

تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي اداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو

أ.م.د/ إيمان عسكر احمد

استاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

مشكلة البحث وأهميته:

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلمية وبالأخص على العلوم الإنسانية والميكانيكية فكل رياضة تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة بها، وعلى المدرب الرياضي أن يكون لديه الإلمام التام بها عند تحديد طرق التدريب الرياضي، فكل فرد قدرة بدنية معينة لها طريقة خاصة في التدريب يؤدي القيام بتنميتها إلى القدرة على اتقان الأداء الحركي، وبالتالي تحسن مستوى الاداء بشكل كبير.

ويعتبر التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل مبكرة وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة وتسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب إلى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول لأعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضي الي تطوير مستوى اللاعب بدنياً ومهارياً وضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (٩ : ٢٨)

ويذكر محمد لظفي السيد (٢٠٠٦) أن القدرات البدنية تتعلق أساساً بطرق توفير الطاقة وهي تمتزج مع بعضها البعض وتختلف أهميتها وطبيعتها ترابطها باختلاف النشاط التخصصي الممارس ورغم أنها مرتبطة إلا أنها يفضل تناولها بطريقة منفردة ومنفصلة حيث تختلف في تنميتها وفق مراحل النمو المتعاقبة كما أنه يوجد نوع من التأثير المتبادل فيما بينها . (٢٠ : ١٤١)

ويذكر عويس الجبالي (٢٠٠٠) الي ان احد اهم اهداف التدريب الرياضي هو تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس علاوة علي التركيز علي تلك القدرات البدنية الخاصة من اجل تفعيل وتنمية الادراك الحركي الخاص بذلك النشاط الرياضي والذي ينعكس علي تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة (١٣ : ١٧ ، ١٨)

ويرى عمرو حمزة وآخرون، (٢٠١٢) أن الرشاقة التفاعلية تعتبر من المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية، حيث استطاعت أن تغير النظرة التقليدية للرشاقة والمتعارف عليها من قبل المدربين إلى نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي لكلا من الإدراك وعوامل صنع القرار بشكل متخصص، فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة، فهي كثير ما تستخدم

لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (١١ : ٦ - ٢٦)
 يوضح باشلي وآخرون (Baechle, et al. 2000) أن الرشاقة التفاعلية هي طبيعة
 العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية، الرشاقة والسرعة الحركية)
 حيث ان السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب على أداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن
 ممكن، بينما الرشاقة فهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه في الهواء، والسرعة الحركية هي
 أقصى انقباض أو استجابة حركية للعضلة في أقل زمن ممكن. (٢٦ : ١٥)

ويرى يونج وفارو Young & Farrow (٢٠٠٦) أن الرشاقة التفاعلية تشمل مهارات
 متعددة منها القدرة على تغير الاتجاهات بسرعة حيث البدء بالانفجارية يتبعها التوقف ثم يليها
 التباطؤ ثم تغيير الاتجاه والتسارع مرة أخرى مع الحفاظ على التوازن الديناميكي اثناء الأداء.
 (٣١ : ١٩)

وترى الباحثة أنه لنجاح العملية التدريبية، فلا بد من وجود وسائل تعمل على تقييم
 البرنامج التدريبي والوقوف على الحالة التدريبية للاعبين ومدى صلاحية البرنامج وكذلك تصنيف
 اللاعبين وتلك الوسائل تتمثل بوجود اختبارات بدنية ومهارية يقوم المدرب بتطبيقها قبل وأثناء
 وبعد البرنامج.

ويشير ماريو جوفانوفيتش وآخرون (Mario Jovanovic, et al., 2011) إلى أن
 مصطلح الساكيو S. A. Q. مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الانتقالية Speed،
 الرشاقة Agility والسرعة الحركية Quickness. (٢٩ : ١٢٨٥ - ١٢٩٢)

ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي (Velmurugan & Palanisamy, 2012) إلى
 أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية
 داخل برنامج تدريبي واحد. (٤٣٢:٣٢)

ويشير ريمكو بولمان وآخرون (Remco Polman, et al. 2009) إلى أن
 تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة
 الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٣٠ : ٤٩٤ - ٥٠٥)

ويرى عمرو صابر وآخرون (٢٠١٧) ان تدريبات الساكيو مكمل للبرامج التقليدية حيث تهدف
 الي تحسين الرشاقة والسرعة بانواعهما المختلفة حيث القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من
 التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ومن ثم تحسين اللياقة البدنية العامة ومستوي الاداء المهاري
 وحدث التكيفات اللازمة للجسم ،وتضيف تدريبات الساكيو للاعبين القدرة علي التوقع وسرعة رد
 الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في اي نشاط رياضي . (١٢ : ٢)

وترى الباحثة ان رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب اداء فنياً عالياً بصحبة اداء بدني

متكامل الامر الذي اصبح يفنقه العديد من اللاعبين وكذلك معظم المدربين في تدريباتهم وإعدادهم للاعبين حيث بات الجانب الفني يحظى بالجزء الاكثر اهمية بالنسبة للمدربين في عملية تدريب اللاعبين مما ترك اثر سئ لدى اللاعبين في جميع المستويات وزاد هذا الاثر سوء مع اللاعبين الكبار اللذين اصبحو مدربين بالانديه مما رسخ مبدأ الاهتمام بالجانب المهاري علي الاهتمام بالجانب البدني للاعبين وخصوصا الناشئين.

ويري كلا من "محمد بريقع وايهاب البديوي" (٢٠٠٤) ان رياضات الفنون القتالية بصفة 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 ارتكاز مختلفة تحت شروط معينة حيث تتميز بحركات غير متكررة ومتنوعة تحتاج للتوافق والرشاقة مع قوة عضلات الطرفين العلوي والسفلي. (١٦ : 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. (٢٥ : ١٨٠-١٨٢)

ويري "علي ربحان" ان الكاتا هي اسلوب كلاسيكي لمجموعات من الحركات واساليب فنون الجودو المختلفة الغرض منها تدريب اللاعبين على الأداء السليم لجميع العناصر المكونه للحركة في الجودو مثل إخلال التوازن (كوزوشي) التحرك على اليساط (تاي سباكي) أسلوب المسك (كومي كاتا) وغيرها من العناصر التي لو أجادها اللاعب أمكنه استخدام أساليب فنون الجودو بنجاح. (١٠ : ١٢٩)

كما يذكر "مراد طرفة" ان اسلوب تحريك القدمين علي البساط (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. (٢١ : ١٦٥)

ويضيف "يحي الصاوي" ان حركات القدمين 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. (٢٥ : ٤٤)

ومن خلال الإطلاع على الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) لاحظت الباحثة حداثة تدريبات الساكيو في المجال الرياضي حيث يشير فيلمورجان وبالاتيسامي (Velmurugan & Palanisamy, 2012) إلى أن تدريبات الساكيو تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٤٣٢:٣٢) ومن خلال الإطلاع على ما أتيح للباحثة من دراسات سابقة وفي حدود علمها لاحظت الباحثة عدم وجود أي دراسة عربية تناولت الربط بين تدريبات الساكيو والتحركات علي البساط في رياضة الجودو.

وانطلاقاً مما سبق قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة تحت عنوان "تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي اداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو".

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو لأشبال الجودو تحت (١٤) سنة ومعرفة تأثيره على:

- ١- الرشاقة التفاعلية.
- ٢- تحركات القدمين الهجومية والدفاعية.
- ٣- مستوي اداء الكاتا (الحزام البني)
- ٤- علاقة الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية بمستوى أداء الكاتا (الحزام البني).

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الرشاقة التفاعلية (قيد البحث) لدى أشبال رياضة الجودو.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تحركات القدمين الهجومية والدفاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لدى أشبال رياضة الجودو.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي اداء الكاتا (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لدي اشبال رياضة الجودو.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقه التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وبين

مستوي اداء الكاتا (قيد البحث) لدى أشبال رياضة الجودو.

مصطلحات البحث:

تدريب الساكيو S.A.Q:

شكل تدريبي حديث ومتكامل يتم فيه التبادل بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة والسرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية والقدرة على تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي مما يساعد اللاعبين علي التدريب بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية (تعريف إجرائي).

الرشاقة التفاعلية:

هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة وتستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية. (١٢ : ٧)

تحركات القدمين الهجومية والدفاعية:

هو اسلوب تحرك القدمين بتغيير اتجاه الجسم للحفاظ علي وضع الجسم داخل قاعدة ارتكازه سواء كان دفاعا او هجوما. (٢١ : ١٦٥)

الكاتا

مجموعة من الحركات والمهارات الفنية والمتفق عليها مسبقا مرتبة في مجموعات بناء علي اسس وقواعد علمية. (١٠ : ١٢٩)

الدراسات السابقة:

(١) دراسة محمد سعد (٢٠٠٥) (١٩): بعنوان تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢-١٤ سنة، وتم إجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٤٠) لاعبا من فريق نادي سبورتنج الرياضي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية (٢٠) لاعب للبرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تطوير (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - المرونة) مع استخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري، وإخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للركلات في رياضة الكاراتيه.

(٢) دراسة زوران ميلانوفيتش وآخرون (٣٣): بعنوان تأثير تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع على الرشاقة بكرة وبدون كرة لموهوبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٣٢) موهوب كرة قدم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (٦٦) موهوب كرة قدم

قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (١٢) أسبوع، والأخرى ضابطة (٦٦) موهوب كرة قدم قاموا بأداء التدريبات التقليدية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الرشاقة بكرة وبدون كرة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

(٣) دراسة ريمكو بولمان وآخرون. Remco Polman, et al. (٣٠)(2009): بعنوان تأثير

تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية لدى غير المتدربين، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد من غير الممارسين لأي أنشطة رياضية، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (١٠) أفراد قاموا بأداء تدريبات الساكيو والألعاب الصغيرة لمدة (٦) أسابيع، والأخرى ضابطة (١٠) أفراد لم يمارسوا أي أنشطة تدريبية في نفس المدة، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن في زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

(٤) دراسة فيلمورجان وبالانيسامي (2012) Velmurugan & Palanisamy: (٣٢)

بعنوان تأثيرات تدريبات الساكيو وتدريبات البليومترك على تحسين السرعة الانتقالية لدى الطلاب الجامعيين، وبلغ قوام العينة (٣٠) رياضي من جامعة كبادي، تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الأولى (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات الساكيو لمدة (٦) أسابيع، والمجموعة التجريبية الثانية (١٠) رياضيين قاموا بأداء تدريبات البليومترك لمدة (٦) أسابيع والأخرى ضابطة (١٠) رياضيين، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للثلاثة مجموعات في اختبارات السرعة الانتقالية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى.

(٥) ودراسة كايتلين دونان (2013) Kaitlin Dolan: (٢٨) بعنوان رشاقة رد الفعل، قوة

المركز التوازن ومستوى أداء مهارات كرة القدم، وبلغ قوام العينة (١٤) لاعب كرة قدم من لاعبي القسم الثالث، وكان من أهم النتائج وجود علاقات ارتباطية بين كلاً من رشاقة رد الفعل وقوة عضلات المركز والتوازن ومستوى أداء مهارات (التصويب - دقة التمرير - المهارات الفنية بالكرة - الإحساس بالملعب).

(٦) دراسة جانوس ماتلاك وآخرون (2016) Janos Matlak, et al.: (٢٧) بعنوان

العلاقة الارتباطية بين اختبار رشاقة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاهات لدى لاعبي كرة القدم الموهوبين، وبلغ قوام العينة (١٦) لاعب كرة قدم مستوى عالي، ثم تطبيق اختبارين للرشاقة أحدهما اختبار Change of direction speed (CODS) والأخر اختبار رشاقة رد الفعل من تصميم الباحث، وكان من أهم النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية

بين الاختبارين.

إجراءات البحث:

المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمرية من الأشبال بنادي الشرقية الرياضي بمحافظة الشرقية للمرحلة السنية (١٢:١٤) سنة وقد بلغ عدد إجمالي مجتمع وعينة البحث (٢٤) لاعب جودو، وقد تم سحب عدد (١٠) لاعبين جودو للدراسة الاستطلاعية، وأصبحت عينة البحث الأساسية (١٤) لاعب وجدول (١) التالي يوضح ذلك.

جدول (١) التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	التجريبية	١٤	٥٨,٣ %
٢	الاستطلاعية	١٠	٤١,٧ %
٣	الكلية	٢٤	١٠٠ %

يتضح من جدول (١) العدد الكلي لعينة البحث حيث بلغ عددها (٢٤) لاعب جودو، منها عدد (١٤) لاعب جودو يمثل العينة الأساسية (التجريبية)، (١٠) لاعبين جودو يمثل العينة الاستطلاعية.

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس للتأكد من أن المجتمع يمثل مجتمعاً (اعتدالياً متجانساً) والجداول (٢، ٣) التالية توضح تجانس العينة الكلية للبحث في جميع المتغيرات (قيد البحث).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعاملات الالتواء

للمتغيرات التوصيفية (النمو) لعينة البحث الكلية ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣,٦١	٢,١٣	١٣,٠٠	٠,٨٥٩
٢	الطول	سم	١٥٢,٧٢	٦,٩٩	١٥٣,٠٠	٠,١٢٠ -
٣	الوزن	كجم	٣١,٦٣	٤,٨٨	٣١,٠٠	٠,٣٨٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,٨٦	٠,٨٤	٢,٥٠	١,٢٨٦

يتضح من جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات

الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات التوصيفية وقد تراوحت قيمة معاملات الالتواء ما بين (-١,٢٠, ٠,٠) و(١,٢٨٦) وهي قيم انحصرت بين (٣±) مما يؤكد خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. ويوضح تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات.

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط

ومعاملات الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
١	الرشاقة التفاعلية	ثانية	٤٠,٦٠	٤,٩٠	٤١,٠٠	١,٢٨
٢	حركات القدمين الهجومية	درجة	٤,٤٠	١,١٥	٥,٠٠	١,٢٦
٣	حركات القدمين الدفاعية	درجة	٥,٢٥	١,٩٣	٥,٠٠	١,١٠
٤	مجموع تحركات القدمين	درجة	٩,٦٥	٢,٢٧	٩,٣٥	١,٥٧
٥	مراسم الدخول	درجة	٨,٠٦	١,٩٦	٨,٥٠	٠,٢٢
٦	اوكي اتوشي	درجة	٦,٢٠	١,١٥	٦,٠٥	-٠,٨٨
٧	سيوناجي	درجة	٧,١٠	١,٢٢	٧,٤٢	٠,٥١
٨	كاتا جورما	درجة	٥,٢٥	١,٢٩	٥,٠٣	٠,٧٦
٩	اوكي جوشي	درجة	٧,٢٨	٢,١٥	٧,١٠	-١,٢٦
١٠	هاراي جوشي	درجة	٧,١٩	٢,٠١	٧,٤٩	١,١٨
١١	تسوريكومي جوشي	درجة	٧,١٧	١,٢٣	٧,١٢	٠,٩٧
١٢	اوكوراي اشي هاراي	درجة	٦,٢١	١,٦٧	٦,٠٥	١,٠٢
١٣	ساساي تسوري كومي اشي	درجة	٦,٣٥	١,٥٥	٦,٢١	١,٧٥
١٤	اتش ماتا	درجة	٧,١٥	١,٩٤	٧	٠,٧٦
١٥	اجمالي درجة فنون الكاتا	درجة	٦٨,٥٠	٤,٧٥	٦٨,٢٣	٢,٣٦

يتضح من جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة معاملات الالتواء ما بين (-١,٢٠, ٠,٠) و(١,٢٨٦) وهي قيم انحصرت ما بين (٣±) مما يؤكد خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية. ويوضح تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- كرات طبية.
- سلم رشاقة.
- صناديق بارتفاعات مختلفة.

ثانياً: الاستثمارات:

- استثمارة باسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجودو مرفق رقم (١)
- استثمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - رقم الوحدة التدريبية) مرفق رقم (٣).
- استثمارة تقييم مستوى أداء الكاتا مرفق (٥).

ثالثاً: الاختبارات والمقاييس:**الاختبارات البدنية:**

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي واستطلاع رأي الخبراء وذلك لتحديد اختبار لمقياس الرشاقة التفاعلية (بدني - مهاري) وأسفرت النتائج على الاختبار قيد البحث مرفق (٤).
مستوى الاداء.

تم قياس مستوى أداء حركات القدمين الهجومية والدفاعية (وهي حركات القدمين للتوري والاوكي اثناء اداء الثلاث مجموعات الاولي للناجي نوكاتا) ومستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو عن طريق لجنة مكونة من (٣) محكمين من منطقة الشرقية للجودو والمقيدين بالاتحاد وخبرة لا تقل عن (١٠) سنوات بالمجال مرفق (٢) وهي اللجنة التي تقوم بتقييم اللاعبين للحصول علي الحزام البني بالاتحاد وذلك بالاستعانة باستمارة الاتحاد الخاصة بالحزام البني للكاتا مع أخذ متوسط درجات اللجنة.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولي في الفترة من السبت ٢٧ / ١ / ٢٠١٩ حتي السبت ٢ / ٢ / ٢٠١٩ وذلك من أجل تقنين الاختيارات المستخدمة على عينة قوامها (١٠) اشبال جودو المسحوبة من مجتمع البحث المرحلة السنية (١٢:١٤) سنة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.**أولاً: الصدق:**

تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين جودو وخارج عينة البحث الأساسية وجدول (٤ ، ٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات الاختبارية لأفراد عينة البحث الاستطلاعية (صدق الاختبارات) $n_1 = n_2 = 5$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة $n = 5$		غير المميزة $n = 5$		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	الرشاقة التفاعلية	ث	٢٥,٠١	٣,١٢	٥٥,١١	٥,١٦	٣٠,١	*١٣,٢١
٢	تحركات القدمين الهجومية	درجة	٧,٣١	٢,٠١	٤,٠٢	١,٣٠	٣,٢٩	*٣,٦٤
٣	تحركات القدمين الدفاعية	درجة	٨,٨٧	٢,٣٥	٤,١٢	١,١٩	٤,٧٥	*٤,٧٧
٤	مجموع التحركات	درجة	١٦,١٨	٢,٨٣	٨,١٤	٢,١١	٨,٠٤	*٦,٠٣

* قيمة "ت" الجدولية ٨ ، ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٤) دلالة الفروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لأفراد العينة الاستطلاعية. وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٦٤ ، ١٣,٢١) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يوضح أن الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة مما يؤكد صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات الاختبارية لأفراد عينة البحث الاستطلاعية (صدق الاختبارات) $n_1 = n_2 = 5$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة $n = 5$		غير المميزة $n = 5$		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	مراسم الدخول	درجة	٧,٩٧	١,٦٥	٥,٠٤	١,٣٢	٢,٩٣	*٣,١٨
٢	اوكي اتوشي	درجة	٦,٠٣	٢,٠١	٤,١٥	١,٩٧	١,٨٨	*٢,٩٦
٣	سيوناجي	درجة	٦,٩٥	٢,١٤	٤,٩٤	٢,٠١	٢,٠١	*٢,٣٨
٤	كاتا جورما	درجة	٥,٠٢	١,٢٦	٤,١٥	١,١٥	٠,٨٧	*٢,٧٥
٥	اوكي جوشي	درجة	٦,٩٨	١,٧٦	٤,٢٥	١,٠٦	٢,٧٣	*٣,١٨
٦	هاراي جوشي	درجة	٧,٠١	٢,٠٤	٦,٣٠	٢,١٤	٠,٧١	*٢,٩٤
٧	تسوريكومي جوشي	درجة	٦,٩٥	١,٨٦	٤,١٤	١,٥٥	٢,٨١	*٣,٦٦
٨	اوكورا اي اشى هاراي	درجة	٦,٠٤	١,٣٤	٤,٠٢	١,٠٢	٢,٠٢	*٣,٥٩
٩	ساساي تسوري كومي اشى	درجة	٦,٩٢	١,٦٥	٤,٣٢	١,٢٥	٢,٦	*٣,٨٧
١٠	اتش ماتا	درجة	٧,٠٤	٢,٠٣	٦,١٠	١,١٥	٠,٩٤	*٢,٨٧
١١	اجمالي درجة فنون الكاتا	درجة	٥٩,٨٧	٤,٢٢	٤١,٦٦	٢,٠١	١٨,٢١	*٥,٤٥

* قيمة "ت" الجدولية ٨ ، ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٥) دلالة الفروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لأفراد العينة الاستطلاعية. وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢,٧٥ ، ٥,٤٥) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يوضح أن الفروق حقيقية وغير راجعة للصدف مما يؤكد صدق

الاختبارات قيد البحث.

الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره اسبوع على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) اشبال جودو من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و جدول (٦ ، ٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها

للمتغيرات الاختيارية لعينة البحث الاستطلاعية ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأولي		إعادة التطبيق	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	الرشاقة التفاعلية	٣٨,٧٨	٤,١٢	٣٩,١١	٤,٠٦
٢	تحركات القدمين الهجومية	٤,٤٠	١,١٨	٤,٤٨	١,٠٨
٣	تحركات القدمين الدفاعية	٥,٢٠	١,٢٨	٥,٣٠	١,٢٠
٤	مجموع التحركات	٩,٦٠	٢,٣١	٩,٧٨	٢,٤٤

* قيمة "ر" الجدولية ٨ ، ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) ان المعاملات الارتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات الاختيارية قيد البحث. قد تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٩٩ ، ٠,٨٨١) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها

للمتغيرات الاختيارية لعينة البحث الاستطلاعية ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأولي		إعادة التطبيق	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	مراسم الدخول	٧,٤٢	٢,٠١	٨,٠١	١,٩٨
٢	اوكي اتوشي	٦,٠٩	١,١٧	٦,٤٧	١,٧٦
٣	سيوناجي	٧,٠٤	١,١٢	٧,٤٥	١,٠٥
٤	كانا جورما	٥,٤٧	١,٠٧	٥,٧٦	١,١٤
٥	اوكي جوشي	٧,٠٦	٢,٠٤	٧,٣٥	١,٨٦
٦	هاراي جوشي	٧,٦٢	٢	٧,٨٧	١,٩٣
٧	تسوريكومي جوشي	٧,٣٥	١,٩٧	٧,٥٤	١,٧٤
٨	اوكورايشي هاراي	٧,١٤	١,٧٨	٧,٤٩	١,٦٦
٩	ساساي تسوري كومي اشي	٧,٤٥	١,٧٦	٧,٨٦	١,٥٥
١٠	اتش ماتا	٧,٤٥	١,٣٧	٧,٦٠	١,٤٩
١١	اجمالي درجة فنون الكاتا	٦٢,٦٤	٤,٠٨	٦٥,٨	٤,٧٢

* قيمة "ر" الجدولية ٨ ، ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) ان المعاملات الارتباطية بين تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها قد تراوحت ما بين (٠,٦٧٧ ، ٠,٩٦١) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث.

الدراسات الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من الاحد ٢/٣ / ٢٠١٩ إلى الخميس ٢٠١٩/٢/٧ وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات.
- التأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق الوحدة التدريبية.
- ملائمة التمرين قيد البحث للعينة المختارة.
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

خطوات إعداد برنامج تدريبات السايكو:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث وكذلك مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة السنوية.

أهداف تدريبات السايكو:

تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الأشبال في رياضة الجودو باستخدام تدريبات (بدني - مهاري) وذلك لتحسين حركات الرجلين الهجومية والدفاعية ومستوى أداء الكاتا.

أسس برنامج وتدريب السايكو:

- (١) أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية.
- (٢) تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب.
- (٣) مراعاة الفروق الفردية بين أشبال رياضة الجودو.
- (٤) التدرج في زيادة الحمل وتوصية الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي.

محددات البرنامج:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وعرضه على السادة الخبراء وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السايكو يطبق لمدة زمنية (٨) أسابيع بحيث يشمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعية يبدأ زمن الوحدة التدريبية بـ (٧٠) ق) في بداية البرنامج وينتهي بـ (٨٥ ق) وقد استخدمت الباحثة الطريقة التوجيهية في التدريب. مرفق (٦)

محتوى الوحدة التدريبية اليومية:**١- الجزء التمهيدي:**

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بهدف إعداد وتهيئة أجهزة وعضلات الجسم لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي واستغرق الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠) دقائق من الزمن الكلي للوحدة التدريبية.

٢- الجزء الرئيسي:

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات الوحدة التدريبية حيث تؤدي إلى تحقيق الهدف الرئيسي من البرنامج، واشتمل هذا الجزء على (٣٠) تمرين لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وقد راعت الباحثة في اختيار نوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء في الكاتا، وقد تم التدرج بالزمن في أداء الجزء الرئيسي وكذلك عدد التمارين خلال البرنامج كل أسبوعين (٥ ق). حيث بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء في بداية البرنامج (٥٥ ق) حتى وصل إلى (٨٥ ق) في نهاية الفترة الكلية للبرنامج وقد تم تقسيم الجزء الرئيسي إلى قسمين الأول هو الإعداد البدني الخاص لتنمية الرشاقة التفاعلية. وذلك باستخدام تدريبات الساكيبو وكان زمن هذا الجزء في بداية الأسبوع الأول والثاني (٣٥) وفي الأسبوع الثالث والرابع (٤٠ ق) وفي الأسبوع الخامس والسادس (٤٥ ق) وفي الأسبوع السابع والثامن (٥٠ ق) بينما القسم الثاني وهو تحركات القدمين الهجومية والدفاعية والإعداد المهاري لمهارات الكاتا وكانت مدته (٢٠ ق) طوال فترة تطبيق البرنامج.

٣- الجزء الختامي:

وهو عبارة عن تمرينات استرخاء وتهدئة بالإضافة إلى تدريبات تنظيم التنفس وذلك للرجوع بأجهزة وعضلات الجسم إلى حالتها الطبيعية وقد استغرق زمن الأداء لهذا الجزء (٥ ق) ثابتة طوال فترة تطبيق البرنامج.

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث على المجموعة التجريبية وذلك يومي الجمعة والسبت ٨ ، ٩ / ٢ / ٢٠١٩ في جميع المتغيرات قيد البحث.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك في الفترة من الاحد ٢ / ١٠ / ٢٠١٩ حتى الخميس ٤ / ٤ / ٢٠١٩ للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

تم جدولة البيانات وإعدادها للمعالجات الإحصائية واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار ت.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات البحث

الاختبارية (الرشاقة/ تحركات القدمين) لأفراد عينة البحث الأساسية ونسبة التحسن. $n = 14$

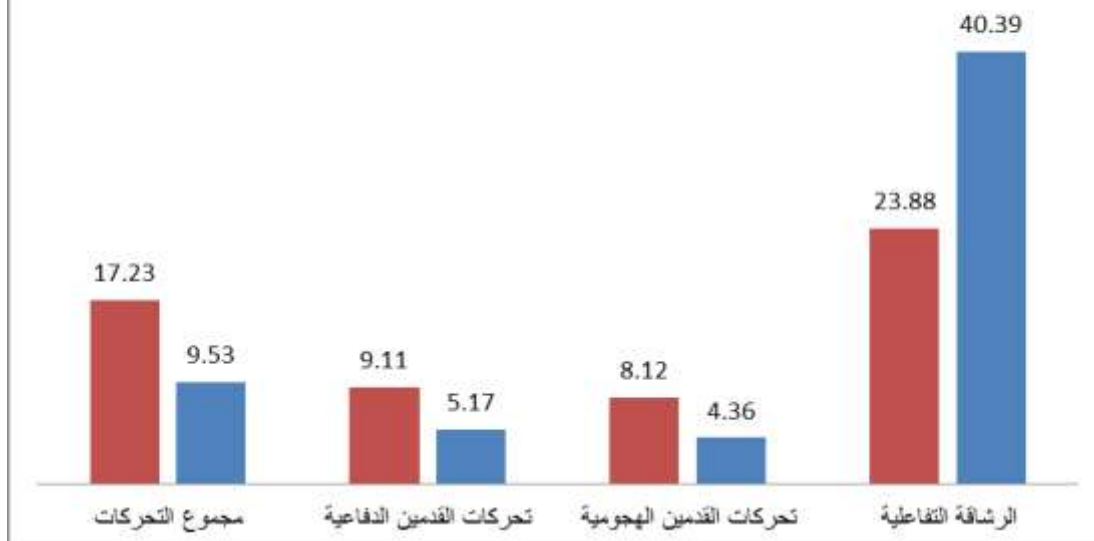
م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	الرشاقة التفاعلية	٤٠,٣٩	٤,٨٧	٢٣,٨٨	٣,١٩	١٦,٤٥	*٩,٧٩	% ٤٠,٨
٢	تحركات القدمين الهجومية	٤,٣٦	١,٠١	٨,١٢	١,٣٣	٣,٧٦	*٧,٨٠	% ٨٦,٢
٣	تحركات القدمين الدفاعية	٥,١٧	١,٨١	٩,١١	١,٨٨	٣,٩٤	*٥,١٣	% ٦٧,٢
٤	مجموع التحركات	٩,٥٣	٢,١٧	١٧,٢٣	٢,٩٨	٧,٧٠	*٧,٢٤	% ٨٠,٨

* قيمة "ت" الجدولية عند $\alpha = 0,05$ = ٢,١٦٠

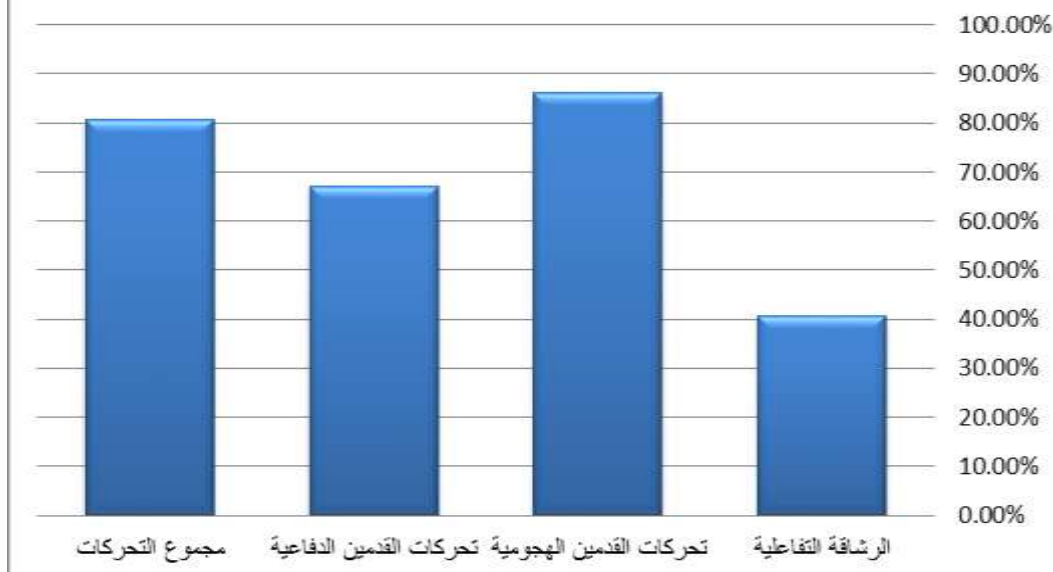
يتضح من جدول (٨) وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى معنوي $\alpha = 0,05$ بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الاختبارية قيد البحث وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة بين (٥,١٣ ، ٠,٩٧) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يعني أن الفروق بين القياسين حقيقية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

كذلك يتضح من الجدول (٨) أيضاً أن نسبة التحسن (معدلات التغير) بين القياسين القبلي والبعدي، وقد تراوحت ما بين (٤٠,٨% ، ٨٦,٢%).

شكل (١) فروق المتوسطات القبليّة البعدية للمتغيرات (قيد البحث)



شكل (٢) نسبة التحسن % في المتغيرات (قيد البحث)



جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية (الكاتا) لأفراد عينة البحث

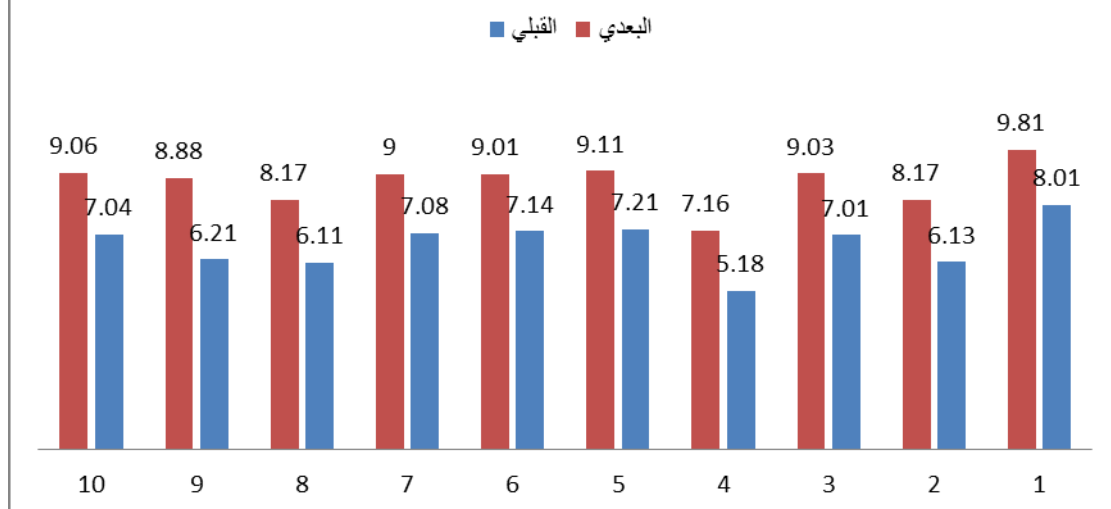
الأساسية ونسبة التحسن ن = ١٤

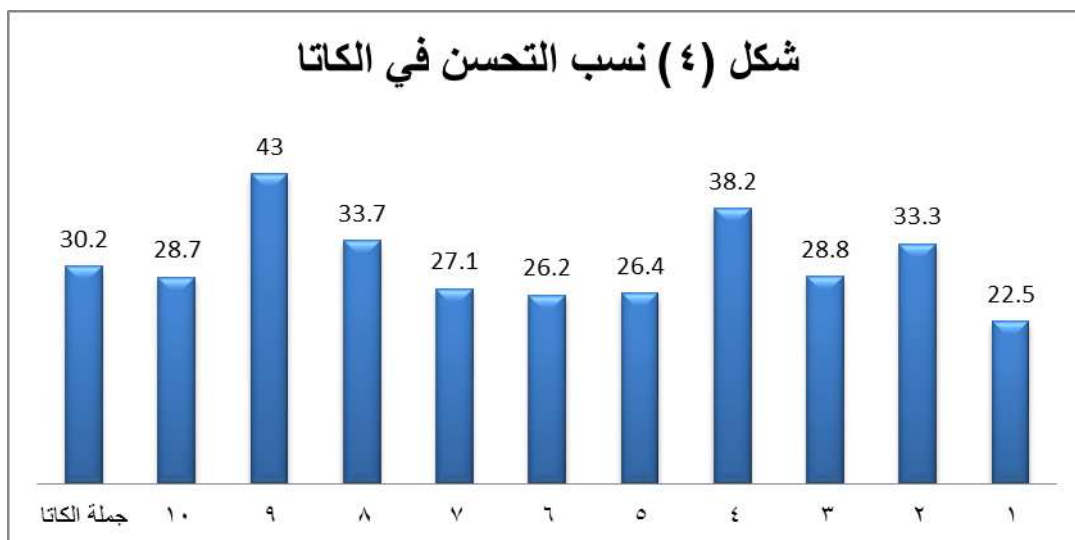
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	مراسم الدخول	درجة	٨,٠١	١,٨١	٩,٨١	١,٨٣	١,٨٠	*٢,٤٢	%٢٢,٥
٢	اوكي اتوشي	درجة	٦,١٣	١,٠٩	٨,١٧	١,١٤	٢,٠٤	*٤,٤٨	%٣٣,٣
٣	سيوناجي	درجة	٧,٠١	١,١٥	٩,٠٣	١,٨٨	٢,٠٢	*٣,١٨	%٢٨,٨
٤	كاتا جورما	درجة	٥,١٨	١,١٣	٧,١٦	١,٠٨	١,٩٨	*٤,٣٩	%٣٨,٢
٥	اوكي جوشي	درجة	٧,٢١	٢,٠١	٩,١١	١,٩١	١,٩٠	*٢,٣٧	%٢٦,٤
٦	هاراي جوشي	درجة	٧,١٤	١,٨٨	٩,٠١	١,٨٥	١,٨٧	*٢,٤٦	%٢٦,٢
٧	تسوريكومي جوشي	درجة	٧,٠٨	١,١٤	٩,٠٠	١,٨٨	١,٩٢	*٣,٠٣	%٢٧,١
٨	اوكوراي اشي هاراي	درجة	٦,١١	١,٥١	٨,١٧	١,٤٤	٢,٠٦	*٣,٤٢	%٣٣,٧
٩	ساساي تسوري كومي اشي	درجة	٦,٢١	١,٢٣	٨,٨٨	١,٦٨	٢,٦٧	*٤,٤٤	%٤٣,٠
١٠	اتش ماتا	درجة	٧,٠٤	١,٧٨	٩,٠٦	١,٨٩	٢,٠٢	*٢,٧٠	%٢٨,٧
١١	اجمالي درجة فنون الكاتا	درجة	٦٧,١٢	٤,١٨	٨٧,٤٠	٥,١٦	٢٠,٢٨	*١٠,٥٨	%٣٠,٢

* قيمة "ت" الجدولية = ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الكاتا (قيد البحث) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة بين (٢,٤٢ ، ١٠,٥٨) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي. كذلك يتضح من الجدول قيم نسب التحسن (معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي حيث تراوحت قيم نسب التحسن بين (٢٢,٥% ، ٤٣,٠٠%).

شكل (٣) الفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي للكاتا





جدول (١٠) معاملات الارتباط بين المتغيرات قيد البحث ومستوي اداء الكاتا

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ر" ودلالاتها
١	الرشاقة التفاعلية	٢٣,٨٨	٣,١٩	٠,٨٧ - *
٢	تحركات القدمين الهجومية	٨,١٢	١,٣٣	٠,٧٦ - *
٣	تحركات القدمين الدفاعية	٩,١١	١,٨٨	٠,٧٨ - *
٤	مجموع التحركات	١٧,٢٣	٢,٩٨	٠,٨٩ - *
٥	مستوي اداء الكاتا	٨٧,٤٠	٥,١٦	٠,٩٢ - *

* قيمة "ر" الجدولية عند $0.05 = 0.05$

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوي معنوية 0.05 بين المتغيرات قيد البحث ومستوي اداء الكاتا وهي علاقة ارتباطية سالبة

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الرشاقة التفاعلية لصالح القياس البعدي لدى الأشبال في رياضة الجودو. وترجع الباحثة التحسن في الرشاقة التفاعلية الي تدريبات الساكيو المستخدمة في البحث وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي يتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث مما يدفع اللاعب الي تطوير الاداء بصورة فائقة.

كما تري الباحثة ان الرشاقة التفاعلية تلعب دورا هاما في الاداء المهاري في الكاتا حيث يتطلب اداء الكاتا تعديل الاداء الحركي حيث تؤدي المهارات في الاتجاهين الايمن والايسر كذلك تحركات القدمين تؤدي في نفس الاتجاهين .

ويضيف كلا من "عصام حلمي ، محمد بريقع " ٢٠٠٠ ان الرشاقة ذات اهمية في كل

الانشطة التي تتطلب التغير السريع في مواضع الجسم او احد اجزائه فالبدائيات السريعة والتوقف والتغير السريع في الاتجاهات اساس الاداء الجيد ، فاهمية الرشاقة في الاداء الرياضي يمكن ان تتلخص في القول انه في انشطه معينه تكون اساسية وضرورية للاداء الجيد ، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلاقة المميزة الوحيدة في الاداء والتي بدونها لا يمكن النجاح في اداء النشاط (٨ : ١٢٢ ، ١٢٣)

ويوضح " احمد محمود" (٢٠١١) انه نتيجة لاداء مهارات سريعة وقوية مع تغيير اتجاه الجسم بناء علي المواقف المتغيرة فان اللاعب يجب ان يمتلك مقدار من الرشاقة حيث انها توفر له عامل ايجابي للاداء الحركي المهاري خلال التدريب.(٢ : ٤٢)

ويضيف "عبد العزيز النمر ، كاريمان الخطيب" ٢٠٠٧ ان الرشاقة من اهم القدرات البدنية التي تتميز بالايقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب ان يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء علي الارض او في الهواء (٦ : ٤٥) وتري الباحثة ان الرشاقة التفاعلية تلعب دورا هاما في القدرة علي اداء مهارات الكاتا حيث انها تساعد اللاعب علي اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتحرك بانسيابية وتوقيت سليم كما تعمل علي صفاء الذهن والقدرة علي التوقع وجميعها تعتبر مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق في اي نشاط رياضي .

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الرشاقة التفاعلية (قيد البحث) لدى أشبال رياضة الجودو".

كما يتضح من جدول (٨) ان تدريبات الساكيو قد اثرت ايجابيا علي تحركات القدمين الهجومية والدفاعية في اداء الكاتا

وترجع الباحثة ذلك التحسن الي طبيعة تدريبات الساكيو المستخدمة في البحث حيث راعت الباحثة عند وضع هذه التدريبات حركات القدمين الهجومية والدفاعية وهي تحركات الكاتا وتعتبر من محددات قياس مستوي اداء الكاتا للاعب الجودو والتي تمكنه من تجميع اكبر عدد من النقاط حيث تتم جميع التحركات بالزحف علي البساط (التنامي) واي خطأ فني يقع فيه اللاعب اثناء التحرك يؤدي الي خصم درجات من الكاتا.

ويتفق ذلك مع كلا من "احمد عاصم عثمان (٢٠١٧) ، هاني الديب (٢٠١٧) بان تدريبات الساكيو ادت الي تحسن الرشاقة التفاعلية مما انعكس علي مستوي الاداء المهاري حيث انها كتدريبات تناسب جميع الرياضات فهي تعمل علي تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه "محمد حامد شداد ، اخرون "٢٠٠٤ في ان هناك محددات لقياس مستوى اداء الكاتا في ضوء التحكيم ومنها تحركات الكاتا فهي ذات اهمية كبرى حيث ان اي خطأ فني في التحركات يؤدي الي خصم درجات من الكاتا ويجب ان تكون التحركات جميعها مصحوبه بإخلال التوازن في اتجاه الرمي اي يجب ان يتوفر في الحركة المراحل الفنية الاساسية للرمي (١٧ : ٢٠٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تحركات القدمين الهجومية والدفاعية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لدى أشبال رياضة الجودو. "

ويتضح من جدول (٩) ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الكاتا (قيد البحث) لصالح القياس البعدي

وتري الباحثة ان هذه الفروق ترجع الي ان البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الساكيو ادت الي تحسن في الاداء المهاري بالفترة الزمنية للتدريب وذلك للمهارات الخاصة بالكاتا (للحزام البني) وكذلك اجمالي درجة فنون الكاتا .

ويتفق ذلك مع كلا من "خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع" ٢٠١٠ (٤) و "يحي السيد الحاوي" ٢٠٠٢ (٢٤) ان البرامج التدريبية تساعد علي تطوير المهارات المتنوعة والقدرة علي تغيير اتجاه الجسم او احد اجزائه كما ان تطوير الرشاقة التفاعلية تساعد اللاعبين علي اتخاذ الجسم للوضع الصحيح والمناسب للاداء المهاري ويجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية .

كما يشير "ياسر عبدالرؤف" ٢٠١١ (٢٣) ان مستوى الاداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية ويعمل علي التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوي الداخلية والخارجية المؤثرة علي الناشئ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق افضل النتائج.

ويتفق كلا من فائزة خضر(٢٠١١) (١٤) ، علي ريجان(٢٠٠٤) (١٠) ان الغرض من الكاتا هو تدريب اللاعبين علي الاداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة في الجودو ومنها التحرك علي البساط (تاي سباكي) وغيرها من العناصر التي لو اجادها اللاعب امكنه استخدام اساليب وفنون الجودو بنجاح.

ويتفق ذلك مع كلا من "طه احمد" (٢٠١٩) ، " احمد نور" (٢٠١٦) ، "محمد احمد عبدالعزيز" (٢٠١٨) ان تدريبات الساكيو لها دور فعال في رفع مستوى الاداء حيث ان هذه التدريبات تعتبر مكملة للبرامج التدريبية التقليدية حيث تعمل علي تحسين اللياقة البدنية و مستوى

الاداء وحدوث التكيفات اللازمة لذلك.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى اداء الكاتا (قيد البحث) لصالح القياس البعدي لدي اشبال رياضة الجودو"

وتشير نتائج جدول (١٠) الي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرشاقة التفاعلية و تحركات القدمين الهجومية والدفاعية وبين مستوى اداء الكاتا وترى الباحثة ان هذا التغير الواضح يرجع الى تدريبات الساكيو المتبعة.

وترى الباحثة ان وجود تلك الارتباطات العكسية يعكس طبيعة تدريبات الساكيو التي ادت الي تحسن الرشاقة التفاعلية التي ادت الي تحسن تحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوي اداء الكاتا حيث بلغت معاملات الارتباط للرشاقة التفاعلية (- ٠,٨٧) وبذلك كانت "ر" المحسوبة اكبر من "ر" الجدولية مما يعني وجود علاقة ارتباطية قوية.

ويضيف "عبد العظيم عبد الحق ومحمد صبحي حسانين" (١٩٩١م) (٧) ان وصول اللاعب الي المستويات العليا في الانشطة الرياضية لايتحقق عشوائيا وانما هو وليدة لعملية تحسين برامج التدريب باعتبارها احد العوامل الهامة التي يستعين بها المدرب للتاثير على المستوى الوظيفي للاجهزة الحيوية لجسم اللاعب كما ان محاولة التعرف تنمية سرعة رد الفعل سوف يسهم في فعاليات العمليات التدريبية كما ان الاستجابة والتكيف للبرنامج التدريبي يعتمد على العديد من العوامل منها مكونات الوحدة التدريبية

ويشير "محمد حامد شداد واخرون" (٢٠٠٦) ان التدريب الحديث يهدف الي التكامل في الاداء الرياضي والوصول الي المستويات العالية مما يتطلب من المدرب تنظيم قدرات لاعبيه البدنية للوصول الي اعلي اداء اثناء المباراة. (١٨ : ٦٥)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص علي "توجد علاقة ارتباطية بين الرشاقه التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وبين مستوى اداء الكاتا (قيد البحث) لدى أشبال رياضة الجودو"

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

أدى استخدام تدريبات الساكيو إلى تحسين الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية للاشبال في رياضة الجودو وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرشاقة التفاعلية وتحركات اقدمين الهجومية والدفاعية وبين مستوى اداء الكاتا للاشبال في رياضة الجودو

ثانياً: التوصيات

ضرورة الإتجاه لإستخدام تدريبات الساكيو فى برامج تدريب الجودو لكافة الاعمار السنية
 ضرورة الإتجاه لإستخدام تدريبات الساكيو فى برامج التدريب بصفه عامه.

قائمة المراجع

اولا : المراجع العربية

- (١) احمد عاصم عثمان ، : تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق (ساكيو) علي محمد قاسم (٢٠١٧) تطوير اداء مجموعات الناجي نوكاتا لدي لاعبي رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها .
- (٢) احمد محمود ابراهيم : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو ، منشأة المعارف ، الاسكندرية. (٢٠١١)
- (٣) احمد نور الدين محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء الخططي الهجومي الفردي لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة اسوان . (٢٠١٦)
- (٤) محمد جابر بريقع ، خيرية : المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي (التحليل الكيفي الجزء الثاني) ابراهيم السكري (٢٠١٠) ، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- (٥) طه احمد رشاد شلبي : تأثير تدريبات الساكيو علي مستوي الاداء المهاري لناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا . (٢٠١٨)
- (٦) عبد العزيز النمر ، : القوة العضلية (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي) ، دار الاساتذة للنشر، كاريمان الخطيب (٢٠٠٧) القاهرة .
- (٧) عبد العظيم عبد الحق ، : تأثير ثلاث احمال مختلفة الشدة علي بعض وظائف الرنتين لدي لاعبي المستوي الدولي في الوثب، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالرفاق، محمد صبحي حسانين (١٩٩٨) المجلد التاسع.
- (٨) عصام حلمي ، محمد : التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . بريقع (٢٠٠٠)
- (٩) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات تطبيقات) منشأة المعارف، الإسكندرية، ط٢. (٢٠٠٥)
- (١٠) علي السعيد ريحان : الجودو بين النظرية والتطبيق، مطبعة ٦ اكتوبر، المنصورة (٢٠٠٤)

- (١١) عمرو صابر حمزة : تأثير التدريبات الوظيفية على العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوى أداء المهارات المركبة لدى ناشئ المبارزة، إنتاج علمي تربية رياضية بنات، جامعة الإسكندرية. (٢٠١٢)
- (١٢) عمرو صابر حمزة ، بديعة : تدريبات الساكيو دار الفكر العربي ، القاهرة . علي عبدالسميع ، نجلاء البديري نورالدين (٢٠١٧)
- (١٣) عويس الجبالي (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، (ص،ام،اس) للطباعة والنشر، القاهرة .
- (١٤) فائزة احمد خضر (٢٠١١) : تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (١٥) محمد احمد عبد العزيز : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين ، كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، رسالة ماجستير. (٢٠١٨) الشربيني
- (١٦) محمد جابر بريقع وايهاب (م): التدريب العرضي (اسس - مفاهيم - تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية. فوزي البديوي (٢٠٠٤)
- (١٧) محمد حامد شداد ، ياسر : اساسيات تدريب الجودو (الجزء الاول) ، مكتبة كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، يوسف عبد الرؤف ، يحيي جامعة حلوان.. (٢٠٠٤) الصاوي
- (١٨) محمد حامد شداد وياسر : اساسيات تدريب الجودو، الجزء الاول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عبدالرؤف ويحي الصاوي القاهرة . محمود (٢٠٠٦)
- (١٩) محمد سعد (٢٠٠٥) : تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير الرشاقة الخاصة وغلاقتها بتطوير مستوي اداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتية .
- (٢٠) محمد لطفى السيد : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠٠٦)
- (٢١) مراد ابراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠٠١)
- (٢٢) هاني الديب (٢٠١٧) : تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدى ناشئ كرة السلة ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لعلوم الرياضة بالكويت ٢٨ - ٣١ نوفمبر ٢٠١٧ ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
- (٢٣) ياسر يوسف عبدالرؤف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين ، دار الاسراء للطباعة والنشر، القاهرة . (٢٠٠٥)

(٢٤) محمد السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة . (٢٠٠٢)

(٢٥) يحي الصاوي محمود : الاسس العلمية لرياضة الجودو، مركز النعام، القاهرة (١٩٩٦)

ثانيا : المراجع الاجنبية

- (٢٦) Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000) : Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
- (٢٧) Jon I. Oliver, Robert W. Meyers (2009) : Reliability and generality of measures of acceleration, planned agility, and reactive agility, international journal of sports physiology and performance, volume:4 issue:3 pages: 345 – 354.
- (٢٨) Kaitlin Dolan (2013) : reactive agility, core strength, balance, and soccer performance, A Master's thesis, school of health science and human performance , Ithaca college.
- (٢٩) Mario jovanovic ,goran sporis, darija omrcen, fred fiorentini (2011) : effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players, journal of strength and conditioning research, 25(5)/1285–1292
- (٣٠) Remco olman, jonathan bloomfield, and Andrew Edwards (2009) : effects of saq training and small- sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects , international journal of sports physiology and performance, 4, 494–505
- (٣١) Young WB, James R & Montgomery I (2002) : Is muscle power related to running speed with changes of direction? J Sports Med Phys Fitness. 42, P. 19.
- (٣٢) Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012) : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3, Issue : 11, 432
- (٣٣) Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011) : Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players Journal of Sports Science and Medicine, 12, 97–103..