

## تأثير تدريبات (Randori) الموجهة للجانب الأقل تميزاً على مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئ الجودو

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن النهضة العلمية والتقدم التقني الذي يشهده العالم فى وقتنا المعاصر فى شتى المجالات ومنها التربية البدنية والرياضة يدفعنا إلى إيجاد أفضل الطرق التدريبية لتحقيق الأهداف المنشودة للتدريب الرياضى وتقليل الفجوة التى تتزايد بين الدول فى المجال الرياضى ، مما يفرض على المدربين أن يأخذوا بمسببات العلم فى إعادة فحص وتقييم البرامج التدريبية المستخدمة انطلاقاً إلى برامج وطرق وأساليب تدريبية من شأنها تقليل الفوارق التى ظهرت بين الدول المتقدمة والنامية فى كافة العوامل المرتبطة بالتدريب الرياضى والتي تؤثر إيجابياً على تطوير مستوى الأداء المهارى لكافة الأنشطة الرياضية وبخاصة رياضة الجودو .

والتدريب الرياضى عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية والتربوية التى تتضمن تنشئة وإعداد اللاعبين بهدف الوصول بهم لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن خلال المنافسة والعمل على استمراره لأطول فترة ممكنة فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية من خلال التخطيط المنظم والتطبيق العلمى. (13 : 14) (12 : 17)

ويذكر عادل عبد البصير (1999 م) أن تمرينات المنافسة تعتبر الوسيلة الرئيسية لتنمية الأداء المهارى مع الارتباط بالنواحي البدنية، كما أنها تعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية الكفاءة الرياضية وهى عبارة عن تمرينات تشبه ما يحدث فى المنافسة مع تصعيب الظروف المحيطة بها. (9:14)

و تمرينات المنافسة كشكل تدريبي يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة من خلال التدريب فى ظروف مشابهة لها ، إلا أنها تختلف عنها فى بعض خصائص الأداء ، إذ أن الهدف الرئيسى من أدائها هو التدريب على أسلوب أداء المباراة وتدريب الرياضى على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التى يواجهها أثناء المباراة. (3: 158)

ورياضة الجودو من الرياضات التى تعتمد على الكثير من طرق الإعداد التى تشمل فى مضمونها الأسس العلمية المختلفة التى من الواجب أن يراعيها مدرب الجودو حتى يحقق أعلى مستوى أداء خلال مشاركته فى المسابقات. (11 : 42)

وتدريبات الراندورى (Randori) هى أحد أشكال إعداد لاعبي الجودو الذى يتم خلال فترة ما قبل المنافسة وأثناء المنافسات ، وتتشابه هذه التدريبات مع مباراة الجودو من حيث الأسس التكوينية والشكل العام ، مع ملاحظة الاختلاف فى بعض الخصائص التى تتوقف على هدف الوحدة التدريبية مثل (درجة المقاومة بعيداً عن السلبية – الأداء من أحد الجانبين دون الآخر – طريقة السقوط على

البساط وإظهار القدرة على التصرف على البساط ) ولكى تأتى تدريبات الراندورى (Randori) بثمارها لابد أن يمتلك لاعب الجودو القدرة على المفاضلة بين المهارات لاختيار ما يتناسب منها مع الموقف الذى يتعرض له ، وكذلك يجب أن تتم تدريبات الراندورى (Randori) مع لاعبين متقاربين فى الوزن والمستوى البدنى والمهارى .(14 : 347، 349)

وتختلف الأداءات المهارية فى أهميتها ودورها وتركيبها من نشاط إلى آخر حسب متطلبات تفرضها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية، وذلك وفقاً للتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين والذى يتطلب أن توجه فيه الأداءات المهارية إلى الطريقة المثلى لاستخدام اللاعب أقصى قدر من القوة لديه ، مع الاقتصاد فى المجهود وفقاً للظروف التى تفرضها مواقف المباراة المتغيرة التى تضع اللاعب دائماً تحت الاختبار طوال فترة المنافسة ، ويتوقف نجاحه فى هذه الاختبارات على إتقانه للأداءات المهارية مهما تغيرت الظروف المحيطة به. (10 : 181)

ويشير كل من براون **Brown (2004م)** واباي جروسفيلد **AbieGrossfield (2012م)**

إلى ضرورة وضع أهداف قصيرة المدى يمكن من خلالها الوصول لأعلى مستوى فى الأداء المهارى على مدار الموسم التدريبى ككل ، وعلى ذلك يلتزم المدرب بتحديد طريقة وأسلوب التدريب الذى من خلاله يمكن تحقيق هذه الأهداف خلال فترات البرنامج المختلفة. (20 : 15) (19 : 13)

ويذكر كلاً من **حنفى مختار (1994م)** و**مفتى إبراهيم (1994م)** أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباريات تتيح له الفرصة لاختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط من أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف لم يتدرب عليه ، ومن ثم تميز الأداء بالسرعة والدقة والتوافق عند تنفيذ الواجب المطلوب منه . (6 : 131) (16 : 138)

ويعتبر توافر عدد كافى من المهارات ومستوى بدنى مرتفع ناتج عن استمرار لاعبي الجودو فى التدريب المنتظم والمستمر للوصول إلى الألية فى الأداء المهارى عصب رياضة الجودو وزخيرة اللاعب التى تعينه على التصرف السليم فى المواقف المختلفة التى يتعرض لها طوال المنافسة ما يزيد من نجاح الهجوم والدفاع لديه .(18 : 19)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من منافسات رياضة الجودو التى تتم على مستوى قطاع الناشئين أن لاعبي الجودو يعتمدون بشكل أساسى على الجانب المميز لديهم أثناء أداء المهارات الهجومية ، كما لاحظ أن هناك قصور واضح فى مستوى أداء نفس المهارات إذا ما تم

أداؤها من الجانب الأقل تميزاً بالرغم من امتلاكهم قدرأ مرتفعاً فى النواحي البدنية و المهارية ، مما يقلل الفرصة لديهم فى استثمار العديد من الفرص التى تتاح لهم أثناء المباريات ، ولأن الجودو من الرياضات التى تتطلب من لاعبيها القدرة على الأداء المهارى خلال المباريات من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر ) وبنفس الكفاءة والقوة وفى مختلف الظروف ، لأن اللاعب الذى ينجح فى تحقيق ذلك سوف تزداد فرصه للفوز بالمنافسات التى يشارك فيها.

ويرى الباحث أن تدريبات (Randori) من أفضل الطرق لتحقيق ذلك ، فتدريب اللاعبين على أداء المهارات من الجانبين ( المميز والأقل تميزاً ) فى ظروف وأجواء تتشابه مع ظروف المباريات من حيث التبارى مع منافس إيجابى ، وقريب فى المستوى البدنى والمهارى ، ومن نفس الفئة الوزنية ، بحيث يتمكن اللاعب من أداء هذه المهارات خلال المباريات بالجانب الأقل تميزاً وبنفس الكفاءة التى يؤدي بها بالجانب المميز إذا ما أتاحت الفرصة لذلك ، وبالتالي تكون تدريبات (Randori) أكثر إيجابية فى تحقيق الهجوم الفعال مقارنة بالتدريب الفردى ، وأبوالأدوات ، باستخدام منافس سلبى ، حيث تتم فى هذا النوع من التدريبات التنوع فى استخدام مهارات الرمى ( ناجى وازا ) ، وحسن التصرف بعد السقوط على البساط (كاتامى وازا) ، حيث يقوم المدرب بتصحيح أخطاء الأداء فور وقوعها ، وكذلك تدوين كافة الملاحظات خلال كل جولة وفتح باب المناقشة مع اللاعبين وتبادل وجهات النظر فى هذه الملاحظات بعد الانتهاء من تدريبات (Randori) ، مما يجعل هذا النوع من التدريب متكامل بشكل كبير لما يحققه من أهداف (بدنية ، مهارية ، وخططية ، ... ) ، الأمر الذى دفع الباحث إلى استخدام تدريبات الـ(Randori) الموجهة للجانب الأقل تميزاً لتطوير مستوى الأداء المهارى للجانب الغير مميز وكذلك الفاعلية الهجومية لناشئ الجودو.

#### هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

تأثير تدريبات الـ (Randori) الموجهة للجانب الأقل تميزاً على مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئ الجودو.

#### فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئ الجودو ولصالح متوسط القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئى الجودو ولصالح متوسط القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئى الجودو ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث:**

**تدريبات الراندورى :**

هى أحد أشكال تدريبات الجودو الذى يتشابه مع المباراة من حيث الأسس التكوينية والشكل العام ، والذى ينعكس بالإيجاب على المستويين البدنى والمهارى للاعبين.(14 : 347)  
**الدراسات المرجعية:**

1- أجرت **دى سانتس De Sants (1995) (21)** بحث بعنوان تأثير بعض الطرق التدريبية على المهارات الحركية فى المباراة ، واستهدف التعرف على تأثير بعض مواقف اللعب التنافسية على المهارات الحركية فى المباراة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قدرها (20) مبارزاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى استخدمت التدريبات العامة طبقاً لما تتضمنه من مهارات حركية، والثانية استخدمت التدريبات النوعية واستخدام مواقف تدريبات تنافسية، ومن أهم النتائج: التدريبات التنافسية أدت إلى تحسن مستوى أداء المهارات الحركية للمبارزين مقارنة بالمجموعة الأولى.

2- أجرت **سمر حسن(2003)(8)** بحث بعنوان تأثير برنامج تدريسي باستخدام تمارين المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المباراة، واستهدف التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهارى للطالبات والمتمثل فى المهارات (الهجومية، الدفاعية، الرد) ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (43) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية، وكانت أهم النتائج: تؤثر تمارين المنافسة تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدنى والمهارى فى رياضة المباراة.

3- أجرى **سامح الشبراوي ، أحمد عبد القادر(2004م)(7)** دراسة بعنوان تأثير تمارين المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه ، واستهدفت التعرف على تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه. وكان هدف البحث هو التعرف على تأثير تمارين المنافسة بالأثقال بنسبة 3% إلى 5% من وزن الجسم على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (10) لاعبين درجة أولى فوق 18 سنة ومن أهم نتائج الدراسة ، البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث .

4- أجرى إيهاب عبد الرحمن(2009م) (13) دراسة بعنوان تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب ، وإستهدف التعرف على تأثير تمارين المنافسة بالأثقال بنسبة 3% إلى 5% من وزن الجسم على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (20) ملاكماً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، ومن أهم النتائج تحسن أداء المجموعات اللكمية والقدرات البدنية الخاصة لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة استخدام تمارين المنافسة بالأثقال.

5- أجرى إيهاب الصادق (2010)(5) دراسة بعنوان تأثير إستخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدنى و المهارى لناشئى المصارعة بالمشروع القومى للناشئين ، واستهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدنى (المرونة - القدرة العضلية للرجلين - الجلد العضلى العام - السرعة الإنقالية - القوة العضلية للذراعين)، ومستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لناشئى المصارعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (20) مصارعاً من ناشئى المصارعة مواليد (1997م) بالمشروع القومى لإعداد الناشئين لرياضة المصارعة بمحافظة الشرقية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، ومن أهم النتائج: أن الألعاب التنافسية لها تأثير إيجابى أفضل من التدريبات التقليدية على مستوى الأداء البدنى ومستوى الأداء المهارى من أعلى ومن أسفل لدى ناشئى المصارعة.

6 - أجرى مصطفى رضا (2017م)(15) دراسة بعنوان تأثير استخدام التدريبات النوعية على السيادة الدماغية لتحقيق التماثل لجانبى الجسم فى أداء مهارات SUTEM-WAZA فى رياضة الجودو، واستهدفت معرفه تأثير استخدام التدريبات النوعيه على السيادة الدماغية لتحقيق التماثل لجانبى الجسم فى أداء مهارات SUTEMI-WAZA فى رياضة الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها 28 لاعب من منتخب جامعة المنوفية للجودو بسيادة دماغية متنوعة (16) لاعب من أصحاب السيادة الدماغية اليسرى و(8) لاعبين من أصحاب السيادة الدماغية اليمنى (4) لاعبين من أصحاب السيادة الدماغية المتزنة ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسه أن برنامج التمارين النوعية أثر على السيادة الدماغيه للاعبين حيث زاد عدد أصحاب السيادة الدماغية المتزنة إلى(17) لاعباً.

7- أجرت منى كامل (2017)(17) دراسة بعنوان " تأثير برنامج بدنى مهارى لتحسين نمط أساليب التفكير السائد لاستخدام كلا الجانبين لأداء مهارات (Tachi- Waza ) لناشئى الجودو "، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفه تأثير برنامج بدنى مهارى لتحسين نمط أساليب التفكير السائد باستخدام كلا الجانبين لأداء مهارات TACHI\_WAZA لناشئى رياضة الجودو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتحسين نمط التفكير السائد للجانبين الأيمن والأيسر وصولاً للتفكير المتوازن وتوصلت النتائج

إلى نجاح البرنامج المقترح المقترح فى تحسين أساليب التفكير السائد لناشئ الجودة وذلك باستخدام مقياس نيتهرمان NEDHERMAN .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسيين (القبلي، البعدي).

مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من (48) لاعباً من براعم الجودة أعمارهم من (11 إلى 13 سنة ) كلهم مقيدين بالاتحاد المصري للجودو ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو البراعم وبلغ عددها (32) لاعباً تم اختيار (8) لاعبين بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبح العدد الكلى لعينة البحث الأساسية (24) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (12) لاعباً، ويتضح ذلك من خلال جدول (1).

جدول (1) تصنيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	نسبة كل مجموعة من العينة	نسبة كل مجموعة من المجتمع
المجموعة التجريبية	12	%37.5	%22.9
المجموعة الضابطة	12	%37.5	%22.9
المجموعة الإستطلاعية	8	%25	%20.8
المجتمع الكلى للبحث	48	%100	%100

يتضح من الجدول (1) الأعداد والنسب المئوية لعينة البحث (التجريبية - الضابطة - الاستطلاعية)

التجانس:

قام الباحث بإيجاد معامل الالتواء لعينة البحث في كافة المتغيرات ( النمو ، البدنية ، المهارية) للتأكد من اعتدالية عينة البحث فى هذه المتغيرات ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (2).

جدول(2)

معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية  
والفعالية الهجومية قيد البحث ن = (32)

الالتواء	م	ع	س	المتغيرات	
0.67	12.7	0.35	12.8	العمر الزمني	النمو
1.01	143.7	4.16	145.1	ارتفاع القامة	
1.75	45.14	3.52	47.2	الوزن	
1.22-	4.25	0.27	4.14	العملا التدريبي	
1.83	64.54	1.86	65.68	القوة العضلية للظهر	البدنية
1.56-	76.14	1.98	75.11	القوة العضلية للرجلين	
1.18	4.98	0.18	5.17	قدرة عضلات الذراعين	
1.06	24.58	2.14	25.34	قدرة عضلات الرجلين	
1.00-	5.18	0.21	5.11	السرعة	
1.14	12.32	0.42	12.76	الرشاقة	
1.47	14.67	1.12	15.22	المرونة	
1.68-	6.32	0.089	6.27	هاراي جوشي	المهارية
1.08-	5.98	0.096	5.92	أوسوتوجاري	
0.6	6.44	0.15	6.47	إيبون سيوناجي	
1.5	6.67	0.10	6.62	أوجوشي	
0.22	4.35	0.712	4.29	بالنسبة للمباريات	الفعالية الهجومية
1.42	0.712	0.084	0.716	بالنسبة للحركات الناجحة	
0.57	0.620	0.042	0.628	بالمميز	
0.58	0.081	0.036	0.088	غير المميز	
0.33	0.424	0.053	0.418	بالنسبة للحركات ككل	

تضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء في كافة متغيرات البحث (النمو - البدنية - والمهارية - الفعالية الهجومية) لعينة البحث قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث .

#### تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة , ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات التالية: (السن، ارتفاع القامة، الوزن، العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية والمهارية والفعالية الهجومية قيد البحث, وذلك للتأكد من تكافؤهما، وقد اعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلي لمجموعتي البحث ويتضح ذلك من خلال الجدول (3).

## جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والفعالية الهجومية قيد البحث ن=1 ن=2=12

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
1.37	0.90	12.6	0.12	12.50	العمر الزمني	النمو
1.25	1.13	143.7	4.16	144.17	ارتفاع القامة	
0.52	0.72	45.14	3.52	46.12	الوزن	
0.21	0.65	4.25	0.27	4.28	العملا التدريبي	
1.14	1.14	64.54	1.86	64.12	القوة العضلية للظهر	البدنية
1.16	1.56	76.14	1.98	76.47	القوة العضلية للرجلين	
0.58	0.52	4.98	0.18	4.92	قدرة عضلات الذراعين	
0.47	1.66	24.58	2.14	25.18	قدرة عضلات الرجلين	
1.28	0.62	5.18	0.21	4.98	السرعة	
0.46	0.87	12.32	0.42	11.86	الرشاقة	
0.63	0.96	14.67	1.12	14.97	المرونة	
1.22	0.75	6.35	0.12	6.11	هاراي جوشي	
0.37	0.58	5.98	0.066	5.85	أوسوتوجاري	
0.68	0.86	6.44	0.15	6.27	إيبون سيوناجي	
0.96	0.71	6.67	0.10	6.58	أوجوشي	
1.35	0.642	4.16	0.674	4.65	بالنسبة للمباريات	الفعالية الهجومية
1.27	0.068	0.714	0.071	0.722	بالنسبة للحركات الناجحة	
1.11	0.054	0.624	0.031	0.627	بالمميز	
0.95	0.069	0.090	0.041	0.095	غير المميز	
1.14	0.051	0.422	0.047	0.426	بالنسبة للحركات ككل	

قيمة "ت" الجدولية عند 0,05 = 2,074

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في كافة المتغيرات مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات:

- الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) 0 - رستامير لقياس طول القامة (سم) 0

- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية 0 - مسجل مرئي (فيديو) .

- شريط لقياس المسافة (سم) 0

- صندوق الخطو، أقماع بلاستيكيه، أحبال ، دامبلز ، كرات طبية ،علامات ارشادية، طباشير .



## الاختبارات:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كلا من **دى سانتس De Sants (1995) (21) سمر حسن (2003) (8)**، **سامح الشبراوي ، أحمد عبد القادر (2004م) (7)** ، **إيهاب عبد الرحمن (2009م) (4)** ، **إيهاب الصادق (2010) (5)**، **مصطفى رضا (2017م) (15)** ، **منى كامل (2017) (17)** ، ومن خلال ذلك تم حصر عدد من الاختبارات البدنية التي تتناسب مع أهداف البحث والتي تم الاستعانة بها لإتمام إجراءات هذه الدراسات مرفق (4).

### قياس مستوى الأداء المهارى:

قام الباحث بقياس مستوى الأداء المهارى بطريقة الاستبعاد ، عن طريق تصوير اللاعبين أثناء أداء المهارات قيد البحث بالفيديو ، (مع شرط أن يكون المدافع سلبى) ، ثم عرض الأداء المسجل على المحكمين وعددهم (5) محكمين بواسطة أجهزة عرض عالية الجودة ، وتم إعطاء كل مهارة 10 درجات تم توزيعها على مراحل الرمي (كوزوشى - تسكورى - كاكاي )، وتم حساب درجة كل لاعب من خلال استبعاد أعلى درجة وأقل درجة ثم حساب متوسط الدرجات التبقية للمحكمين الثلاثة.

### قياس فعالية الأداء الهجومي :

تم قياس الفعالية الهجومية قيد البحث من خلال اشتراك اللاعب في (5) مباريات تشمل على واجبات مهارية (مهارات هجومية ، مهارات دفاعية) مع لاعبين في نفس المرحلة السنوية وفي نفس الوزن ، وذلك لتحديد عدد المهارات الناجحة والفاشلة لكل لاعب في كل مباراة ، وعدد النقاط المسجلة ، كما تم الاستعانة بعدد من الحكام لإدارة المباريات، ثم إجراء مجموعة من العمليات الحسابية لتحديد علي الفعالية الهجومية مرفق (4).

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من الاثنين 2019/7/1م حتى يوم السبت 2019/7/6م ، على عينه قوامها عينة قوامها (8) لاعبين من نفس مجتمع البحث وتهدف هذه الدراسة إلى :

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث خلال تنفيذ إجراءات البحث ومحاولة التغلب عليها.
- ترتيب الاختبارات المستخدمة وتحديد زمن تنفيذ كل اختبار.
- تحديد درجة الحمل التدريبي الخاصة بتمرينات البرنامج التدريبي.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق التمايز لإثبات صدق الاختبارات قيد البحث من خلال تطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة و هم أفراد العينة الاستطلاعية وقوامها (8) لاعبين ومجموعة أخرى من لاعبي الجودو المبتدئين سبق لهم تعلم مهارات الجودو والتدريب عليها كمجموعة أقل تميزاً وقوامها (8) لاعبين، وذلك لحساب الفروق بين المجموعتين ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (4).

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة للقدرات البدنية ومستوى الأداء

$$n^1 = n^2 = 10$$

قيمة ت المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
5.14	1.98	52.12	2.18	66.05	البدنية
4.21	1.67	56.45	2.32	74.47	
4.47	0.66	3.91	0.20	4.86	
3.87	1.45	14.58	1.95	22.66	
5.14	0.58	6.94	0.35	4.84	
4.82	0.62	15.81	0.59	12.68	
4.47	0.84	11.35	1.52	16.06	
6.18	0.25	3.17	0.14	6.21	الاجتماعية
4.44	0.17	3.22	0.12	5.92	
4.68	0.16	3.68	0.28	6.32	
5.58	0.13	3.11	0.22	6.64	

قيمة "ت" الجدولية عند  $0,05 = 2,101$

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 في كافة المتغيرات قيد البحث بين كل من المجموعة الأقل تميزاً والمجموعة المميزة ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (8) لاعبين ، ثم إعادة تطبيقه ثانية بنفس الشروط وفي نفس الظروف ، ويتضح ذلك من خلال الجدول (5) .

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في القدرات البدنية ومستوى الأداء  
ن = (10)

قيمة ر المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
0.711	1.86	65.99	2.18	66.05	القوة العضلية للظهر	البدنية
0.825	2.15	77.11	2.32	74.47	القوة العضلية للرجلين	
0.792	0.54	4.93	0.20	4.86	قدرة عضلات الذراعين	
0.751	1.66	23.16	1.95	22.66	قدرة عضلات الرجلين	
0.841	0.49	5.12	0.35	4.84	السرعة	
0.754	0.57	11.84	0.59	12.68	الرشاقة	
0.811	0.71	17.35	1.52	16.06	المرونة	
0.848	0.29	6.38	0.14	6.21	هاراي جوشي	المهارية
0.862	0.19	6.08	0.12	5.92	أوسوتوجاري	
0.729	0.21	6.14	0.28	6.32	إيبون سيوناجي	
0.785	0.11	6.51	0.22	6.64	أوجوشي	

قيمة "ر" الجدولية عند 0,05 = 0.631

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني في كافة الاختبارات قيد البحث، وهذا يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .  
- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح في ضوء الهدف الأساسي من الدراسة وكذلك الأسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية والتي على أساسها تم تصميم هذا البرنامج ومنها .  
- مراعاة الإحماء الجيد وتمارين الإطالة قبل البدء في الجزء الرئيسي ، مع مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث، وأن تكون التمرينات مناسبة لعينة البحث ، وتتسم بعامل الإثارة والتشويق .  
- إجراءات تصميم البرنامج :

بعد قيام الباحث بوضع الأسس العامة لبرنامج (Randori) ، و بعد الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة والبرامج المشابهة ، قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج ، وعدد الوحدات التدريبية في كل أسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية ، والجدول رقم (6) يوضح ذلك .

### جدول رقم (6)

النسب المئوية لأراء الخبراء فى محتوى البرنامج ن = 10

النسبة المئوية	رأى السادة الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
80 %	8 أسابيع	1- تحديد الفترة الكلية للبرنامج.
90 %	3 وحدات تدريبية	2- تحديد عدد وحدات التدريب فى الأسبوع.
90 %	(80) ق	3- تحديد زمن بدء الوحدة التدريبية اليومية.
100%	تمريبات التهيئة	4- الأجزاء الأساسية
100%	إعداد بدنى	
100%	إعداد مهارى	
100%	تمريبات التهدئة	

يوضح الجدول رقم (6) النسب المئوية لأراء السادة الخبراء فى تحديد محتوى برنامج الـ

(Randori) ، وقد ارتضى الباحث نسبة أكثر من 80% لقبول كل محتويات البرنامج المقترح .

#### تصميم البرنامج المقترح :

استغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية فى الأسبوع بإجمالي (24) وحدة تدريبية ، و كان زمن الوحدة التدريبية ( 80 ق ) بمجموع أزمناة بلغ (1920 ق)، بدون إضافة زمن (الإحماء) الذى بلغ (360 ق) ، وزمن (التهدئة) الذى بلغ (240ق) على مدار البرنامج ككل ، ليصبح الزمن الكلى للبرنامج (2520 ق) .

وتم تقسيم الزمن المخصص للجزء الرئيسى إلى (576ق) للإعداد البدني وبنسبة مئوية بلغت 30% ، (576ق) للإعداد المهارى وبنسبة مئوية بلغت 30% ، (768ق) لتدريبات Randori وبنسبة مئوية بلغت 40% من الزمن الكلى للجزء الرئيسى ، وتم تقسيم زمن تدريبات Randori إلى (512ق) للجانب الغير مميز وبنسبة بلغت 66.66% ، و (256ق) للجانب المميز بنسبة بلغت 33.33% من زمن تدريبات Randori ، و تم تقنين درجات الحمل من خلال تحديد اقصى تكرار فى وحدة زمنية محددة وبما يتناسب ، كما تم تحديد زمن الراحة وفقا لشدة الحمل واعتمادا على نبض القلب وصولاً إلى معدل نبض يتراوح ما بين 110ن/ق إلى 120 ن/ق فى نهاية فترة الراحة .

جدول (7)

محددات برنامج تدريبات (Randori) المقترح

الأسابيع																																														
الثامن					السابع					السادس					الخامس					الرابع					الثالث					الثاني					الأول											
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الوحدات																						
		*		*					*		*		*					*		*		*		أقصى																						
	*		*		*		*			*		*		*		*			*		*		*	عالي																						
*						*		*							*		*							متوسط																						
45					45					45					45					45					45					360					زمن ق	تمهيدى										
%25					%25					%25					%25					%35					%35					%35					30					نسبة %	إعداد خاص					
60					60					60					60					84					84					84					84					576					زمن ق	%30
%25					%25					%30					%30					%30					%30					%35					%35					30					نسبة %	مهارى
60					60					72					72					72					72					84					84					576					زمن ق	%30
%16.66					%16.66					%15					%15					%11.66					%11.66					%10					%10					13.3					مميز نسبة %	تدريبات
40					40					36					36					28					28					24					24					256					مميز زمن ق	Randori
%33.33					%33.33					%30					%30					%23.33					%23.33					%20					%20					26.6					أقل تميز نسبة %	%40
80					80					72					72					56					56					48					48					512					أقل تميز زمن ق	
30					30					30					30					30					30					30					30					240					زمن ق	ختامى
ق240					ق240					ق240					ق240					ق240					ق240					ق240					1920					أزمنة الجزء الرئيسى						
ق315					ق315					ق315					ق315					ق315					ق315					ق315					2520					أزمنة الوحدات ككل						

درجة الحمل

ق

يتضح من جدول (7) محددات البرنامج التدريبي المقترح من حيث درجة الحمل لكل وحدة تدريبية وزمن كل جزء من أجزائها ومجموع أزمنة البرنامج ككل .

جدول (8)

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المقترح

الزمن : 80 دقيقة

درجة الحمل: عالي

رقم الوحدة: ( 1 )

الزمن ث	الكثافة	زمن الراحة	الحجم		رقم التمرين	مكونات الوحدة	أجزاء الوحدة
			المجموعات	زمن التمرين			
900ث	-	-	1	-	1,2	الإحماء	التمهيدى
					11,12		
540ث	2 : 1	90ث	4	45ث	21	إعداد خاص	الإعداد البدنى
300ث	1 : 1	30ث	5	30ث	51		
480ث	2 : 1	80ث	4	40ث	41		
360ث	1 : 1	45ث	4	45ث	31		
300ث	1 : 1	25ث	6	25ث	1	تدريب مهارات	الرئيسى
480ث	2 : 1	80ث	4	40ث	11		
180ث	1 : 1	30ث	3	30ث	21		
360ث	2 : 1	30ث	8	15ث	31		
360ث	1 : 1	45ث	4	45ث	41		
540ث	2 : 1	180ث	2	90ث	1	تدريبات Randori	
180ث	1 : 1	90ث	1	90ث	2		
720ث	1 : 1	120ث	3	120ث	5		
600ث	-	-	1	-	2 ، 1	التهدئة	الختامى

يوضح جدول ( 8 ) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي مجموعة البحث التجريبية والضابطة يومى الأحد والإثنين الموافق 7 / 7 و 8 / 7 / 2019م بصالة المنازل والرياضات الفردية بمجمع الاسكواش باستاد جامعة الزقازيق.

### تطبيق برنامج التوازن العضلي:

قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبات (Randori) خلال الفترة من الثلاثاء 2019/7/9م وحتى الأحد 2019/9/1م ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (24) وحدة تدريبية.

### القياس البعدي:

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء القياس البعدي علي عينه البحث في المتغيرات قيد البحث يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2، 3 / 2019/9م ، بصالة المنازل والرياضات الفردية بمجمع الاسكواش باستاذ جامعة الزقازيق، باستخدام الاختبارات التي تم استخدامها في القياس القبلي وبنفس الشروط وتم تفرغ البيانات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- اختبار " ت "

### عرض النتائج ومناقشتها:

### أولاً عرض النتائج:

### جدول (9) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارية والفعالية الهجومية

ن = 12

قيمة ت المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
11.48	0.087	8052	0.12	6.11	هاراي جوشي	المهارية
7.18	0.065	7.98	0.066	5.85	أوسوتوجارى	
9.17	0.091	8.86	0.15	6.27	إيبون سيوناجى	
7.65	0.082	8.15	0.10	6.58	أوجوشى	
7.92	0.941	8.52	0.674	4.65	بالنسبة للمباريات	الفعالية الهجومية
6.78	0.067	1.38	0.071	0.722	بالنسبة للحركات الناجحة	
4.12	0.055	0.801	0.031	0.627	بالمميز	
3.68	0.045	0.579	0.041	0.095	غير المميز	
12.24	0.082	0.971	0.047	0.426	بالنسبة للحركات ككل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2.201

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية فى المتغيرات المهارية والفعالية الهجومية ولصالح القياس البعدي .

جدول (10) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في المتغيرات المهارية والفعالية الهجومية  
ن = 12

قيمة ت المحسوبة	القياس العدى		القياس القبلي		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
5.21	0.066	7.15	0.075	6.35	هاراى جوشى	المهارية
4.16	0.085	6.98	0.058	5.98	أوسوتوجارى	
4.54	0.091	7.02	0.081	6.44	إيبون سيوناجى	
5.22	0.097	7.11	0.71	6.67	أوجوشى	
4.91	0.725	6.17	0.642	4.16	بالنسبة للمباريات	الفعالية المجمعة
4.25	0.041	0.911	0.068	0.714	بالنسبة للحركات الناجحة	
4.12	0.031	0.761	0.054	0.624	بالمميز	
1.68	0.024	0.150	0.069	0.090	غير المميز	
7.65	0.065	0.562	0.051	0.422	بالنسبة للحركات ككل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2.201

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى كافة المتغيرات المهارية وكذلك الفعالية الهجومية ولصالح القياس البعدي عدا الفاعلية الهجومية بالنسبة للحركات الناجحة للجانب الغير مميز .

جدول (11) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في المتغيرات المهارية والفعالية الهجومية  
ن=12=2

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
4.88	0.066	7.15	0.087	8052	هاراى جوشى	المهارية
6.45	0.085	6.98	0.065	7.98	أوسوتوجارى	
5.02	0.091	7.02	0.091	8.86	إيبون سيوناجى	
4.41	0.097	7.11	0.082	8.15	أوجوشى	
5.46	0.725	6.17	0.941	8.52	بالنسبة للمباريات	الفعالية المجمعة
4.57	0.041	0.911	0.067	1.38	بالنسبة للحركات الناجحة	
3.85	0.031	0.761	0.055	0.801	بالمميز	
13.42	0.024	0.150	0.045	0.579	غير المميز	
10.24	0.065	0.562	0.082	0.971	بالنسبة للحركات ككل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) = 2.074

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كافة المتغيرات المهارية وكذلك الفعالية الهجومية ولصالح القياس البعدي للمجموعا التجريبية.



## ثانياً مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات قيد البحث ، وكذلك فعالية الأداء الهجومي قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (3.68 , 12.24) وكانت وجميعها دالة إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية،

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء ، وفعالية الأداء الهجومي قيد البحث إلى فاعلية البرنامج تدريبات (Randori) المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية، واحتوائه على مجموعة من التدريبات المهارية الخاصة وكذلك تدريبات المنافسة والتي تتشابه في أدائها مع طبيعة الأداءات الهجومية أثناء المباريات والتي كان لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية الخاصة، حيث كانت هذه التدريبات بما تحويه من أهداف مرتبطة بتنمية مستوى الأداء وكذلك تدريبات المنافسة والتي تم توجيهها إلى الجانب الأقل تميزاً لزيادة قدرة اللاعب علي الأداء من كلا الجانبين خلال المنافسات هي المتغير الوحيد الذي ميز بين المجموعتين التجريبية و الضابطة، لذا يمكن للباحث أن يرجع أي فرق بين المجموعتين في مستوى الأداء المهارى وكذلك الفعالية الهجومية إلي البرنامج المقترح، مما يشير إلي أهمية إحتواء برامج التدريب الخاصة بلاعبي الجودو على مثل هذه التدريبات المرتبطة بطبيعة الأداء المهاري خلال المنافسات.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه إبراهيم الابياري (2007م) (1) أن التدريب الموجه المنتظم والمستمر للاعب خلال البرامج التدريبية التي يتعرض لها على الجمل أو التكوينات المهارية الهجومية المتنوعة وفقاً لمختلف الاحتمالات الموقفية يظهر انعكاسه وفعالته خلال المباريات لا إرادياً في ردود أفعاله السريعة والصحيحة وأيضاً إمكانية أداء جمل أو تكوينات مهارية هجومية جديدة في ترتيبها داخل الخطة الهجومية الموقفية وفي طريقة أدائها وفقاً للموقف التنافسي الجديد.

كما يتفق أيضاً مع نتائج الدراسات التي أجراها كلا من سامح الشبراوي ، أحمد عبد القادر (2004م) (7)، إيهاب عبد الرحمن (2009م) (4) ، إيهاب الصادق (2010) (5)، والتي أكدت على فعالية تدريبات المنافسة في تنمية المكونات البدنية والمهارية ، كما أكدت أيضاً أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تمرينات المنافسة والمرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي تعمل على تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئى الجودو ولصالح القياس البعدي".

كما يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات ، وكذلك فعالية الأداء الهجومي قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وكانت جميعها دالة إحصائياً، عدا الفعالية الهجومية للجانب الأقل تمييزاً، حيث بلغت قيمة ت بين القياسين القبلي البعدي ( 1.68 )،

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى أداء المهارات وكذلك الفعالية الهجومية قيد البحث إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة هو نفس البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية بإستثناء الجزء الخاص بتدريبات Randori الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط كجزء من أجزاء الوحدة التدريبية، إضافة إلى احتواء البرنامج على تدريبات بدنية ومهارية وخطية تنافسية أدت إلى وجود فروق بين القياسات القبلية والبعديّة لدى المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى وفعالية الأداء الهجومي قيد البحث، إضافة إلى الجزء الإعدادي الذي يحتوي على تمارين لتنمية القدرات البدنية الخاصة و الجزء الرئيسي الذي يحتوي على تمارين للإعداد المهارى وللإعداد الخطي، وأيضاً إلى كفاءة أفراد المجموعة الضابطة وانتظامهم في التدريب كان له تأثير ايجابي على نتائج القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة .

أما عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الفعالية الهجومية بالنسبة للحركات الناجحة للجانب الغير مميز، فيرجع إلى عدم اهتمام البرامج التدريبية التقليدية بهذا الجانب خلال تدريبات المنافسة واعتمادهم فقط على الجانب الأكثر تمييزاً خلال البرنامج التدريبي ، مما يجعل اللاعب أقل كفاءة في استخدام الجانب الأقل تمييزاً خلال المنافسات إذا ما أتاحت الفرصة لرمي مهارة باستخدام هذا الجانب الأمر الذي قلل من الفاعلية الهجومية للحركات الناجحة من خلال هذا الجانب وبما يتفق مع نتائج التي توصلت إليها دراسات كلا من **دي سانتس De Sants (1995)(21)**، **إيهاب الصادق (2010)(5)**، **مصطفى رضا (2017م)(15)** ، **منى كامل (2017)(17)** في أن محتويات البرنامج المطبق على أفراد المجموعة الضابطة قد أحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار مجموعة الواجبات البدنية والمهارية على أفراد هذه المجموعة، مما كان له أثر واضح في تقدم مستوى الأداء الفني لدى المجموعة الضابطة .

**وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على:** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئى الجودو ولصالح القياس البعدي."

يتضح من الجدول (11) وجود فروق الأداء المهارى وكذلك الفعالية الهجومية قيد البحث عند مستوى 0,05 بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية، والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة ما بين (4.41, 13,42) وجميعها دال إحصائياً، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ويرجع الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى وفعالية الأداء الهجومي قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لتدريبات Randori والتي وجهت لتنمية الأداء الهجومي للاعبى المجموعة التجريبية ، حيث راعى الباحث عند اختياره لهذه التمرينات أن تكون متشابهة مع المهارات من حيث المسارات الزمنية والحركية كما كانت متنوعة ومرتبطة بطبيعة الأداءات الهجومية ، إضافة إلى التقنين العلمى للأحمال التدريبية الخاصة بهذه التمرينات وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف هذه التدريبات حيث قام الباحث بزيادة الزمن المخصص لتدريبات ال Randori للجانب الأقل تميزاً لدى أفراد المجموعة التجريبية بنسبة وصلت إلى (2 : 1) بين الجانبين، الأمر الذى أضفى زيادة عدد مرات الرمي للمهارات من هذا الجانب خلال فترات التدريب مقارنة بالجانب المتميز ، مما زاد من قدرة اللاعب على استغلال كافة المواقف التى تتاح له أثناء المنافسة مما أدى إلى وجود فارق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الفعالية الهجومية ككل ، الفعالية الهجومية بالنسبة للحركات الناجحة على وجه الخصوص ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت لهذا المتغير (13.42) وهى أعلى قيمة لت بين المتغيرات ككل ، وذلك يتفق مع ما أشار إليه كلا من أحمد إبراهيم ، أمر الله البساطي (1999)(2) و محمد علاوى ، محمد نصر الدين (2001)(13) أن تدريبات المنافسة بأنها تثير الدافعية والمثابرة وعامل التشويق وبذل الجهد ، وتعمل على تنمية القدرات البدنية الخاصة وكذلك مستوى الأداء المهارى ، كما يجب أن تتم هذه التدريبات فى ظروف مشابهة للأداء الحركى حيث يعتبر ذلك هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية لهذا الأسلوب مما يؤدي إلى تنمية الأداء المهارى ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من سمر حسن(2003)(8) ، سامح الشبراوي ، أحمد عبد القادر(2004م)(7) ، إيهاب عبد الرحمن(2009م)(4) ، إيهاب الصادق (2010)(5)، مصطفى رضا (2017م)(15) ، منى كامل (2017)(17) في أن البرامج التدريبية التى تحتوي على

تمرينات منافسة تعمل على تحقيق مستوى متطور فى مستوى الأداء المهارى والفعالية الهجومية لدى عينه البحث.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثالث الذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطة فى مستوى الأداء المهارى والفاعلية الهجومية لناشئى الجودو ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وفروضه ومن واقع النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- أدى استخدام برنامج تدريبات (Randori) المقترح إلى تحسن ملحوظ فى مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الرمى قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية .

2- أدى استخدام برنامج تدريبات (Randori) المقترح إلى تحسن ملحوظ فى فعالية الأداء الهجومي، لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3- أدى استخدام برنامج تدريبات (Randori) المقترح إلى زيادة الفعالية الهجومية بالنسبة للحركات الناجحة من الجانب الأقل تميزاً لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

##### ثانياً: التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى توصل إليها البحث يوصى الباحث بما يلى :

1- ضرورة الاهتمام بتدريبات (Randori) أثناء عملية التدريب وخاصة أثناء فترة ما قبل المنافسات لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوى الأداء المهارى وفعالية الأداء الهجومي لدى ناشئى الجودو.

2- ضرورة الاهتمام بتدريب الجانب الأقل تميزاً لناشئى الجودو عن طريق تخصيص وقت أكبر لتدريبات هذا الجانب سواء البدنية أو المهارية جنباً إلى جنب مع الجانب الأكثر تميزاً .

3- الاهتمام بإجراء الاختبارات المهارية الخاصة وقياس الفعالية الهجومية بشكل دورى للتعرف علي مستوى اللاعبين قبل وأثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية.

4- توجيه اهتمام مدربي الجودو إلى مراعاة الفروق الفردية وأهمية تحديد وتشكيل حمل التدريب بما يناسب قدرات اللاعبين المختلفة والجانب المميز والأقل تميزاً لكل لاعب .

5- إجراء دراسات مماثلة علي عينات ومراحل سنوية مختلفة ومتغيرات أخرى لم يتناولها الباحث خلال هذه الدراسة.

#### المراجع العربية والأجنبية:

- 1- إبراهيم عبد الحميد الابيارى (2007م): تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها علي فاعلية الأداء لدي لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
- 2- أحمد محمود إبراهيم، أمر الله احمد البساطي (1999 م): تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي علي قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية .
- 3- السيد عبد المقصود ( 1997 م): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 4- إيهاب عبد الرحمن إبراهيم (2009م): تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
- 5- إيهاب محمد الصادق (2010م): تأثير استخدام الألعاب التنافسية على مستوى الأداء البدني و المهاري لناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- 6- حنفى محمود مختار (1994م): الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 7- سامح الشبراوى طنطاوى ، أحمد محمد عبد القادر ( 2004 م): تأثير تمرينات المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- 8- سمر مصطفى حسن ( 2003 م ) :تأثير برنامج تدريسي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 9- عادل عبد البصير ( 1999 م ) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 10- عصام عبد الخالق(1992م) : التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
- 11- فايزة أحمد خضر (2011م): تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 12- قاسم حسن حسنين (1998م): أسس التدريب الرياضي دار الفكر العربي القاهرة

- 13- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001) :اختبارات الأداء الحركى ، ط4 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 14- مراد ابراهيم طرفة(2001م): الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- مصطفى رضا عبد الفتاح (2017م): تأثير استخدام التدريبات النوعية على السيادة الدماغية لتحقيق التماثل لجانبى الجسم فى أداء مهارات SUTEM-WAZA فى رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها .
- 16- مفتى إبراهيم حماد (1994م): الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 17- منى كامل يوسف (2017م) : تأثير برنامج بدنى مهارى لتحسين نمط أساليب التفكير السائد لاستخدام كلا الجانبين لأداء مهارات (Tachi- Waza ) لناشئ الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.
- 18- نيفين حسين محمود (2018م): رياضة الجودو تعليماً وتدريباً وتخطيطاً ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 19- Abie Grosfeld(2012): Gymnastic planning (Short, Long, Termplanning), Human Kinetics, Publisher's, Fifth Edition.
- 20- Browen , James(2004): teaching and coaching gymnastics for men , human kinetics,
- 21-De Sants,R,A. (1995) .: The Improvement of Motor Skills in Fencing,s DS,rivista , di, cultura sportiva Roma, jon.