

## تأثير استخدام التقنيات الحديثة في ضوء مبادئ الجودة الشاملة لتحسين مستوى التعلم الحركي لناشئ رياضة الجودو

جامعة الرقازيق - مصر -

د. / نيفين حسين محمود خليل

### مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العصر الحالي طفرة وتطور تكنولوجي تعرف باسم نظم التعليم الذكية بمساعدة الحاسب Computer Assisted Intelligent ، ولذا كان لزاماً على التربويين مواكبة هذا التطور بكل تحدياته ومتطلباته ومن أمثلة ذلك الكمبيوتر بإمكانياته الهائلة ( 23 ) .

ويشير كلا من "شحاتة حسن محمد" ( 2002 ) ( 8 ) "Graig, Locatis" (1990) (29) "كمال عبد الحميد زيتون" (2002) (16) الى أن مواكبة المستحدثات التكنولوجية وما تقدمه من كم هائل من المعلومات مختلفة المصادر تساعد في حث فاعلية قدرات المتدربين ومحاوله إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التعليمية والتدريبية والانتقال من مرحلة التعليم والتدريب التقليدي السلبي إلى الاستقلالي الإيجابي ويساعد ذلك بالنبوض بالمادة التعليمية واستخدام كل ما هو مستحدث وتكنولوجي للوصول إلى ناتج تعليمي أفضل بأقل جهد ممكن للارتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية والتي تعتبر من أساسيات التخطيط الجيد .

وتعتبر كلا من " سهيلة محسن كاظم " (2008) (7) "محموظ احمد جوده" (2006) (17) "وفيقه سالم" (2001) (27) و"جونثان Jonthan", "جلادوسكي Glazewski" (2000م) (32) ان الوسائط التعليمية المختلفة تسهم في الارتقاء بالتعليم وعقد التسعينات عقد الجودة الشاملة في مراحل التعليم والتدريب وذلك لما تقوم به آليات الجودة من ادوار تحافظ من خلالها على القدرة التنافسية لهذه المؤسسات من خلال مساعدتها على الاستجابة المرنة للتحسين المستمر وذلك ما دعا المفكرين إن يطلقوا على هذا العصر عصر الجودة لانه إحدى الركائز لمسيرة المتغيرات المحلية و الدولية

ويرى كلا من "صالح ناصر عليات" (2008) (9) "محمد عبد الوهاب العزاوي" (2005) (19) ان الجودة الشاملة فلسفة إدارية عصرية على الصعيد العالمي أو العربي وقد وصفت الجودة الشاملة بأنها الثورة الثالثة بعد الثورة الصناعية وثورة الحواسيب ونتيجة لأهميته وانتشار تطبيقها في دول العالم مثل اليابان والولايات المتحدة وفرنسا وبريطانيا وهي تركز على عدد من الوسائل الحديثة والمزج بين الوسائل الإدارية والجهود الابتكارية من اجل الارتقاء بمستوى الاداء والتحسين والتطوير المستمر وقد بدأت في تطبيقها العديد من المؤسسات التدريبية والتعليمية لمواجهة التحديات الصعبة وقد لاقت نجاح كبيرة اثر تطبيقها عن طريق اعادة توزيع السلطة ايجاد مناخ مناسب قوامة ( الثقة والدعم ) للعمل التعاوني و استثمار قدراتهم الفكرية و العملية على نحو ابداعي بما يؤدي للتحسين المستمر .

وتوضح كلا من "فريدة عبد الفتاح" (1996) (14) "فؤاد حلمي" و"نشأت فضل" (1998) (15) و"مصطفى زيادة بدر" (2005) (22) و"توفيق عبد الرحمن" (2000) (4) و"خالد سعد الجصعي" (2005) (5) "جابلونسكي gablonski" (1991) (30) إن الجودة الشاملة تركز على مجموعة من المبادئ التي تؤدي إلى تحسين و فاعلية العملية التعليمية لمسيرة التقدم العلمي و منها :

- 1- التفهم الكامل والالتزام الفعلي وضمان روح المشاركة من قبل المشاركين .
- 2- التأكيد على عملية تحسين جودة الاداء عملية مستمرة والعمل دوما من اجل تطويرها بطريقة منظمة.

3- التفعيل والتنسيق ومشاركة جميع الجهات المعنية في تحسين جودة الاداء من خلال الاتصال الفعال بينهم عن طريق دعم وتمية علاقات عمل بناءة بين المدربين والمتدربين باعتبار كل فرد مسئول .  
وتذكر " هبة اسعد شيرة " (2009) (26) انه يجب وضع محاور لتحقيق مبادئ الجودة الشاملة في المؤسسات التعليمية والتدريبية حيث ان عملية التحسين متواصلة وشاملة ومنها :-

- 1- توضيح الرؤية و المام القائمين بالعملية التعليمية أو التدريبية بأهداف و فلسفة الجودة الشاملة
  - 2- توفير البيئة لتطبيق أهداف و فلسفة الجودة الشاملة وتشمل تدريب العاملين وتزويدهم بطرق التقويم
  - 3- تطبيق الجودة الشاملة عن طريق التقييم والتحسين المستمر مع اشراك الخبراء والمتعلم في التحسين
- ويرى " جيمي بيدرو gimmy pedro " (2009) (31) " الكس بوتشر " (2004) (3) و "نيفين حسين محمود" 2014 م (24) ان رياضة الجودو تعتمد في التدريب الحديث علي الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشتمل المهارات الفنية لرياضة الجودو علي مهارات الدمج ( ناجي وازا Nage.waza ) مع (رانزوكو- وازا renzoku-waza) وادماج مهارات ( الكاتامي وازا katame wasa ) والذي يتطلب أداء مجهودا ذهنيا وعقلياً وبدنيا للاستقرار (للاوساي وازا Osae.waza) او احد فنون ( شيمي وازا Shime.waza ) او فنون ( كانستسو وازا Kansetsu.waza ) لتحقيق الفوز .

ويوضح كلا من "رون انجيس Ron Angus" (2005) (38) و " نيل اهلكين Neil ohlenkamp" (2006) (36) و "ماسو تاكاهاشي Masao takahashashi" (2005) (34) ان (katame wasa) تعتبر من الطرق الهامة للتغلب على المنافس لتمييزها بكثير من الاداءات الحركية الفردية والمركبة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها وتحتاج لدرجة عالية من التوافق ولذلك لا بد من التدريب المستمر علي الهجوم والدفاع والهجوم المضاد والمركب لان كفاءة أساليب الأداء الفني و تمتع اللاعب بالقدرات الحركية واستخدام التقنيات الحديثة لجودة الأداء هو السبيل الوحيد لإحراز الفوز .

● وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في النقاط التالية :

يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تستخدم رياضة الجودو في التعلم الحركي لمهارات (الكاتامي وازا katame wasa) مع الاستعانة بالتقنيات الحديثة (لاب توب) في ضوء مبادئ الجودة الشاملة التي تتمثل في جودة المنتج (C- D) لجميع الجوانب والمهارية والبدنية .

● مشكلة البحث :-

ومن خلال عمل الباحثة كأستاذ بكلية التربية الرياضية لاحظت التغير السريع والمتلاحق في الأساليب العلمية والتكنولوجية في الميادين التدريبية ونشؤ مطالب ملحة للتعليم و التدريب على الجودة التعليمية و التدريبية لمسايرة التقدم العالمي ومن خلال ملاحظة الباحثة لناشئ الجودو اثناء التمرين قد استدعى انتباهها عدم تمكنهم من (رانزوكو- وازا renzoku-waza) في ( Katame-wasa ) والقدرة على التحول بسهولة بين مهارات ( Oseekomy.Waza ) إلى مهارات ( Shime.waza ) أو مهارات ( Kansetsu.waza ) وذلك حسب المواقف المتغيرة اثناء المباراة وكذلك اهتمامهم للتعرف على الوسائل الحديثة للتدريب من خلال الاطلاع على شبكات النت بما يحقق حاجاتهم وتلبي رغبتهم ومن خلال اطلاع الباحثة لاحظت قلة وجود دراسات تربط بين كيفية استخدام التقنيات الحديثة للارتقاء بأساليب التدريب في ظل مبادئ الجودة الشاملة لنا فقد رأت الباحثة الاستعانة بأحد الوسائل السمعية البصرية الحديثة لمساعدة الناشئين على اكتساب الأداء الأمثل و أداء التكنيك الصحيح

لبعض مهارات (كاتامي وازا - Katame.waz) والدمج بينهم من خلال مشاهدة نموذج لأبطال جود وعالميين ولاعبات مصريين .

#### - ثانيا : أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التقنيات الحديثة ( أسلوب البرمجة ) لمعرفة تأثيره على مستوى الدمج للمهارات ( الكاتامي وازا katame wasa ) والتعرف على تأثيره على :-

1- تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات (للكاتامي وازا Katame.waza) وهي (القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوافق) .

2- تحسين مستوى بعض مهارات (كاتامي وازا - Katame.waza) ( gatame + sankaku jime ) (sankaku + tate + ude garami + juji gatame) ، ( ashe gatam + kese gatame) ، ( kami ShishoGatame +Katate Gime ) لكلا الجانبين

#### - ثالثا : فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية و مستوى بعض مهارات (كاتامي- وازا- Katame-waza) و لصالح القياس البعدي.
  - 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية و مستوى بعض مهارات (كاتامي- وازا- Katame - waza) و لصالح القياس البعدي.
  - 3- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية ومستوى بعض مهارات (كاتامي- وازا- waza - Katame) و لصالح المجموعة التجريبية.
- رابعا : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

#### ■ التقنيات الحديثة :

هي إحدى الأدوات التكنولوجية التي تعتمد على تقديم المعلومات بواسطة الكمبيوتر وتتضمن أشكالا متعددة من وسائل الاتصال تسمح للمتعلم بتصفح واستعراض بطريقة سريعة ومنظمة (2) (38).

#### ■ الجودة :

هي عملية استراتيجية ادارية عن طريق فرق العمل بشكل تعاوني تركز على مجموعة من القيم و المعلومات التي تمكن في اطارها من توظيف المواهب واستثمار قدراتهم الفكرية على نحو ابداعي لتحقيق التحسن المستمر للمنظمة فالمدخلات هم (المتدربين) والعمليات (المنظومة المستخدمة داخل المؤسسة) والمخرجات (المتدربون) (6).

#### ■ فنون اللعب الأرضي (كاتامي وازا - Katame.waza) :

هي احد أشكال الاشتباك في رياضة الجودو و يتم أداء مهاراتها من اعلي أو أسفل و تنقسم إلى مهارات (Osekomy.Waza) ويستخدمها لاعب الجودو ليتحكم ويحد من حركة منافسة ومهارات (Shime.waza) للضغط علي منافسه بصورة قانونية ومهارات (Kansetsu.waza) ويستخدمها عن طريق لى احد المفاصل لإجبار المنافس على التسليم واحراز الفوز (25 : 157) .

#### ■ الجودو Judo:

هو طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة (24 : 13).

- خامسا : الدراسات المرجعية :

1- قام "ماكثن R, Mckethen" و" إيفهرت بي B, Everhart" و" ستبل فيلد إي E, Stubble field" (2000م) (35) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج الوسائط المتعددة للحاسب الآلي على معرفة مدرسي قبل الخدمة بالمرحلة الابتدائية والتي تتعلق بالمكونات المعرفية لمهاراتهم الحركية " بهدف معرفة تأثير الأسلوب المستخدم في تدريس العناصر المعرفية للمهارات الرياضية استخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (97) مدرس من المرحلة الابتدائية وكانت أهم النتائج تفوق المدرسين في جماعة الوسائط المتعددة للحاسب الآلي في تعلم المعلومات عند رمي الكرة .

2- قام " بادفيلد Padfield" و"ينجتون Pennington" و" ويلكنسون Wilkinson" (2000م) (37) بدراسة بعنوان " إدراك الطلاب لاستخدام مهارات برامج الكمبيوتر في التربية الرياضية " بهدف الكشف عن مدي إدراك الطلاب لبرامج الكمبيوتر في التربية الرياضية واستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عينة قوامها (33) طالبة من المرحلة التاسعة من العمر وكانت أهم النتائج الوسائل المتعددة لبرامج الكمبيوتر يمكن أن تخلق بيئة أكثر فعالية للتعليم .

3- قام "أحمد يوسف سعد الدين" (2005) (1) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعلم سباحة الصدر للأطفال أمتدئين بهدف معرفة تأثير البرنامج التعليمي على مكونات اختبار النجمة الأولى واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (28) طفل وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الوسائل الفائقة على المجموعة الضابطة .

- سادسا : إجراءات البحث :

1- منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين (تجريبية و ضابطة) .

2- مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من نادي وادي دجلة سبورت بالمعادي والبالغ عددهن (22) ناشئ تحت (17) سنة للعام 2015 م وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لمجتمع البحث في متغيرات ( النمو، الاختبارات البدنية ومستوى الدمج لمهارات ( الكتامى وازا katame wasa ) ( قيد البحث ) التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي يوم 8- 9 / 7 / 2015م وتم سحب عدد (6) ناشئين من مجتمع البحث بطريقة عشوائية كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للبحث بلغ باقي المجتمع (16) ناشئ كعينة أساسية قسمت إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، وبلغ قوام كل منها (8) ناشئ.

## جدول (1)

تصنيف مجتمع وعينة البحث ن = 22

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
العدد	22	8	8
العينة الاستطلاعية			6

## جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمجتمع في المتغيرات (قيد البحث) ن = 22

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو:					
العمر الزمني	سنة	15.66	2.15	15.0	0.92
الطول	سم	158	7.22	157.13	0.36
الوزن	كجم	54.5	2.11	54.00	0.71
المتغيرات البدنية					
القدرة العضلية	عدد	10	1.15	10.11	1.15
سرعة رد الفعل	ثانية	11	1.22	10.72	0.69
التوافق	ثانية	17	1.87	16.42	0.93
مهارات اللعب الارضي					
سنكاو حبيي + سنكاو جتاميه					
من الاتجاه الأيمن	درجة	4	0.73	3.77	0.95
من الاتجاه الأيسر	درجة	3	0.22	3.11	1.50-

## تأثيره + أودى جرائمه + جوجي جتامي

من الاتجاه الأيمن	درجة	4	0.14	4.01	-0.21
من الاتجاه الأيسر	درجة	3	0.12	3.10	2.50

## كيسا جتامي + اثني جتامي

من الاتجاه الأيمن	درجة	5	0.15	4.87	2.60
من الاتجاه الأيسر	درجة	4	0.72	3.72	1.17

ويتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين (-1.30 : 2.60) أي انحصرت ما بين (+3، -3) مما يدل أن المجتمع يقع تحت المنحني الأعتدالي وقد قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في جميع المتغيرات (قيد البحث) اذ يعتبر ذلك قياس قبلي للبحث يوم 10 / 7 / 2015 م و جدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات (قيد البحث)

$$n = 2 = 8$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ف	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية							
القدرة العضلية	عدد	10	1.44	9	2.12	1.0	1.52
سرعة رد الفعل	ثانية	11	1.76	12	1.13	1.0	1.85
التوافق	ثانية	17	2.11	16	2.12	1.0	1.30

## مهارات اللعب الأرضي

## سنكاكو جيبي + سنكاكو جتامي

1.85	0.5	0.72	4.5	0.77	4	درجة	من الاتجاه الأيمن
2.08	0.5	0.68	3.5	0.62	3	درجة	من الاتجاه الأيسر

تأتيه + أودي جراميه + جوجي جتامييه

0.35	0.11	0.85	4.11	0.87	4	درجة	من الاتجاه الأيمن
0.71	0.10	0.33	3.10	0.43	3	درجة	من الاتجاه الأيسر

كيسا جتامييه + اشى جتامييه

1.72	0.5	0.74	4.5	0.85	5	درجة	من الاتجاه الأيمن
1.92	0.5	0.73	3.5	0.72	4	درجة	من الاتجاه الأيسر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.145$

يوضح جدول (3) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة).

سابعاً : أدوات جمع البيانات :

1- الأدوات والأجهزة :

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا ( بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام ) .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا ( بالثانية ) .
- عدد (8) جهاز كمبيوتر و عدد (8) اسطوانة CD و جهاز الـ Data Show .
- بساط جودو من اللباد و عدد من الاقناع و بعض الانتقال التي تتراوح ما بين 3 و 5 كيلو جرام
- عدد من الاحبال المطاطية و اطواق ..
- وقد تمت معايرة هذه الاجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

2- الاستمارات والمقابلات الشخصية :-

- استمارة المتغيرات البدنية والاختبارات لقياسها .



4.23	1.13	10	1.11	13	عدد	القدرة العضلية
5.0	0.93	11	0.97	8	ثانية	سرعة رد الفعل
5.56	1.12	17	1.15	13	ثانية	التوافق

## مهارات اللعب الارضي

## سناكو جيمي + سناكو جتامي

2.15	1.11	4	1.77	6	درجة	من الاتجاه الأيمن
2.50	0.85	3	0.92	5	درجة	من الاتجاه الأيسر

## تاتيه + أودي جراميه + جوجي جتامي

2.27	0.51	4	0.85	5	درجة	من الاتجاه الأيمن
3.57	0.84	3	0.93	5	درجة	من الاتجاه الأيسر

## كيسا جتامي + اشي جتامي

4.76	0.87	5	1.11	8	درجة	من الاتجاه الأيمن
3.77	0.82	4	0.87	6	درجة	من الاتجاه الأيسر

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.228$

يوضح جدول (4) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة (في متغيرات (قيد البحث) مما تشير صدق الاختبارات .

## ب ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستلاعية السابق ذكرها و المسحوبة من مجتمع البحث لاختبارات المتغيرات (قيد البحث) وذلك بفاصل زمني (7) أيام بين التطبيق الاول يوم 11 / 7 / 2015 م و التطبيق الثاني 17 / 7 / 2015 م و جدول ( 5 ) يوضح ذلك .

جدول (5) معامل الثبات بين التطبيقين للمجموعة (غير المميزة)

في المتغيرات ( قيد البحث) ن = 6

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
<b>المتغيرات البدنية</b>						
*0.87	1.22	10.01	1.13	10	تكرار	القدرة العضلية
0.75	0.95	11.12	0.93	11	ثانية	سرعة رد الفعل
*0.72	1.11	17.10	1.12	17	ثانية	التوافق
<b>مهارات اللعب الارضي</b>						
<b>سنتاكو جيبي + سنتاكو جتامييه</b>						
*0.93	0.92	4.10	1.11	4	درجة	من الاتجاه الأيمن
*0.84	0.87	3.10	0.85	3	درجة	من الاتجاه الأيسر
<b>تأتيه + أودي جراميه + جوجي جتامييه</b>						
*0.75	0.54	4.15	0.51	4	درجة	من الاتجاه الأيمن
*0.82	0.82	3.11	0.84	3	درجة	من الاتجاه الأيسر
<b>كيسا جتامييه + اشى جتامييه</b>						
*0.83	0.85	4.97	0.87	5	درجة	من الاتجاه الأيمن
*0.92	0.74	3.57	0.82	4	درجة	من الاتجاه الأيسر

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي دلالة  $0.05 = 0.811$

ويتضح من الجدول (5) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه لمتغيرات ( قيد البحث ) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.72 : 0.93) وجميعها تدل علي ثبات الاختبارات في رياضة الجو دو .

### ● تقييم مستوى الأداء المهاري :

تم تقييم مستوى الدمج للمهارات (كناهي وازا - Katame.waza ) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين دوليين و عاملين في مجال التحكم في رياضة الجودو و خبرة تزيد عن 20 سنة وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة لكل ناشئ مرفق (10) و ضمانا لتحقيق الموضوعية و صدق القياس تم تقييم الناشئين باستخدام نفس اللجنة في القياس القبلي ، البعدي و كانت الدرجة من (10) درجات و تم اخذ المتوسط

### ● خطوات تصميم البرمجية المقترحة من قبل الباحثه :

- تعتبر برمجية الكمبيوتر التدريبية المعدة لتحسين مستوى الدمج لبعض مهارات اللعب الارضى (كناهي وازا Katame.waza) ( قيد البحث ) هي المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث وقامت الباحثة بالاستعانة بأحد المتخصصين في البرمجيات لتصميم البرمجية الخاصة بالبحث ، وقد تضمنت خطوات إعداد البرمجية الآتي:
- تحديد خصائص ومستوى الناشئين من حيث متغيرات النمو ، المتغيرات بدنية و المهارية
- تحديد الأهداف العامة للبرمجية وهي أهداف ( بدنية - مهارية ) .
- تحديد أغراض البرمجية وهي تحسين مستوى الدمج لبعض مهارات (كناهي وازا Katame.waza)
- تحديد مقاطع شرائط الفيديو وأن يكون المحتوى (مرتبط بالأهداف ، صادقا ، وخبرات وقدرات الناشئين ، يمتاز بالاستمرارية والتتابع والتكامل مراعيًا الدقة العلمية).
- تحديد استراتيجية التدريب من خلال التعلم الذاتي باستخدام البرمجية حيث استخدم كل ناشئ من المجموعة التجريبية الحاسب الآلي تحت إشراف وتوجيه الباحثة.
- وقد تم تصميم برنامج التدريبى المقنن ذو الثمانية وحدات وتم عرضه على السادة الخبراء لتطبيقه على العينة التجريبية للارتقاء بمهارات الدمج (كناهي وازا Katame.waza) (قيد البحث) .

### ● الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى والمسحوبة من مجتمع البحث يوم 18/ 7 /2013 وذلك بهدف معرفة مدى مناسبة البرمجية المستخدمة لعينة البحث ومدى مناسبة الوحدة التدريبية ثم قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية اليومية وجدول ( 6) يوضح النسب المتوقعة للخبراء

جدول ( 6 ) تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية

المحتوى	رأى الخبراء	النسبة المتوقعة
الفترة الكلية للتطبيق	8 أسابيع	90%
عدد الوحدات الأسبوعية	2 وحدات	70%

زمن الوحدة اليومية.	90 : 100 دقيقة	80%
---------------------	----------------	-----

يوضح جدول (6) رأى الخبراء في تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة اليومية  
تاسعا : خطوات اجراء تجربة البحث الاساسية :

#### ● القياسات القبليّة :

تم اجراء القياسات القبليّة لجميع المتغيرات (قيد البحث) لكلا من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) من قبل اللجنة الثلاثية يوم 2015/7/19 م واشتملت على .

- اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث) للجانبين (اليمين والأيسر) .
- اختبارات مستوى الدمج لبعض مهارات (كتامي وازا Katame.waza) للجانبين (اليمين والأيسر)

#### ● تطبيق التجربة الاساسية للبحث :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج البرمجة المقترح على عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) لمدة (8) أسابيع متصلة بواقع مرتين أسبوعياً وزمن الوحدة (120) دقيقة وذلك وفقاً لأراء الخبراء لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الفترة من 2015/7/20 م إلى 2015/9/11 م ، وقد تم التطبيق بالصالات الخاصة برياضة الجودو نادي وادي دجلة سبورت بالمعادي وقامت الباحثة بالتدوير بين فترات التطبيقين الصباحية والمسائية وتم التطبيق بالنسبة للمجموعة التجريبية بتقسيم الوحدة التدريبية كالتالي بداية (بفترة الاحياء) وتهدف الى تهيئة اجهزة الجسم المختلفة وقد بلغ الزمن المحدد لهذه الفترة (10 دقيقة) ثم فترة الاعداد البدني العام وقد راعت الباحثة ان تحتوي على مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع اجهزة الجسم ويتم تأديتها من خلال الاسطوانة الخاصة بذلك وقد بلغ الزمن المحدد لهذه الفترة (15 دقيقة) ثم تتوجه العينة التجريبية الى (اللاب توب) الخاص لاستخدام أسلوب البرمجة لمشاهدة وتطبيق مهارتين الدمج للعب الارضي وحسب القدرات الخاصة بها في كل وحدة التدريب مع زميلتها ثم تقوم بالتدريب على تدريبات البرنامج التدريبي المقترح (فترة التدريب الاساسية) والتي يتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث وفيه تتوجه (المجموعة التجريبية) للتدريب على الدمج لبعض مهارات اللعب الارضي (كتامي وازا Katame.waza) (قيد البحث) مقننة الاحمال التدريبية

وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترى (متوسط ومرتفع) الشدة بدأت من 60 % من أقصى ما تتحمله اللاعب ثم ازداد تدريجياً إلى أن وصل 90 % بنهاية الوحدات التدريبية وتراوحت المجموعات من (2 : 8) مجموعات والراحة بين المجموعات من (50 : 60) ثانية وقد بلغ الزمن المحدد لهذا الجزء (45 دقيقة) لأن من أهم أسس بناء الوحدة التدريبية على أن يكون الأداء المهارى عقب الإحياء مباشرة لأنه يحتاج أن يكون الجهاز العصبي في انشط وأفضل حالته لأنه اذا تم تنفيذ الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بعد مجهود بدني سيعود ذلك بالسلب على الاداء وليس ذلك فقط بل من الممكن ان يتسبب في ظهور اخطاء في الاداء المهارى للاعبات ثم تطبيق التمرينات المتنوعة الخاصة بالمتغيرات البدنية (قيد البحث) وذلك بتسمية متغيرين من المتغيرات البدنية وفقاً للأحمال التدريبية في البرنامج والزمن المخصص لهذا الجزء (40 دقيقة) ثم (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلى عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض تمرينات التنفس والمرجمات وقد بلغ الزمن المخصص لها (5 دقائق) في نهاية كل وحدة

تدريبية مرفق ( 14 ) وقد تم تدريب المجموعة الضابطة بنفس طريقة المتبعة بالنادى عن طريق اداء مهارات الدمج من خلال الشرح والنموذج.

#### ● القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح، قامت الباحثة بأخذ القياس البعدى لكل من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) لجميع المتغيرات تحت نفس الظروف في 12-13 / 9 / 2015 م .

#### ● المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - الوسيط . - معامل الالتواء .  
اختبار (ت) . - معامل الارتباط . - معادلة نسب التحسن

- عاشرًا : عرض ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائج :

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات ( قيد البحث ) للمجموعة التجريبية ن = 8

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %
<b>المتغيرات البدنية</b>							
القدرة العضلية	عدد	10	15	5.0	1.10	11.90	50.0
سرعة رد الفعل	ثانية	11	7	6.0	1.22	13.04	36.36
التوافق	ثانية	17	11	6.0	1.15	13.95	35.29
<b>مهارات اللعب الارضي</b>							
<b>سنكاو جمبي + سنكاو جتامييه</b>							
من الاتجاه الأيمن	درجة	4	7	3.0	0.97	8.11	75.0
من الاتجاه الأيسر	درجة	3	5	2.0	0.92	5.71	66.67
<b>تاتيه + أودى جراميه + جوجى جتامييه</b>							
من الاتجاه الأيمن	درجة	4	7	3.0	0.83	9.68	75.0
من الاتجاه يسار	درجة	3	6	3.0	0.74	10.71	100.0
<b>كيسا جتامييه + اشى جتامييه</b>							
من الاتجاه الأيمن	درجة	5	9	4.0	0.72	14.81	80.0
من الاتجاه	درجة	4	8	4.0	0.75	14.29	100.0

الايسر

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.26$ 

يتضح من الجدول (7) وجود فروق للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ( قيد البحث ) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ( 5.71 : 19.25 ) ووجود نسب تحسن بلغت ما بين ( 35.29 : 100.0 ).

جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات ( قيد البحث ) للمجموعة الضابطة  $n = 8$

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية							
القدرة العضلية	عدد	9	11	2	0.92	5.71	22.22
سرعة رد الفعل	ثانية	12	9	3	1.12	7.14	25.0
التوافق	ثانية	16	14	2	0.93	5.71	12.50
مهارات اللعب الارضي							
سنكاكو جمبي + سنكاكو جتامييه							
من الاتجاه الأيمن	درجة	4,5	5,5	1.0	0.64	4.17	22.22
من الاتجاه الايسر	درجة	3,5	4,5	1.0	0.53	5.0	28.57
تاتيه + أودي جراميه + جوجي جتامييه							
من الاتجاه الأيمن	درجة	4.11	5	0.87	0.52	4.35	21.65
من الاتجاه الايسر	درجة	3.10	5	1.90	0.93	5.43	61.29

## كيسا جتامييه + اشى جتامييه

33.33	4.41	0.91	1.50	6	4,5	درجة	من الاتجاه الأيمن
42.86	3.26	1.22	1.50	5	3,5	درجة	من الاتجاه الأيسر

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.26$

يتضح من الجدول (8) وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدى في جميع المتغيرات ( قيد البحث) للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (7.14: 3.26) ووجود نسب تحسن بلغت ما بين (12.50: 61.29)

جدول (9) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية في متغيرات ( قيد البحث ) للمجموعتين التجريبية و الضابطة  
ن=1=2=8

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية						
القوة المميزة بالسرعة	عدد	15	2.35	11	1.87	3.51
الرشاقة	ثانية	18	1.25	20	1.11	3.17
سرعة رد الفعل	ثانية	7	1.52	9	1.44	2.53
التوافق	ثانية	11	2.11	14	2.31	2.54

## مهارات اللعب الارضي

## سنكاو جمبي + سنكاو جتامييه

3.33	0.83	5,5	0.87	7	درجة	من الاتجاه الأيمن
7.14	0.14	4,5	0.12	5	درجة	من الاتجاه يسار

تأتيه + أودى جراميه + جوجى جتامييه

5.41	0.62	5	0.75	7	درجة	من الاتجاه الأيمن
3.23	0.54	5	0.62	6	درجة	من الاتجاه يسار
كيسا جتاميه + اشى جتاميه						
6.12	0.92	6	0.93	9	درجة	من الاتجاه الأيمن
8.82	0.63	5	0.65	8	درجة	من الاتجاه يسار

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.145

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (2.53: 8.82).

#### ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من نتائج جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء لدمج مهارات لعب الارضى (كنايى واذا - Katame.waza ) (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدى وترجع الباحثة التقدم في المتغيرات البدنية ( قيد البحث ) إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والتدرج بزيادة الاحمال التدريبية تدريجيا وفق قدراتهم و الذى أشتمل على تمرينات تؤدي في اتجاهات مختلفة لزيادة ادراك الناشئ لسرعة ادائها باستخدام الأدوات ( الشاخص - احبال معلقة - وزميلة مختلفة الوزن اما بالزيادة او بالنقصان ) ادت الي التدرج و الترابط و تنمية متغير القوة المميزة بالسرعة بعمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام و تتابع متصل و بسرعة معتدلة كان لها تأثير فعال على اكتساب القوة المميزة بالسرعة وفقا لتحركات و ردود أفعاله المنافس وقدرته على اداء مهارات الدمج بسرعة والانتقال من مهارة الى اخرى كما يتطلب موقف اللعب وكذلك قدرتها على التفكير والانتقال برشاقة من اتجاه لأخر حسب الثغرة المواتية لها وزيادة سرعة رد افعالها المتوازنة والتهيئة للسيطرة فى التفكير حتى يستطيع التصرف بدقة سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة اخرى من مهارات (كنايى واذا - Katame.waza ) التثبيت ( اوساي واذا Osae.waza ) او ( شيمي واذا Shime.waza ) و ( كانستسو واذا Kansetsu.waza ) فى حالة نجاح منافستها فى الهروب من المهارة الاولى وذلك نتيجة لقوة الانقباضات السريعة و القصيرة و قوة العضلات العاملة خلال تنفيذ الأداء المهارى لإحكام السيطرة و التغلب على منافستها لتحقيق الهدف التنافسى والفوز وزيادة متغير التوافق ادى الى تحديد الواجبات الخاصة بتوافق جيد بما يتناسب مع مواقف اللعب من استخدام النزاعين بتغيير اوضاع المسك مع الرجلين لإحكام السيطرة وانتقال مركز ثقلها حسب المهارة المؤداة بضم قدميها او فتحها أو بثنيها لسرعة الانتقال من مهارة تثبيت الى مهارة خنق او كسر حسب الثغرة او الوضع المتواجد عليه ( التورى Tori ) (الاوكى Uke ) ولتنمية هذه المتغيرات البدنية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها فى شكل جمل خطية حيث تعتبر مؤشرا فعلا لمستوي الدمج المهارات (كنايى واذا - Katame.waza ) .

ويتفق ذلك مع "محمد لطفي حسنين" (2006) (20) حيث يرى أهمية انعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز للاعب لأنها تؤثر في التعلم المهارى في اقل و تمتع اللاعب بمستويات جيدة . وبالتالي يتم اداء الحركات بشكل اقتصادى فى الطاقة و جودة الاداء الحركى كما يسمح للاعب تقبل التنوع المهارى حسب الظروف المتغيرة و يوضح ذلك مع كلا من "عبد الحميد شرف" (2000م) (10) و "الغريب زاهر إسماعيل" (2001م) (2) على أن وسائط التعلم التكنولوجية الفائقة (الهيبرميديا) تعمل على التزويد للاعبات بعمليات التغذية الراجعة التى تنفيذ فى تحسين عمليات التعليم والتعلم مما يؤدي إلى الأداء الأمثل كما تساعد المتعلم على الربط بين عناصر المعلومات و يمنحه مجالات أكثر لفهمه وتذكر ما ورد بعناصر المعلومات

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من "بادفيلد Padfield" و "بنينجتون Pennington" و "ويلكسون Wilkinson" (2000م) (37) على أن أسلوب الهيبرميديا يعمل على تحسين الاداء ، كما أن استخدام الهيبرميديا أدى إلى تزويد اللاعبات بالمعارف والمعلومات وجذب انتباه وإثارة اهتمامهم وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية و مستوى بعض مهارات (كاتامي- وازا- Katame-waza ) و لصالح القياس البعدي ."

كما يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المتوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثه هذه النتيجة إلى أن الطريقة المتبعة لا يمكن إغفالها وأداء التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب والممارسة والتكرار لأداء مهارات الدمج لمهارات لعب الارضى (كاتامي وازا - Katame.waza (قيد البحث) من قبل الناشئين وتصحيح الأخطاء وتوجيههم عن طريق الشرح اللفظى من قبل المدرية ادى إلى التقدم بطريقة بسيطة اذ ما قورنت بالمجموعة التجريبية و ترى الباحثة ان استمرار الأداء بشكل منظم و لفترة طويلة و انتظام الناشئين ساعد فى تقدم متغيرات (قيد البحث) و لكن بنسبة بسيطة.

و يتفق كلا من " فابيو و كومان Fabiocoman" (2004) (28) ، " ماريچ رونالدس maryg Reynolds" (2003) (33) ان التدريب بالطريقة التقليدية تركز على الأداء فى حالة ثبات و أن العرض السليم للأداء والمعلومات الخاصة بالمهارات الحركية تزيد من فهم المتعلم وتحسين أدائه ويمكنه من توجيه حركات جسمه التوجيه السليم و التى يمكن من خلالها ان يحدث تقدم طفيف فى تحسن مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهارى. وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلا من "أحمد يوسف سعد الدين" (2005م) (1) على تقدم المجموعة الضابطة و التى استخدمت الشرح اللفظي والنموذج الحركي ولأكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية و مستوى بعض مهارات (كاتامي- وازا- Katame - waza ) و لصالح القياس البعدي ."

كما يوضح جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) فى بعض المتغيرات البدنية وتحسن مستوى الدمج لبعض المهارات (كاتامي وازا Katame.waza (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المتوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث ولصالح المجموعة التجريبية وترى الباحث أن رياضة الجودو تتطلب من لاعبيه أن تتوافر لديهم متغيرات بدنية خاصة اللازمة لممارسته حيث أن تميّتها يمثل حجر

الأساس للوصول إلي افضل المستويات فبدون توافرها والعمل على تميمتها لدي الناشئ يصعب أنجاز الواجب الحركي المطلوب بصورة سليمة كما يصعب تنفيذ النواحي الخططية الخاصة به وان تحسين وتطوير تلك المتغيرات البدنية يساهم بشكل كبير في تحسين وتطوير الدمج لمهارات الخاصة ( كنامي وازا Katame.waza) وترجع الباحثة التقدم في المتغيرات البدنية والذي يؤثر بالتالى على الاداء المهارى إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح على تمرينات لتنمية متغير القوة المميزة بالسرعة حيث تعتبر إحدى المتغيرات البدنية الهامة .وانه يتوقف اكتساب الناشئة لهذه القدرة على تحسين المدى الحركي للمفاصل ويتم تميمتها عن طريق التمرينات الخاصة للاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي والتي يجب أن تؤدي بدقة عالية لتحقيق تنمية هذه القدرة البدنية المركبة ويتم الارتقاء بها عن طريق التدريب علي طبيعة الأداء الحركي نفسه وتكرار أداء المهارات بسرعة ولذلك هي ضرورة لسرعة اداء مهارات اللعب من اسفل ( كنامي وازا Katame.waza)لانه يتصف بالمواقف المتغيرة وتحتاج مهارتها إلى القدرة على الانقباض في اللحظة المناسبة في أقل زمن ممكن أن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى فاعلية الأداء المهارى حيث أن الأداء الفني لأغلب مهارات ( كنامي وازا Katame.waza) يعتمد على الانقباض العضلي السريع والقوى ويتضح ذلك جلياً في المهارات الدمج المختلفة التي يجب على اللاعب أن تؤديها .

ويتفق كلا من يشير "مسعد على محمود" (2005م)(21) "محمد احمد عبده" (2009م)(18) أن توافر درجة عالية من مركبي (القوة العضلية والسرعة ) ضرورة حتمية لإنتاج القوة المميزة بالسرعة، إذ يتوقف ذلك علي قدرة الفرد علي إدماج المركبين مع المهارة وإخراجهما في قالب واحد حيث يؤدي ذلك الى الاداء المثالى للاعبين ، وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية

وترجع الباحثة التقدم في متغير الرشاقة إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح الذى يحتوى على تمرينات لتنميتها حيث تعتبر من الصفات البدنية المركبة التي تندمج في اتساق داخلي حيث تجعل اللاعب قادراً علي السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه و تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء مما يعكس ذلك علي قدرتهم في دمج مهارات من اللعب من اسفل ( كنامي وازا Katame.waza) وإعادة تشكيل الأداء لهذه المواقف واتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمها ككل أو بالأجزاء المختلفة منه في إطار واحد و أداءها بدقة عالية تحت ظروف متغيرة في صورة جمل مخطط لها وبالتالى زيادة المعلومات الخططية لديهم و تمكنهم من سرعة اختيار وتنفيذ الجمل الخططية برشاقة للجانبين حسب مواقف اللعب المختلفة لتحقيق أكبر قدر من النقاط لإحراز الفوز.

ويذكر كلا من "علي فهيم البيك" و"عماد الدين عباس ابو زيد" "محمد أحمد عبده" (2009م)(12) أن تنمية سرعة رد الفعل يعمل على رفع كفاءة الجهازين العصبي والعضلي بالإضافة إلي رفع مستوي التوافق العضلي العصبي والارتقاء بمستوى الأداء المهارى حيث يحقق ذلك الاقتصادية في بذل الجهد.

وتشير "نيفين حسين محمود" (2013م)(25) أن تنمية متغير سرعة رد الفعل تعتبر من اهم المتغيرات البدنية لما لها من تأثير إيجابي على مهارات رياضة الجودو عامة ومهارات ( كنامي وازا Ktame.Waza) خاصة لانها تمكن اللاعب المهاجمة من التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن وذلك عند فتح ثغرة اثناء المنافسة او عند اخفاق المهاجمة في هجومها واداء اللاعب المنافسة لهجوم مضاد يعتبر ذلك ردا على اشارات معينة ومقياسا للقدرة على أن تنمية متغير سرعة رد الفعل.

ويذكر "عويس على الجبالي" (2003) (13) ان مكون التوافق من المكونات البدنية المركبة وتتكون من مجموعة مكونات مندمجة مع بعضها البعض ولا تظهر بشكل منفصل أثناء التدريب أو المنافسة، فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية كما تظهر الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية.

كما ترى الباحثه تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن مستوى الدمج لبعض المهارات ( كتابي وازا Katame.waza ) (قيد البحث) ونسب التحسن إلى البرنامج التدريبي باستخدام الهيرميديا حيث له إمكانية عرض المهارة ببطء Slow Motion كما يمكنها من إعادة العرض أكثر من مرة وفق قدراتها وهذا يعطي للاعبات التصور الحركي الصحيح للمهارات والتي تتميز بصعوبة الاداء.

وتتفق أيضا مع ما أشارت إليه " وفيقة مصطفى سالم" (2001م) (27) أن (الهيرميديا) تعمل على التفاعل الإيجابي بين اللاعبه والبرنامج حيث تترك لها حرية اختيار مخارجات الدمج والانتقال من إطار لآخر تبعاً لسرعتها الذاتية وبالتالي فهي تراعي الفروق الفردية بينهم

كما ترجع الباحثة تقدم المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الدمج لمهارات اللعب من اسفل (كتابي وازا Katame.waza وان كان تقدما بسيطا إلى استخدام الطريقة التقليدية في التدريب و الذي كان له الأثر الإيجابي أيضا و لكن بصورة اقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح و ترجع الباحثة ذلك لعدم تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الدمج لمهارات اللعب من اسفل ( كتابي وازا Katame.waza ) بطريقة مقننة لديهم

كما يذكر "عصام عبد الخالق" (2003) (11) ان القدرات التوافقية يمكن تمييزها عن طريق برامج خاصة لتنمية هذه القدرات الخاصة لكل نشاط تخصصي و هي تعتبر شرطا من شروط الانجاز في جميع الانشطة الرياضية و عدم توافرها يعيق استمرار ممارسة النشاط الرياضي .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلا من "ماكثن R, Mckethen" و "إيفرهرت B, Everhart" و "ستبل فيلد E, Stubblefield" (2000م) (35) وكانت أهم النتائج تفوق المدرسين في جاعة الوسائط المتعددة للحاسب الآلي في تعلم المعلومات عند رمي الكرة وإمساکها وركلها عن مجموعة التدريس بالطريقة التقليدية وان الوسائل المتعددة لبرامج الكمبيوتر يمكن أن تخلق بيئة أكثر فعالية للتعليم بالنسبة للتربية الرياضية وعلى المعلمين والمتعلمين أن يأخذوا في الاعتبار استخدامها لهذا الغرض.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية ومستوى بعض مهارات (كتابي- وازا Katame - waza) و لصالح المجموعة التجريبية ."

الحادى عشر : الاستخلاصات والتوصيات :

#### ● اول الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات ومن خلال نتائج البحث استخلصت الباحثة ما يلي :

- 1- أهم مكونات القدرات البدنية المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية 17:15 سنة في رياضة الجودو هي (القدرة العضلية - سرعة رد الفعل - التوافق).

- 2- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (مكونات القدرات البدنية – ومستوى الاداء لدمج مهارات (كناي وازا – Katame.waza ) (قيد البحث)) لدى عينة البحث .
- 3- ضرورة معرفة مفهوم الجودة الشاملة وكيفية تطبيق مبادئها لتحسين المتواصل والشامل للعملية التدريبية والتركيز على اللاعب لمعرفة اهم الاخطاء والصعوبات التي تواجه تنفيذها .

#### ثانيا التوصيات:

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستخلاصات ترى الباحثة وتوصي الباحثة بما يلي:

ضرورة الاهتمام بتسمية مكونات القدرات البدنية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى فعالية الأداء الفني .

استخدام الاختبارات المصممة الخاصة برياضة الجودو (قيد البحث ) لقياس ( القدرات البدنية – ومستوى الاداء لدمج مهارات (كناي وازا – Katame.waza ) للناشئين في رياضة الجودو.

ايجاد الترابط بين تطبيق اهداف الجودة الشاملة وبرامج التدريب لرياضة الجودو لما تقوم به من مسؤوليات في اعداد المدربين لتعليم و تدريب الناشئين

ضرورة استخدام التقنيات الحديثة في الانشطة الرياضية المختلفة لمدى اهميتها في تحقيق الجودة الشاملة في عمليتي التعليم والتعلم .

#### المراجع المستخدمة في البحث :

#### ❖ قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد يوسف سعد الدين : "تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعلم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، (2005 م) جامعة حلوان
- 2- الغريب زاهر إساعيل: "تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم، دار الكتاب القاهرة، (2001 م) .
- 3- الكس بوتشر: دليلك لاحتراق فن الجودو، دار الفاروق للنشر، ط1، 2004 م .
- 4- توفيق عبد الرحمن: الجودة الشاملة الدليل المتكامل لإدارة الجودة الشاملة، دار ثل – عمان الاردن، 2000.
- 5- خالد سعد الحضي: دارة الجودة الشاملة (تطبيقات تربوية )، الرياض، دار الاصحاح، ط 1، 2005م.
- 6- دلال بنت المنزل النصير: ادارة الجودة في التعليم العالى من خلال منظور دولى عن التقويم المؤسسى، 2007م.
- 7- سهيلة محسن كاظم الفتلاوى: الجودة في التعليم ( المفاهيم – المعايير – المواصفات – المسؤوليات )، دار الشروق، ط2، 2008م
- 8- شحاته حسن محمد: الاعلام- مفهومه – ووظائفه – مجالات تطبيقية، البار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2002م .
- 9- صالح ناصر علمات: ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية التطبيق ومقترحات التطوير، ط 1، دار الشروق للنشر و التوزيع، 2008م .
- 10- عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م .
- 11- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظرياته و تطبيقاته، ط 9، دار المعارف، 2003م.
- 12- علي فهدى البيك/ عباد الدين عباس/ محمد أحمد عبده: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات - تخطيط التدريب الرياضي"، الجزء الرابع، منشأة المعارف الإسكندرية، 2009م
- 13- عويس على الجبالي: التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، دار النشر دار المعارف، 2003م.
- 14- فريدة عبد الفتاح: المنهج العلمى لتطبيق ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات العربية، ط1، القاهرة، 1996 م .
- 15- فؤاد حلمى ونشأت فضل: مفهوم ادارة الجودة الشاملة في التعليم الثانوى، كلية التربية، جامعة الازهر، العدد276، 1998م.

- 16- كمال عبد الحميد زيتون: تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2002م.
- 17- محفوظ احمد جوده: ادارة الجودة الشاملة - مفاهيم وتطبيقات ،كلية الاقتصاد والعلوم الادارية، جامعة العلوم التطبيقية ، داروائل للنشر ، ط2، 2006م
- 18- محمد أحمد عبده خليل: مدخل في التدريب الرياضي ، مكتبة رشيد، الرقازيق ، 2009م.
- 19- محمد عبدالوهاب العزوي: ادارة الجودة الشاملة ، دار اليازوري العلمية للنشر ،م2005.
- 20- محمد لطفى حسنين: الانجاز الرياضى و قواعد العمل التدرىي رؤية تطبيقية ، ط1، دار النشر مركز الكتاب للنشر
- 21- مسعد على محمود: المدخل الى اللياقة البدنية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، 2005م
- 22- مصطفى زيادة بدر: التعليم رؤية الحاضر واستشراف المستقبل ،مكتبة الرشد، ط3، 2005 م.
- 23 مصطفى عبد السميع محمد: " تكنولوجيا التعليم – دراسات عربية " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999م.
- 24 نيفين حسين محمود: فنون الجودو" ، ط1، دار المنهل للطباعة، الرقازيق، 20014م.
- 25 نيفين حسين محمود: فنون الجودو" ، ط1، دار المنهل للطباعة، الرقازيق، 20015م.
- 26 هبة اسعد شيرة: اثار تقويم الاداء الاكاديمى على تحسين العملية التعليمية في ضوء معايير ادارة الجودة الشاملة رسالة ماجستير 2009 م.
- 27- وفيقة مصطفى سالم :تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية"، الجزء الأول، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2001 م .
- ❖ قائمة المراجع باللغة الأجنبية:-

- 28- Fabiocomana: function training for sports, human kinctiec champing 11england 2004
- 29 - Graig, Locatis & Others : Hypervedio education technology research and development, Vol. 3B, No. 2 , 1990..
- 30- Jabolonski,J : implementing total quality manegment ; on over view , Pfeiffer company California1991.
- 31- Jimmy pedro:judo techniques and tactics', copyright, usa, . 2009
- 32- Jonathan D Glazewski., : Hypermedia-based problem based learning in the upper elementary grades: A developmental study research report, conference paper, HTTP: Erica.net/ericd/edu55760.htm , 2000.
- 33- Maryg Reynalds: what makes functional training national strength and conditioning-association 27 / 2003
- 34- Masaotakahashi: mastering judo including standing combinations and counters physical preparation- published in may 2005.
- 35 MuKethan,-R; Everhart,-B; Stubbl Field,-E: The Effects of Multimedia Computer Program on Preservice Elementary Teachers Knowledge Of Cognitive components of Movement Skills, Physical-Educator ,England, 2000.
- 36- Neil ohlenkamp: Judo Unleashed includes theory, principles and techniques- Also available in a uk- Published in 2006
- 37- Padfield,-G;Pennington,- R;Wilkinson,-G: Student Perceptions of Using Skills Software in Physical Education, Joperd, Vol 71, No6,2000
- 38- Ron Angus: Competitive judo includes the developing the technical skills . published in 2005.