

تأثير استخدام الشاخص الإلكتروني علي تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات الرمي لطالبات تخصص الجودو

أ.د. عائشة محمد الفاتح

الأستاذ تدريب المبارزة بقسم

المنازلات والرياضات الفردية - كلية

علوم الرياضة بنات - جامعة حلون

aisha.elfateh@pef.helwan.edu.eg

أ.د. عبدالحليم محمد عبدالحليم

أستاذ تدريب الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات

والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية بنين

-جامعة السادات

abdelhalim.mohamed@phed.usc.edu.eg

ندي عاصم السيد ابو العلا زهران

nadaasem32399@gmail.com

المستخلص

اجريت هذه الرسالة للتعرف على مدى تأثير استخدام الشاخص الإلكتروني على مستوى اداء بعض مهارات الرمي لطالبات تخصص الجودو وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه من طالبات الفرقة الرابعه تخصص الجودو للعام (٢٠٢٣ ٢٠٢٤) جامعة السادات المنوفية وعددهم ١٥ طالبه وتم تقسيمهم الى (٥) عينه تجريبية (٥) عينه استطلاعيه (٥) عينه ضابطه وتم تطبيق البرنامج في القرية الاولمبيه بمليج في شبين الكوم المنوفية و استخدمت المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي في مجموعتين تجريبية والاخرى ضابطة ومن اهم نتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الشاخص الالكتروني ادى الى تحسين مستوى الاداء المهاري في بعض مهارات الرمي من الاعلى مثل (اوسوتو جاري , هاراي جوشي , موروتيه سيوناجي) و ادى ايضا الى وجود تحسن معنوياً في مستوى الطالبات المهاري والاداء البدني وإكسابهم الثقة بالنفس والتخلص من الخوف اثناء التدريب ومن اهم التوصيات استخدام الشاخص الالكتروني في محاضرات الجودو بكليات التربية الرياضية لتطوير من الاداء المهاري لطالبات التخصص .

الكلمات المفتاحية: الشاخص الإلكتروني, جودو, الاداء المهاري , كمنترولر

The Effect of Using The Electronic Indicator On Improving The level of performance of Some Throwing Skills for judo Players

Abstract:

This study was conducted to assess the impact of using the electronic indicator on the performance level of certain throwing skills among female judo students. An intentional sample of 15 fourth-year female judo students was selected for the academic year (2023-2024) and divided into three groups: 5 in the experimental group, 5 in the exploratory group, and 5 in the control group. The program was implemented at the Olympic Village in Melig, Shebin El Kom, Monufia, An experimental research design with pre-test and post-test measurements was employed, involving an experimental group and a control group. One of the key findings is that the proposed training program using the electronic indicator has a positive effect on improving the skill performance of female judo students in certain throwing techniques. Among the main recommendations is to use the electronic indicator in judo lectures at colleges of physical education to enhance the skill performance of female students in this specialization.

Keywords: Electronic Indicator_ Judo_ Skill Performance _controller

تأثير استخدام الشاخص الإلكتروني علي تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات الرمي لطالبات تخصص الجودو

مقدمة ومشكلة البحث

لقد تجاوزت الرياضة الحدود ، و خلقت لغة وثقافة مشتركة بين الشعوب, و الأحداث الكبرى مثل الألعاب الأولمبية وكأس العالم FIFA عززت من الوحدة الدولية و سمحت للدول المختلفة بعرض مواهبها الرياضية , حيث تطور التدريب الرياضي الحديث في مجال التربية الرياضية بشكل كبير نتيجة دمج البحث العلمي والتكنولوجيا والأساليب الشاملة لتعزيز الأداء الرياضي واللياقة البدنية بشكل عام , حيث "يري محمد حسن جلال (٢٠١٢) " ان التدريب الرياضي عبارة عن عملية كاملة متكاملة اعتمدها الاول والاساسي علي الاسس العلمية التي تساعد انواع الاعداد المختلفة مثل (المهاري - البدني - الخططي) التي تعمل علي تحقيق التكامل في جميع جوانب اللاعب التي تؤهله للوصول

للمستويات العليا وايضاً عرفته المنظمة الكندية للتدريب و وضع البرامج (٢٠٠١) بأنه " العمليات التعليمية و التربوية التي تتضمن إعداد الفرد من خلال تقنين الأحمال التي تؤدي إلي تكيف وظيفي وتكويني وإلي تغيرات إيجابية تؤدي إرتفاع مستوي الفرد . (محمد حسن ٢٠١٢ ، ص ٢) (احمد قزاعه ٢٠١٤ ، ص ٩)

ويؤكد "شريف محمد عنيمي (١٩٩٩م) " أن استخدام الأجهزة الألكترونية في أم الدنيا جمهورية مصر العربية ومواكبتها للعصر الحديث والتقدم التكنولوجي العالمي في المجال الرياضي أدى إلي ظهور مدربين متخصصين في إعداد البرامج والتشغيل الذي اتاح الفرصة إلي إستخدام كل مميزات الأجهزة الألكترونية في المجال الرياضي (شريف محمد ١٩٩٩ ، ص ٣١) .

وأشار ايضاً " يعقوب فهد العبيدي (١٩٩٥ م) " أن الشعوب تتقدم بتقدم العلم والتكنولوجيا وأن ما يميز الدول المتقدمة عن النامية هو أن الدول المتقدمة تركز وتخصص قدراً كبيراً من اهتمامتها في المجال التكنولوجي ، ومثال علي التكنولوجيا التي تدخلت في المجال الرياضي وحققت نجاحاً باهراً "جهاز سكلبت " هو عبارة عن إصاق اثني عشرة جهازا حساسا على الجلد بتيار كهربائي خفيف يقيس معدل النسيج العضلي مقابل نسبة الدهون داخل العضلة. وتساعد هذه التقنية في تحديد العضلات التي يجب التركيز عليها اثناء التمرين. جهاز "الايليت فورم" إنها تقنية تتعقب وتحلل حركات الرياضيين أثناء التدريب والمسابقات وتقيس طاقة الرياضيين مباشرة. (يعقوب فهد ١٩٩٥ ، ص ٣٢) (<https://medium.com>)

ويوجد ايضاً تكنولوجيا التحكم " **CONTROLLER** " وتعرف انها جهاز إلكتروني رقمي يحتوي علي الذاكرة (ram) القابلة للبرمجة من خلال عدة اوامر لتنفيذ وتطبيق البرامج المحددة مثل (العدادات (counter) _ والبوابات المنطقية (gates logic) _ المؤقتات الزمنية (timers) _ ريليهات التخزين الداخلية (Markers)) .

برنامج او تطبيق العدادات (counter) : حيث يتم توفير العدادات كعناصر مدمجة في PLCs وتسمح بحساب عدد مرات ظهور إشارات الإدخال و يتم ضبط العداد على بعض القيم الرقمية

المحددة مسبقاً، وعندما يتم استلام هذه القيمة من نبضات الإدخال، فإنه سيقوم بتشغيل جهات الاتصال الخاصة به ، و هناك نوعان من العدادات و هي العدادات السفلية والعدادات الصاعدة و تتمثل مميزات أجهزة التحكم المبرمج PLC في (صغر الحجم والمتانة المناعة ضد الشوشرة ، اللغة سهله في تعلمها والتحكم الدخل والخرج : والمشغلات المتداولة فى السوق ويسهل تغييرها) والعيوب في التكلفة العالية نسبياً مقارنة بالمتحكم المتناهي الصغر (controller Micro) والبطئ النسبى مقارنة بالمتحكم المتناهي الصغر (controller Micro). (سمير حسني PLC TRAINER) (W. Bolton)

ويعد "الجودو هي الطريقة الأمثل و الأكثر فعالية لاستخدام قوة العقل والجسد حيث أن تدريبها ينمي الجسد والروح من خلال ممارسة الهجوم والدفاع و جوهر هذا القانون الأخلاقي المبدئي هو التعلم من خلال الوعي الذاتي " ، وايضاً الجودو فن لأنه وسيلة للوصول إلى تحقيق الذات والتعبير الحقيقي عن الذات. يمكننا أن نقول أيضاً أن الجودو هو علم لأنه يتضمن التمكن من قوانين الطبيعة المختلفة: الجاذبية، والاحتكاك، والزخم، والسرعة، ونقل الوزن، واتحاد القوى.

(Jigore Kano1994,18.19)(Jiichi Watanabe, Lindy Avakian 1990 , 9)

و قد ايضا عرفه "الدكتور عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠٠٤)" بأنه فن والهدف منه إسقاط المنافس ارضاً علي ظهره بقوه وبسرعه او تثبيته (٢٠ ثانيه) او ان يستسلم لنتيجته مهاره خنق او كسر كما يري "ياسر عبدالرؤوف" ان الجودو مصارعه يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الفوز علي المنافس ببلوغ اقصي مقدرة بأقل مجهود مستخدما فنون الجودو المختلفة مثل الرمي من أعلي واللعب الارضي للحصول علي النقطة الكاملة الإيبون لأنهاء المباراة او درجه أقل منها مع الاستمرار في اللعب لمدة خمس دقائق حيث قسم الإتحاد الدولي جميع مهارات الجودو طبقاً لنوع المهارة سواء كانت رمي بالذراعين (تي وازا) مثل (مورتيه سيوناجي) أو رمي بالوسط (كوشي وازا) مثل (هاراي جوشي) أو رمي بالرجلين (اشي وازا) مثل (أوسوتو جاري) أو تقع ضمن مهارات التضحية (سوتيمي وازا) (عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠٠٤)) (ياسر عبدالرؤوف (٢٠٠١))

مشكلة البحث:

مما سبق ذكره ترى الباحثه من خلال دراساتها التخصص الجودو فقد لاحظت اقبال طالبات كلية التربية ارياضية على التخصص في رياضة الجودو وذلك لزياده شعبيه اللعبة واهميتها في حياة الطالبات كفن من فنون الدفاع عن النفس و رياضة الجودو تتطلب إعدادًا بدنيًا وفنيًا وجسمانيًا وتكنولوجياً لتطوير مستوى الاداء المهاري فوجدت الباحثه اثناء دراستها للتخصص قله الاهتمام بالاعداد البدني الخاص برياضة الجودو وعدم توافق في اوزان الطالبات وفقدان الثقة بالنفس لبعض الطالبات لعدم قدرتهم على الرمي , والخوف من الرمي اثناء التدريب وقت المحاضره الناتج عن قله الثقة بالنفس, وجاءت فكره البحث لدى الباحثه بتصميم شاخص مزود بتكنولوجيا التحكم بحيث يكون طول الشاخص ١٦٠ سم ووزنه ١٢ كيلو جرام مرتديا الجودوكي ومثبت في يائة البدلة ناحية اليسار مكان (كومي كاتا) مسكه البدلة الكنترولر حيث يكون من السهل الضغط على الزر من بدايه (الكوم يكاتا) ويبدأ العد من بداية الرمية حتي نهايتها لتصل الباحثه الى فكره تاثير استخدام الشاخص الإلكتروني على بعض القدرات البدنية الخاصة وبعض مهارات الرمي لطالبات تخصص الجودو.

اهمية البحث والحاجة إليه :

- ١ (اصبح من السهل على الطالبة التحكم والاحساس بالمساقات والاحساس بالسيطره التامه على الشاخص واستخدام الكثير والعديد من الحركات المختلفه للتحكم والسيطرة.
- ٢ (استخدام الشاخص في التدريب أثناء المحاضرة يساعد الطالبات على أداء العديد من التكرارات والعديد من السقطات المختلفه بحرية تامة وعدد لا محدود من المرات والتكرارات .
- ٣ (يمكن التحكم في الشاخص من خلال زياده الحمل التدريبي فعند التكيف على وزن الشاخص يمكن باستخدام حزام اكياس الرمل مثبت على القدمين يؤدي الى زياده ثقل الشاخص وثبته على الارض مما يؤدي ذلك الي زياده الحمل التدريبي و رفع من الاداء المهاري للطالبات.
- ٤ (تحدد تكنولوجيا التحكم Controler مستوى الطالبات المهاري , من خلال تحديد الوقت الذي تستغرقه الطالبة في اداء الرميات باليد (تي وازا) كلما كان قصير كان افضل علي عكس ما يزداد الوقت تحتاج الطالبة للمزيد من التمرين .

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الشاخص الإلكتروني ومعرفة تأثيره على كل من :
_مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات الرمي قيد البحث لطالبات تخصص الجودو (موروثية سيوناجي, هاراي جوشي, اوسوتو جاري)

فروض البحث :

- ١ (توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء لمهارات الرمي (قيد البحث) لطالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي
- ٢ (توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في في مستوى الاداء المهاري لمهارات الرمي (قيد البحث) بطالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي
- ٣ (توجد فروق داله إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الاداء لمهارات الرمي (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية
- ٤ (توجد نسب تحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الاداء لمهارات الرمي (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات :

- ١ (**تكنولوجيا التحكم** : مصطلح تكنولوجيا التحكم أو تكنولوجيا التحكم الصناعي يشير إلى الأجهزة التي تتحكم، تنظم، تراقب، تجمع البيانات، تتواصل، وتشخص (PLC Trainer).
- ٢ (**PLC** : أجهزة التحكم المبرمج (65,٢٨) (PLC Trainer)

الدراسات السابقة المرتبطة

رقم المرج	اهم النتائج	العينة	منهج البحث	هدف البحث	العنوان	السنة نوع البحث	الاسم	م
١	ان البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام بعض الأجهزة الالكترونيه ساهم في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث	٢٨ ناشئ تايكوندو	التجريبي	يهدف الي استخدام بعض الاجهزه الالكترونيه في تحسين متغيرات بدنية في التايكوندو	تأثير برنامج تدريبي بأستخدام بعض الاجهزة الألكترونية علي المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ التايكوندو	ماجستير ٢٠٢٢م	بسنت يوسف زكريا سعد	
٢	ان استخدام الاجهزه الالكترونيه له اهمية كبيرة في تحكيم رياضات المنازلات	١٦ ملاكم	التجريبي	يهدف البحث الي تقويم الاجهزة الالكترونيه في تحكيم بعض رياضات المنازلات	تقويم استخدام الاجهزه الالكترونيه في تحكيم بعض رياضات المنازلات	دكتوراه ١٩٩٩م	شريف محمد غنيمي	
٣	تحديد اهم المتغيرات البدنية و الانثروبومترية لتحسين مستوى اداء لاعبات الجودو	٩ لاعبة	الوصفي	تحديد اهم المتغيرات البدنيه الخاصة برياضة الجودو	المتغيرات البدنية و الانثروبومترية المساهمه في مستوى أداء لاعبات الجودو	ماجستير ٢٠٢١م	اماني احمد قمر الدولة	
٤	ادي الي استخدام تدريبات الكارديو عمل علي تحسين مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ الكاراتيه	١٨ لاعبة	التجريبي	تحسين وتطوير مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ الجودو	تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الكارديو علي مستوى الاداء البدني والنهاري لناشئ الكاتا برياضه الكاراتيه	ماجستير ٢٠٢١م	نورهان احمد مصطفى عبدالله	

خطة و إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستعانت بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمه مع طبيعة البحث.

مجتمع البحث

مجتمع العينة طالبات تخصص الجودو جامعة السادات للعام الجامعي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)
 و يبلغ المجتمع الكلي للعينه (١٥) طالبة في سن (١٩) سنة

عينة البحث

قامت الباحثة باختيار العينة الاساسية بالطريقة العمدية و يبلغ عددهم (١٠) طالبات ويتم تقسيمهم كالآتي-المجموعه تجريبية يبلغ عددهم خمس طالبات يطبق عليهم البرنامج التدريب المقترح باستخدام الشاخص الإلكتروني, المجموعه الضابطة و يبلغ عددهم خمس طالبات و يطبق عليهم البرنامج التقليدي المتبع من قبل الكلية, عينة الدراسة الاستطلاعية يبلغ عددهم خمس طالبات من نفس عينه البحث ولكنها خارج عينة الاساسية.

شروط اختيار العينة:

- ان تكون الطالبة تخصص جودو
- ان يبدأ سن الطالبة من ١٩ سنه
- موافقتهم على تطبيق البرنامج التدريب المقترح قيد البحث
- عدم وجود تاريخ مرضي او اصابات للطالبات.

الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ١ (المراجع العربية والاجنبية
- ٢ (صاله العاب رياضية
- ٣ (بساط جودو (تاتامي)
- ٤ (بدلة الجودو
- ٥ (ساعة إيقاف
- ٦ (الشاخص

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية ن (١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المتغيرات الانثروبومترية						
السن	سنة	63.13	63.00	9.80	2.37	7.39
الطول	سم	164.47	164.00	5.08	0.07	-1.48
الوزن	كجم	17.93	18.00	0.26	-3.87	15.00

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات الوصفية قد إنحصرت ما بين (+،-٣) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في المتغيرات الوصفية في القياس القبلي

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية في القياس القبلي ن (١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
طريقة اداء موروثيه سيوناجي	درجة	3.67	4.00	0.49	-0.79	-1.62
طريقة اداء هاراي جوشي	درجة	4.53	5.00	0.74	-1.34	0.47
طريقة اداء الاوسوتو جاري	درجة	3.53	3.00	0.64	0.80	-0.13

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المهارية قد إنحصرت ما بين (+،-٣) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالي طبيعي في المتغيرات الوصفية في القياس القبلي

ادوات جمع البيانات

الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة قيد البحث

- (١) اختبار السرعة الحركية باستخدام مهارة الرمي من اعلي بالقدمين (اوسوتو جاري) في خلال (٣٠) ثانية بالرمي وبدون رمي
- (٢) اختبار الرشاقة من خلال الجري الجانبي ثم اداء السقطة الامامية الدائرية يمين ثم النهوض وأداء مهارة (موروتيه سيوناجي) (ثانية)
- (٣) اختبار التوازن من خلال اداء السقطة ميجي ماي مواري من ثم اداء الرمية (هاراي جوشي) (ثانية)
- (٤) اختبار القوة العضلية من خلال اداء الرمية (موروتيه سيوناجي) في خلال (١٠) ثواني (تكرارات) بالرمي وبدون رمي
- (٥) اختبار تحمل الاداء مستخدماً ميجي ماي مواري او كيمي ثم اوسوتو جاري ثم هيداري يوكو او كيمي ثم هاراي جوشي ثم ميجي ماي مواري ثم موروتيه سيوناجي في خلال (٦٠) ثانية (تكرارات).

الاستمارات

- (١) استمارة تسجيل بيانات عينة افراد البحث
- (٢) استمارة استطلاع راي الخبراء لتحديد المهارات المناسبة لطالبات تخصص الجودو تحت ١٩ سنة و الشاخص الإلكتروني
- (٣) استمارة استطلاع راي الخبراء لتحديد اهم متغيرات البرنامج التدريبي المقترح لطالبات تخصص الجودو ١٩ سنة
- (٤) استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري لطالبات تخصص الجودو تحت ١٩ سنة

هدف البرنامج التدريبي

- يهدف البرنامج التدريبي الى تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارات الرمي لطالبات تخصص الجودو وذلك من خلال :
- ١ - تأثير استخدام الشخص الالكتروني على تطوير القدرات البدنيه الخاصه لطالبات الجودو .
 - ٢ - تأثير استخدام الإلكتروني على تحسين بعض مهارات الرمي .

بعض الشروط و المعايير للبرنامج التدريبي

- مراعاة الهدف من التدريب.
- مراعاة تناسب التدريبات مع المرحلة العمرية المختارة قيد البحث .
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- مراعاة شدة الحمل للتدريبي.
- مراعاة نسب العمل الى الراحة في التدريب.

الدراسات الاستطلاعية

اهداف الدراسة الاستطلاعية الاولى

- (١) التأكد من صلاحية الشاخص والادوات المستخدمه في البحث.
- (٢) التأكد من صلاحية الصاله المطبق بها تجريبه البحث من حيث(التهويه - الاضاءه - وجود عوامل الامن والسلامة).
- (٣) تدريب المساعدين على طرق اجراءات الاختبارات قيد البحث وكيفيه تدوين النتائج في الاستمارات المخصصة.
- (٤) التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة اثناء تطبيق البحث.
- (٥) تاكد من مدى مناسبه الاختبارات البدنيه المهاريه قيد البحث.
- (٦) ايجاد حلول مناسبة للمشكلات التي قد تعيق تطبيق البرنامج.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

حيث قامت الباحثة بتصميم الشاخص حيث كان طوله ١٧٠ سم ووزنه ١٥ كيلو جرام وذلك كان في صورته الاولى و من ثم عرض خطوات تصميم الشاخص و تحديد الوزن والطول على خبراء الجودو تم تعديل طول ووزن الشخص في ضوء اقتراحات الخبراء الجودو ثم القيام بصدق وثبات للشاخص على العينة ومن ثم تصميم الشاخص في صورته النهائية وهي طوله ١٦٠ سم ووزنه ١٢ كيلو جرام مرتديا الجودوكي والاوبي والكنترولر مثبت علي ياقة الجودوكي وذلك في الفتره من ٢٠٢٤/٣/٢٠ حتى ٢٠٢٤/٣/٢٠ و لذلك للتأكد من

(١) ملائمه طول الشاخص مع العينه التجريبية

- (٢) ملائمه وزن الشاخص مع سن العينة التجريبية
 (٣) التأكد من وضع الكنترولر في الوضع الصحيح الملائم للعينة

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

معامل الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين مجموعة مميزة عددها (٥) ومجموعة غير مميزة عددها (٥) من فترة ٢٠٢٤/٣/١٥ إلى ٢٠٢٤/٣/٢٠
 جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات، المهارة والشاخص الإلكتروني (ن=٥)

Sig	قيمة ت	المجموعه المميزه		المجموعه الغير مميزه		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
.001	*4.977	0.30	0.86	0.42	1.96	كونترولر متوسط زمن الرميات (قيد البحث)
المتغيرات المهارة						
.003	*4.160	1.52	6.60	.89	3.40	طريقة اداء موروتيه سيوناجي
.001	*5.099	0.71	7.00	0.84	4.20	طريقه اداء هاراي جوشي
.002	*4.438	1.52	6.60	0.89	3.60	طريقه اداء الاوسوتو جاري

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مما يشير إلي صدق الاختبار وقدرته علي التمييز بين المجموعات لصالح الربيعي الاعلي في المتغيرات المهارة والشاخص الإلكتروني

معامل الثبات :

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات والشاخص الإلكتروني قيد البحث على عينة قوامها (٥) من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني بين التطبيقين الأول والثاني مدته (٧) سبعة أيام في المتغيرات قيد البحث وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى المتغيرات المهارية والشاخص الإلكتروني

sig	ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
.034	*.907	0.34	1.88	0.42	1.96	كونترولر متوسط زمن الرميات (قيد البحث)
المتغيرات المهارية						
.028	*.919	0.55	3.60	0.89	3.40	طريقة اداء مورتيه سيوناجي
.056	*.869	0.89	4.40	0.84	4.20	طريقة اداء هاراي جوشي
.028	*.919	0.55	3.40	0.89	3.60	طريقة اداء الاوسوتو جاري

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦٦٧-٠.٩٥٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم " ر " المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبار ومدى اتساق الاستجابة عند تطبيق البرنامج

إجراءات البحث :

القياس القبلي :

قامت الباحثة باجراء القياسات والاختبارات القبلية على مجموعته البحث وعددها (١٠) طالبات وذلك في صاله القرية الاولمبية بقرية مليج بشبين الكوم بمحافظة المنوفية وذلك في الفتره من ٢٠٢٤/٣/٢٧ الى ٢٠٢٤/٣/٢٨ وتشتمل (اختبارات المهارية وقياس مستوى الأداء المهاري) قيد البحث.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينه البحث وذلك في الفتره من ٢٠٢٣/٤/١ الى ٢٠٢٤/٦/١٢ خلال ثلاثة أشهر اي لمدته (١٢) اسبوع بواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع في أيام (السبت _ الاثنين _ الاربعاء _ الجمعة) قد اشتمل البرنامج التدريبي على ٢٠ وحده تدريبية وقد اشتملت على :

- أولاً : الجزء التمهيدي والذي يتكون من الاحماء والاعداد البدني العام .
- ثانياً : الجزء الرئيسي الذي يتكون من الاعداد البدني الخاص والتدريبات المخصصة للتدريب بالشاخص الإلكتروني.
- ثالثاً : الجزء الختامي يتكون من تمارين من التهدئة والاطالات لجميع عضلات الجسم.
- نموذج للوحدة التدريبية**

مكونات الوحدة	الشرح	الزمن	الشدة	التكرارات	مجموعات	راحة بين المجموعات	راحة بين التكرارات
الاعداد البدني العام	١	15 Min	50%	١	١	-	-
	٢			١	١	-	-
	٣			٢	٢	٢٠ sec	-
	٤			٢	٢	30 sec	-
	٧			١٠	2	1 min	-
	٥			١٠	٣	30 sec	-
الاعداد البدني الخاص	١٦			١٠	٣	1 min	-
	١ . أداء السقطات : اوشيرو اوكيمي , ميجي يوكو اوكيمي هيداري يوكو اوكيمي , ماي اوكيمي ميجي ماي مواري اوكيمي , هيداري ماي مواري اوكيمي , اداء الرميات موروتيه سيوناجي , اوسوتو جاري , هاراي جوشي	20 min	75 %	٥	٢	٣٠ sec	-

-	1 min	2	8	50 %	45 min	<p>١. أداء تمرين البطن ٥ عدات من الرقود ثني القدمين ثم أداء تمرين الضغط ٥ عدات ثم أداء مهارة موروتيه سيوناجي مستخدماً الشاخص</p> <p>٢. أداء تمرين السكوات ٥ عدات ثم أداء ميجي ماي مواري اوكمي ثم رمي الشاخص هاراي جوشي</p> <p>٣. أداء تمرين الضغط ٥ عدات ثم أداء</p>	الجزء الرئيسي
-	1 min	3	8				
-	1 min	2	8				
-	1 min	3	8				
-	1 min	2	8			<p>٤. السكوات ٥ عدات ثم أداء اوسوتو جاري بالشاخص</p> <p>٥. من الوقوف أداء موروتيه سيوناجي (اوتشي كومي) بالشاخص ٥ عدات</p> <p>٦. الجري ف المكان ١٠ ثواني ثم رمي الشاخص اوسوتو جاري</p>	
-	1 min	2	8				
-	1 min	2	8				
-	-	1	10	50 %	10 min	<p>١. الوقوف علي مشط القدمين مع تشبيك الذاعين اعلي الرأس ثم الانحناء لليمين ولليسار</p> <p>٢. من الوقوف ثني الركبة اليمين لاعلي والثبات ١٠ ثواني</p> <p>٣. من الوقوف ثني الراس يمينا ويساراً</p> <p>٤. من الوقوف لف الجذع يمينا ويساراً</p> <p>٥. من الجلوس طولاً فرد الرجلين اماماً انحناء الجذع اماماً لاقصي مسافه لمدته ١٠ ثواني</p>	الجزء الختامي
-	-	1	10				
-	-	1	10				
-	-	1	10				
-	-	1	10				
-	-	1	10				

القياس البعدي

قامت الباحثة باجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث و يبلغ عددها (١٠) طالبات تخصص جودو في القرية الاولمبية بقرية مليج بشبين الكوم مركز المنوفية في الفتره من ٢٠٢٤/٦/١٢ الى ٢٠٢٤/٦/١٧ تشمل على استمارة تقييم الاداء المهاري قيد البحث.

المعالجات الاحصائية

- (١) المتوسط الحسابي
- (٢) الانحراف المعياري
- (٣) معامل الالتواء
- (٤) الوسيط
- (٥) معامل التقلطح
- (٦) معامل الارتباط لبيرسون قيمة " Z "
- (٧) اختبار T ويلكسون
- (٨) نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :أولاً عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

، مستوى الاداء المهاري قيدالبحث ، ن = ٥

المتغيرات	اتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
كونترولر	-	5	3.00	15.00	*2.032	.042
	+	0	.00	.00		
	=	0				
طريقة اداء موروتيه سيوناجي	-	0	.00	.00	*2.041	.041
	+	5	3.00	15.00		
	=	0				
طريقة اداء هاراي جوشي	-	0	.00	.00	*2.032	.042
	+	5	3.00	15.00		
	=	0				

.042	*2.032	.00	.00	0	-	طريقة اداء الاوسوتو جاري
		15.00	3.00	5	+	
				0	=	

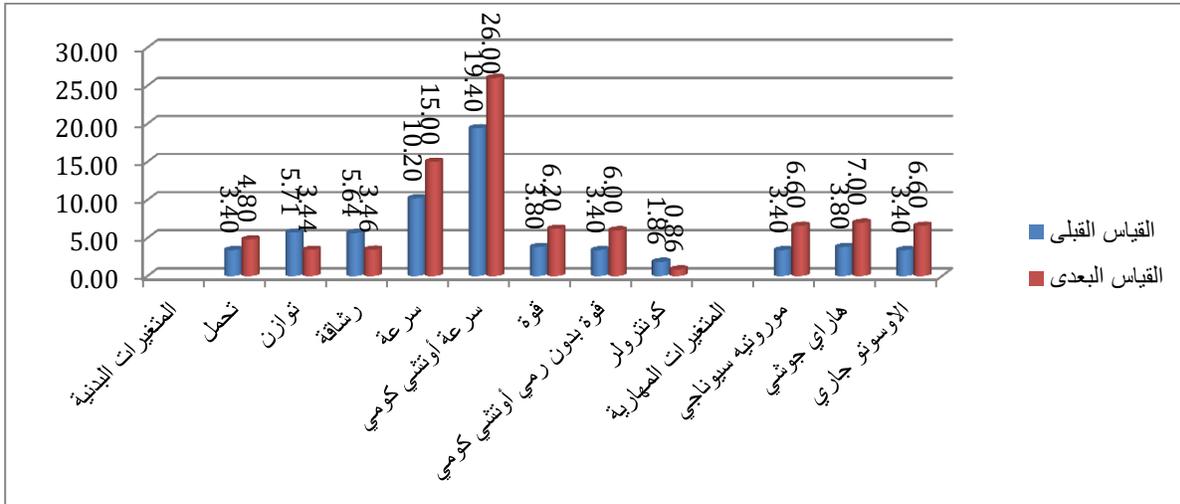
يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري، وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٣٨، ٠.٠٤٣) وهي مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضاها الباحثة شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياس القبلي و البعدي للمجموعه التجريبية فى المتغيرات البدنية و مستوى الاداء المهاري ن=٥

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
53.76%	0.30	0.86	0.30	1.86	كونترولر متوسط زمن الرميات (قيد البحث)
المتغيرات المهارية					
94.12%	1.52	6.60	0.55	3.40	طريقة اداء موروتيه سيوناجي
84.21%	0.71	7.00	0.84	3.80	طريقة اداء هاراي جوشي
94.12%	1.52	6.60	0.55	3.40	طريقة اداء الاوسوتو جاري

يتضح من جدول (٦) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (34.02% إلى 49.12%) بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهاري

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = ٥

المتغيرات	اتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
كونترول	-	4	2.50	10.00	1.826	.068
	+	0	.00	.00		
	=	1				
المتغيرات المهارية						
طريقة اداء مروتية سيوناجي	-	1	2.00	2.00	.577	.564
	+	2	2.00	4.00		
	=	2				
طريقة اداء هاراي جوشي	-	0	.00	.00	1.00	.317
	+	1	1.00	1.00		
	=	4				
طريقة اداء الاوسوتو	-	1)	1.50	1.50	.816	.414

		4.50	2.25	2	+	جاري
				2	=	

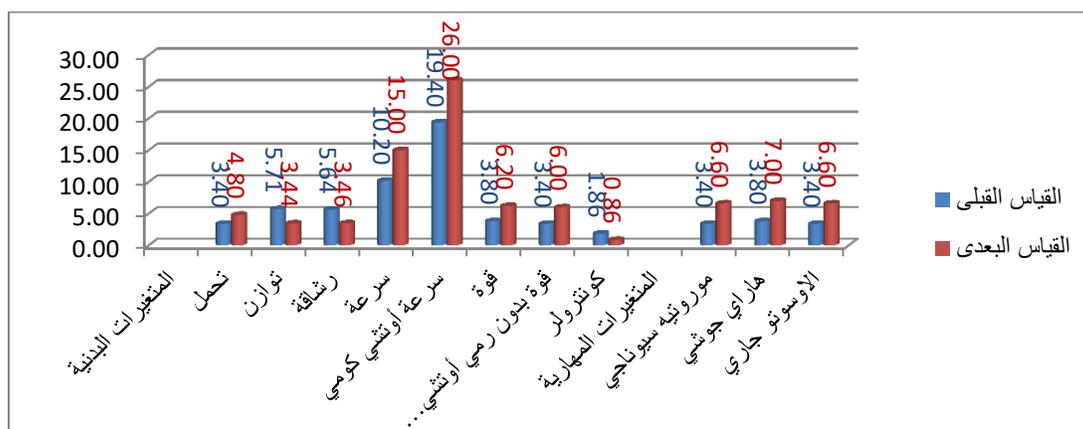
يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري، وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٦٨، ٠.٠٥٦٤) وهي مستويات اعلي من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضاها الباحثة فهي غير داله احصائيا .

جدول (٨)

نسب التحسن بين القياس القبلي و البعدي للمجموعه الضابطة فى مستوى الاداء المهاري ن = ٥

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
26.09%	0.32	1.36	0.38	1.84	كونترولر متوسط زمن الرميات (قيد البحث)
11.11%	1.00	4.00	0.55	3.60	طريقة اداء مورتية سيوناجي
30.00%	0.45	5.20	1.00	4.00	طريقة اداء هاراي جوشي
10.53%	0.45	4.20	0.84	3.80	طريقة اداء الاوسوتو جاري

يتضح من جدول (٨) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (9.37% إلى 31.25%) بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.



الشكل البياني (٢)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ن = ١٠

المتغيرات	القياسات القبليّة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	مستوى الدلالة p
كنترول	المجموعة الضابطة	5	7.50	37.50	*2.121	.034
	المجموعة التجريبية	5	3.50	17.50		
طريقة اداء موروثيه سيوناجي	المجموعة الضابطة	5	3.50	17.50	*2.135	.033
	المجموعة التجريبية	5	7.50	37.50		
طريقة اداء هاراي جوشي	المجموعة الضابطة	5	3.10	15.50	*2.629	.009
	المجموعة التجريبية	5	7.90	39.50		
طريقة اداء الاوسوتو جاري	المجموعة الضابطة	5	3.60	18.00	*2.147	.032
	المجموعة التجريبية	5	7.40	37.00		

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القياس البعدي في كل من المتغيرات البدنية و مستوى الاداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية

مناقشه النتائج :

في ضوء ما توصلت اليه الباحثه من نتائج التي تم عرضها واعتمادها على نتائج التحليل الاحصائي لي بيانات البحث و بكل مجموعه من المجموعتين التجريبية و الضابطة لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوي الاداء المهاري لبعض مهارات الرمي في الجودو لطالبات تخصص الجودو (١٩) سنه (قيد البحث) وفقا للفروض البحث وهي كالتالي : توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء لمهارات الرمي (قيد البحث) لطالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي ويتضح من جدول (٥) وشكل (الاول) انه يوجد فروق داله احصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه التجريبية في قياس بعض المتغيرات المهارية للمهارات الرمي من الاعلى (مهاره موروثيه سيوناجي ومهاره هاراي جوشي ومهاره اوسوتوجاري) لطالبات تخصص الجودو (١٩) انه لصالح القياس البعد حيث ان

قيمه تاء الجدوليه قد تراوحت ما بين (٣٤.٠٢% إلى ٤٩.١٢%) وهي اعلى من قيمتها الجدوله التي عند مستوى معنويه كذا ٠.٠٥ ..

حيث "أشار شريف محمد عنيمي" (١٩٩٩م) أن استخدام الأجهزة الألكترونية والادوات المساعده الحديثه في أم الدنيا جمهورية مصر العربية ومواكبتها للعصر الحديث والتقدم التكنولوجي العالمي في المجال الرياضي أدى إلي ظهور مدربين متخصصين في إعداد البرامج والتشغيل الذي اتاح الفرصة إلي إستخدام كل مميزات الإجهزة الألكترونية في المجال الرياضي , وتتفق لنتائج الدراسه على ان التدريب باستخدام الاجهزه الالكترونيه والادوات المساعده له دور فعال في تطوير القوه العضلية والسرعة الحركية وتطوير في مستوى الاداء البدني والمهاري بشكل سريع حيث كانت النتائج تدل على وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه تجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومهارات الرمي لطالبات التخصص الجودو (١٩) سنه لصالح القياس البعدي. مناقشه نتائج الفرض الثاني توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في في مستوى الاداء لمهارات الرمي (قيد البحث) بطالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي حيث يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيدالبحث باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة (٠.٠٦٨،٠.٥٦٤) وهي مستويات اعلي من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التي ارتضاها الباحثة فهي غير داله احصائيا .

وتتفق نتائج الدراسه على ان الشاخص الالكتروني له تاثير كبير وفعال في تحسين القوه البدنية والسرعة الحركية والتوازن والرشاقه والتحمل لطالبات تخصص الجودو بما ادي الى التحسن في مستوى الاداء المهاري للمهارات المستخدمة في البحث قيد البحث حيث ان النتائج تدل على وجود فروق دل احصائيه بالقياسين قبل والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهاريه لمهارات (هاراي جوشي وموروتيه سيوناجي و اوسوتو جاري) لطالبات تخصص الجودو (١٩) سنه (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

مناقشه نتائج الفرض الثالث الذي ينص على انه يوجد فروق داله احصائيه بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاداء المهاري لطالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية , يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا من كل من القياسين البعديين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في قياس بعض مستوي الاداء المهاري لطالبات الجودو ١٩ سنه لصالح المجموعه التجريبية , ترجع الباحثه الى ان سبب التحسن الحادث في المجموعه التجريبية مقارنة بالمجموعه الضابطة في اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري (اختبار السرعة الحركية باستخدام مهاره اسوتو جاري خلال ٣٠ ثانيه _ اختبار التوازن باستخدام مهاره هاراي جوشي _ اختبار الرشاقه باستخدام مهاره موروتيه سيوناجي _ واختبار تحمل الاداء باستخدام الثلاث مهارات موروتيه سيوناجي و هاراي جوشي واوسوتو جاري في خلال ٦٠ ثانيه) قيد البحث الا أن البرنامج التدريبي باستخدام الشاخص الألكتروني له دور فعال على مهارات الرمي ومستوي الاداء المهاري للطالبات لان التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي باستخدام الشاخص الألكتروني ساهمت في تطوير واتقان مستوى الاداء المهاري حيث اهتمت الباحثه عند اختيارها للتمرينات والتدريبات في الوحدات التدريبيه ان يكون هناك تنوع من حيث شدتها واحمالها التدريبيه مستخدمه للشاخص الألكتروني وهذا لم يتوفر لمجموعه الضابطة التي اعتمدت على التدريبات والطريقة التقليدية , ومن خلال نتائج السابقه ترى الباحثه ان **الفرض الرابع للبحث قد تحقق ولذي توجد نسب تحسن بين المجموعه التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوي الاداء لمهارات الرمي (قيد البحث)** لصالح **المجموعه التجريبية** من خلال الجداول (٦) والشكل البياني (١) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٣٤.٠٢% إلى ٤٩.١٢%) بين القياس القبلي والقياس البعدي مستوى الاداء المهاري للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدي ومن جدول (٨) والشكل البياني (٢) يتضح من جدول (٨) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (٩.٣٧% إلى ٣١.٢٥%) بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاداء المهاري للمجموعه الضابطة لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الشاخص الالكتروني ادى الى تحسين مستوى الاداء المهاري في بعض مهارات الرمي من الاعلى مثل " اوسوتو جاري , هاراي جوشي , موروتيه سيوناجي".
- ادي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الشاخص الالكتروني الى وجود تحسن معنوياً في مستوى الطالبات المهاري وإكسابهم الثقة بالنفس والتخلص من الخوف اثناء التدريب.

التوصيات

- في ضوء ما تم استخلاصه توصي الباحثه بما يلي:
- _ إدخال و ربط التكنولوجيا الحديثة وما هو جديد في الهندسة الإلكترونية والكهربية في المجال الرياضي مثل التكنولوجيا التحكم (الكنترولر) و (المايكرو كنترولر) لخلق ادوات وطرق جديدة في المجال الرياضي الأرتقاء به إلي أعلى مستوى .
- _ الاهتمام بتوزيع الشاخص الالكتروني في كليات التربية الرياضية لما له من تاثير ايجابي وملحوظ على الجانب البدني المهاري لطالبات التخصص الجودو .
- _ استخدام الشاخص وقت المحاضره لاعطاء الطالبات عدد لانهائي من عدد مرات تكرار المهارات والتدريبات اثناء المحاضره لتطوير وتحسين من الاداء البدني المهاري للطالبات التخصص الجودو.

المراجع

- (١) احمد صلاح قزاعة (٢٠١٤م) : التدريب الرياضي أسس وقواعد ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
- (٢) امانى قمر الدولة (٢٠٢١) م : المتغيرات البدنية و الانثروبومترية المساهمه في مستوى أداء لاعبات الجودو , انتاج علمي كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان .
- (٣) الاتحاد المصري للجودو والسومو والإيكيدو (٢٠١٣ م) : القانون الدولي لرياضة الجودو الاتحاد المصري للجودو والسومو والأيكيدو وأخرون .
- (٤) بسنت يوسف زكريا سعد (٢٠٢٢) : تأثير برنامج تدريبي بأستخدام بعض الأجهزة الالكترونية علي المتغيرات الخاصة والمهارية لناشئ التايكوندو,انتاج علمي , كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان.
- (٥) سمير حسني متولي هزاع : PLC المهارات الأدائية والمعرفية لأستخدام جهاز التحكم المبرمج PLC والتطبيقات العلمية علي زيليو لوجيك موديل
- (٦) شريف محمد غنيمي (١٩٩٩) : تقويم استخدام الأجهزة الألكترونية في تحكيم بعض رياضات المنازلات , رسالة دكتوراة غير منشورة.
- (٧) عبدالحميد محمد عبدالحميد (٢٠٠٢) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام الهجوم المركب علي فاعلية الاداء لدي ناشئ الجودو, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية , جامعة السادات
- (٨) محمد حسن جلال (٢٠١٢) : وسيلة إلكترونية مقترحة بأستخدام الكمبيوتر لتقييم تأثير برنامج لتطوير النشاط الهجومي لدي لاعبي الكومتيه برياضة الكاراتيه , انتاج علمي , رسالة دكتوراة , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية.
- (٩) محمد عثمان دريدر عثمان (٢٠١٩م) : " تأثير التدريب المركب علي تطوير بعض القدرات البدنية ومهارات الاوساي وازا لدي ناشئ الجودو" انتاج علمي , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية.
- (١٠) نداء شريف محمد عبد الحافظ (٢٠٢٤) : فاعلية التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية والاداء الهجومي للاعبي التايكوندو , انتاج علمي ,كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان.

- (١١) نورهان احمد مصطفى عبدالله (٢٠٢١)م : تاثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الكارديو علي مستوى الاداء البدني والنهاري لناشئ الكاتا برياضه الكاراتيه , انتاج علمي , كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
- (١٢) ياسر عبدالرؤف (٢٠٠١)م : رياضة الجودو (قرن الواحد والعشرين) , دار ابو النيل للطباعة , الطبعة الاولى .
- (١٣) يعقوب فهد العبيد (١٩٩٥) : التمنية التكنولوجية مفهومها , تطبيقاتها , الدار الدولية للنشر والتوزيع , القاهرة.

- 14) Jiichi Watanabe, Lindy Avakian (1990) : Secrets of Judo A Text for Instructors and Students
- 15) Llyr C. Jones, Ph.D., and Michael J. Hanon, Ph.D (2010) : The Way of Kata in Kodokan Judo.
- 16) W. Bolton (2006) : Programmable logic Controllers , Fourth Edition.
- 17) <https://medium.com/>