

## الفصل الرابع



## 0/4 عرض ومناقشة النتائج Results And Discussions

### 1/4 عرض النتائج

### 1/1/4 عرض نتائج الفرض الأول

### جدول ( 45 )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية

للمجموعة التجريبية

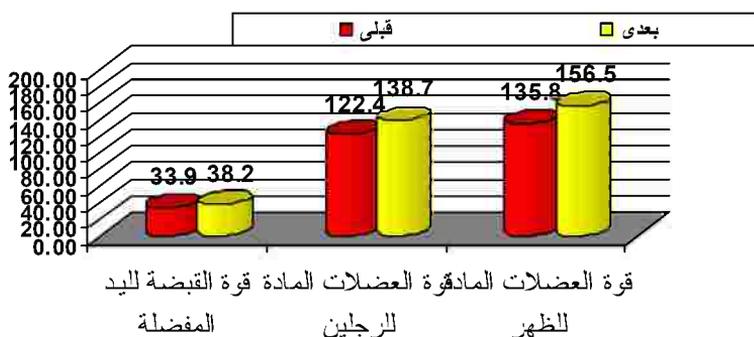
ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	الاختبارات البدنية القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	33.90	1.852	38.20	1.813	4.30	5.882		
2			122.40	2.674	138.70	3.713	16.30	7.771		
3			135.80	3.119	156.50	3.865	20.70	8.029		
4	تحمل القوة Endurance Strength	ث	20.83	2.387	16.21	1.195	- 4.62	5.807		
5			21.28	2.890	16.92	1.769	- 4.36	5.419		
6			24.19	2.213	19.27	1.938	- 4.91	6.499		
7			25.53	1.788	21.18	1.503	- 4.35	6.791		
8			18.19	1.385	14.98	0.988	- 3.21	6.357		
9			29.85	2.318	25.49	0.814	- 4.36	5.844		
10			القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	ث	10.37	1.124	7.43	0.850	- 2.94	5.856
11					10.22	1.110	7.99	1.092	- 2.23	6.929

5.125	2.63	-	0.622	9.88	1.686	12.51	ت	اختبار رمى مهارة هرأى جوشى ثلاث مرات			12
6.889	2.44	-	1.030	9.59	1.234	12.03	ت	اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات			13
8.254	2.71	-	1.704	8.56	1.590	11.27	ت	اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات			14
3.526	2.88	-	1.439	11.75	1.649	14.63	ت	اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات			15

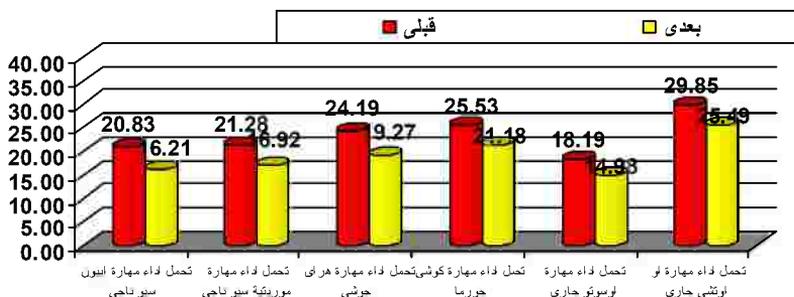
◆ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$  ن - 1

يتضح من جدول (45) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.



شكل ( 16 )

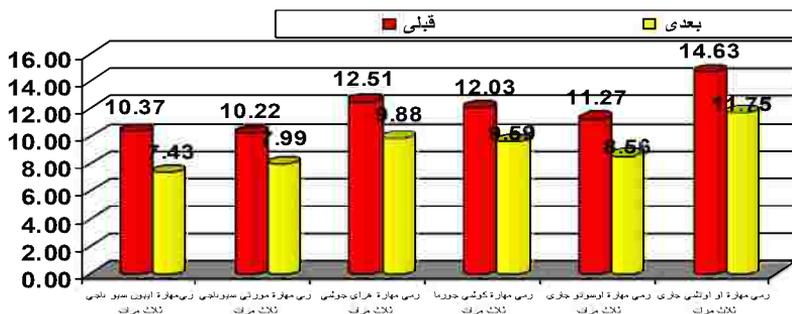
المتوسط الحسابي بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية  
في اختبارات القوة القصوى للمجموعة التجريبية



شكل ( 17 )

المتوسط الحسابي بين القياسات القبلي والقياسات البعدية

في اختبارات تحمل القوة للمجموعة التجريبية



شكل ( 18 )

المتوسط الحسابي بين القياسات القبلي والقياسات البعدية

في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية

جدول ( 46 )

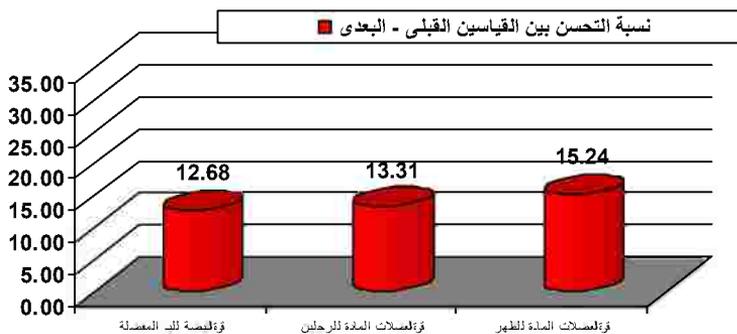
نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية  
للمجموعة التجريبية

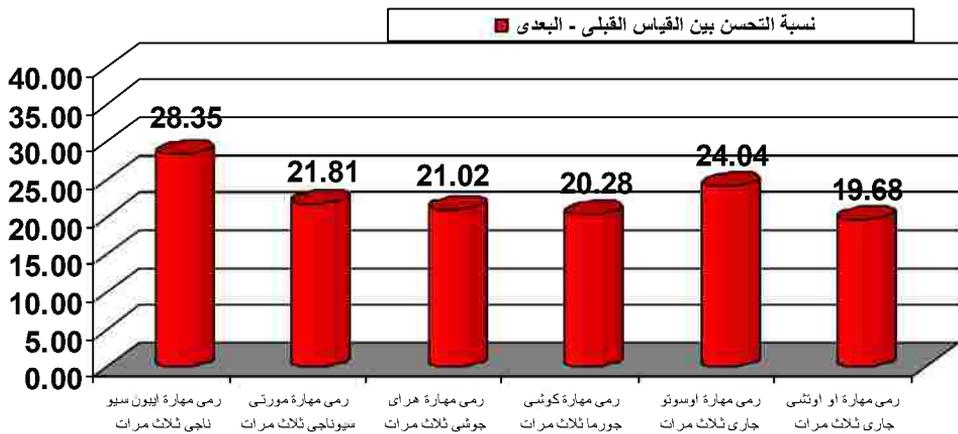
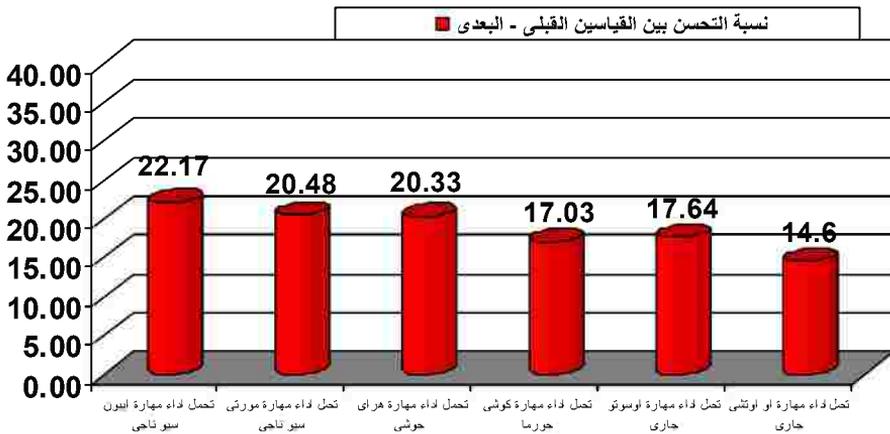
ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس	القياس	الفرق بين المتوسط	نسبة التحسن %
			القبلي المتوسط الحسابي س-	البعدى المتوسط الحسابي س-		
1	الاختبارات البدنية القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	33.90	38.20	4.30	12.68%
2			122.40	138.70	16.30	13.31%
3			135.80	156.50	20.70	15.24%
4	تحمل القوة Endurance Strength	ث	20.83	16.21	4.62	22.17%
5			21.28	16.92	4.36	20.48%
6			24.19	19.27	4.91	20.33%
7			25.53	21.18	4.35	17.03%
8			18.19	14.98	3.21	17.64%
9			29.85	25.49	4.36	14.60%
10			القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength	ث	10.37	7.43
11	10.22	7.99			2.23	

21.81%					مورتية سيو ناجى ثلاث مرات	Power	
- 2.63	- 9.88	12.51	ث	اختبار رمى مهارة			12
21.02%				هرأى جوشى ثلاث مرات			
- 2.44	- 9.59	12.03	ث	اختبار رمى مهارة			13
20.28%				كوشى جورما ثلاث مرات			
- 2.71	- 8.56	11.27	ث	اختبار رمى مهارة			14
24.04%				أوسوتو جارى ثلاث مرات			
- 2.88	- 11.75	14.63	ث	اختبار رمى مهارة			15
19.68%				أو أوتشى جارى ثلاث مرات			

يتضح من جدول (46) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في القوة المميزة بالسرعة لاختبار رمى مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات وبلغت (- 28.35%)، وكانت اقل نسبة تحسن في اختبار القوة القصوى (الثابتة) لاختبار قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر وبلغت (12.68%).





شكل ( 19 )

نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي

في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

جدول ( 47 )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية

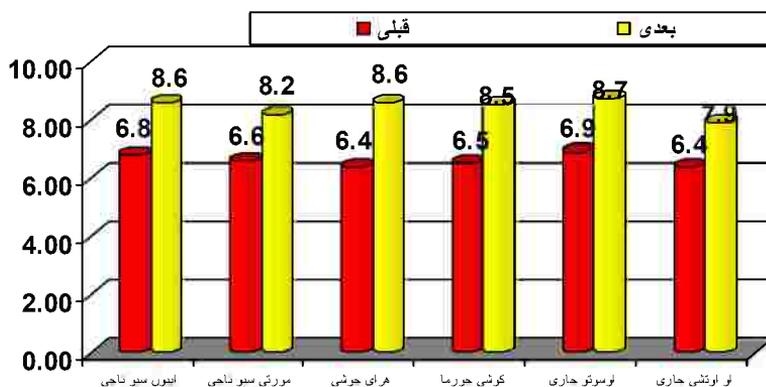
للمجموعة التجريبية

ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الاختبارات المهارية	فنون الرمي بحركات اليدين (تي وازا) (Te - Waza)	6.80	0.918	8.60	1.074	1.80	8.564
2			6.60	1.173	8.20	0.788	1.60	6.123
3	4	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وزا) (Koshi - Waza)	6.40	1.164	8.60	1.074	2.20	6.128
4			6.50	1.080	8.50	1.178	2.00	7.416
5	6	فنون الرمي بحركات الرجلين (اشي وازا) (Ashi - Waza)	6.90	0.994	8.70	1.337	1.80	7.654
6			6.40	1.173	7.90	1.449	1.50	4.392

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$  ن - 1

يتضح من جدول (47) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.



شكل ( 20 )

المتوسط الحسابي بين القياسات القبلي والقياسات البعدي  
في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

جدول ( 48 )

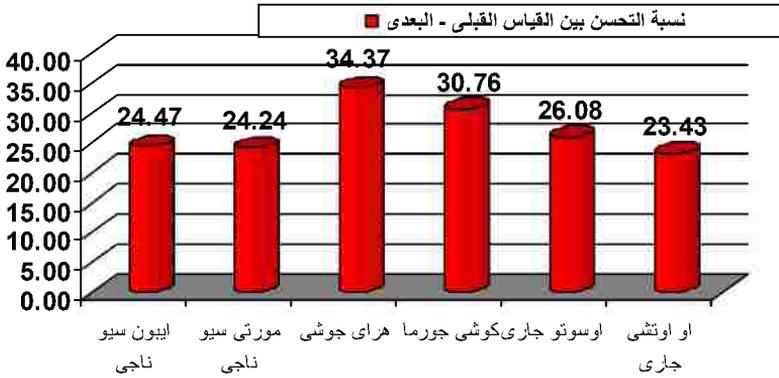
نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية  
للمجموعة التجريبية

ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي المتوسط الحسابي س-	القياس البعدي المتوسط الحسابي س-	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
1	الاختبارات المهارية فنون الرمي بحركات اليدين (تي وازا) (Te - Waza)	درجة	6.80	8.60	1.80	٪24.47
2		درجة	6.60	8.20	1.60	٪24.24
3	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وزا) (Koshi - Waza)	درجة	6.40	8.60	2.20	٪34.37
4		درجة	6.50	8.50	2.00	٪30.76

726.08	1.80	8.70	6.90	درجة	أوسوتو جارى	فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	5
723.43	1.50	7.90	6.40	درجة	أو أوتشى جارى		6

يتضح من جدول ( 48 ) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار هراى جوشى وبلغت (34.37٪)، وكانت اقل نسبة تحسن في اختبار أو أوتشى جارى وبلغت (23.43٪).



شكل ( 21 )

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة  
في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية  
2/1/4 عرض نتائج الفرض الثاني

جدول ( 49 )

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية

للمجموعة الضابطة

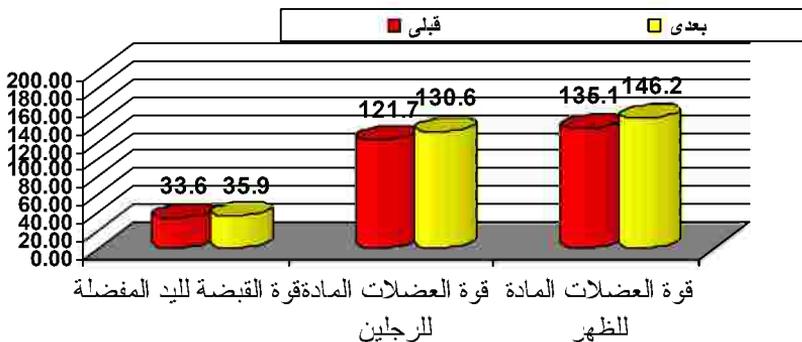
ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	33.60	2.011	35.90	2.024	2.30	5.835
2			121.70	3.945	130.60	2.716	8.90	7.063
3			135.10	3.314	146.20	2.859	11.10	8.222
4	تحمل القوة Endurance Strength	ث	21.12	2.448	18.95	1.464	- 2.17	4.029
5		ث	21.04	2.432	18.85	1.556	- 2.19	3.703
6		ث	24.18	2.136	22.12	2.173	- 2.05	5.263
7		ث	25.23	1.950	23.04	2.330	- 2.19	5.443
8		ث	18.72	1.901	16.29	0.797	- 2.43	4.049
9		ث	29.51	2.633	27.87	2.660	- 1.64	6.511
10		القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	ث	10.66	1.454	9.02	1.211	- 1.64
11	ث		10.53	1.426	9.06	1.439	- 1.47	3.724
12	ث		12.97	1.117	11.53	1.294	- 1.44	4.254
13	ث		12.68	1.054	11.25	0.850	- 1.43	6.879
14	ث	11.13	1.267	10.17	1.634	- 0.96	4.490	

							أوسوتو جارى ثلاث مرات			
4.699	1.19	-	1.579	13.39	1.376	14.58	ث	اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات		15

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$  ن- 1

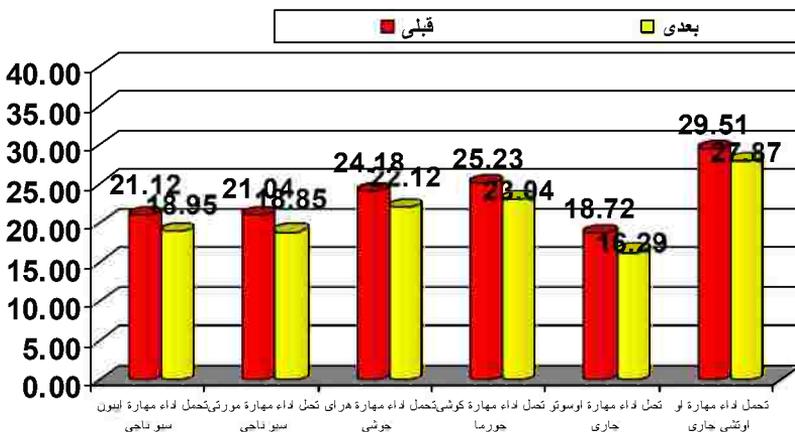
يتضح من جدول (49) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليه والبعدية في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.



شكل ( 22 )

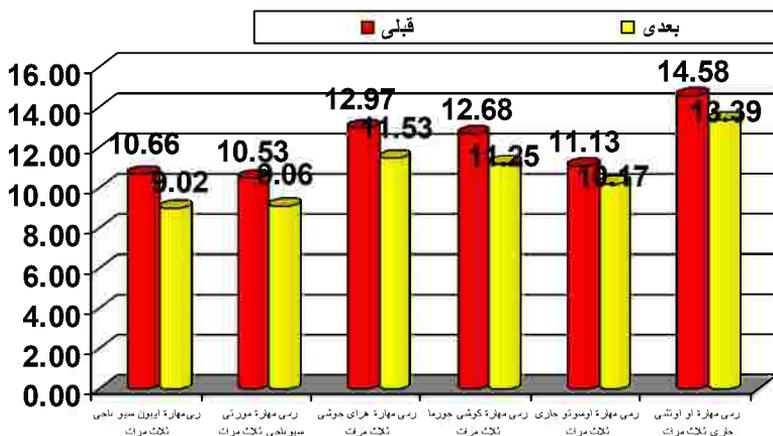
المتوسط الحسابى بين القياسات القبليه والقياسات البعدية

في اختبارات القوة القصوى للمجموعة الضابطة



شكل ( 23 )

المتوسط الحسابي بين القياسات القبلي والقياسات البعدي  
في اختبارات تحمل القوة للمجموعة الضابطة



شكل ( 24 )

المتوسط الحسابي بين القياسات القبلي والقياسات البعدي  
في اختبارات القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة

جدول ( 50 )

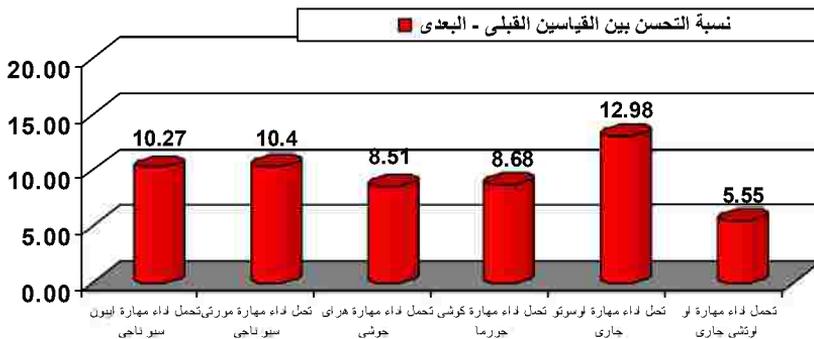
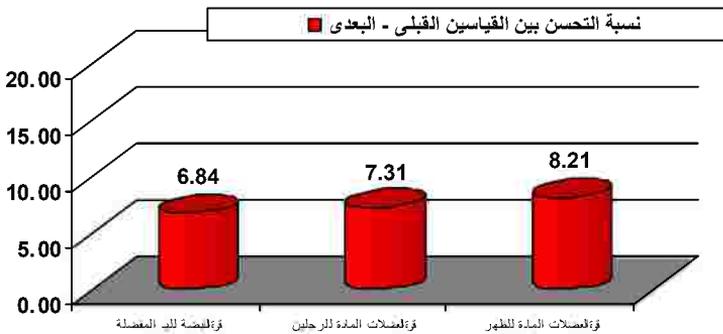
نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنيّة  
للمجموعة الضابطة

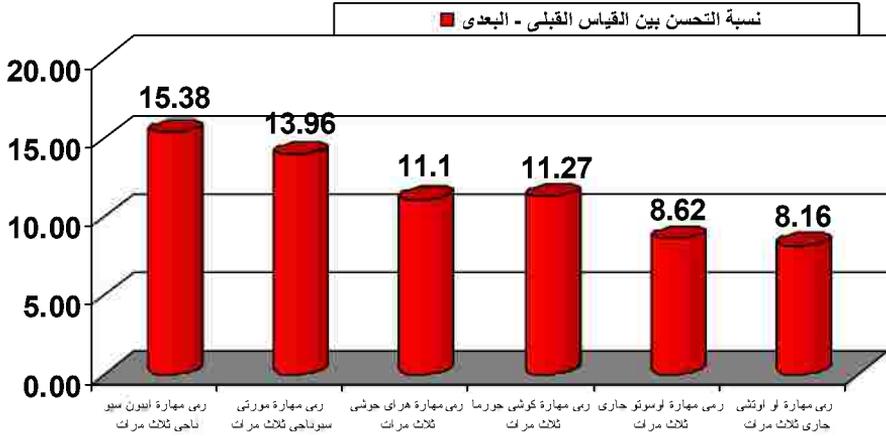
م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس	القياس	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	
			القبلي المتوسط الحسابي س-	البعدي المتوسط الحسابي س-			
1	الاختبارات البدنيّة: القوة القصوى (الثابتة) Maximum Strength	كجم	33.60	35.90	2.30	7.68%	
2			كجم	121.70	130.60	8.90	7.31%
3			كجم	135.10	146.20	11.10	8.21%
4	تحمل القوة Endurance Strength	ث	21.12	18.95	- 2.17	- 10.27%	
5		ث	21.04	18.85	- 2.19	- 10.40%	
6		ث	24.18	22.12	- 2.05	- 8.51%	
7		ث	25.23	23.04	- 2.19	- 8.68%	
8		ث	18.72	16.29	- 2.43	- 12.98%	
9		ث	29.51	27.87	- 1.64	- 5.55%	
10		القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	ث	10.66	9.02	- 1.64	- 15.38%
11	ث		10.53	9.06	- 1.47	- 13.96%	
12	ث		12.97	11.53	- 1.44	- 11.10%	

					هرای جوشی ثلاث مرات	
13	ث	12.68	11.25	1.43	اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات	11.27 % -
14	ث	11.13	10.17	0.96	اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات	8.62 % -
15	ث	14.58	13.39	1.19	اختبار رمى مهارة أووتشى جارى ثلاث مرات	8.16 % -

ن = 10

يتضح من جدول ( 50 ) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئى الجودو قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في القوة المميزة بالسرعة لاختبار رمى مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات وبلغت ( - 15.38 % ) ، وكانت اقل نسبة تحسن في تحمل القوة لاختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى وبلغت ( - 5.55 % ) .





شكل ( 25 )

نسبة التحسن بين القياسات القبلي والبعدي

في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

جدول ( 51 )

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية

للمجموعة الضابطة

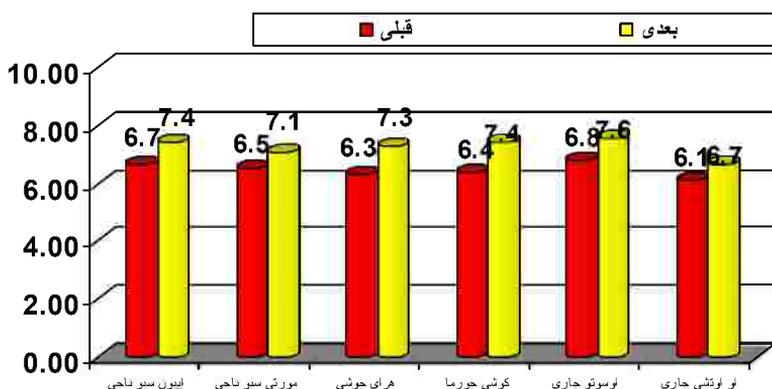
ن = 10

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	م
		الانحراف المتوسط الحسابي المعياري س <sup>2</sup>						
4.583	0.70	1.074	7.40	0.823	6.70	درجة	إيبون سيو ناجي	1
3.674	0.60	0.737	7.10	0.849	6.50	درجة	مورتية سيو ناجي	2
4.743	1.00	1.059	7.30	0.823	6.30	درجة	هراي جوشي	3
4.743	1.00	1.349	7.40	0.966	6.40	درجة	كوشي جورما	4

4.001	0.80	1.074	7.60	1.032	6.80	درجة	أوسوتو جارى	فنون الرمي	5
2.250	0.60	1.251	6.70	1.197	6.10	درجة	أو اوتشى جارى	بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	6

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$  ن- 1

يتضح من جدول (51) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.



شكل ( 26 )

المتوسط الحسابي بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية  
في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

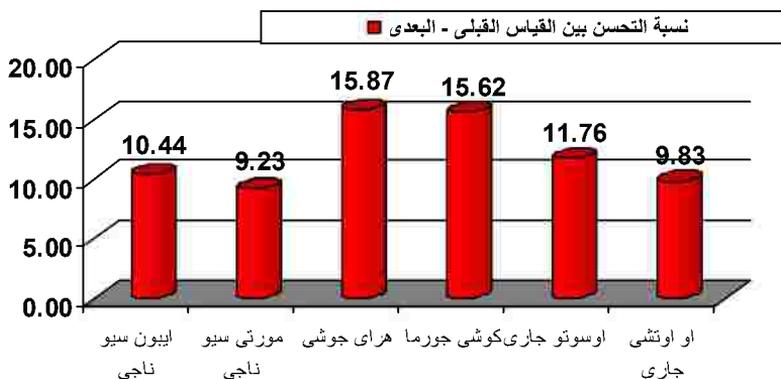
جدول ( 52 )

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهارية  
للمجموعة الضابطة

ن = 10

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس	القياس	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			القبلي المتوسط الحسابي س-	البعدي المتوسط الحسابي س-		
1	الاختبارات المهارية فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (Te - Waza)	درجة	6.70	7.40	0.70	10.44%
2			6.50	7.10	0.60	9.23%
3	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)	درجة	6.30	7.30	1.00	15.87%
4			6.40	7.40	1.00	15.62%
5	فنون الرمي بحركات الرجلين (اشى وازا) (Ashi - Waza)	درجة	6.80	7.60	0.80	11.76%
6			6.10	6.70	0.60	9.83%

يتضح من جدول ( 52 ) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار هراى جوشى وبلغت ( 15.87% )، وكانت اقل نسبة تحسن في اختبار مورتى سىو ناجى وبلغت ( 9.23% ).



شكل ( 27 )

نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدية

في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

3/1/4 عرض نتائج الفرض الثالث

جدول ( 53 )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

الاختبارات البدنية

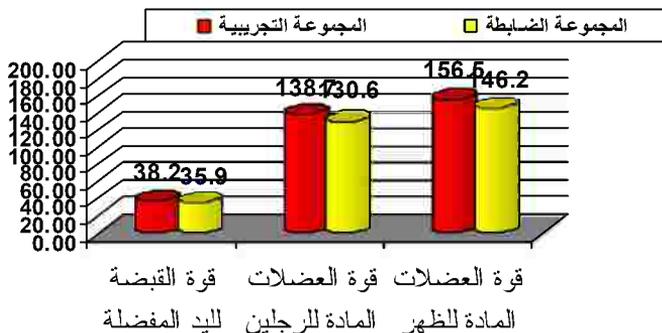
ن = 20

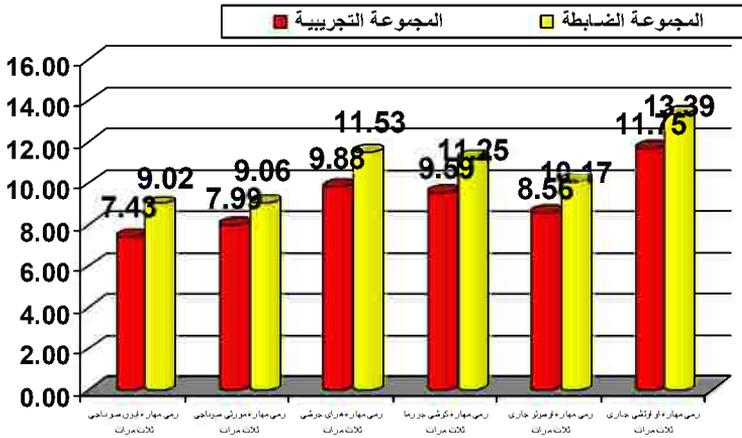
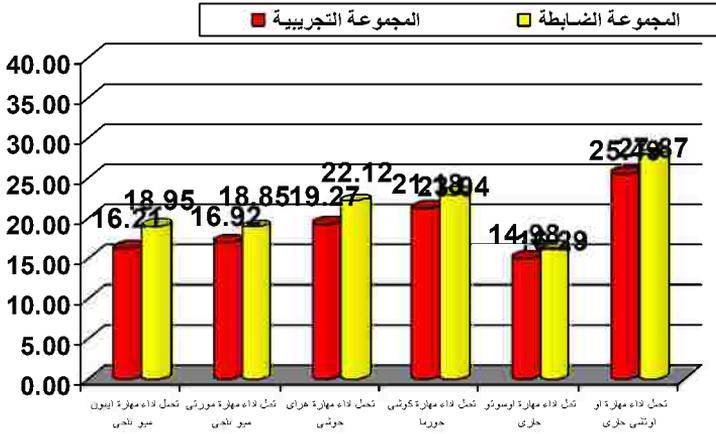
رقم	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التوسط بين القوسين	قيمة ت
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1	القوة القصوى (الثابتة)	كجم	38.20	1.813	35.90	2.024	2.30	2.676
2	القوة العضلات المادة للرجلين	كجم	138.70	3.713	130.60	2.716	8.10	5.567
3	القوة العضلات المادة للظهر	كجم	156.50	3.865	146.20	2.859	10.30	6.774
4	تحمل القوة	ث	16.21	1.195	18.95	1.464	-	4.580
5	تحمل القوة	ث	16.92	1.769	18.85	1.556	-	3.514

3.805	2.85	-	2.173	22.12	1.938	19.27	ث	اختبار تحمل أداء مهارة هراى جوشى	القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	6
2.128	1.86	-	2.330	23.04	1.503	21.18	ث	اختبار تحمل أداء مهارة ككوشى جوروما		7
3.258	1.31	-	0.797	16.29	0.988	14.98	ث	اختبار تحمل أداء مهارة أوسوتو جارى		8
2.707	2.38	-	2.660	27.87	0.814	25.49	ث	اختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى		9
3.409	1.59	-	1.211	9.02	0.850	7.43	ث	اختبار رمى مهارة إيبون سيو ناجى ثلاث مرات		10
2.860	1.07	-	1.439	9.06	1.092	7.99	ث	اختبار رمى مهارة موريتية سيو ناجى ثلاث مرات		11
3.632	1.65	-	1.294	11.53	0.622	9.88	ث	اختبار رمى مهارة هراى جوشى ثلاث مرات		12
3.934	1.66	-	0.850	11.25	1.030	9.59	ث	اختبار رمى مهارة ككوشى جوروما ثلاث مرات		13
2.162	1.61	-	1.634	10.17	1.704	8.56	ث	اختبار رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات		14
2.422	1.64	-	1.579	13.39	1.439	11.75	ث	اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات		15

## ❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.101$ ن - 2

يتضح من جدول ( 53 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 18 ومستوى معنويه  $0.05$ ، بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية الخاصة لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية كما هو واضح من متوسط القياسات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.





شكل ( 28 )

المتوسط الحسابي بين القياسين البعدين للمجموعتين  
التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية

جدول ( 54 )

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

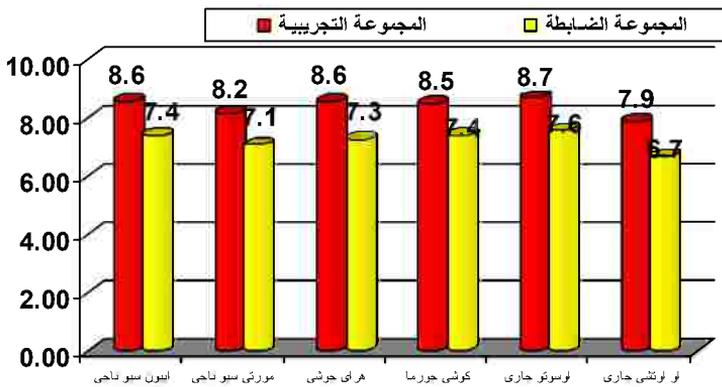
الاختبارات المهارية

ن = 20

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوس ط الحسا بي س-	الانحرا ف المعيار ى س-	المتوس ط الحسا بي س-	الانحر اف المعيار ى س+		
1	فنون الرمي	إيبون سيو ناجى	8.60	1.074	7.40	1.074	1.20	2.496
2	بحركات اليدين (تى وازا) Te - (Waza)	مورتيه سيو ناجى	8.20	0.788	7.10	0.737	1.10	3.220
3	فنون الرمي	هراى جوشى	8.60	1.074	7.30	1.059	1.30	2.724
4	بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)	كوشى جورما	8.50	1.178	7.40	1.349	1.10	2.115
5	فنون الرمي	أوسوتو جارى	8.70	1.337	7.60	1.074	1.10	2.117
6	بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	أو أوتشى جارى	7.90	1.449	6.70	1.251	1.20	2.892

❖ قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.101$  ن - 2

يتضح من جدول (54) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 18 ومستوى معنوية 0.05، بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية الخاصة لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية كما هو واضح من متوسط القياسات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.



شكل ( 29 )

المتوسط الحسابي بين القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

#### 2/4 مناقشة النتائج

قام الباحث بعرض النتائج الخاصة بكل مجموعة من المجموعتين (التجريبية، الضابطة) على حدة، وذلك لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو (قيد البحث)

بجدولى رقم (45) (47)، وبجدولى رقم (49) (51) مستخدما اختبار "ت" للقياسات المرتبطة **T-Test Paired** (80 : 215) (15 : 130)، كما قام الباحث بعرض دلالات الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لحركات الرمى من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو (قيد البحث) بجدولى رقم (53) (54) مستخدما اختبار "ت" للقياسات المستقلة **T-Test Independent** (80 : 219) (15 : 122)، وذلك لمناسبة هذه الاختبارات لطبيعة البحث، كما أوضح الباحث معامل التغير في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لحركات الرمى من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو (قيد البحث) للمجموعة التجريبية بجدولى رقم (46) (48)، وأيضا للمجموعة الضابطة بجدولى رقم (50) (52).

وبالنسبة للمتغيرات البدنية قيد البحث فهي لم تكن ضمن فروض البحث ولكن تقتضى الحاجة إلى التحدث عنها لعدم إغفال أهميتها في العمل على تحسين المستوى البدني لناشئ الجودو أثناء التجربة وكذلك تعتبر مؤشرا قويا لمعرفة مدى تقدم مستوى الأداء المهارى لحركات الرمى من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو.

#### 1/2/4 مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من جدول (45) وشكل (16) (17) (18)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث

لصالح القياسات البعدية كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث إلى عدة أسباب :

- الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على المجموعة التجريبية، وما يتضمنه من تمارينات وتتنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التمارينات والتي تهدف إلى تنمية القوة بأشكالها المختلفة سواء كانت تلك التمارينات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمارينات باستخدام الاساتك المطاطية أو الحبال وكذلك التدريب على أجهزة وأدوات الأثقال التي تتشابه مع مواقف اللعب.

- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين اللاعبين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.

- دقة اختيار التمارينات البدنية العامة والخاصة المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح في جزء الإعداد البدني بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، مما ينعكس على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويرى ناواكى موراتا ويوكيميتسو كانو **Naoki Murata, 2013 and Yukimitsu Kano** م نقلًا عن جيجور كانو **Kano, el** أن القوة العضلية أحد المقومات الأساسية للنجاح في الأداء الرياضي، ولاعب الجودو المحظوظ هو الذي يمتلك قدر من الجينات تسمح بتتمة القوة العضلية، وتجدر الإشارة إلى أن تدريب القوة أو التحمل العضلي له فوائد كثيرة منها تكوين البناء العضلي لجسم اللاعب ومنعة من الإصابات. (132 : 60)

ويضيف ناواكى موراتا ويوكيميتسو كانو **Naoki Murata, and Yukimitsu Kano** م نقلًا عن جيجور كانو **Jigoro Kano, el** أن امتلاك لاعب الجودو للقوة العضلية يساعد على كفاءة الأداء وعلى فعالية الإنجاز للواجبات التدريبية والتنافسية، ويحتاج اللاعب للقوة العضلية في أداء المهارات الهجومية والدفاعية، كما أنه لا يمكنه رفع خصمه عن البساط وطرحه أرضًا إلا إذا توافر له مستوى معين من القوة العضلية التي تمكنه من تنفيذ مهارات المسك - الرفع - الدفع - الرمي. (132 : 85 - 86)

ويؤكد هايوارد نيشيوكا **2010 Hayward Nishioka** م أنه عندما يتساوى اللاعبون في المستوى المهارى والخططى والنفسى فإن القوة العضلية تكون ذات أهمية كبيرة في حسم نتيجة المباراة. (100 : 41)

وقد أشارت نتائج دراسات كل من كمال عباس محمد **1993** (56)، ياسر عبد الرؤوف احمد **1994** (85)، محمد حامد شداد **1996** (62)، ستانيسلو وآخرون **Stanislaw Sterkowicz el**

1996م (140)، طارق محمد عوض 1997م (36)، خلف محمود  
الدسوقي 2000م (24) أن التدريبات البدنية والمهارية المشابهة للأداء  
تساعد في تنمية القدرات البدنية الخاصة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من مسعد على محمود 2001م،  
خيرية السكرى ومحمد جابر بريقع 2001م إلى أنه يمكن تحقيق  
التمتية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء  
المهارى لنوع النشاط الممارس تحدث تأثيرات للتدريب لأجزاء وأجهزة  
الجسم التي تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب.(74: 26) (26 : 35)  
يتضح من جدول رقم (46) وشكل (19)، وجود معامل تغير بين  
القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات  
البدنية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات  
القياسات، حيث بلغ معامل تغير اختبارات القوة القصوى الثابتة (قوة  
القبضة لليد المفضلة 12.68٪، قوة العضلات المادة للرجلين 13.31٪،  
قوة العضلات المادة للظهر 15.24٪)، وبلغ معامل تغير اختبارات تحمل  
القوة (تحمل أداء مهارة إييون سيو ناجى - 22.17٪، تحمل أداء  
مهارة مورتى سيو ناجى - 20.17٪، تحمل أداء مهارة هراى جوشى -  
20.33٪، تحمل أداء مهارة كوشى جورما - 17.03٪، تحمل أداء  
مهارة أوسوتو جارى - 17.64٪، تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى -  
14.60٪)، كما بلغ معامل تغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة (رمى  
مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات - 28.35٪، ررمى مهارة مورتى سيو  
ناجى ثلاث مرات - 21.81٪، ررمى مهارة هراى جوشى ثلاث مرات

- 21.02٪، رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات - 20.28٪، رمى مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات - 24.04٪، رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات - 19.68٪).

ويعزى الباحث حصول اختبار قوة العضلات المادة للظهر على أعلى معامل تغير حيث بلغ معامل التغير 15.24٪ في اختبارات القوة القصوى الثابتة إلى أن كلما زاد حجم الألياف العضلية المكونة للعضلة الواحدة وكبر المقطع العضلي كلما زادت القوة العضلية ونظرا لاشتراك مجموعة عضلات الظهر في هذا الاختبار وكذلك استخدام هذه العضلات في معظم الحركات البدنية والمهارية في رياضة الجودو فقد حصل على أعلى معامل تغير.

كما يعزى الباحث حصول اختبار قوة القبضة لليد المفضلة على اقل معامل تغير حيث بلغ معامل التغير 12.68٪ في اختبارات القوة القصوى الثابتة إلى أن كلما قل حجم الألياف العضلية المكونة للعضلة الواحدة وقلت حجم المقطع العضلي كلما قلت القوة العضلية ونظرا لاشتراك مجموعة عضلات اليد فقط في هذا الاختبار المستخدم فقد حصل على اقل معامل تغير.

ويعزى الباحث حصول اختبار تحمل أداء مهارة هراى جوشى على أعلى معامل تغير حيث بلغ معامل التغير - 20.33٪ في اختبارات تحمل القوة إلى أن هذه المهارة تشترك عند تأديتها أكثر من مجموعة عضلية هي (عضلات اليد - الجذع - الظهر - البطن - الرجلين)، وتعد

أكثر المهارات تكرارا وشيوعا ويستخدمها الناشئين في الحصول على النقطة الكاملة (الايون) لذا حصل على أعلى معامل تغير.

كما يعزى الباحث حصول اختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى على اقل معامل تغير حيث بلغ معامل التغير - 14.60% في اختبارات تحمل القوة إلى أن هذه المهارة تشترك عند تأديتها مجموعة عضلات الرجلين فقط بنسبة اكبر من باقي المجموعات العضلية المساهمة في المهارة، وتعد من المهارات التي يتضح بها أخطاء اللاعبين عند الأداء مما قد يتسبب في هزيمة الناشئ لذا حصل على اقل معامل تغير.

ويعزى الباحث حصول اختبار رمى مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات على أعلى معامل تغير حيث بلغ معامل التغير - 28.35% في اختبارات القوة المميزة بالسرعة إلى أن هذه المهارة من المهارات التي يسهل على الناشئ دمج عنصري القوة والسرعة معا للمجموعات العضلية المشتركة في الأداء نظرا لسهولة أداء المهارة لذا حصل على أعلى معامل تغير.

كما يعزى الباحث حصول اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات على اقل معامل تغير حيث بلغ معامل التغير - 19.68% في اختبارات القوة المميزة بالسرعة إلى أن هذه المهارة من المهارات الصعبة التي يصعب على الناشئ دمج عنصري القوة والسرعة معا للمجموعات العضلية المشتركة في الأداء لذا حصل على اقل معامل تغير.

يرى محمد حسن علاوي 1992م أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى ( 64 : 91 ).

ويشير توماس بيوكلي **Thomas Buckley 2014**م أن القوة العضلية تعد من أهم المكونات البدنية فى رياضة الجودو نظرا لطبيعة الأداء الذي يتميز بالعديد من المقاومات التي يلاقها الناشئ أثناء المباراة. ( 142 : 54 )

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من بوستيلنك **Pustelink 1990**م (135)، ياسر عبد الرؤوف احمد **1994**م (85)، لايورينت بلايس وفرنسيس تريليس **Francis Trilles** و **Laurent Blais 2006**م (122)، ميشيلا هاسمان **Michaela el Hassmann, 2010**م (128)، محمود السيد احمد بيومى **2010**م (70) إلى أن برامج التدريب المقترح بمحتواه سواء كانت (أجهزة أو أدوات) وخصائص تشكيل حملته والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في تنمية الصفات البدنية المختارة لناشئ الجودو، وكذلك استخدام مساعدات التدريب والأثقال والأحبال المطاطية وغيرها في تلك البرامج لها تأثير كبير في تطوير وتحسين تلك المتغيرات.

يتضح من جدول ( 47 ) وشكل (20) ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة التجريبيّة حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليّة.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبيّة بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودة قيد البحث إلى عدة أسباب :

- الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) المطبق على المجموعة التجريبيّة، فقد احتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات البدنيّة المهاريّة المختلفة المشابهة للمسار الحركي لطبيعة أداء الحركات المهاريّة للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث، وتهدف إلى تنمية القوة بأشكالها المختلفة وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودة.

- التركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي للأداءات المهاريّة - إتباع الأساليب العلميّة في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفرديّة للأحمال بين اللاعبين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.

-دقة اختيار التمرينات البدنية العامة والخاصة المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح في جزء الإعداد البدني بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، حيث أن هذه التمرينات قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعي والفني للأداءات المهارية، وتؤدي في نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختارة قيد البحث، مما أنعكس أثره على تنمية الحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودة.

-وضع وحدات تدريبية مشابه لظروف المنافسة وشدتها

-مراعاة البرنامج التدريبي المقترح للفروق الفردية بين الناشئين مما يساعد على سرعة استيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان وأدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودة دون هبوط في مستوى قوة أو سرعة الأداء.

-تأثير محتوى جزء الإعداد المهارى المشتمل على مجموعة من المهارات الفردية والزوجية (الثابتة والحركية) بهدف تحسين تكتيك الأداء.

ويرى كل من أحمد خاطر، على البيك 1996م أن القوة العضلية هي أحد المكونات البدنية التي يجب أن يتميز بها اللاعب والتي يمكن تتميتها لديه، وأن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر بالسلب في إتقان وتطوير الأداء المهارى والخططى وعدم الوصول إلى المستوى العالى.

(228 :6)

حيث يشير طلحة حسام الدين 1994م أن التمرينات النوعية (الخاصة) تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه والتي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء، بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات لأداء السليم، وكذلك توقيت انقباضها، ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات، وتكون وظيفة التمرينات النوعية (الخاصة) هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة للمكونات المهارية الخاصة من أجل التطوير السريع لها. (34: 132)

حيث يذكر كل من عصام الدين عبد الخالق 2005م، محروسة على حسن 2014م أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضي. (49: 240) (71 : 45)

ويؤكد على السعيد ربحان 2007م بأن هذا النوع من التمرينات يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات . (50 :

(119

يتضح من جدول ( 48 ) وشكل (21)، وجود معامل تغير بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودو لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغ معامل تغير اختبارات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (اختبار مهارة إييون سيو ناجى 24.47٪)، اختبار مهارة مورتي سيو ناجى 24.24٪)، وبلغ معامل تغير اختبارات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (اختبار مهارة هراى جوشى 34.37٪)، اختبار مهارة كوشى جورما 30.76٪)، كما بلغ معامل تغير اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (اختبار مهارة أوسوتو جارى 26.08٪)، اختبار مهارة أو أوتشى جارى 23.43٪)، وكانت أعلى معامل تغير للاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودو هو اختبار مهارة هراى جوشى حيث بلغ معامل التغير 34.37٪، وكان اقل معامل تغير هو اختبار مهارة أو أوتشى جارى حيث بلغ معامل التغير 23.43٪.

ويعزى الباحث حصول مهارة هراى جوشى على أعلى نسبة تغير حيث بلغ معامل التغير 34.37٪ إلى أنها تعد من المهارات التي يقبل الناشئ على تنفيذها وتكرارها وشيوع استخدامها لحصول الناشئ عن طريقها على النقطة الكاملة (الايون) مباشرة، وجود تدريبات كثيرة بالبرنامج التدريبي المقترح تستخدم عضلات الجذع بجانب اشتراك أكثر من مجموعة عضلية أخرى عند أدائها مما يساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري لهذه المهارة لذا حصل على أعلى معامل تغير

ويعزى الباحث حصول أو أوتشى جارى على اقل نسبة تغير حيث بلغ معامل التغير 23.43% إلى أن هذه المهارة يصعب تأديتها عن بقية المهارات لأنها تحتاج إلى توافق عضلي عصبي وقوة مميزة بالسرعة حيث يستلزم دخول المهاجم بقدم واحدة داخل قدم المنافسي ليقوم بحركة دائرية لقطع القدم منافسة والنزول معه على الأرض وان أخطاء اللاعبين تظهر بشكل صريح في هذه المهارة فالخطاء في هذه المهارة يؤدي إلى رمى المهاجم وخسارته للمباراة، لذا حصل على اقل معامل تغير.

وتتفق نتائج دراسات كل من لافيوتشر وتريليز Lacouture & Trilles 1995م (121)، خلف محمود الدسوقي 2000م (24)، هاني عادل مرسى 2004م (84)، احمد محمد محمد ابوزيد 2005م (8)، احمد إبراهيم احمد صبرة 2008م (5)، يآن لاهارت وياول روبرتسون Ian lahart & Paul Robertson 2010م (112)، نوره أبو المعاطى فرج 2012م (83)، محمد حامد شداد، عبد الحليم محمد عبد الحليم، خالد فريد عزت 2013م (130)، عبد الحليم محمد عبد الحليم 2013م (44) مع الدراسة الحالية في أن برامج التدريب المقترح بمحتواه سواء كانت (أجهزة أو أدوات) وخصائص تشكيل حملته أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وتعمل على تنمية المهارات الفنية مما انعكس على زيادة مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودة بصورة إيجابية، وكذلك وجود علاقة طردية بين كل من مستوى الأداء المهاري والتدريبات المستخدمة للاعبين الجودو.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبيّة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو لصالح القياسات البعديّة".

#### 2/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من جدول (49) وشكل (22)(23)(24)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعديّة كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث إلى عدة أسباب :

- تأثير محتوى جزء الإعداد البدني المشتمل على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة المطبقة في البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، والتي وضعت علي أساس علمي.

- انتظام اللاعبين في التدريب الذي خضعت له المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق البرنامج كان له الأثر الفعال في وجود فروق ذات دالة

إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنيّة قيد البحث.

- عدد الوحدات التدريبيّة الخاصّة بالمجموعة الضابطة والتي وصلت إلى (3) وحدات تدريبيّة في الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب، الأمر الذي أدى إلى وجود تحسن ملحوظ على تنمية المتغيرات البدنيّة قيد البحث.

ويتفق محمد حسن علاوي 1992م ، عادل عبد البصير على 1999م، مسعد على محمود 2001م، عصام الدين عبد الخالق 2005م أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرات البدنيّة والقدرات المهاريّة والقدرات الخططيّة.

( 64 : 37 ) ( 38 : 72 ) ( 74 : 17 ) ( 49 : 106 )

ويشير عادل عبد البصير على 1999م إلى أن عملية التكيف في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (38: 72)

يتضح من جدول رقم (50) وشكل (25)، وجود معامل تغير بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنيّة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغ معامل تغير اختبارات القوة القصوى الثابتة (قوة القبضة لليد المفضلة 6.84%، قوة العضلات المادّة للرجلين 7.31%، قوة العضلات المادّة للظهر 8.21%)، وبلغ معامل تغير اختبارات تحمل القوة (تحمل أداء مهارة إييون سيو ناجي - 10.27%)، تحمل أداء مهارة مورتى

سيوناجى - 10.40٪، تحمل أداء مهارة هراى جوشى - 8.51٪،  
تحمل أداء مهارة كوشى جورما - 8.68٪، تحمل أداء مهارة أوسوتو  
جارى - 12.98٪، تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى -  
5.55٪)، كما بلغ معامل تغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة (رمى  
مهارة إييون سيوناجى ثلاث مرات - 15.38٪، رمية مهارة مورتى سيو  
ناجى ثلاث مرات - 13.96٪، رمية مهارة هراى جوشى ثلاث مرات  
- 11.10٪، رمية مهارة كوشى جورما ثلاث مرات - 11.27٪، رمية  
مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات - 8.62٪، رمية مهارة أو أوتشى جارى  
ثلاث مرات - 8.16٪)، وكانت أعلى معامل تغير للاختبارات البدنية  
قيد البحث هو اختبار رمية مهارة إييون سيوناجى ثلاث مرات حيث بلغ  
معامل التغير - 15.38٪، وكان اقل معامل تغير هو اختبار تحمل أداء  
مهارة أو أوتشى جارى حيث بلغت معامل التغير - 5.55٪.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من طارق محمد  
عوض 1997م (36)، خالد فريد عزت 2007م (22)، احمد إبراهيم  
احمد صبرة 2008م (5)، نجيه عبد الفتاح شوقي 2009م (81)، يآن  
**Ian lahart & Paul Robertson** لاهارت وباول روبرتسون  
2010م (112) على أن التدريب المنتظم له تأثير على القدرات البدنية  
لناشئ الجودو، وأن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى  
تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

ويضيف احمد إبراهيم احمد صبرة 2008م إلى أن تحسن مستوى الأداء البدنى لناشئى الجودو إنما يدل على مدى تقدم وتكيف أجهزة الجسم الحيوية على أداء متطلبات رياضية الجودو أثناء التدريب .

(5)

يتضح من جدول (51) وشكل (26)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 9 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات القبليه والبعديه في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئى الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعديه كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبليه والبعديه في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئى الجودو قيد البحث إلى عدة أسباب :

- تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية فى الجزء الخاص للتدريب على المهارة المطبقة في الوحدات التدريبية والتكرارات بداخله والذي أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء الفني

- تأثير المباريات التجريبية التي قامت بها أفراد المجموعة الضابطة.

حيث يشير محمد حسن علاوى 1994م أن التغيير في السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (65: 336)

ويضيف خالد فريد عزت 2007م أن محتويات جزء التدريب المهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفني . (22: 67)

و يذكر ميلوفان براتك واخرون **Milovan Bratić el 2006** أن تكرار الأداء يحسن مستوى الأداء المهاري . (129 : 171) ويشير محمد حسن علاوي 1992م أن التدريب يسعى إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية التي تسهم في تنمية مستوى الأداء والمهارات الحركية والقدرات الخططية والنفسية للاعب ومحاولة توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى للأداء (64: 37).

ويؤكد نابوفا **Nabofa 2012**م بأن التدريب هو عملية للتكرار والتقدم بالتمرين والعمل الذي يحتوي أيضاً على عملية التعليم والذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية (131 : 231).

حيث أدى التحسن في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري طبقاً لمبدأ انتقال أثر التدريب، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد الرؤوف احمد 1994م أن تنمية الصفات البدنية الخاصة لها أثر في زيادة مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو (85 : 35)

يتضح من جدول (52) وشكل (27)، وجود معامل تغيير بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودو لصالح القياسات البعديّة كما هو موضّح من متوسّطات القياسات، حيث بلغ معامل تغيير اختبارات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (اختبار مهارة إييون سيو ناجى 10.44٪)، اختبار مهارة مورتى سيو ناجى 9.23٪)، وبلغ معامل تغيير اختبارات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (اختبار مهارة هراى جوشى 15.87٪)، اختبار مهارة كوشى جورما 15.62٪)، كما بلغ معامل تغيير اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (اختبار مهارة أوسوتو جارى 11.76٪)، اختبار مهارة أو أوتشى جارى 9.83٪)، وكانت أعلى معامل تغيير للاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودو هو اختبار مهارة هراى جوشى حيث بلغ معامل التغير 15.87٪، وكان اقل معامل تغيير هو اختبار مهارة مورتى سيو ناجى حيث بلغ معامل التغير 9.23٪.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من طارق محمد عوض 1997م (36)، خالد فريد عزت 2007م (22)، احمد إبراهيم احمد صبرة 2008م (5)، نجيه عبد الفتاح شوقي 2009م (81)، يآن لاهارت وياول روبرتسون **Ian lahart & Paul Robertson** 2010م (112)، على أن التدريب المنتظم له تأثير على القدرات المهاريّة لناشئ الجودو، وأن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعديّة عن القبليّة.

ويشير كل من عبد الحلیم محمد عبد الحلیم 2007م، احمد  
إبراهيم احمد صابرة 2008م إلى أن تحسن مستوى الأداء المهارى لناشئ  
الجودو إنما يدل على مدى تقدم وتكيف أجهزة الجسم الحيوية على أداء  
متطلبات رياضية الجودو أثناء التدريب. (42) (5)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة  
إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في  
تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى -  
وازا) لناشئ الجودو لصالح القياسات البعديّة".

### 3/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدول (53) وشكل (28) وجود فروق ذات دلالة  
إحصائياً عند درجة حرية 18 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات  
البعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية  
الخاصة لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية كما هو  
واضح من متوسط القياسات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من  
قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعديّة لصالح  
المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودو قيد  
البحث إلى عدة أسباب هي: اكتمال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام  
أنواع القوة المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة  
بالسرعة) الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية بمفردها دون  
المجموعة الضابطة في جزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بغرض تطوير

المتغيرات البدنية الخاصة والارتقاء بها عن طريق تكرار الأداء حتى الوصول إلى مرحلة التكيف في التدريب وبشدة متدرجة، وذلك عن طريق زيادة عدد مرات التكرارات بين المجموعات بالإضافة إلى فردية التدريب طبقاً لمستوى كل ناشئ.

ويتفق مراد إبراهيم طرفة 2001م وياسر يوسف عبد الرؤوف 2005م أن لاعب الجودو يحتاج إلى القوة العضلية بأنواعها خلال المراحل المختلفة لتنفيذ المهارات الحركية سواء الدفاعية أو الهجومية، فلاعب الجودو يحتاج القوة القصوى الثابتة عند بداية تنفيذ الحركة في عملية المسك وكذلك في نهاية الحركة عند تثبيت المنافس في وضع معين، ويحتاج القوة العضلية القصوى الحركية والقوة المميزة بالسرعة عند تنفيذ الحركة وعند الهروب من مسكه معينة للتغلب على المنافس. (72: 10)، (21: 87)

يتضح من جدول (54) وشكل (29) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية 18 ومستوى معنويه 0.05، بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية الخاصة لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية كما هو واضح من متوسط القياسات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) (قيد البحث) إلى عدة أسباب هي: الارتفاع في مستوى اللياقة

البدنية الخاصة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي أدى إلى قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء واقتصاد اللاعبين في المجهود المبذول، وكذلك ملائمة شدة الحمل وحجم الحمل وفترات راحة وطريقة التدريب الفكري (منخفض، مرتفع) الشدة في تنفيذ البرنامج المقترح على لاعبي المجموعة التجريبية)، ومراعات الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة حيث أن هذه التمرينات الخاصة تعمل على تنمية العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة، مما كان له اثر ايجابيا على تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري لحركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) (قيد البحث) لناشئ الجودو.

ويذكر عصام عبد الخالق 2005م أن القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية وتعتبر القوة العضلية من العناصر الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي. (49: 85)

وتتفق نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من بوستيلينك Pustelink 1990م (135)، ياسر عبد الرؤوف احمد 1994م (85)، لافيوتشر وتريليز Lacouture & Trilles 1995 (121)، محمد حامد شداد 1996م (62)، طارق محمد عوض 1997م (36)، خلف محمود الدسوقي 2000م (24)، لايورينت بلايس وفرنسيس تريليس Laurent Blais & Francis Trilles 2006م (122)، احمد إبراهيم احمد صبرة 2008م (5)، نجيه عبد الفتاح

شوقي 2009م (81)، ميشيلا هاسمان Michaela Hassmann, el  
 2010م (128)، محمود السيد احمد بيومي 2010م (70)، يآن  
 لاهارت وياول روبرتسون Ian lahart & Paul Robertson 2010م  
 (112)، نسمة عصام محمد رشاد 2013م (82) إلى أن استخدام أنواع  
 القوة المختلفة داخل البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية لها  
 تأثير إيجابي يفوق البرنامج التقليدي (المتبع) للمجموعة الضابطة في  
 تحسين وتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئ الجودو.  
 كما ويتفق كل من كمال عباس محمد 1993م (56)، ياسر  
 عبد الرؤوف احمد 1994م (85)، لافيوتشر وتريليز Lacouture  
 & Trilles 1995م (121)، طارق محمد عوض 1997م (36)، خلف  
 محمود الدسوقي 2000م (24)، هاني عادل مرسى 2004م (84)،  
 احمد محمد محمد ابوزيد 2005م (8)، ميلوفان براتك واخرون  
 Milovan Bratic el 2006م (129)، لايورينت بلايس وفرنسيس  
 تريليس Laurent Blais & Francis Trilles 2006م (122)،  
 خالد فريد عزت 2007م (22)، احمد إبراهيم احمد صابرة 2008م  
 (5)، نجيه عبد الفتاح شوقي 2009م (81)، يآن لاهارت وياول  
 روبرتسون Ian lahart & Paul Robertson 2010م (112)،  
 محمود السيد احمد بيومي 2010م (70)، خالد فريد عزت 2012م  
 (118)، نوره أبو المعاطى فرج 2012م (83)، نسمة عصام محمد  
 رشاد 2013م (82)، عبد الحلیم محمد عبد الحلیم 2014م (45) على  
 أن البرامج التدريبية المستخدمة أدت إلى وجود دلالة احصائية لصالح

القياسات البعدية للمجموعة التجريبية كما لوحظ تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى بنسبة اقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن المجموعة الضابطة قد حققت تفوقا وتحسن في القياس البعدى نتيجة منطقية لأن التغير إلى الأفضل في الأداء البدنى والمهارى هو نتيجة متوقعة للممارسة والتدريب .

وبالمقارنة بين نسب التحسن للمجموعة التجريبية في الجوانب البدنية والمهارية بجدول (46)، (48) وللمجموعة الضابطة في الجوانب البدنية والمهارية بجدول (50)، (52) نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت اكبر بكثير من نسبة التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارى لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

كما يرى الباحث أن البرنامج التدريبي باستخدام أنواع القوة المستخدم لتنمية حركات الرمي من أعلى (ناجى - وازا) ساعد اللاعبين على التحكم في حركات الجسم والاقتصاد في الجهد مما أدى إلى ظهور المهارة بشكلها الجمالي والانسيابي أثناء تأديتها.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية".