

## تأثير استخدام تدريبات الساكوي علي تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدي للاعبي الجودو

أ.م.د/ مى عاصم محمد حمودة

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

إن ما نراه الآن من ارتفاع لمؤشرات الدول في كافة المجالات لهو دليل قاطع علي تقدم وازدهار البحث العلمي في كافة النواحي حيث اصرار العلماء والباحثين علي الوصول إلي كل ماهو جديد والذي يساهم في رفعة شأن البحث العلمي بشكل عام وعلي المستوي الخاص فالبحث العلمي في المجال الرياضي يري الآن طفرة كبيرة في الرياضة وهذا التقدم يفسر تطور الأرقام والمستويات الرياضية العالمية في جميع الالعاب الرياضية.

فرياضة الجودو كمثلتها من الالعاب الرياضية تهتم إلي كل ما هو جديد للإرتقاء باللاعب دفاعيا وهجوميا في مواقف اللعب المختلفة ويشير في هذا الصدد "روجرز Rogers" (٢٠٠٣م) أنه للوصول لدرجة الإتقان الجيد أثناء المنافسة في رياضة الجودو لابد وأن يكون اللاعب علي درجة كفاءة عالية من أداء فعاليات التكنيك الهجومي لجميع فنون الرمي. (٨ : ١٣٦)

ويشير "محمد الروبي" (٢٠٠٨م) أن رياضة الجودو تتميز بالتغيير السريع والمفاجئ في مواقف القتال في مختلف الأوضاع تبعا لحركات المنافس الهجومية والدفاعية مما يتطلب قدرات عالية من القدرة العضلية (٤ : ٢١١)

ويري "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أن التوقيت يلعب دورا هاما في نجاح الدفاع أو فشلة فمن المهم ربط توقيت الدفاع بتوقيت الهجوم حتي لا يتم قبل الهجوم أو بعده إذ يكون في كلا الحالتين دفاعا فاشلا ويعطي فرصة للمهاجم ، ويذكر أيضا أن الحركة الهجومية الأولى الخادعة تكون مصيدة للخصم لمعرفة نوع وطريقة رد الفعل . إن اللاعب البطئ نسبيا في حركته لا تناسبه حركات الخداع إذ لا يستطيع بواسطتها أن يحقق أي نصر. (٢ : ٣١٤ ، ٣٢٢)

ويوضح كلا من "تيفين حسين" (٢٠١٦م) وعمرو صابر حمزة وآخرون (٢٠١٧م) أن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب خبرة تنافسية وتدريبات (الساكوي S.A.Q) تعتبر إحدوي وأحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي وأن المدربين يستخدمون هذه التدريبات لمساعدتهم في تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج التقليدية كالمقاومات والبليومترك يهدف إلي تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوي الأداء المهاري ، وترتكز تدريبات (الساكوي S.A.Q) بشكل كبير

علي نموذج الأداء السليم (فنيات الأداء) بالإضافة إلي الأنماط الحركية الانفجارية في الرياضات التي تتطلب السرعة والرشاقة والرشاقة التفاعلية كشرط أساسي لتحقيق الانجاز الرياضي. (٥ : ١٠) ، (١ : ٩)

ويذكر "عمرو حمزة وآخرون" (٢٠١٧م) ان تدريبات (الساكيو S.A.Q) أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثا في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ، كما أنها تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي ، بالإضافة إلي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة. (١ : ٩)

ويشير "ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman, et al" (٢٠٠٩م) إلي أن تدريبات (الساكيو S.A.Q) نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة. (٧ : ٤٩٤)

ومن خلال عمل استبيان علي عدد (١٠) لاعبين من نادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى يتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧سنة) للتعرف علي مدي حصيلة اللاعب المعرفية للتفكير الخططي (أشكال الهجوم المركب والمضاد) وجدت الباحثة ضعف في الحصيلة المعرفية في اشكال الهجوم المختلفة وعدم إلمام اللاعبين بالقدر الكافي من المهارات الهجومية المركبة والمهارات الهجومية المضادة مما يجعلهم يهدرون الكثير من المحاولات الهجومية وبالتالي فاللاعب يفقر إلي القدرة علي تغيير الاتجاه وتحريك أجزاء الجسم في التوقيت المناسب مما يجعل اللاعب غير قادر علي إكمال الهجمة سواء المركبة أوالمضادة مما يضعف عملية الهجوم ويجعل اللاعب غير قادر علي الوصول للهدف الذي يرغب في الوصول إليه وهو الحصول علي النقطة الكاملة (الايبون) وإعطاء المباراة متعة في الاداء.

جدول (١) استبيان الحصيلة المعرفية للمهارات الهجومية

م	العبارات	مستوي التقييم		
		اعرف بشدة	الي حد ما	لا اعرف
١	إلي أي مدي معرفتك بأنواع المهارات الاساسية لرياضة الجودو.	٨٠%	٢٠%	٠%
٢	إلي أي مدي معرفتك بأهمية استخدام الاشكال المختلفة للهجوم في رياضة الجودو.	١٠%	١٠%	٨٠%
٣	إلي أي مدي معرفتك بماهية الهجوم المضاد في رياضة الجودو.	٥%	١٠%	٨٥%
٤	إلي أي مدي تستخدم مهارات الهجوم المضاد في المباريات.	٥%	١٠%	٨٥%
٥	إلي أي مدي معرفتك بالتوقيت السليم لاستخدام مهارات الهجوم المضاد أثناء المباراة.	١٠%	٥%	٨٥%
٦	إلي أي مدي معرفتك بماهية الهجوم المركب في رياضة الجودو.	٢٠%	١٥%	٦٥%

٧	إلى أي مدى تستخدم مهارات الهجوم المركب في المباريات.	%٢٠	%١٠	%٧٠
٨	إلى أي مدى معرفتك بالتوقيت السليم لاستخدام مهارات الهجوم المركب أثناء المباراة.	%١٥	%١٥	%٧٠

ومن خلال ماتوصلت الية الباحثة من نتائج للحصيلة المعرفية الهجومية للاعبين فكان لا بد من الاهتمام بالتدريب علي المواقف الهجومية المختلفة وقد رأَت الباحثة مناسبة تدريبات الساكوي للارتقاء بهذا النوع من الهجوم حيث يعمل علي تحسين الرشاقة والسرعة التفاعلية التي تعمل علي تحسين القدرة علي التحكم في وضع الجسم أثناء مواقف اللعب المختلفة والرد علي مثير بصري حدث من قبل المهاجم أي استجابة لفعل قام به المهاجم ورآه المدافع ، ويؤكد علي ذلك "عمرو حمزة وآخرون" (٢٠١٧م) أن اللاعب الذي يمتلك المهارة والسرعة والرشاقة ويفتقد القدرة علي قراءة مواقف اللعب والاستجابة لها بسرعة ودقة فهو لاعب يفقد الي الموهبة الرياضية وأن اللاعب يؤدي بكفاءة عالية داخل التدريب مقارنة بالمنافسات الرياضية ، وذلك لأن اللاعب يفقد تحليل البيئة المحيطة به وتوقع الحركة. (١ : ٧٨)

وهذا ما دعي الباحثة إلي القيام بعمل بحث بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الساكوي علي تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدي لاعبي الجودو"  
ثانيا : أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تطوير مهارات الهجوم المركب والمضاد في المواقف الهجومية المختلفة من خلال برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكوي  
ثالثا : فروض البحث :

١. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مهارات الهجوم المركب لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مهارات الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

رابعا : مصطلحات البحث :

١. تدريبات الساكوي : هي نظام تدريب متكامل يهدف إلي محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة إلي ثلاثة مكونات تفاعلية هي السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية. (١ : ١٣)

٢. الرشاقة التفاعلية : هي المفهوم التقليدي للرشاقة بإضافة بعض القدرات الإدراكية (الاستجابة لمثير بصري). هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية (تغيير فعال

في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته). (١ : ٧٨)  
 ٣. **المواقف الهجومية\*** : هي ما يتعرض له اللاعب خلال المباراة ولا بد أن يكون لديه  
 حصيلة خطية وسرعة ورشاقة للرد علي هذه المواقف بمهارات مناسبة يستغل فيها  
 اتجاه اخلال التوازن (كوزوشي) للاعب المنافس.  
 أو هي الحصيلة المهارية والخطية والبدنية للاعب للرد علي هجوم الخصم مع  
 استغلال اتجاه اخلال التوازن (كوزوشي).

**خامسا : إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي  
 باستخدام المجموعة الواحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

**مجالات البحث :**

• **المجال البشري :**

- **مجتمع البحث :** يتكون مجتمع البحث من ١٨ ناشئ من نادي ٢٣ يوليو.
- **عينة البحث :** تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠)  
 ناشئين في المرحلة السنوية (١٥ - ١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو ، تم إجراء  
 الدراسة الاستطلاعية علي (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة  
 الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

• **المجال المكاني :**

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى

• **المجال الزمني :**

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٩/١٢/٣٠م إلي ٢٠٢٠/٢/٢٤م بواقع ٣  
 وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (٢) تصنيف مجتمع وعينة البحث ن=١٨

البيانات	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
		المجموعة التجريبية	
العدد	١٨	١٠	٨

جدول (٣) اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث ن=١٠

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٠٠٠	١٦.٠٠	٠.٨١٥	١٦.٠٠	سنة	السن	معدلات النمو
٠.٣٤٤	١٥٩.٠	٦.٢٩٢	١٦٠.٦	سم	الطول	
٠.١٩٤	٦١.٥٠	٦.٢٣٩	٦١.٦٠	كجم	الوزن	
٠.٠٠٠	٥.٠٠٠	٠.٨١٥	٥.٠٠٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٤٣٤٠-	٢.٠٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥٠	٢.٣٠٠٠	ت	كنسا	المهارات الهجومية المركبة
٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٦٦٦٦٧٠	١.٠٠٠٠	ت	وزاري	
١.٠٣٥	٠.٠٠٠٠	٠.٤٨٣٠٥٠	٠.٣٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٢٢٣٠	٣.٠٠٠٠	٠.٨٧٥٦٠	٢.٩٠٠٠	ت	كنسا	
٠.٧٨٠٠	٠.٥٠٠٠	٠.٦٩٩٢١٠	٠.٦٠٠٠	ت	وزاري	
٠.٤٨٤٠	٠.٠٠٠٠	٠.٥١٦٤٠٠	٠.٤٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠	٢.٥٠٠٠	٠.٨٤٩٨٤٠	٢.٥٠٠٠	ت	كنسا	
٠.٤٧٣٠-	١.٥٠٠٠	٠.٩١٨٩٤٠	١.٢٠٠٠	ت	وزاري	
٠.٤٨٤٠	٠.٠٠٠٠	٠.٥١٦٤٠٠	٠.٤٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٤٣٤٠-	٢.٠٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥٠	٢.٣٠٠٠	ت	كنسا	
٠.١٦٦٠	١.٠٠٠٠	٠.٧٣٧٨٦٠	٠.٩٠٠٠	ت	وزاري	
١.٠٣٥	٠.٠٠٠٠	٠.٤٨٣٠٥٠	٠.٣٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٤٠٧٠	٢.٠٠٠٠	٠.٧٨٨٨١٠	١.٨٠٠٠	ت	كنسا	
٠.٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٨١٦٥٠٠	١.٠٠٠٠	ت	وزاري	
٠.٤٨٤٠	٠.٠٠٠٠	٠.٥١٦٤٠٠	٠.٤٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٣٨٩٠-	٣.٠٠٠٠	٠.٨٤٣٢٧٠	٢.٦٠٠٠	ت	كنسا	المهارات الهجومية المضادة
٠.٤٠٧٠	١.٠٠٠٠	٠.٧٨٨٨١٠	٠.٨٠٠٠	ت	وزاري	
١.٠٣٥	٠.٠٠٠٠	٠.٤٨٣٠٥٠	٠.٣٠٠٠	ت	إيبون	
١.٠٠١	٢.٠٠٠٠	٠.٨٤٣٢٧٠	٢.٦٠٠٠	ت	كنسا	
٠.٤٣٤٠	١.٠٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥٠	٠.٧٠٠٠	ت	وزاري	
١.٧٧٩	٠.٠٠٠٠	٠.٤٢١٦٤٠	٠.٢٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠	٢.٥٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥٠	٢.٥٠٠٠	ت	كنسا	
٠.١٦٦٠	١.٠٠٠٠	٠.٧٣٧٨٦٠	٠.٩٠٠٠	ت	وزاري	
٠.٤٨٤٠	٠.٠٠٠٠	٠.٥١٦٤٠٠	٠.٤٠٠٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠	٢.٥٠٠٠	١.٠٠٨٠١٢	٢.٥٠٠٠	ت	كنسا	
٠.٢٣٧٠	٠.٥٠٠٠	٠.٩٩٤٤٣٠	٠.٩٠٠٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠	٠.٥٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥٠	٠.٥٠٠٠	ت	إيبون	
٠.١٣٢٠-	٢.٠٠٠٠	٠.٦٣٢٤٦٠	٢.٢٠٠٠	ت	كنسا	

١.٣٥٨	.....	.٨٤٩٨٤٠	.٥٠٠٠٠	ت	وزاري	ناجي
.....	.٥٠٠٠٠	.٥٢٧٠٥٠	.٥٠٠٠٠	ت	إيبون	

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء للمتغيرات قد البحث تراوحت ما بين (+٣ ، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٤) الخطة الزمنية لقياسات البحث

الفترة الزمنية		القياسات
من	إلى	
٢٠١٩/١٢/٢٤م	٢٠١٩/١٢/١٦م	التجربة الاستطلاعية الأولى لإيجاد الصدق والثبات للاختبارات
	٢٠١٩/١٢/٢٥م	التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج المقترح
	٢٠١٩/١٢/٢٨م	القياسات القبليّة
٢٠٢٠/٢/٢٤م	٢٠١٩/١٢/٣٠م	تنفيذ التجربة الأساسية
	٢٠٢٠/٢/٢٥م	القياسات البعديّة لعينة البحث الأساسية

يوضح جدول (٤) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث .

سادسا : أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

١-الأجهزة و الأدوات :

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرا ( بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام ) .
- بساط جودو من اللباد .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا ( بالثانية ) .

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

٢-الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :

- المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء مرفق (١)
- السادة المحكمين مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا (Renzoku - waza) و المهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا - Kaeshi (waza) مرفق (٣)
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج قياسات المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا (Renzoku - waza) و المهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا - Kaeshi (waza) (قيد البحث) لكل ناشئ مرفق (٤).

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة مرفق (٥).
  - البرنامج المقترح من قبل الباحثة مرفق (٦)
- ٣-الاختبارات و المقاييس :**

- مبارتان مشروطتان لقياس المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا - Renzoku waza) مع مراعات تأدية المهارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء بحيث يقوم اللاعب السلبي (الأوكي) بأداء مهارات متفوق عليها لايعلمها اللاعب الآخر (التوري) ردا علي الفعل الذي قام به اللاعب (التوري) وإنتظارا لرد الفعل من اللاعب (التوري) للاعب (الأوكي) بمعنى (فعل التوري - رد فعل الأوكي - رد فعل للتوري علي رد فعل الأوكي).
- مبارتان مشروطتان لقياس المهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا - Kaeshi waza) مع مراعات تأدية المهارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء بحيث يقوم اللاعب (الأوكي) بالهجوم علي اللاعب (التوري) بمهارات متفوق عليها لا يعلمها اللاعب الآخر (التوري) ويقوم اللاعب (التوري) بعمل مهارة مضادة للمهارة التي قام بها (الأوكي).
- التسجيل : يتم حساب التكرارات (كنسا - وازاري - ايون) للمهارات التي تم تنفيذها خلال المبارتان من خلال استماره تسجيل القياسات لكل لاعب مرفق (٤)
- التعليمات : كل مباراه ٤ دقائق وراحة بين كل مباراه وأخري لا تقل عن ١٠ دقائق - لاتؤدي المهارة أكثر من ٥ مرات خلال المبارتان - عند حدوث رمي لابد من إيقاف الوقت إلي أن يقف اللاعبين في وضع الكومي كاتا - لاتحسب أي مهارة بمجرد إنتهاء وقت المباراه.

#### ❖ التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ١٦-٢٤/١٢/٢٠١٩م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٨) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات المهارية ( قيد البحث).

#### • صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى و الادنى في الاختبارات ( قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨ ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في ١٦/١٢/٢٠١٩م و جدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) دلالة الفروق بين الربع الاعلى والربع الأدنى في متغيرات البحث بطريقة Mann-whitney ن=٨

U	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	أوستو جاري × هاراي جوشي
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	أوستو جاري × أوستوجورما
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	أو أوتش جاري × تاي أوتوشي
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	أو أوتش جاري × كو أوتش جاري
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	أو أوتش جاري × أوتش ماتا
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	تسوري جوشي (أوجوشي شمال) (ضد) كوشي جورما
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش جاري
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	
٠.٠٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠٠	٣.٥٠	ت	كنسا	تاي أوتش جاري (ضد) أورا

٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠	٣.٥٠	ت	وزاري	ناجي
٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	١.٥٠	٧.٠٠	٣.٥٠	ت	إيبون	

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية  $1=0.05$

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)

• ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Retest - Test علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠١٩/١٢/١٦م و التطبيق الثاني ٢٠١٩/١٢/٢٤م وجدول (٦) التالي يوضح ذلك .

جدول(٦) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث ن=٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س	±ع	س		
٠.٧٩٥	٠.٨٣٤٥٢	٢.١٢٥٠	٠.٨٣٤٥٢	٢.١٢٥٠	ت	أوستو جاري × هاري جوشي
٠.٧٠٠	٠.٥١٧٥٥	١.٣٧٥٠	٠.٦٤٠٨٧	١.١٢٥٠	ت	
٠.٨٤٦	٠.٨٣٤٥٢	١.١٢٥٠	٠.٨٣٤٥٢	٠.٨٧٥٠	ت	
٠.٨٥٩	٠.٨٣٤٥٢	١.٨٧٥٠	١.١٩٥٢٣	٢.٠٠٠٠	ت	أوستو جاري × أوستوجورما
٠.٧٧٥	٠.٥١٧٥٥	١.٦٢٥٠	٠.٥٣٤٥٢	١.٥٠٠٠	ت	
٠.٨٦٧	٠.٧٠٧١١	١.٢٥٠٠	٠.٦٤٠٨٧	١.١٢٥٠	ت	
٠.٩٠٨	٠.٧٠٧١١	١.٢٥٠٠	٠.٨٣٤٥٢	١.١٢٥٠	ت	أو أوتش جاري × تاي أوتوشي
٠.٩٢١	٠.٧٤٤٠٢	١.٣٧٥٠	٠.٨٨٦٤١	١.٢٥٠٠	ت	
٠.٩٣٥	٠.٨٨٦٤١	١.٧٥٠٠	٠.٩٩١٠٣	١.٨٧٥٠	ت	
٠.٨٨٢	٠.٧٠٧١١	١.٧٥٠٠	٠.٧٤٤٠٢	١.٦٢٥٠	ت	أو أوتش جاري × كو أوتش جاري
٠.٩٠٦	٠.٧٥٥٩٣	١.٠٠٠٠	٠.٨٣٤٥٢	٠.٨٧٥٠	ت	
٠.٩١٧	٠.٨٨٦٤١	١.٧٥٠٠	٠.٨٣٤٥٢	١.٨٧٥٠	ت	
٠.٩٠٦	٠.٧٥٥٩٣	٢.٠٠٠٠	٠.٨٣٤٥٢	١.٨٧٥٠	ت	أو أوتش جاري × أوتش ماتا
٠.٨٦٤	٠.٨٣٤٥٢	١.١٢٥٠	٠.٩١٦١٣	١.٣٧٥٠	ت	
٠.٩٤٩	١.٠٦٩٠٤	٢.٠٠٠٠	١.١٢٥٩٩	١.٨٧٥٠	ت	
٠.٨٠٢	٠.٧٥٥٩٣	٢.٠٠٠٠	٠.٧٠٧١١	١.٧٥٠٠	ت	تسوري جوشي (أوجوشي شمال) (ضد) كوشي جورما
٠.٨٦٧	٠.٦٤٠٨٧	١.٨٧٥٠	٠.٧٠٧١١	١.٧٥٠٠	ت	
٠.٨٠٢	٠.٧٠٧١١	١.٧٥٠٠	٠.٧٥٥٩٣	١.٥٠٠٠	ت	
٠.٩١٧	٠.٩١٦١٣	١.٣٧٥٠	١.١٢٥٩٩	١.١٢٥٠	ت	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي
٠.٧٧٥	٠.٥١٧٥٥	١.٦٢٥٠	٠.٥٣٤٥٢	١.٥٠٠٠	ت	
٠.٦٥٥	٠.٤٦٢٩١	١.٧٥٠٠	٠.٣٥٣٥٥	١.٨٧٥٠	ت	
٠.٧٧٥	٠.٥٣٤٥٢	١.٥٠٠٠	٠.٥١٧٥٥	١.٣٧٥٠	ت	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش

المضادة	جاري	وزاري	ت	١.٧٥٠٠	٠.٧٠٧١١	١.٨٧٥٠	٠.٨٣٤٥٢	٠.٩٠٨
		إيبون	ت	٠.٨٧٥٠	٠.٦٤٠٨٧	١.٠٠٠٠	٠.٥٣٤٥٢	٠.٨٣٤
	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا	كنسا	ت	٢.٠٠٠٠	٠.٧٥٥٩٣	٢.١٢٥٠	٠.٦٤٠٨٧	٠.٨٨٥
		وزاري	ت	٠.٦٢٥٠	٠.٥١٧٥٥	٠.٨٧٥٠	٠.٦٤٠٨٧	٠.٧٠٠
		إيبون	ت	١.٢٥٠٠	٠.٧٠٧١١	١.٣٧٥٠	٠.٧٤٤٠٢	٠.٨٨٢
	تاي أوتش جاري (ضد) أورا ناجي	كنسا	ت	١.٦٢٥٠	٠.٧٤٤٠٢	١.٧٥٠٠	٠.٧٠٧١١	٠.٨٨٢
		وزاري	ت	١.٦٢٥٠	٠.٥١٧٥٥	١.٥٠٠٠	٠.٧٥٥٩٣	٠.٩١٣
		إيبون	ت	١.٨٧٥٠	٠.٨٣٤٥٢	١.٦٢٥٠	٠.٩١٦١٣	٠.٨٦٤

مستوي الدلالة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.622$ .

يتضح من جدول (٦) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)

#### ❖ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في الفترة ٢٥/١٢/٢٠١٩م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (٦) لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث

سابعا : القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال عمل مبارتان لتأدية المهارات الهجومية المركبة ومبارتان لتأدية المهارات الهجومية المضادة وتم تصوير هذه المباريات وعرضها علي ثلاث محكمين وتحديد إذا كانت محاولة فاشلة (كنسا) أو تنقصها القوة أو السرعة (وزاري) أو مهارة تتميز بالقوة والسرعة في أدائها فتأخذ (الإيبون) وتم إجراء ذلك القياس يوم ٢٨/١٢/٢٠١٩م.

ثامنا : تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى وضع تدريبات الساكيو وذلك :

- لتطوير المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا - waza - Renzoku)

- لتطوير المهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا - waza - Kaeshi)

ب - أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف .

- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب بحيث لمساعد اللاعب على اكتساب القدرة على التكيف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي .

- تنوع تدريبات الساكويو بحيث لتحقيق التنمية الشاملة لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة لتنمية الرشاقة التفاعلية و تطوير المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا Renzoku waza -) والمهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا Kaeshi - waza) و قد تم عرض البرنامج المقترح علي السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو مرفق (١).

#### ج - التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج :

بعد تحديد الأسس العامة للبرنامج وبعد استطلاع رأي الخبراء قد تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع و زمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (٥) والجدول التالي (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧) النسبة المئوية لرأي الخبراء في محتوى الزمني للبرنامج المقترح .

محتوى البرنامج المقترح	رأي الخبراء	النسبة المئوية
الفترة الزمنية الكلية للبرنامج	٨ أسابيع	١٠٠ %
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات	١٠٠ %
زمن الوحدة التدريبية الواحدة	٦٠ دقيقة	١٠٠ %

يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية حسب ما أقره الخبراء .

#### د - توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الرشاقة التفاعلية و تطوير المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا Renzoku - waza) والمهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا Kaeshi - waza)

جدول (٨) توزيع محتويات البرنامج المقترح

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	١٠ ق
الجزء الرئيسي		
تدريبات الساكويو	وهو خاص بتدريبات السرعة والرشاقة والسرعة التفاعلية ودمجها مع المهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا Renzoku - waza) والمهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا Kaeshi - waza)	٤٥ ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمارين ٥ ق الاسترخاء ( الدورانات و الاهتزاز ، تمارين للتنفس ، المرجحات	٥ ق

يوضح جدول (٨) توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

#### هـ - خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٨ أسابيع ) بواقع ثلاث مرات تدريبية (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) زمن الوحدة (٦٠) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من ٢٠١٩/١٢/٣٠م إلي ٢٠٢٠/٢/٢٤م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي ٢٣ يوليو بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية
- يحتوي البرنامج علي تمرينات الساكيو مع دمجها بالمهارات الهجومية المركبة (رانزوكو - وازا - waza - Renzoku) والمهارات الهجومية المضادة (كا اشي - وازا Kaeshi - waza) (- waza)
- وقد راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع اللاعبين ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعب مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل وقد استخدمت الباحثة أحمالا متنوعة وهي (حمل عالي : ٧٥ - ٩٠% من أقصى قدرة للاعب ، حمل أقصى : ٩٠ - ١٠٠% من أقصى قدرة للاعب)
- وتراوحت التكرارات من (٥ - ١٠ تكرارات) والمجموعات من (٣ إلي ٥ مجموعات) والراحة بين المجموعات من (٣٠ إلي ٦٠ ثانية).

جدول (٩) نموذج لوحة تدريبية خلال البرنامج التدريبي

المرحلة: الإعداد العام والخاص		زمن الوحدة التدريبية: ٦٠ دقيقة		الوحدة : الأولى		درجة الحمل: عالي		الشدة: من ٨٠% : ٨٥%		المكان: نادي ٢٣ يوليو	
التاريخ: ٢٠١٩/١٢/٣٠م		الوقت		محتويات الوحدة التدريبية		التكرارات		عدد المجموعات		الراحة البينية	
الإجماع		١٠ق	المعتاد علي اللاعبين		٥٠%	-	-	-	-	-	-
الجزء الرئيسي											
الوحدة (١)		٤٥ق	١-تمرين ١ ومهارة ٢٨ ٢-تمرين ٢ ومهارة ٢٩ ٣-تمرين ٣ ومهارة ٣٣ ٤-تمرين ٤ ومهارة ٣٤		٨٠%	٨	٥	٣٠ث			
التهدئة		٥ق	تمرين ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤		٥٠%	-	-	-	-	-	-

#### تاسعا : القياسات البعدية :

- بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات ( قيد البحث) و قد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية و ذلك في

٢٠٢٠/٢/٢٥م.

## عاشرا : المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - معامل الارتباط - الالتواء ولكسون
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون p - احتمالية الخطأ - نسبة التحسن .

الحادي عشر : عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تطور المهارات الهجوم المركب قيد البحث بطريقة

Wilcoxon اللامعلمية ن = ١٠

نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٨٤	٣.٠٥١	٠.٥١٦٤٠	٠.٤٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥	٢.٥٠٠٠	ت	كنسا	أوستو جاري × هاري جوشي
١١.١١	٠.٣٢٢	٠.٨١٦٥٠	١.٠٠٠٠	٠.٧٣٧٨٦	٠.٩٠٠٠	ت	وزاري	
٨٦.٦٦	٢.٧٣٩	٠.٧٨٨٨١	٢.٨٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥	١.٥٠٠٠	ت	إبيون	
٧٩.٣١	٢.٨٨٩	٠.٤٨٣٠٥	٠.٣٠٠٠	٠.٧٣٧٨٦	٢.٩٠٠٠	ت	كنسا	أوستو جاري × أوستوجورما
٣٣.٣٣	١.٠٠٠	٠.٦٩٩٢١	٠.٦٠٠٠	٠.٧٣٧٨٦	٠.٩٠٠٠	ت	وزاري	
٩٢.٣٠	٢.٧٦٢	٠.٧٣٧٨٦	٢.٥٠٠٠	٠.٥١٦٤٠	١.٣٠٠٠	ت	إبيون	
٨٨	٢.٩٧٢	٠.٤٨٣٠٥	٠.٣٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥	٢.٥٠٠٠	ت	كنسا	أو أوتش جاري × تاي أوتوشي
٤٤.٤٤	١.٦٣٣	٠.٤٨٣٠٥	١.٣٠٠٠	٠.٥٦٧٦٥	٠.٩٠٠٠	ت	وزاري	
٨٠	٢.٣٦٠	٠.٤٨٣٠٥	٢.٧٠٠٠	٠.٤٢١٦٤	١.٥٠٠٠	ت	إبيون	
٩١.٦٦	٢.٩٧٢	٠.٤٢١٦٤	٠.٢٠٠٠	٠.٥١٦٤٠	٢.٤٠٠٠	ت	كنسا	أو أوتش جاري × كو أوتش جاري
٦٢.٥	١.٤٠٦	٠.٦٧٤٩٥	١.٣٠٠٠	٠.٦٣٢٤٦	٠.٨٠٠٠	ت	وزاري	
٨٠	٢.٥٨٥	٠.٦٧٤٩٥	٢.٧٠٠٠	٠.٤٢١٦٤	١.٥٠٠٠	ت	إبيون	
٩٠	٢.٩٧٢	٠.٤٢١٦٤	٠.٢٠٠٠	٠.٦٦٦٦٧	٢.٠٠٠٠	ت	كنسا	أو أوتش جاري × أوتش ماتا
٢٥	٠.٥٢٠	٠.٦٩٩٢١	٠.٦٠٠٠	٠.٧٨٨٨١	٠.٨٠٠٠	ت	وزاري	
٨٨.٢٣	٢.٥٨٨	٠.٧٨٨٨١	٣.٢٠٠٠	٠.٥١٦٤٠	١.٧٠٠٠	ت	إبيون	

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

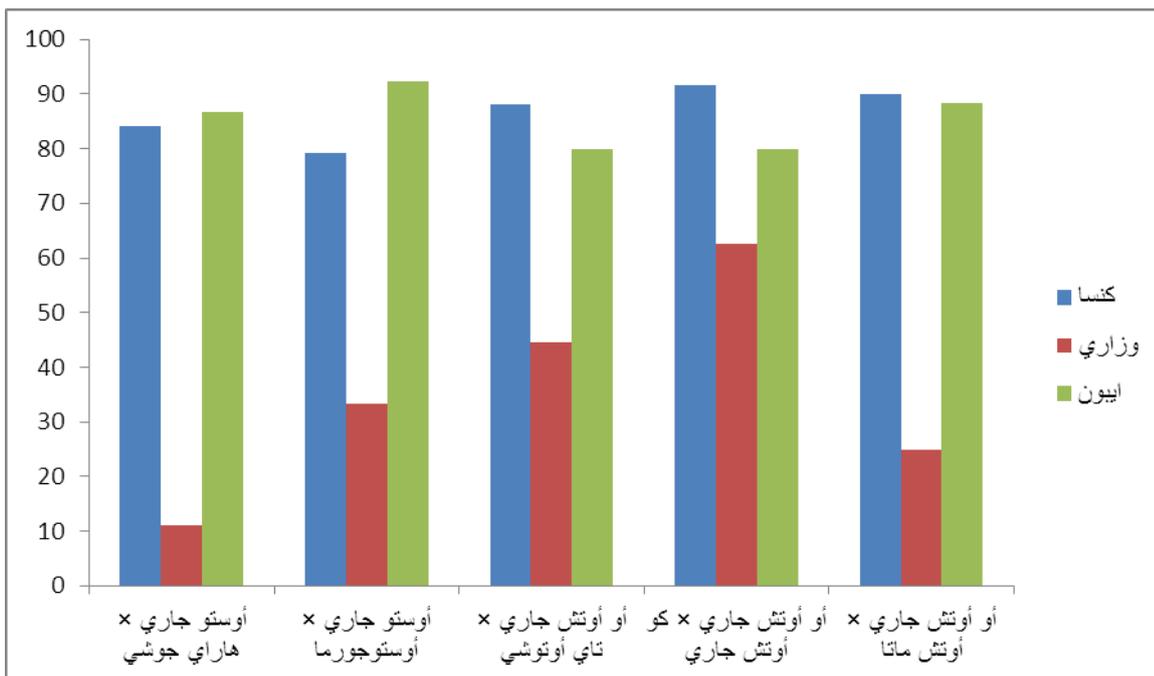
يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي في اختبار تطور الأداء لمهارة الهجوم المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان

قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

شكل رقم (١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تطور المهارات الهجوم المركب قيد البحث بطريقة

Wilcoxon اللامعلمية



جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تطور المهارات الهجوم المضاد قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعتمدة ن = ١٠

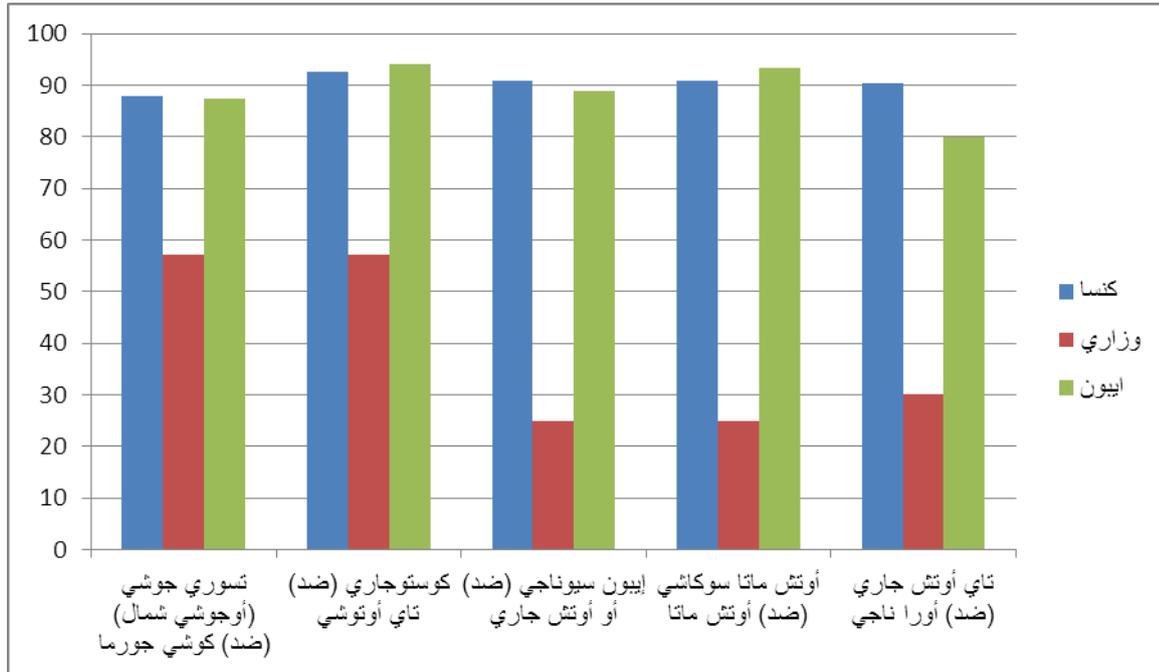
نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المهارات الهجومية المضادة
		ع±	س	ع±	س			
٨٨	٢.٩٧٢	٠.٤٨٣٠٥	٠.٣٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥	٢.٥٠٠٠	ت	كنسا	تسوري جوشي (أوجوشي شمال) (ضد) كوشي جورما
٥٧.١٤	٢.٠٠٠	٠.٧٣٧٨٦	١.١٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥	٠.٧٠٠٠	ت	وزاري	
٨٧.٥	٢.٨٨٩	٠.٤٧١٤٠	٣.٠٠٠٠	٠.٥١٦٤٠	١.٦٠٠٠	ت	إيبون	
٩٢.٥	٢.٨٧٩	٠.٤٢١٦٤	٠.٢٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥	٢.٧٠٠٠	ت	كنسا	كوستوجاري (ضد) تاي أوتوشي
٥٧.١٤	٢.٠٠٠	٠.٥٦٧٦٥	١.١٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥	٠.٧٠٠٠	ت	وزاري	
٩٤.١١	٢.٨٥٩	٠.٤٨٣٠٥	٣.٣٠٠٠	٠.٤٨٣٠٥	١.٧٠٠٠	ت	إيبون	
٩٠.٩٠	٢.٨٧٣	٠.٤٢١٦٤	٠.٢٠٠٠	٠.٧٨٨٨١	٢.٢٠٠٠	ت	كنسا	إيبون سيوناجي (ضد) أو أوتش جاري
٢٥	١.٠٠٠	٠.٠٠٠٠٠	١.٠٠٠٠	٠.٦٣٢٤٦	٠.٨٠٠٠	ت	وزاري	
٨٨.٨٨	٢.٩١٩	٠.٦٩٩٢١	٣.٤٠٠٠	٠.٦٧٤٩٥	١.٨٠٠٠	ت	إيبون	
٩٠.٩٠	٢.٨٣٦	٠.٤٢١٦٤	٠.٢٠٠٠	٠.٧٨٨٨١	٢.٢٠٠٠	ت	كنسا	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا
٢٥	٠.٩٠٥	٠.٥٢٧٠٥	١.٥٠٠٠	٠.٩١٨٩٤	١.٢٠٠٠	ت	وزاري	
٩٣.٣٣	٢.٧٣٩	٠.٥٦٧٦٥	٢.٩٠٠٠	٠.٧٠٧١١	١.٥٠٠٠	ت	إيبون	
٩٠.٤٧	٣.٠٥١	٠.٤٢١٦٤	٠.٢٠٠٠	٠.٥٦٧٦٥	٢.١٠٠٠	ت	كنسا	تاي أوتش جاري (ضد) أورا ناجي
٣٠	١.١٣٤	٠.٤٨٣٠٥	١.٣٠٠٠	٠.٦٦٦٦٧	١.٠٠٠٠	ت	وزاري	
٨٠	٢.٧٦٢	٠.٨٢٣٢٧	٢.٧٠٠٠	٠.٥٢٧٠٥	١.٥٠٠٠	ت	إيبون	

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تطور الأداء لمهارة الهجوم المضاد قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .

شكل (٢) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار تطور المهارات الهجوم المضاد قيد البحث بطريقة

#### Wilcoxon اللامعملية



#### ثانيا " مناقشة النتائج :-

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (١٠) ، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الهجومية المركبة ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

تعتبر المهارات الهجومية المركبة من المهارات التي تحتاج إلي توافق بين المهارة الأولى للمهاجم والمهارة الثانية التي يتوسطها مهارة يؤديها اللاعب المدافع لمواجهة المهارة الأولى التي قام بها المهاجم وبالتالي فهذا النوع من المهارات الهجومية يحتاج الي ائزان وسرعة ورشاقة في الاداء وذلك للانتقال من حركة الي حركة في وسطها محاولة من المدافع لتنفيذ مهارة فلابد من ان يكون لدي اللاعب خبرات لمواقف عدة تم التدريب عليها مسبقا للقدرة علي استغلال هذه المهارة من قبل المدافع لصالح المهاجم فلابد من وجود نوع من التدريبات الحديثة التي تجعل انسيابية في الأداء وهذا ما قدمتة تدريب الساكيو حيث أظهر تغير في المهارات الهجومية المركبة

والذي يهتم بنفس مسار الحركة الخاص بالمهارة فالمهارات الهجومية المركبة بحاجة الي هذا النوع من التدريب لاعتماده علي السرعة والقدرة علي تغيير الاتجاه علي حسب الموقف الذي تعرض له اللاعب ، ويذكر في هذا الصدد "عمرو صابر وآخرون" (٢٠١٧م) أن تدريبات الساكيو يعتبر من التدريبات الوظيفية التي تحكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس فهي تعمل علي تنمية المهارات الحركية وتحسين الذاكرة العضلية ولا تركز علي العضلات فقط فالتدريب التقليدي ينمي عضلة لتحسين المهارة والتدريب الوظيفي ينمي مهارة لتحسين العضلة. (١ : ١٢ ، ١٣)

ويؤكد أيضا "ياب وبيرون Yap, CW and Brown, LE" (٢٠٠٠م) أن الساكيو هو أسلوب تدريب يعتمد علي ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلي تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم. (٩ : ٩)

ومما سبق تري الباحثة أن مدي التغيير في مستوي المهارات الهجومية المركبة يرجع إلي نوع التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مهارات الهجوم المركب لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

يتضح من جدول (١١) ، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في المهارات الهجومية المضادة ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

تعتبر المهارات المضادة شكل من أشكال الهجوم فهي عبارة عن هجمة ضد هجمة قام بها المهاجم الأول ورد عليها بهجمة مضادة من قبل المهاجم الثاني مع راعة سرعة الاستجابة والرشاقة في التحرك لأداء الهجمة المضادة وأيضا القدرة علي استغلال توازن المهاجم الأول لأداء الهجمة المضادة وهذا يتطلب من اللاعب التدريب علي مثل هذه المواقف باستخدام تدريبات حديثة ويذكر " محمد بريقع وإيهاب البديوي" (٢٠٠٤م) في هذا الصدد أن تنمية السرعة والرشاقة تعمل علي تحقيق التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وإمكانات اللاعب وقدرته الخاصة حيث يؤدي اندماجهما معا في اتساق داخلي علي إعادة تشكيل الأداء والإرتقاء في مستوي اللاعبين. (٣ : ٢ - ١٠)

ويشير "عمرو حمزة" (٢٠١٠م) إلي عناصر تدريبات الساكيو حيث أنها مجموعة التمرينات والتدريبات التي تثير التكيفات العصبية في برمجتها والتخلص من الحركات العشوائية والتلائم مع ظروف المباريات المختلفة بالتقدم التدريجي في مستويات القدرة والسرعة والرشاقة مما

يعزز الأداء المهاري للرياضة والحركات البطيئة والسريعة. (٦ : ٧٧)  
وتري الباحثة أن تدريبات الرشاقة التفاعلية المقننة ساعدت عينة البحث علي زيادة سرعة رد الفعل والاستجابة وكذلك قوة وسرعة العضلات العاملة في تأدية المهارات الهجومية المضادة قيد البحث كما ساعدت علي إيجاد التناسق والتناسب بين الوضع الصحيح والمناسب للأداء وسرعة أداء المهارة في الظروف المتغيرة والمختلفة للأداء.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مهارات الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"  
الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :  
أولاً : الاستنتاجات :

١. أثر البرنامج التدريبي لتدريبات الساكيو تأثير إيجابيا علي تطوير المهارات الهجومية المركبة والمهارات الهجومية المضادة قيد البحث.
٢. زيادة نسب التغير في المهارات الهجومية المركبة والمضادة قيد البحث.
٣. أن تدريبات الساكيو من أهم التدريبات التي تساعد علي دمج المهارات ببعضها وخصوصا المهارات المركبة.
٤. تدريبات الساكيو تساعد اللاعب علي تغيير وضع الجسم مع المحافظة علي اتزانة بسلاسة وسهولة.

ثانياً : التوصيات :

١. الاهتمام بالطرق التدريبية الحديثة مثل تدريبات الساكيو لما له من أثر فعال في تطوير مواقف اللعب المختلفة.
٢. تعميم برنامج تدريبات الساكيو قيد البحث علي نفس المرحلة السنية المستخدمة في البحث.
٣. إجراء أبحاث مشابهه علي مراحل سنية مختلفة عن المرحلة السنية قيد البحث.
٤. ثقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو للتعرف علي كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي.
٥. إجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة ولكن في ألعاب رياضية مختلفة.

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- ١ عمرو صابر حمزة : تدريبات الساكيو ، الرشاقة التفاعلية - السرعة الحركية التفاعلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٧م.
- ٢ نجلء البدرى نور الدين ، بديعة علي عبد السميع ، مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٣ محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م
- ٤ محمد رضا الروبي : الموسوعة التعليمية للمصارعة الرومانية ، مركز ماهي للنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٨م.
- ٥ نيفين حسين محمود : تأثير تدريبات (S.A.Q) علي تطوير بعض أداء الهجوم المركب لدي لاعبات رياضة الجودو ، بحث فردي ، المؤتمر العلمي الدولي السابع ، المرأه والرياضي ، الجزائر ، ٢٠١٦م

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٦ Amr Hamza effect of functional strength training on oxidative stress and certain physical variables for athletes, ٥<sup>th</sup> international scientific Congress ,Sport, stress, adaptation – Olympic sport and sport for all (٢٠١٠).
- ٧ Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards Effects of SAQ training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of sports Physiology and performance, ٤, ٤٩٤-٥٠٥ (٢٠٠٩).
- ٨ Rogers.C.C., Judo a sport fit for everybody physical and sports medicen (Minneapolis) ١٤ (٤) Apr(٢٠٠٣).

- ٩ Yap, CW and Brown, LE Development of Speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. Strength Cond coach ٩-١٢:٢٢ (٢٠٠٠).

