



## تأثير استخدام الألعاب الترويحية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الجودو

\* د/ محمد مهدي محمد الشربيني

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش



مواقف متعددة مشابه  
للأداء المهاري والتي  
لا يحكمها كثير من  
القواعد والقوانين

عند تنفيذها ، كما أنها تساعد الناشئ علي  
تدعيم مفهوم الذات وتعزيز الثقة للناشئين  
حيث تساعد في التخلص من مشاعر  
الخوف وتزيد من الانتباه والتركيز والثقة  
بالنفس التي تساعدهم على تحقيق  
الإنجاز.( ٦ : ٢٦٢ ) ( ١٩ : ٦٢ )

ويرى "محمد عبد المهدي"  
(٢٠١٩م) أن الألعاب الترويحية لها دور  
إيجابي عند استخدامها في الوحدات  
التدريبية داخل البرامج التدريبية و ذلك  
لمساهمتها الفعالة في الجوانب البدنية  
والمهارية والخطئية ، حيث يتم فيها تأهيل  
اللاعب لتحقيق النتائج والأهداف المرجوة  
، ومن المفترض أن يصل فيها جميع  
اللاعبين إلى الفورمة الرياضية ( أي  
يكون اللاعبون على قدر كبير من الإعداد  
البدني والإعداد المهاري والإعداد

### مقدمة ومشكلة البحث :

ان الاهتمام المتزايد بالرياضة  
واعتبارها مقياساً لتقدم الدول جعلها مجالاً  
للبحث العلمي ومحط انظار الباحثين  
لدراسة جوانبها المختلفة من اجل الارقاء  
الفني بها في جميع المجالات ، لذا نجد  
الدول المتقدمة في المجال الرياضي تولي  
اهتماماً وتخصص نسبة من ميزانيتها  
للبحث العلمي في تلك الجوانب الامر الذي  
يجعلها تستفيد من نتائج هذه الأبحاث  
للارتقاء بالأداء الرياضي الذي اصبح  
مجالاً للتنافس علي المستوي المحلي  
والعالمي .

ويتفق كلاً من "حسام عبدالعزيز"  
(٢٠١٥م) ، "مي علي" ( ٢٠٠٩م) أن  
المدرسين عند تدريبهم للناشئين الصغار  
في بداية التدريب يعانون من ضعف  
مستوى الذاكرة الحركية للناشئ ، حيث أن  
بقاء أثر التدريب لتلك المرحلة السنوية أمر  
كاد أن يكون صعب ويحتاج إلى توظيف  
مواقف تتميز بنوع من الإثارة للناشئ وهذا  
ما توفره الألعاب الترويحية لما فيها من

تتميز بطابع السرور والمرح والاسترخاء ، كما ينظر إليها كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة ، بالإضافة إلى إسهامها بقدر وافر في الإرتقاء في تحسن العناصر البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والإرتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ، الأمر الذي يساعد في تكوين الناشئ الصالح تبعاً لما تقره التربية العامة والنشاط الممارس من صفات وشروط.(٩: ٣٥)

ويشير كل من "محمد شداد" (٢٠٠٦م) ، "ياسر يوسف" (٢٠٠٥م) ان رياضة الجودو من الرياضات الشاقة والتي تحتاج الى جهد بدني وعقلي كبيراً حتى يمكن الوفاء بمتطلبات الاداء خلال المنافسة ولا يتم ذلك الا من خلال توافر الاحتياج من القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ، وان كل مهارة حركية تحتاج الى قدر محدد من الصفات البدنية ، حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في اداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة ، ولذلك يعد الاعداد البدني اهم الركائز في التدريب الرياضي.(١٣ : ١٧) (٢١ : ٤٥)

ويري "خلف الدسوقي" (٢٠٠٨م) ان فترة الاعداد في رياضة الجودو تهدف الي اعداد اللاعب بصورة شاملة ومنتزنة ومتكاملة وتنمية جميع

الخططي والاعداد النفسي والاعداد العقلي الذي يؤهلهم للانتقال إلى الفترة التالية لتحقيق النتائج المرجوة بصورة جيدة ) ، ويصبح الهدف الرئيسي للتدريب في هذه الفترة هو الوصول إلى الفورمة الرياضية.(١٧ : ٣)

ويذكر "A Lesson Guide" (٢٠١١م) أن تطوير تدريبات الأداءات المهارية لدة الصغار باستخدام الألعاب الابتكارية أصبحت الشغل الشاغل لدى العديد من المتخصصين حيث تساعد تلك التدريبات على جعل التدريب أكثر حماس لدى الصغار كما أنها تعمل على تحسين الدافعية الذاتية لدى الغالبية العظمى منهم كما أنه تساعد على تحسين الذاكرة الحركية لدى الناشئين من خلال مواقف تدريبية أكثر تشويقاً. (٧-٩ : ٢٢)

ويوضح "صبحي محمد، أشرف عبد العزيز" (٢٠١١م) أن البرامج الترويحية تعتبر أحد المقومات الرئيسية في برامج التدريب بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة وذلك لاستحواذها على أعلى درجة من الأهمية ولقربها من طبيعتهم ودورها الهام في تطوير الأداء لدى ممارسيها في العديد من الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية.(٨ : ٣)

ويذكر "علي فالج" (٢٠٠٣م) أن الألعاب الترويحية تعتبر من ضمن الوسائل الهامة في الوحدة التدريبية حيث

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من الطرق التدريبية التي يستخدمها كثير من المدربين تعمل على رفع المستوى البدنية والمهاري للناشئين خلال فترة الاعداد للموسم الرياضي في كثير من الأنشطة الرياضية ، والتي تعتمد على أقصى أداء في أقل زمن ممكن ، مما كان لها الأثر الكبير في ابتعاد الكثير من الناشئين في الاستمرار لممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة ، نظراً لكثرة الأعباء التدريبية التي يقدمها المدرب للناشئين في هذه المراحل العمرية .

وحيث أن التدريب من خلال النظام التقليدي لتنمية الأداءات البدنية او المهارية من خلال التكرارات المنتظمة وأسلوب الأدوار والتلقين خلال الوحدات التدريبية قد لا يساعد الناشئين على زيادة الاستجابة الحركية والعمليات العقلية داخل الوحدة التدريبية للناشئين في هذه المرحلة العمرية ، حيث أن الناشئين في هذه المرحلة السنية طلاب مدارس ينتظمون في اليوم المدرسي الخاص بهم لذلك يجب أن ينتبه المدرب إلى طرق حديثة داخل الوحدات التدريبية من أجل كسر النمط الروتيني وأجواء الملل التي تؤدي إلى سرعة الوصول للإجهاد والتعب البدني ، وذلك من خلال استخدام تدريبات أكثر تشويقاً حتى يتسنى توليد طاقات جديدة لدى الناشئين في التدريب ، ولأن الأطفال يمكن استئثارهم من خلال خلق دوافع جديدة لذلك

الصفات البدنية العامة ( كالقوة العضلية ، السرعة ، المرونة ،...) ، وأيضا الصفات البدنية الخاصة ( كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة ،...) ، وكذلك تعمل على رفع كفاءة اللاعب المهارية والوقوف على مستوى اللاعب وملاحظة أوجه القصور في أي ناحية من النواحي الاعداد لعلاجها قبل بدء فترة المنافسات .( ٧ : ٢١٨ )

ويشير أحمد المغاوري ( ٢٠١٧م) إلى أن الاهتمام بالناشئين يعتبر من الأمور الأساسية لأي لعبة فهم أبطال المستقبل، لذا يجب أن تبنى البرامج التدريبية والترويحية الخاصة بهم على أسس علمية مدروسة ومقننة مع مراعاة مراحل النمو المختلفة ومتطلبات كل مرحلة للتوصل إلى حقائق علمية يعتمد عليها في عملية الإعداد المتكامل للناشئين.(٢: ٩٢)

وينقسم الموسم الرياضي في رياضة الجودو الي ثلاثة فترات رئيسية وهم فترة الإعداد وفترة المنافسات والفترة الانتقالية ، ويجب ان يراعي المدرب كل هدف من هذه الفترة ويسعى لتحقيقه ، وتعد فترة الإعداد من الفترات الهامة حيث يتم فيها الاستعداد للموسم الرياضي من تمهيد وإعداد وتأسيس لهذه الفترة ، حيث يتم فيها تأهيل اللاعب في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، ومن المفترض أن يصل فيها جميع اللاعبين إلى الفورمة الرياضية .

التمرينات من أجل الوصول بالناشئين لأعلى المستويات .

الأمر الذي وجه اهتمام الباحث نحو تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الترويحية من خلال مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية لمعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات المهارية للناشئين في رياضة الجودو .

#### ثانياً : هدف الدراسة :

التعرف على تأثير استخدام الألعاب الترويحية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الجودو.

#### ثالثاً : فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .

#### رابعاً : مصطلحات الدراسة :

##### الألعاب الترويحية :

هي ألعاب تخضع لقوانين تتغير وفق المساحة والإمكانات وتتنوع من مجتمع إلى مجتمع ومن سن إلى سن وتتوقف على العديد من المتغيرات

وجب على المدربين تصميم الوحدات التدريبية في صورة الألعاب الترويحية وذلك بتصميم تدريبات للمهارات الأساسية باستخدام الألعاب الترويحية وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، وتوفير عدد كبير من الألعاب الترويحية حتى يتمكن المدربين من استخدامها مع الناشئين في التدريب على المهارات الأساسية وكذلك رفع مستوى اللياقة البدنية أو من الممكن استخدامها خلال الفترة الإعداد أو من أجل تخفيف حدة التوتر عند اللاعبين قبل المباريات .

ويري الباحث ان التدريب باستخدام الالعاب الترويحية في الوحدة التدريبية اليومية أحد الوسائل الحديثة في التدريب الرياضي وأحد الوسائل التدريبية غير التقليدية والتي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي ، ويمكن من خلالها تطوير القدرات البدنية المختلفة الذي يسهم في تنمية وتطوير الأداء البدني والذي ينعكس بدوره علي مستوى الأداء المهاري في فترة الإعداد خلال المرحلة العمرية الخاصة بالناشئين تحت ١٣ سنة ، وذلك من خلال مجموعة كبيرة من الألعاب الترويحية مشابه للأداء البدني المهاري والتي لا يحكمها كثير من القواعد والقوانين عند تنفيذها ، كما أنها تساعد الناشئين علي التركيز والثقة بالنفس والتشويق وزيادة الدافعية وعدم الملل من

٣-احمد نجيب (٢٠١٧م) (٣) دراسة بعنوان "تأثير الألعاب التمهيدية علي الدافعية ومستوي أداء التحركات والسقطات للمبتدئين في رياضة الجودو" ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٤٨ طالب من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط ، واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في متغير الدافعية والتحركات والسقطات لصالح المجموعة التجريبية الذي تم تطبيق عليها برنامج الألعاب التمهيدية .

سادساً : إجراءات الدراسة :

١- منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف الدراسة وإجراءاته ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدى .

٢- مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع الدراسة علي ناشئ الجودو من فريق الجودو بمركز شباب الحي البحري بشبين الكوم بمحافظة المنوفية والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو تحت سن ١٣ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م .

٣- عينة الدراسة :

وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية حيث تم اختيار ( ١٢ ) ناشئين منتظمين في التدريب كعينة أساسية

الأخرى وهي مرتبطة دائماً بعامل اللذة والسرور.(١١ : ١٤)

خامساً : الدراسات السابقة :

١-محيي السعيد (٢٠٠٨م) (١٨) دراسة بعنوان "تأثير برنامج ألعاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية و تعلم بعض المهارات الاساسية لبراعم الملاكمة بمحافضة الدقهلية" ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٣٢ لاعب تحت ٩ سنين بمراكز التدريب بأندية ومراكز شباب منطقة الدقهلية للملاكمة ، واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين بين المجموعتين في الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية لصالح المجموعة التجريبية .

٢-محمد شداد ، خالد فريد (٢٠١٢م) (١٤) دراسة بعنوان "تأثير برنامج العاب تمهيدية علي مستوي أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم رياضة الجودو" ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٣٠ لاعبين تحت ١٠ سنين بنادي الزمالك بالجيزة ، واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في القدرات الحركية ولمهارات الاساسية لصالح المجموعة التجريبية الذي تم تطبيق عليها برنامج الألعاب التمهيدية .

، وتم اختيار عينة اخري من مجتمع الدراسة وخارج قوام العينة الأساسية بهدف اجراء الدارسات الاستطلاعية وبلغ عددها ( ٨ ) ناشئين .

#### ٤- اعتدالية عينة الدراسة :

قام الباحث بإجراء اختبار الاعتدالية لعينة الدراسة الأساسية

والاستطلاعية باستخدام اختبار

#### p-) Kolmogorov-Smirnov Test

(value في المتغيرات التي قد تسهم في التأثير على متغيرات الدراسة وذلك قبل إجراء القياس القبلي وتطبيق البرنامج المقترح .

### جدول ( ١ )

المعالجات الإحصائية لاختبار اعتدالية توزيع لعينة الدراسة قبل إجراء التجربة

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوي الدلالة
١	السن	سنة	١٢.٥١٢	٠.٥٨٨	٠.١٣٨
٢	معدلات النمو	الطول	١.٥٠٤	٠.٠٦٣	٠.١٥٢
٣		الوزن	٤٨.٧٥٠	٣.٥٣٧	٠.٠٩٤
٤		العمر التدريبي	٣.٩٦٠	٠.٥٧٨	٠.١٧١
٥	القوة القصوي	قوة عضلات الظهر	٥٩.٥٠٠	٢.٤٣٨	٠.١١٦
٦		قوة عضلات الرجلين	٦٧.١٠٠	٢.٤٠٢	٠.١٦٣
٧	القوة المميزة بالسرعة	دفع الكرة الطيبة ٣ كجم	٤.١٢٠	٠.٣٦٥	٠.١٢٧
٨		الوثب العريض من الثابت	١.٦٧٧	٠.٠٨٨	٠.١٩٣
٩	تحمل القوة	الانبطاح المائل ثني الذراعين	٢٤.٦٥٠	٢.٢٧٧	٠.١٣٤
١٠	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	٢٤.٤٠٠	٤.٤٧٦	٠.٠٨٣
١١	المرونة	ثني الجذع من الوقوف	٤.٣٧٥	٠.٩٧١	٠.١٥٠
١٢	التوازن	باس المعدل للتوازن الديناميكي	٥٨.٧٥٠	٧.٤١١	٠.١٠٣
١٣	مستوي الأداء المهاري	تي وازا	٦.٤٧٥	٠.٤٩٩	٠.١٢٩
١٤			٦.٦٠٠	٠.٥٠٢	٠.١١٠
١٥		جوشي	٦.٧٠٠	٠.٤٩٧	٠.١٦٩
١٦			٦.٥٢٥	٠.٥٩٢	٠.١٠٢
١٧		اشي وازا	٦.٦٥	٠.٥٤٠	٠.٠٨١
١٨			٦.٦٠٠	٠.٤١٦	٠.١٦٨



اهم المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة  
بناشئ الجودو .

#### ١- المتغيرات البدنية :

قام الباحث بإعداد استمارة  
استطلاع رأي وعرضها على السادة  
الخبراء بهدف تحديد انساب الاختبارات  
التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة  
برياضة الجودو ، والتي سوف يستخدمها  
الباحث في الدراسة ، وقد ارتضى الباحث  
بالمتغيرات التي حصلت على نسبة ٧٠%  
فأكثر من أراء السادة الخبراء .

#### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

##### (الدراسة الاستطلاعية الاولى)

##### أ-صدق الاختبارات البدنية :

قام الباحث بإيجاد صدق  
الاختبارات عن طريق استخدام صدق  
المقارنة الطرفية الذي يقوم أساسا علي  
مقارنة متوسطات درجات اللاعبين  
المميزين بمتوسط درجات اللاعبين الغير  
مميزين ، حيث تم تقسيم مجموعة الدراسة  
الاستطلاعية بعد ترتيب درجات اللاعبين  
تصاعدياً إلي إرباعيات ، وكانت نسبة  
الرابع الأعلى ٢٥% (مجموعة مميزة) ،  
ونسبة الربع الأدنى ٢٥% (مجموعة  
غير مميزة) وتم تطبيق اختبار قيمة " ت  
" للتعرف علي دلالة الفروق بين اللاعبين  
، وتم إجراءات الاختبارات المقترحة علي  
( ٨ ) ناشئين من مجتمع الدراسة وخارج  
عينة الدراسة الأساسية .

يتضح من الجدول ( ١ ) أن قيم  
مستوى الدلالة لاختبار Kolmogorov-  
Smirnov Test (p-value) قد  
تراوحت بين ( ٠.٠٨١ : ٠.١٩٣ )  
لمتغيرات السن والطول والوزن  
والمتغيرات البدنية والمهارية وهي جميعها  
قيم أكبر من ( ٠.٠٥ ) أي أن عينة  
الدراسة تتوزع توزيعاً اعتدالياً ( تتبع  
التوزيع الطبيعي ) في المتغيرات قيد  
الدراسة ، ويشير "إيهاب البديوي"  
(٢٠٢١م) أن اذا كانت توزيع البيانات  
يتبع التوزيع الطبيعي يتم استخدام  
الاختبارات الاحصائية المعلمية  
( البارامترية ) . ( ٥ : ٨ )

#### ٥- أدوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحث بإجراء مسح شامل  
للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع  
الدراسة في التدريب الرياضي ورياضة  
الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات  
من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع  
طبيعة وهدف الدراسة والمتغيرات المراد  
قياسها لتحديد الاختبارات الملائمة لإجراء  
هذه الدراسة .

#### وسائل جمع البيانات :

قام الباحث بأجراء مسح مرجعي لبعض  
الدراسات والمراجع العلمية (٢) (٣) (٦)  
(٨) (١١) (١٢) (١٤) (١٥) (١٧) (١٨)  
، والتي تمكن الباحث من الاطلاع عليها  
والمرتبطة بموضوع الدراسة بهدف تحديد



## جدول ( ٣ )

دلالة الفروق الإحصائية لإيجاد معامل الصدق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى  
في المتغيرات البدنية قيد الدراسة  
ن ١+٢=٤

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
				س'	ع±	س'	ع±		
١	قوة عضلات الظهر		كجم	٦٢.٥٠	٠.٧٠	٥٦.٠٠	١.٤١	٦.٥٠ -	٥.٨٤
٢	قوة عضلات الرجلين		كجم	٧٠.٥٠	٠.٧٦	٦٤.٥٠	٠.٦٢	٦.٠٠ -	٨.٤٨
٣	دفع الكرة الطبية ٣ كجم		متر	٤.٦٠	٠.٠٧	٤.٨٥	٠.١٦	٠.٧٥ -	٦.٧١
٤	الوثب العريض من الثابت		متر	١.٥٦	٠.٠٣	١.٨٠	٠.٠٨	٠.٢٢ -	٤.٠٢
٥	الانبطاح المائل ثني الذراعين		تكرار	٢٨.٥٠	٠.٧٠	٢٢.٠٠	١.٤١	٦.٥١ -	٥.٨١
٦	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث		درجة	٢٩.٠٠	١.٤١	٢١.٠٠	١.٤٧	٨.٠٠ -	٥.٦٢
٧	ثني الجذع من الوقوف		سم	٥.٧٥	٠.٣٥	٤.٢٥	٠.٣٥	١.٥٠ -	٤.٢٤
٨	باس المعدل للتوازن الديناميكي		درجة	٦٧.٠٠	٣.٢٦	٥٠.٠٠	٤.٠٧	١٧.٥٠ -	٣.١٣

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ٢ ) مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ ) = ٢.٩٢

ب- ثبات الاختبارات البدنية :  
قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق تلك الاختبارات علي نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وإعادة الاختبارات بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين ، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الاختبارات في المرة الأولى والثانية .

ويتضح من جدول رقم ( ٥ ) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية جاءت جميعها دالة احصائياً " أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية " البالغة ( ٢.٩٢ ) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاختبارات .

جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ن=٨

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
				س'	ع±	س'	ع±
١	قوة عضلات الظهر		كجم	٥٩.٣٧	٢.٦٦	٥٩.٧٥	١.٥٨
٢	قوة عضلات الرجلين		كجم	٦٧.٥٠	٢.٤٤	٦٨.٥٠	٣.٢٥
٣	دفع الكرة الطبية ٣ كجم		متر	٤.١٧	٠.٤٣	٤.١٨	٠.٣٨
٤	الوثب العريض من الثابت		متر	١.٦٨	٠.٠٩	١.٧٠	٠.١٢
٥	الانبطاح المائل ثني الذراعين		تكرار	٢٥.١٢	٢.١٦	٢٤.٨٧	١.٥٥
٦	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث		درجة	٢٤.٥٠	٤.٥٠	٢٢.٧٥	٤.١٣
٧	ثني الجذع من الوقوف		سم	٤.٤٣	١.٠٥	٤.٥٠	٠.٨٤
٨	باس المعدل للتوازن الديناميكي		درجة	٥٨.١٢	٧.٥٢	٦٢.٥٠	٧.٠٧

مستوي الدلالة ( ر ) الجدولية عن مستوي معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٢٢

حصلت علي نسبة ٧٠% فأكثر من حركات فنون الرمي باليدين ( تي وازا ) وفنون الرمي بالوسط ( جوشي وازا ) وفنون الرمي بالرجلين ( أشي وازا ) ، تم اختيار ٦ مهارات تعد الأكثر شيوعاً للمرحلة السنوية قيد الدراسة طبقاً لأراء السادة الخبراء وهم ( ايون سيو ناجي - مورتيه سيو ناجي - او جوشي - جوشي جروما - او ستو جاري - او اتش جاري ) ، ويمكن استخدامها كاختبارات لقياس مستوي الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي من أعلي لناشئ الجودو .

نظراً لسرعة أداء المهارات الحركية للرمي من اعلي قيد الدراسة حيث انها تشكل صعوبة في تقييم مراحلها وزمن

يوضح جدول ( ٤ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي عينة الدراسة الاستطلاعية حيث ان قيمة ( ر ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ر ) الجدولية مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٢- المتغيرات المهارية :

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي وعرضها على الساده الخبراء في رياضة الجودو لتحديد أهم مهارات الرمي من أعلي الأكثر شيوعاً واستخداماً في مباريات ناشئ الجودو المرتبطة بالمرحلة السنوية لعينة الدراسة ، وقد ارتضي الباحث بالمهارات التي

أدائها بطريقة الملاحظة العادية ، لذا استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيوني لتقييم أداء المهارات الحركية قيد الدراسة ، حيث تعتبر طريقة التصوير التليفزيوني من الطرق الحديثة نسبياً وموضوعية التقييم .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

( الدراسة الاستطلاعية الاولى )

أصدق الاختبارات المهارية :

تم تقييم أفراد عينة الدراسة الأساسية في مستوى أداء مهارات الرمي من اعلي عن طريق لجنة من ثلاث

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق الإحصائية لإيجاد معامل الصدق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

$$N = 1 + 2 = 8$$

م	المهارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	الربيع الاعلي		الربيع الادني		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
				ع±	'س	ع±	'س		
١	تي وازا	إيبون سيو ناجي	درجة	٧.٠٠	٠.٣٣	٦.٠٠	٠.٢٤	١.٠٠ -	٤.٠٠
٢	مورتية سيو ناجي	مورتية سيو ناجي	درجة	٧.٢٥	٠.٣٥	٥.٧٥	٠.٢٨	١.٥٠ -	٤.٢٤
٣	جوشي	او جوشي	درجة	٧.٥٠	٠.٣٠	٦.٢٥	٠.٣٥	١.٢٥ -	٥.٠٠
٤	وازا	جوشي جورما	درجة	٦.٧٥	٠.٢١	٥.٧٥	٠.٣٢	١.٠٠ -	٣.٨٢
٥	اشي	أوستو جاري	درجة	٧.٠٠	٠.٢٩	٦.٠٠	٠.٢٥	١.٠٠ -	٣.٩٦
٦	وازا	او اتش جاري	درجة	٧.٠٠	٠.٣١	٥.٢٥	٠.٢٧	١.٧٥ -	٧.٠٠

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ٢ ) مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ ) = ٢.٩٢

ويتضح من جدول رقم ( ٥ ) " أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية " البالغة ( ٢.٩٢ ) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاختبارات .

ب- ثبات الاختبارات المهارية :

جميع قيم ( ت ) المحسوبة بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في ومستوي أداء بعض المهارات قيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية جاءت جميعها دالة احصائياً

## جدول ( ٦ )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

ن=٨

م	المهارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
				س'	ع±	س'	ع±	
١	تي وازا	إيبون سيونا جي	درجة	٦.٥٦	٠.٤٩	٦.٨١	٠.٥٣	٠.٧٣٢
٢	تي وازا	مورتية سيونا جي	درجة	٦.٦٨	٠.٥٣	٦.٩٣	٠.٣٢	٠.٧٠٩
٣	جوشي وازا	او جوشي	درجة	٦.٦٥	٠.٤٣	٦.٨٣	٠.٥٦	٠.٧٢٢
٤	جوشي وازا	جوشي جورما	درجة	٦.٤٣	٠.٤٩	٦.٩٣	٠.٤١	٠.٨٤٢
٥	اشي وازا	أو ستو جاري	درجة	٦.٥٦	٠.٤٨	٦.٩٣	٠.٤٣	٠.٨٤٦
٦	اشي وازا	او اتش جاري	درجة	٦.٤١	٠.٣٢	٦.٨١	٠.٣٧	٠.٧١٢

مستوي الدلالة ( ر ) الجدولية عن مستوي معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٠.٦٢٢

في الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢م الي ٢٣ / ٧ / ٢٠٢٢م .

## ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية وتطبيق وحدة تدريبية على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم ( ٨ ) ناشئين من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٢م الي ٢٥ / ٧ / ٢٠٢٢م للتأكد من :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- سلامة وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها .
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر .
- ترتيب سير التمرينات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها .

يوضح جدول ( ٦ ) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد الدراسة لدى لاعبي عينة الدراسة الاستطلاعية حيث ان قيمة ( ر ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ر ) الجدولية مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

## ٦- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء الدراسات الاستطلاعية علي أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم ( ٨ ) ناشئين من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ١٦ / ٧ / ٢٠٢٢م الي ٢٥ / ٧ / ٢٠٢٢م .

## أ- الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى بهدف إيجاد المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة

- مناسبة البرنامج العينة الدراسة الأساسية .
- مدي ملائمة التمرينات قيد الدراسة العينة المختارة .
- التدريب على تنفيذ القياسات والاختبارات وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل تمرين على حدي وذلك لتحديد الزمن المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- ٧- الدراسة الأساسية :**
- بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية ١٢ ناشئ ، تم إجراء القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الترويحية ثم إجراء القياس البعدي .
- أ- القياسات القبلية لعينة الدراسة الأساسية :**
- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ٢٦ / ٧ / ٢٠٢٢م الي ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٢م تم خلالها إجراء قياس للمتغيرات البدنية والمهارية عن طريق الاختبارات وقياس مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة .
- ب- تطبيق الدراسة الأساسية :**
- بعد إجراء القياس القبلي لمجموعة الدراسة الأساسية قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الترويحية على عينة الدراسة الأساسية ، خلال الفترة من ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٢م الي ٩ / ٩ / ٢٠٢٢م .
- برنامج التدريب باستخدام الألعاب الترويحية :**
- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي للخبراء في مجال التدريب الجودو وذلك لتحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية وتمارين الألعاب الترويحية المستخدمة في البرنامج التدريبي .
- الهدف من البرنامج التدريبي :**
- ١- تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة للناشئين في رياضة الجودو .
  - ٢- الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي من أعلي للناشئين في رياضة الجودو .
- أسس وضع البرنامج التدريبي :**
- ١- ان يكون محتويات البرنامج التدريبي تتفق مع اهداف البرنامج .
  - ٢- استخدام الألعاب الترويحية المناسبة لعمر عينة الدراسة .
  - ٣- ضبط الألعاب الترويحية في اطار التدريب الرياضي وتحقيق اهداف البرنامج .

أسبوعية ، وزمن الوحدة التدريبية يتراوح من ٩٠ الي ١٢٠ دقيقة ، وكان الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح ١٨٩٠ دقيقة .

### ج- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من ١٠ / ٩ / ٢٠٢٢ الي ١١ / ٩ / ٢٠٢٢م ، وقد روعيت إثناء القياس نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية .

### ٨- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

سابعاً : عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول من الدراسة :

٤- تحقيق مبدأ الامن والسلامة عند ممارسة تدريبات الألعاب الترويحية .  
٥- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب داخل البرنامج التدريبي.  
٦- مراعاة الفروق الفردية بين افراد عينة الدراسة .

في ضوء المعطيات النظرية وبعد اراء السادة الخبراء وبعد الاطلاع ومراجعة الدراسات المرتبطة بأعداد برامج التدريب بالألعاب الترويحية في الرياضات الفردية وبرامج التدريب في رياضة الجودو كدراسات كلا "علي البيك ، عماد الدين" (٢٠٠٣م) (١٠) ، "محمد شداد" (٢٠٠٦م) (١٣) ، "صبحي محمد ، اشرف عبد العزيز" (٢٠١١م) (٨) ، "محمد شداد ، خالد فريد" (٢٠١٢م) (١٤) ، "حسام عبد العزيز" (٢٠١٥م) (٦) ، "محمد عبد المهدي" (٢٠١٩م) (١٧) ، "احمد المغاوري" (٢٠١٧م) (٢) ، قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الترويحية .

### التوزيع الزمني لمحتويات

#### البرنامج التدريبي :

وتم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح علي مدار ٦ اسابيع من خلال ١٨ وحدة تدريبية بواقع ٣ وحدات تدريبية

جدول ( ٧ )  
دلالة الفروق الإحصائية بين القياسيين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية قيد  
الدراسة

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		±ع	'س	±ع	'س		المتغيرات	
١٥.٢٨	٦.٠٨ -	٢.٦٠	٦٥.٦	٢.٣٩	٥٩.٥	كجم	قوة عضلات الظهر	القوة القصوى
١٤.٦٠	٥.٥٨ -	٢.٧١	٧٢.٤	٢.٤٤	٦٦.٨	كجم	قوة عضلات الرجلين	
١٠.٨٩	٠.٥١ -	٠.٤١	٤.٦٠	٠.٣٩	٤.٠٨	متر	دفع الكرة الطبية ٣ كجم	القوة المميزة بالسرعة
٦.٨٤	٠.٠٩ -	٠.٠٦	١.٧٨	٠.٠٨	١.٦٧	متر	الوثب العريض من الثابت	
١٤.٠١	٤.١٣ -	٢.٨١	٢٨.٥	٢.٣٨	٢٤.٧	تكرار	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	تحمل القوة
٢٠.١٣	١٠.١٦ -	٤.٢٥	٣٤.٥	٤.٦٥	٢٤.٣	درجة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث	الرشاقة
١٥.٢٨	١.٥٨ -	١.٠٤	٥.٩١	٠.٩٦	٤.٣٣	سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
١١.٠٠	١٣.٧٥ -	٨.٩٠	٧٢.٩	٧.٦٣	٥٩.١	درجة	باس المعدل للتوازن الديناميكي	التوازن

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ١١ ) مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ ) = ١.٨٠

زوجية او جماعية ، الامر الذي ادى الي استثارة اهتمام الناشئين وزيادة عنصر التشويق والمنافسة لديهم ودفعهم الي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع المستوي البدني للناشئين .

ويرجع الباحث زيادة قوة عضلات الظهر والرجلين نظرا كون عضلات الظهر والرجلين من العضلات الأساسية للاعب الجودو العاملة في اغلب الالعاب الترويحية ، ويحتاج لاعب الجودو لقوة هذه العضلات في جميع التحركات والوقفات علي البساط ، وايضاً في جميع مراحل الرمي ، وتساهم عضلات الظهر والرجلين في إتمام الرمية الصحيحة للحصول على النقطة الكاملة لإنهاء المباراة ، كما أن لاعب الجودو يحتاج إلى قوة عضلات الظهر لتنفيذ المهارات قيد

يتضح من جدول رقم ( ٧ ) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة قد جاءت جميعها دالة احصائياً " أكبر من قيمة (ت) الجدولية " البالغة ( ١.٨٠ ) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

ويعزي الباحث الفروق الإحصائية لدي افراد عينة الدراسة في المتغيرات البدنية الي التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب الترويحية المقترح والذي تضمن ألعاب ترويحية تم أدائها بأشكال فردية او

ويذكر احمد أبو الفضل (٢٠٠٦م) (١) إن القوة المميزة بالسرعة أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الجودو ، حيث إن اللاعب لكي يحصل علي النقطة الكاملة ( ايبون ) وينهي المباراة لصالحه عن طريق الرمي ، يجب ان يقوم برمي منافسه وان يتسم الرمي بالقوة والسرعة وان يسقط اللاعب المنافس علي ظهره، ولو ان الرمية فقدت احدي هذه العناصر الثلاث يحصل اللاعب علي نصف نقطة فقط ( وزارى ) .

ويري الباحث ان عنصر تحمل القوة إلى أنها من الصفات أو المكونات الأساسية للأداء البدني للعديد من الأنشطة ومنها الجودو ، كما يتطلب من اللاعب القدرة على مقاومة أداء بذل المجهود أثناء الأداء للرميات المختلفة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته ، ونظر لطول المباراة فان اللاعب يبذل جهدا كبيرا حتى يستطيع القدرة علي رمي منافسة رمية صحيحة وقوية كما أن ذلك يتطلب مرات عديدة من اللاعب ، والتي يتم في ذلك الوقت بالأداء السريع والقوة العالية لعدم الهزيمة ، كما أن تكرار التحركات أثناء الهجوم والدفاع تتطلب تحمل قوة.

ويشير "محمد علاوي ، محمد رضوان" (٢٠٠١م) (١٦) إلى أن تحمل القوة من الصفات البدنية للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الكفاءة في

الدراسة ( او جوشي - جوشي جروما ) ، ويحتاج إلى قوة عضلات الرجلين لتنفيذ المهارات قيد الدراسة ( او ستو جاري - او اتش جاري ) .

ويشير "ناواكي موراتا و يوكيميتسو كاتو Naoki Murata and Yukimitsy Kano" (٢٠١٣م) (٢٥) نقلاً عن "جيجورو كاتو Jigoro Kano" ان امتلاك لاعب الجودو للقوة العضلية يساعد علي كفاءة الأداء وعلي فعالية الإنجاز للواجبات التدريبية والتنافسية ، ويحتاج لاعب الجودو للقوة العضلية في أداء المهارات الهجومية والدفاعية ، كما انه لا يمكنه رفع خصمه من علي البساط وطرحه ارضاً الا اذا توافر لديه مستوي معين من القوة العضلية التي تنفذ مهارات المسك - اخلال التوازن - الرفع - الدفع - الرمي .

ويري الباحث أهمية القوة المميزة بالسرعة في أثناء الهجوم وتتضح أيضا أثناء قوة الرمية كما تظهر أيضا في الهجوم المضاد ، حيث سرعة أداء الحركة أو التغيير من حركة إلى حركة بسرعة وبقوة مما يؤدي إلى زيادة إرباك المدافع وزيادة فرص الهجوم الناجح ، فكل ذلك يجعل عنصر القوة المميزة بالسرعة عنصر هاماً بالنسبة للاعب الجودو ، وذلك من اجل تنفيذ المهارات بسرعة وقوة وانهاء المباراة بالنقطة الكاملة والفوز .



للأداء الحركي بصفة عامة ، كما ترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي ، حيث تتطلب طبيعة الأداء الرياضي في رياضة الجودو التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مرونة مفاصل الكتف والرسغ والساعد لأداء مهارات الذراعين بسلسلة ويسر ، مرونة عضلات الظهر لأداء مهارات الوسط بسهولة ، وايضاً مرونة مفصل الفخذ لأداء مهارات الرجلين ، ويمكن أن تكون المرونة ذات أهمية كبيرة لمفصل معين أو لعدة مفاصل ، تشترك في أداء حركي ذي شكل خاص ، وتعتبر تمارين المرونة من الأجزاء الأساسية في كل جرة تدريبية حيث تستخدم خلال عمليات التسخين أو التهدئة ، كما أنها قد تدخل أجزاء الجرعة التدريبية بهدف التخلص السريع من تأثير تمارين القوة أو عند التمهيد للأداء القوي السريع في بعض الأنشطة الرياضية .

يشير "علي فهمي البيك وعماد الدين عباس" (٢٠٠٣م) (١٠) أن المرونة تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل ما بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الايجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما بمساعدة قوة خارجية لزيادة

الأداء لفترات طويلة نسبياً مثل الملاكمة والجودو المصارعة وغيرها الأنشطة الرياضية .

ويعزي الباحث تطور عنصر الرشاقة إلي أن طبيعة لعبة الجودو تحتاج إلى عنصر الرشاقة وذلك لان لاعب يحتاج الي القدرة علي تغير أوضاع جسمه أثناء أداءه للمهارات الحركية المختلفة ، كما أن المهارات تتميز بالانسيابية في الأداء والحركات ، وأن خفة وسرعة الحركة لازمة لأداء المهارات في الجودو ، كما ان قدرة اللاعب على تغيير اتجاه وسرعة أدائه أثناء المهارات الهجومية بسرعة يتطلب أدائها بدقة وانسيابية في التوقيت السليم خلال أداة للمتطلبات البدنية والمهاري في الجودو .

ويشير احمد أبو الفضل (٢٠٠٦م)

(١) إن الرشاقة من الصفات الهامة في معظم الأنشطة الرياضية ومنها الجودو ، حيث ان لاعب الجودو يقوم بتغير أوضاع جسمه أثناء أداءه للمهارات الحركية المختلفة ، وخاصة خلال مرحلة اخلال التوازن ( كوزوشي ) ومرحلة بدء الرمي ( تسكوري ) ، وايضاً عند تنفيذ المهارات المركبة .

كما يعزي الباحث أهمية عنصر المرونة والإطالة إلى دورها الفعال في مهارات رياضة الجودو وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة هذا فضلاً عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة

(١٣) ، "صبحي محمد ، اشرف عبد العزيز" (٢٠١١م) (٨) ، "محمد شداد ، خالد فريد" (٢٠١٢م) (١٤) ، "حسام عبد العزيز" (٢٠١٥م) (٦) ، "محمد عبد المهدي" (٢٠١٩م) (١٧) ، "احمد المغاوري" (٢٠١٧م) (٢) علي أن البرامج التدريبية التي تستخدم الألعاب الترويحية تعمل علي تطوير وتحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالرياضة الجودو بصورة كبيرة .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كلاً من "فورستر S, Forrester" (٢٠١٤م) (٢٤) ، "بورشيد ويلانز واخرون Bouchier-Willans" (٢٠١٨م) (٢٣) علي ان البرامج الترويحية لها فوائد عديدة من علي الجوانب البدنية والجسدية ، ومن الناحية التدريبية حيث ترتقي بمستوي تفكير الافراد وكذلك الجوانب المعرفية ، كما تؤثر علي الحالة النفسية وترفع مستوي اللياقة البدنية للفرد .

يعزي الباحث التحسن الذي حدث علي المتغيرات البدنية قيد الدراسة الي برنامج الألعاب الترويحية ، اذا انها تعمل علي الارتقاء بالمستوي البدني للناشئين عن طريق مجموعة من الألعاب تعتمد علي عناصر أساسية منها التشويق والمنافسة في الاداء من خلال تنظيمات بسيطة غير معقدة حول دقة الاداء ، وأن النظرية السائدة تعتمد علي أن الدقة سوف تأتي مع الوقت من خلال الانتظام في

المدى الحركي فان ذلك يعرف بالمرونة القسرية .

كما يري الباحث ان أهمية عنصر التوازن يظهر في تنفيذ مهارات رياضة الجودو بشكل سليم مع وقدرته اللاعب علي الاحتفاظ بتوازنه ، وتظهر أهمية التوازن في رياضة الجودو في اثناء محاولة النجاح في ادماج مهارات حركية عدة في نسق واحد وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة ، حيث ان لاعب الجودو لن يتمكن من أداء المهارات بدون الحفاظ علي التوازن .

وتشير "تفين حسين" (٢٠٠٨م) (٢٠) علي توافر عنصر التوازن يمكن لاعب الجودو من سرعة استعادته لوضعة في حالة انحراف مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه أثناء تنفيذ المهارة هجومية أو عند التصدي لمنافسه عند هجوم بإحدى المهارات ، كما يعد التوازن قاعدة انطلاق للأداء الحركي حيث ان لاعب الجودو لن يتمكن من أداء المهارات الهجومية أو الدفاعية بدون توازن وقدرته على الاحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة ارتكازه ، وقدرة لاعب الجودو على الاحتفاظ بأوضاع جسمه في حالة اتزان في مراحل الزمي أو عند رمي منافسه تؤدي إلى أفضل النتائج .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "محمد شداد" (٢٠٠٦م)

التدريب ، فالمهم هو جذب وتشويق الناشئين في بداية السنوات الاولى من التدريب ، وأن الهدف الأساسي هو تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية .

والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج يتحقق الفرض الاول

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني من الدراسة :

جدول ( ٨ )

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات مهارية قيد الدراسة

ن=١٢

م	المهارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
				ع±	س'	ع±	س'		
١	تي وازا	إيبون سيو ناجي	درجة	٠.٥١	٨.٢٩	٠.٦٨	٨.٢٩	١.٨٧ -	٦.٧٩
٢	تي وازا	مورتية سيو ناجي	درجة	٠.٤٩	٨.٢٥	٠.٦٩	٨.٢٥	١.٧٠ -	١٠.١٦
٣	جوشي	او جوشي	درجة	٠.٥٤	٨.١٢	٠.٦٠	٨.١٢	١.٣٧ -	٨.٣٧
٤	وازا	جوشي جورما	درجة	٠.٥٢	٨.١٢	٠.٦١	٨.١٢	١.٦٢ -	٩.٢٦
٥	اشي	أو ستو جاري	درجة	٠.٦٤	٨.٠٠	٠.٧٦	٨.٠٠	١.٣٧ -	٨.٣٧
٦	وازا	او اتش جاري	درجة	٠.٤٨	٧.٧٠	٠.٤٩	٧.٧٠	١.٠٨ -	٨.٠٣

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ١١ ) مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ ) = ١.٨٠

ذات دلالة إحصائية في المتغيرات مهارية قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

ويعزي الباحث الفروق الإحصائية لذي افراد عينة الدراسة في المتغيرات مهارية الي التأثير الإيجابي لبرنامج

يتضح من جدول رقم ( ٧ ) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية قيد الدراسة قد جاءت جميعها دالة احصائياً " أكبر من قيمة (ت) الجدولية " البالغة ( ١.٨٠ ) عن مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق

الحركية أو النشاط البدني ، وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة ، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب ولكنها أقل تنظيماً من الرياضة ، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "محمد شداد" (٢٠٠٦م) (١٣) ، "صبيح محمد ، اشرف عبد العزيز" (٢٠١١م) (٨) ، "محمد شداد ، خالد فريد" (٢٠١٢م) (١٤) ، "حسام عبد العزيز" (٢٠١٥م) (٦) ، "محمد عبد المهدي" (٢٠١٩م) (١٧) ، "احمد المغاوري" (٢٠١٧م) (٢) والتي أجمعت علي أن البرامج التدريبية التي الألعاب الترويحية تعمل علي تطوير ومستوي الأداء المهاري لدي الناشئين بصورة كبيرة .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كلاً من "كمال درويش ، محمد الحماحمي" (٢٠٠٧م) (١٢) ، "لور واخرون Lower" (٢٠١٣م) (٢٦) ان ممارسة الأنشطة الترويحية والترفيهية تعمل علي اكساب الفرد العديد من الفوائد الشاملة من مختلف الجوانب الاجتماعية والفكرية والمعرفية وكذلك ترتقي بمستوي اللياقة البدنية للأفراد وتحسين مستوي الأداء .

ويعزي الباحث التحسن في مستوي الأداء المهاري لدي الناشئين الي ان

الألعاب الترويحية المقترح والذي تضمن العاب ترويحية متنوعة عملت علي تحسين مستوي أداء المهارات قيد الدراسة ، حيث ساهمت الألعاب الترويحية في زيادة المرح ويحث روح التنافس بين الناشئين وزيادة دافعيتهم نحو عملية التدريب مما ساهم في رفع المستوي المهاري للناشئين .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه "محمد علاوي" (١٩٩٧م) (١٥) الذي ان استخدام الألعاب الترويحية التمهيدية تساهم بشكل واضح وفعال في تعلم واتقان المهارات كما انها تعمل علي إضافة عاملي التشويق والتنافس عند تعلم هذه المهارات .

وتتميز الألعاب الترويحية الرياضية المقترحة باحتوائها علي أنشطة ترويحية وحركية مختلفة تم بنائها وتطبيقها في اشكال ادائية مختلفة وبأسلوب علمي وموضوعي أدت الي تطور عمليات التوافق العضلي العصبي للناشئين ، والذي ادي الي الاقتصار في الحركات الزائدة الغير مرغوب فيها اثناء تنفيذ المهارات ، وتتضمن محتوى الألعاب الترويحية المقترحة قيد الدراسة علي العاب حركية وتدرجات متنوعة بالإضافة الي زيادة الدوافع التي نشأت نتيجة تناسب تلك الألعاب الترويحية مع طبيعة مرحلتهم السنية .

ويشير "أمين الخولي" (١٩٩٦م) (٤) إلى أن الألعاب أحد أشكال الظاهرة

الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث ،  
ثني الجذع من الوقوف ، باس المعدل  
للتوازن الديناميكي ) لأفراد عينة  
الدراسة .

٢- أدي البرنامج التدريبي باستخدام  
الألعاب الترويحية إلي تحسن في  
مستوي بعض مهارات الرمي من  
اعلي وذلك في مهارات ( ايبون سيو  
ناجي ، مورتيه سيو ناجي ، او  
جوشي ، جوشي جورما ، أو ستو  
جاري ، أو انتش جاري ) لأفراد عينة  
الدراسة .

٣- أثبت برنامج الألعاب الترويحية أن له  
فاعلية في استثارة فاعلية الناشئ في  
المشاركة وهذا كان سبب رئيسي في  
تحسن مستوى الأداء البدني  
والمهاري .

٤- استخدام الألعاب الترويحية تساعد  
على احداث تطور سريع فيتم الانتقال  
من مرحلة لأخرى وتنمية قدرات  
وصفات أخرى لدى الناشئين دون  
الإحساس بالإجهاد من الأحمال  
البدنية التقليدية .

٥- لوحظ أن الناشئين أصبح لديهم رغبة  
شديدة في المشاركة في الألعاب  
الترويحية قيد الدراسة لأن هذه  
الألعاب الترويحية ساعدتهم على  
الخروج من حالة الملل والروتين و  
التي كانت تلازمهم عند التدريب  
بالأحمال البدنية التقليدية وخاصة  
خلال فترة الاعداد وهذا يدل على

الألعاب الترويحية التي تم استخدامها داخل  
البرنامج المقترح والذي ارتبط أدائها  
بالمهارات الأساسية قيد الدراسة أدت الي  
تكوين توافق كرحي تميز بالضبط والتحكم  
الحركي ، كما ادي تنوع استخدام الألعاب  
الترويحية الي جذب انتباه الناشئين مما  
ساعد علي اثاره دافعيتهم نحو بذل مزيد  
من الجهد وعدم الشعور بالتعب اثناء التعلم  
، مما ادي الي رفع مستوى الأداء المهاري  
لدى الناشئين .

### ومن خلال العرض السابق

ومناقشة النتائج يتحقق الفرض الثاني  
والذي ينص على: توجد فروق دالة  
إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في  
بعض المتغيرات مهارية لصالح القياس  
البعدي .

### ثامناً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة  
وفروضها وفي حدود عينة الدراسة ومن  
خلال المعالجات الإحصائية المناسبة  
ومناقشة النتائج تمكن للباحث استنتاج ما  
يلي :

١- أدي البرنامج التدريبي باستخدام  
الألعاب الترويحية إلي تحسن في  
مستوي بعض المتغيرات البدنية  
وذلك في اختبارات ( القوة الثابتة  
لعضلات الظهر ، القوة الثابتة  
لعضلات الرجلين ، دفع الكرة الطبية  
٣ كجم ، الوثب العريض من الثابت ،  
الانبطاح المائل ثني الذراعين ،

- حب العينة قيد الدراسة للألعاب الترويحية المقترحة .
- تاسعاً : التوصيات :**
- في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها الدراسة يوصى الباحث بالاتي :
- ١- ضرورة اهتمام المدربين بتصميم برامج التدريب للاعبين التي تتضمن الألعاب الترويحية خلال فترة الإعداد.
  - ٢- إجراء مثل هذه الدراسة على مراحل سنوية أخرى في رياضة الجودو ( براعم وناشئين وفريق أول ) لمعرفة تأثيرها على هذه المراحل .
  - ٣- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في رياضة الجودو .
  - ٤- المساعدة في اطلاع المناطق و الأندية والمدربين على برنامج التدريب المتباين الاستفادة به في العملية التدريبية .
  - ٥- ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعملي للمدربين و رفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .
  - ٦- إجراء مثل هذه الدراسة على فترات أخرى من فترات البرنامج التدريبي ( فترة المنافسات والفترة الانتقالية ) لمعرفة تأثيرها على اللاعبين في تلك الفترة .
- عاشراً : المراجع :**
- أ- المراجع العربية :
- ١- احمد أبو الفضل (٢٠٠٦م) : "الجودو ( الأسس النظرية والتطبيقية )" ، عامر للطباعة والنشر .
  - ٢- احمد المغاوري رمضان (٢٠١٧م) : " فاعلية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتعليم وإكساب الأداء المهاري وتحسين بعض القدرات البدنية لبراعم الكرة الطائرة تحت ٩ سنوات" ، مجلة بحوث التربية الشاملة، م ٢، ج ٢، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
  - ٣- احمد محمد نجيب (٢٠١٧م) : "تأثير الألعاب التمهيدية علي الدافعية ومستوي أداء التكرات والسقطات للمبتدئين في رياضة الجودو" ، مجلة السادات للتربية البدنية والرياضة ، ع ٢٧ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .
  - ٤- أمين أنور الخولي (١٩٩٦م): "الرياضة والمجتمع" ، الكويت ، عالم المعرفة .
  - ٥- إيهاب محمد البيديوي (٢٠٢١م) : "أسس اختيار الأسلوب الاحصائي في بحوث التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، م ٤٨ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

- ٦- حسام عبدالعزيز محمد (٢٠١٥م) :  
"تأثير برنامج الألعاب الترويحية الرياضية على مستوى التردد النفسي خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم" ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤١٤، ج ٣، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة أسيوط .
- ٧- خلف محمود الدسوقي (٢٠٠٨م) :  
"بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو" ، مذكرات منشورة ، بورسعيد .
- ٨- صبحي محمد، أشرف عبدالعزيز (٢٠١١م) : "الترويح الرياضي باستخدام التدريب العرضي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية لدى ناشئ كرة القدم خلال الفترة الإنتقالية" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ع ٢٤٠٢، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- ٩- علي فالح الهنداوي (٢٠٠٣م) :  
"سيكولوجية اللعب" ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- ١٠- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) : "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية" ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية ( نظريات وتطبيقات ) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١١- عمرو أبو المجد محمد، جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠١م) :  
"الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج الناشئين للكبار والناشئين في كرة القدم" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٢- كمال عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحماحي (٢٠٠٧م) : "رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ" ، ج ٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٣- محمد حامد شداد (٢٠٠٦م) :  
"تأثير التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسن مستوى الاداء المهاري للاعبين الجودو" ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .
- ١٤- محمد حامد شداد ، خالد فريد عزت (٢٠١٢م) : "تأثير برنامج العاب تمهيدية علي مستوى أداء بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم رياضة الجودو" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٤٦ ، عدد ٨٨ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) :  
"موسوعة الألعاب الرياضية" ، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، الإسكندرية .

- ١٦- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : "اختبارات الاداء الحركي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- محمد عبد المهدي البكري (٢٠١٩م) : "تأثير الألعاب الترويحية خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية لناشئ كرة القدم" ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، م ١ ، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش .
- ١٨- محيي الدين السعيد (٢٠٠٨م) : "تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية و تعلم بعض المهارات الاساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية" ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، عدد ١١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٩- مي علي عبد العزيز (٢٠٠٩م) : "نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية" ، مجلة علوم التربية البدنية، ع ٤١، م ٢، كلية التربية الرياضية القادسية، جامعة القادسية .
- ٢٠- نفين حسين محمود (٢٠٠٨م) : "فنون الجودو" ، دار الكتب والوثائق القومية ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
- ٢١- ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م) : "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين" ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ب- المراجع الأجنبية :
- 22- A Lesson Guide (2011) : Teaching Mni Hand ball,Last updated , Info@ Hand ball, Ca December.
- 23- Bouchier-Willans, A., Vader, K., Vadot, E., Radivojevic, D., & Peterson, Z. (2018) : Facilitating Recreational Programming on Campus.
- 24- Forrester, S. (2014) : The benefits of campus recreation. Corvallis.
- 25- Naoki Murata & Yukimitsy Kano : Mind Over Muscle (2013) : Writings from the Founder of Judo Kodansha international Tokyo , New York , London .
- 26- Lower, L. M., Turner, B. A., & Petersen, J. C. (2013) : A comparative analysis of perceived benefits of participation between recreational sport programs. Recreational Sports Journal, 37(1), 66-83 .