المهارات النفسية**، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.

٦ ــــــــــــ : **تدريب المهارات النفسية – تطبيقات فى المجال الرياضى**، ط١، مكتبة دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠ م.

٧ **بشير محمد الحاراتى، محمد على خليفة، فوزى المبروك الهوارى** إصابات الملاعب الأكثر شيوعا لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية و الجماعية و أسباب حدوثها: دراسة على عينه من لاعبي بعض الألعاب الجماعية والفردية بأندية طرابلس، **إنتاج علمى**، العدد الحادى عشر، مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة– معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجزائر، ٢٠١٦.

٨ **خالد محمد بدر** : دراسة ميدانية لبعض الإصابات الشائعة الخاصة بممارسة رياضة الجودو، **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

٩ **خلف محمود الدسوقى** : تأثير تنمية بعض الادراكات الحس حركية الخاصة على مستوى اداء بعض المهارات الحركية للرمي من اعلى (ناجي وازا) لناشئ الجودو، **إنتاج علمى**، العدد الثمانون، الجزء الثانى، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٤م.

١٠ **خلف محمود الدسوقى**، **هالة نبيل يحى** : **بعض الأسس النظرية والتطبيقية فى رياضة الجودو**، مكتبة الجلاء الجامعية، بورفؤاد، ٢٠١٠م.

١١ **سميعة خليل محمد** : **إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٨م.

١٢ **طارق محمد بدر الدين** : **الرعاية النفسية للناشئ الرياضى**، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٣.

١٣ **طارق محمد عوض** تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين فى رياضة الجودو، **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

١٤ **كمال عبدالحميد زيتون** : **علم النفس الرياضى، ط١**، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

١٥ **محمد جابر بريقع**، **إيهاب حامد البراوى**، **أحمد أحمد الجندى** : **مبادئ الإحصاء التطبيقى**، المنار للخدمات العلمية، المنصورة، ٢٠٠٥م.

١٦ **محمد حسن علاوي**، **محمد نصر الدين رضوان** : **اختبارات الأداء الحركى**، دار الفكر العربى، القاهرة،١٩٩٤م.

١٧ **محمد صبحي حسانين** : **القياس والتقويم فى التربية البدنية**، الجزء الأول، ط٣ ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

١٨ **مراد إبراهيم طرفة** : **الجودو بين النظرية والتطبيق**، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٩ **مسعد على محمود**، **على السعيد ريحان** : **الجودو بين النظرية والتطبيق، جـ١**، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة، ٢٠٠٧م.

٢٠ **نيفين حسين محمود** : **تقنيات فنون الجودو**، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، ٢٠١٤م.

٢١ **يحي الصاوي محمود**، **محمد حامد شداد**، **ياسر يوسف عبدالرؤوف** : **أساسيات التدريب في الجودو**، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.

المراجع الأجنبية:

22 **Jan Ekstrand, Toomas Timpka, Martin Hagglund** : Risk of injury in elite football played on artificial turf versus natural grass: A prospective two-cohort study. British Journal of Sports Medicine 40(12):975-80 · January 2007.

23 **Kathrin Steffen, Thor Einar Andersen, Roald Bah** : Risk of injury on artificial turf and natural grass in young female football players British Journal of Sports Medicine 41Suppl 1(Supplement 1) :i33-7 · September 2007.

24 **K Lucas R. Kirby** Calif Orina State Science FAair Turf vs. Grass: The Ultimate PROJECT summary Comparison Crossroads School for Arts and Science, Santa Monica, Los Angeles County2009.

25 **Pat Harrington,** : Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc , Singapore1996.

مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

26 https://www.ekb.eg/c/portal/saml/sso;jsessionid=gn4FBruoRNkZ3WLZ03qaw8-4.undefined

27 http://www.eulc.edu.eg/eulc_v5/libraries/start.aspx?ScopeID=1.&