

برنامج تدريبي لبعض المهارات الدفاعية وتأثيره على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو

* أ.د / محمد حامد شداد

** أ.م.د / عبد الحليم محمد عبد الحليم

المقدمة ومشكلة البحث :-

تهدف العملية التدريبية إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المستويات الرياضية ، ولكي يصل الفرد إلى المستوى الرياضي المطلوب لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لهذا المستوى ، ذلك لوضع البرامج التدريبية المناسبة لحالة الفرد الرياضي وكذلك لكي نتعرف إلى أي مدى وصل إليه المستوى الرياضي الخاص بالفرد (8 : 36)

ورياضة الجودو فن والهدف منه هو إسقاط المنافس أرضا علي ظهره بقوة وسرعة أو تثبيته لمدة (25 ثانية) أو أن يستسلم نتيجة لمهارة خنق أو كسر (5 : 25)

وتتضح مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثين إنشاء ممارستهم لرياضة الجودو لاعبين ثم مدربين عدم وجود برامج تدريبية تعتمد على الأسلوب العلمي المقنن باستخدام المهارات الدفاعية حيث أن البرامج الموجودة تركز على المهارات الهجومية كما لاحظ الباحثين أن معظم المدربين يهتمون بالتدريب على المهارات الهجومية فقط دون الاهتمام بالمهارات الدفاعية في حين أن المهارات الدفاعية تتميز بأنها يمكن أن تستخدم كمهارة دفاعية للدفاع ضد هجمات المنافس وفي نفس الوقت يمكن أن تستخدم في بناء هجمة مضادة ضد هجمات المنافس وفي هذه المرحلة السنية تتطلب أن يكتسب الناشئ مهارات متنوعة هجومية و دفاعية للسيطرة على المنافس والفوز عليه كما لاحظ الباحثين أن معظم المدربين يهتمون بتدريب الناشئين على الطرق الدفاعية ضد المهارات الهجومية في حين أن الطرق الدفاعية تمكن الناشئ من الدفاع فقط و المهارات الدفاعية تمكن اللاعب من الدفاع و الهجوم في نفس الوقت ومن هنا فقد طرأ للباحثين أن يقترحا برنامج تدريبي يستخدم المهارات الدفاعية وأن يخضعوا للدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو.

* أستاذ بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

** أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات المائية كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

* أهداف البحث :

- 1- تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الدفاعية لدى ناشئ الجودو
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو

* فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

* مصطلحات البحث :

1- المهارات الدفاعية

هي مهارات تستخدم في الدفاع ضد هجمات المنافس ويمكن أن تستخدم في الهجوم مباشرة على المنافس

بصورة مفاجئة (تعريف إجرائي)

2- فاعلية الأداء المهارى

وهي قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من اليوكو و الوزارى و الإييون و الفوز بالمباراة أثناء اللقاءات التجريبية (تعريف إجرائي)

* الدراسات السابقة :

1- قام طارق محمد عوض (2007م) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخططية الهجومية الفردية للاعبى لمستويات العالية في رياضة الجودو " وتهدف الدراسة على تصميم برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخططية الهجومية الفردية وأستخدام الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبلغت العينة (21) لاعب تحت 20 سنة من منتخب منطقة بور سعيد للجودو وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً ايجابياً على تحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخططية الهجومية الفردية وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي (6) .

2- قام عبد الحليم محمد عبد الحليم (2007م) بدراسة عنوانها " تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو وتهدف الدراسة إلى

تصميم برنامج تدريبي يعتمد على الدمج المهارى لبعض فنون اللعب من أعلى والأرضي لناشئ الجودو تحت 17 سنة ودراسة تأثير الدمج المهارى لبعض فنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو تحت 17 سنة واستخدام الباحث المنهج التجريبي واستعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادى النجوم الرياضي بمحافظة المنوفية تحت (17) سنة وبلغ عدد العينة (16) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين بعد تجانس العينة أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (8) ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية وبواقع ناشئ واحد في كل ميزان حيث أن عدد الأوزان في تلك المرحلة السنية (8) أوزان وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي إلى تطوير الشكل المهارى لرياضة الجودو من خلال اعتماد الناشئين على الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى واللعب الارضى كما أدى إلى تحسين نتائج المباريات حيث أن الدمج المهارى ساعد الناشئين على الاستفادة الكاملة من فرص الحصول على الاييون سواء من اللعب من أعلى عن طريق الرمي أو من اللعب الأرضي عن طريق استخدام فنون اللعب الأرضي وهى مهارات التثبيت والخنق والكسر(10) .

3- قام وليد إبراهيم احمد شتات (2004م) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز ومستوى الأداء ودرجة الفاعلية للخداع واستخدام الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخبات الغربية للجودو تحت (18) سنة وعددهم (8) لاعبين وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز للحركات الخداعية وفى مستوى الأداء ودرجة الفعالية للإعداد المهارى لصالح القياس البعدي كما أدى البرنامج إلى زيادة معدل الأداء للنقاط المحققة (16).

4- قام محمد حامد شداد (2003م) بدراسة عنوانها تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة (جملة مركبة) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو وتهدف الدراسة إلى تصميم جمل خططية ودراسة تأثير هذه الجمل على نتائج المباريات واستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من لاعبي الجودو الذين تتراوح أعمارهم من (15-17) سنة بنادي الزمالك وكان عددهم (32) لاعب وقد استخدم الباحث استمارة تسجيل نتائج المباريات واستمارة آراء

الخبراء على نماذج من الجمل الخططية واختبارات الصفات البدنية والمباريات الرسمية وتوصل الباحث إلى النتائج التالية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الجمل الخططية قيد البحث كما أثرت الجمل الخططية على نتائج المباريات بأقصى درجة من الفاعلية . (12) .

5- قام masl , paeel , Stanislaw (1996م) بدراسة عنوانها " تقييم الجوانب الفنية والخططية لمرحلة عمومي الرجال في الجودو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على أكثر فنون اللعب استخداما في الجودو وكذلك أكثر المهارات التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة واستخدام الباحثون المنهج الوصفي وقد اشتملت عينة البحث على (92) مباراة في مرحلة عمومي الرجال في بولندا ومن أهم نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى انه من خلال (819) محاوله هجومية قام بها اللاعبون كانت أكثر فنون اللعب استخداما هي فنون اللعب من أعلى حيث كانت عدد المحاولات الهجومية (798) محاوله هجومية بنسبة 97% وكانت عدد محاولات اللعب الأرضي (21) محاوله بنسبة 3% وكانت أهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون هي مهارة (سيو ناجي - انتش ماتا - أو انتش جاري) .

1- قام كل من كوستوف وبيتروف (1999م) بدراسة عنوانها " التدريب التكتيكي لناشئ الجودو" وتهدف الدراسة إلى دراسة تكتيك الجودو للناشئين وتحليل القدرة الفنية للاعبين ووضعهم تحت ظروف المنافسة وتحديد كيفية أعدادهم وخصائص الأبطال منهم واستخدام الباحثين المنهج التجريبي.

ومن أهم نتائج هذه الدراسة انه تم تحديد الظروف المعاصرة لتكتيك الجودو بين الناشئين وتم التوصل إلى خصائص الأبطال الناشئين.

* إجراءات البحث :

1- منهج البحث

اختار الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحثين بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

2- عينة البحث

اختار الباحثين العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الصيد تحت (17) سنة وبلغ عدد العينة (16) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (8) ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية .

• شروط اختيار العينة

- 1- العمر التدريبي لا يقل عن عشر سنوات .
- 2- لا تقل درجة حصول اللاعب على الحزام البني.
- 3- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للجودو.

جدول (1)

توصيف المجتمع الكلي للبحث

م	البيان	عدد اللاعبين
1	لاعبى العينة التجريبية	8
2	لاعبى العينة الضابطة	8
3	اللاعبين المستبعدين	-----
4	اجمالي مجتمع عينة البحث	16

جدول (2)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	س	ر	\pm ع	ل
السن	سنة	16.27	16.89	0.48	0.78
الطول	سم	170.25	169.85	2.97	1.52
الوزن	كجم	85.23	84.21	2.75	0.86-
العمر التدريبي	سنة	8.10	8.11	1.27	1.21

(س = المتوسط الحسابي ، \pm ع = الانحراف المعياري ، ر = الوسيط ، ل = قيمة معامل الالتواء)

ويتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء في متغيرات (السن والطول والوزن) تراوحت بين (1.52- 0.86) أي انحصرت بين (\pm 3) مما يدل على اعتدالية البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين

(التجريبية/الضابطة) في المتغيرات البدنية الخاصة بناشئ الجودو تحت (17) سنة

(ن=1 ن=2 =8)

قيمة(ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	اسم الأختبار
	ع ±	س	ع ±	س		
0.30	0.56	5.74	0.67	5.74	دقيقة	الجرى 1000م
0.22	1.67	12	1.72	13	عدد	الانبطاح المائل التموجي
0.81	2.90	18.23	3.4	18.77	درجة	الوثب على العلامات
0.43	3.43	16.84	3.85	17.60	سم	المسافة الأفقية للكوبري
0.82	1.85	13	2.11	14	عدد	الجلوس من الرقود ثنى الركبتين
0.73	0.26	10	0.87	11	عدد	الوثب في المكان 15ث
0.80	1.54	7.5	1.45	8.4	سم	رفع الكتفين من الانبطاح
0.96	0.10	7.3	1.2	7.3	ثانية	الوثب على الدوائر

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (0.05) = 1.457

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ الجودو تحت (17) سنة.

3- أدوات جمع البيانات:

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن
- جهاز ريستامتر لقياس الطول
- استمارة تسجيل نتائج المباريات من إعداد الباحثين مرفق (1) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على المهارات الدفاعية المناسبة لعينة البحث مرفق (2) حيث تم عرض (7) مهارات دفاعية على الخبراء مرفق (3) وهم (مهارة تانى اوتوشى - مهارة اوستو جايشى - مهارة اوشيروجايشى - مهارة اوتوش جايشى - مهارة أوستو ماكى كومى - مهارة هراى جوشى جايشى - مهارة اوتش ماتا جايشى) وتم اختيار(6) مهارات دفاعية مناسبة للمرحلة السنوية وهم (مهارة تانى اوتوشى - مهارة اوستو جايشى - مهارة اوتوش جايشى - مهارة هراى جوشى جايشى - مهارة أوستو ماكى كومى - مهارة هراى جوشى جايشى - مهارة اوتش ماتا جايشى) وتحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح مرفق (4)

4- القياس القبلي :-

قام الباحثين بأجراء القياسات القبلية على النحو التالي :-

1- إجراء القياسات الخاصة بدلالات النمو البدني المتمثلة في السن والطول والوزن و العمر التدريبي للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وذلك يوم الخميس الموافق 2014/1/9م.

2- إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية المتمثلة في الاختبارات البدنية وذلك للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 2014/1/12م حتى يوم الجمعة الموافق 2014/1/17م.

3- إجراء القياسات الخاصة فاعلية الأداء المهاري من خلال إقامة ثلاث لقاءات تجريبية (شيباي) مشروطة باللعب من أعلى فقط بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 2014/1/19م حتى يوم الجمعة الموافق 2014/1/24م ثم قام الباحثين بتسجيل نتائج اللقاءات الثلاثة وجدول (4) و جدول (5) و جدول (6) يوضح تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري في (اليوكو - الوزاري - الايون).

جدول (4)

القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على يوكو)

المجموعة التجريبية و الضابطة	تجريبية	ضابطة	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	يوكو	يوكو	-----
هجوم فردي	7	6	0.25
هجوم مركب	8	7	0.14
هجوم مضاد	3	2	0.25
مهارات دفاعية	1	1	0.45

جدول (5)

القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على وزاري)

المجموعة التجريبية و الضابطة	تجريبية	ضابطة	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	وزاري	وزاري	-----
هجوم فردي	6	5	0.85
هجوم مركب	4	4	0.98
هجوم مضاد	4	3	0.78
مهارات دفاعية	1	1	0.45

جدول (6)

القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئى الجودو في (الحصول على ايبون)

المجموعة التجريبية و الضابطة	تجريبية	ضابطة	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	ايبون	ايبون	-----
هجوم فردى	4	3	0.14
هجوم مركب	5	4	0.26
هجوم مضاد	4	5	0.85
مهارات دفاعية	1	1	0.98

5 - البرنامج التدريبي المقترح : -

* أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح : -

- 1- تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
- 2- تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.
- 3- تحديد المهارات الدفاعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تم عرض المهارات على الخبراء و تم اختيار (6) مهارات مناسبة للمرحلة السنية و للهدف المطلوب منها.
- 4- تحديد الشدة والحجم والراحة للمهارات الدفاعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تراوحت شدة الحمل ما بين (60 % إلى 90 %) للمجموعة التجريبية وتراوح الحجم من (5 - 10) مجموعات والراحة من (1 - 3) دقائق.
- 5- تحديد طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح و قد أتفق الخبراء على استخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة - مرتفع الشدة) .

* البرنامج التدريبي المقترح

- لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح روعي شمول البرنامج على ما يلي :-
- يحتوى البرنامج على (36) وحدة تدريبية تم توزيعها على (12) أسبوع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعيا وبلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة تم تقسيمها إلي:-

1- الإحماء مدته (10) دقائق

يشتمل جزء الإحماء علي تدريبات متنوعة تهدف إلي تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوى أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري في مكان- الجري حول البساط - تمرينات مرونة - حركات الكنس بالأرجل (دي اشي براي)- أداء السقطات)

2- الإعداد البدني العام والخاص مدته (30) دقيقة

يشتمل الإعداد البدني علي التمرينات التي تعتمد علي تطوير المهارات الخاصة بالجودو وتمرينات زوجية خاصة - تمرينات الأداء الفني والمهاري .

3- الجزء الرئيسي ومدته (45) دقيقة

يشتمل الجزء الرئيسي علي أداء المهارات الدفاعية للمجموعة التجريبية و بالنسبة للمجموعة الضابطة فالبرنامج التدريبي لهم عبارة عن البرنامج التقليدي الذي يعتمد على استخدام الطرق الدفاعية بصورة كبيرة

4- الجزء الختامي ومدته (5) دقائق

ويشمل علي تدريبات تهدئة متنوعة ومرجات بهدف محاولة العودة بالناشئين إلي حالتهم الطبيعية وجدول (7) يوضح أسلوب تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (7)

تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للمجموعتين (التجريبية/الضابطة)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نوع الإعداد
طريقة التطبيق	الزمن (ق)	طريقة التطبيق	الزمن ق	
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	10ق	الجري حول البساط - تمرينات مرونة حركات الكنس بالأرجل (دي اشي براي) - أداء السقطات	10 ق	الإحماء
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	30ق	- تمرينات بنائية عامة لتنمية عناصر اللياقة - تمرينات زوجية خاصة - تمرينات الأداء الفني والمهاري - تمرينات تعتمد علي تطوير المهارات الخاصة بالجودو	30ق	الإعداد البدني العام - الخاص
الأسلوب التقليدي الذي يعتمد علي أداء الطرق الدفاعية	45ق	يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على أداء المهارات الدفاعية	45ق	الجزء الرئيسي
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	5ق	تدريبات تهدئة ومرجات لتهدئة جميع أجزاء الجسم	5ق	الختام

6- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الأحد الموافق 2014/2/2م حتى يوم الخميس الموافق 2014/4/24م بواقع (36) وحدة تدريبية

7- القياس البعدي :

قام الباحثين بإجراء القياس البعدي لقياس فاعلية الأداء المهاري من خلال إقامة ثلاث لقاءات تجريبية

(شيباي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 2014/4/27م حتى يوم الجمعة الموافق 2014/5/2م ثم قام الباحثين بتسجيل نتائج اللقاءات الثلاثة من خلال استمارة تسجيل البيانات .

8- المعالجات الإحصائية :

استعان الباحثين في معالجة البيانات بالعمليات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط .

8- عرض النتائج :

جدول (8)

القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على يوكو)

القياسات	قبلي	بعدي	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	يوكو	يوكو	-----
هجوم فردي	7	10	*1.23
هجوم مركب	8	11	*1.25
هجوم مضاد	3	5	*1.47
مهارات دفاعية	1	8	*2.69

جدول (9)

القياس القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري
لدى ناشئ الجودو في (الحصول على وزارى)

قياسات	قبلي	بعدي	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	وزارى	وزارى	-----
هجوم فردى	6	10	*1.58
هجوم مركب	4	8	*1.96
هجوم مضاد	4	7	*1.89
مهارات دفاعية	1	6	*2.75

جدول (10)

القياس القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري
لدى ناشئ الجودو في (الحصول على ايون)

قياسات	قبلي	بعدي	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	ايون	ايون	-----
هجوم فردى	4	7	*1.96
هجوم مركب	5	9	*1.74
هجوم مضاد	4	8	*1.85
مهارات دفاعية	1	6	*2.64

جدول (11)

القياس القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري
لدى ناشئ الجودو في (الحصول على يوكو)

قياسات	قبلي	بعدي	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	يوكو	يوكو	-----
هجوم فردى	6	8	0.25
هجوم مركب	7	7	0.85
هجوم مضاد	2	3	0.12
مهارات دفاعية	1	1	0.47

جدول (12)

القياس القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على وزارى)

قياسات	قبلي	بعدي	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	وزارى	وزارى	-----
هجوم فردى	5	7	0.85
هجوم مركب	4	5	0.45
هجوم مضاد	3	4	0.95
مهارات دفاعية	1	1	0.96

جدول (13)

القياس القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على ايون)

قياسات	قبلي	بعدي	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	ايون	ايون	-----
هجوم فردى	3	4	0.25
هجوم مركب	4	5	0.85
هجوم مضاد	5	6	0.69
مهارات دفاعية	1	1	0.23

جدول (14)

القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على يوكو)

المجموعة التجريبية و الضابطة	تجريبية	ضابطة	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	يوكو	يوكو	-----
هجوم فردى	10	8	*1.35
هجوم مركب	11	7	*1.96
هجوم مضاد	5	3	*1.24
مهارات دفاعية	8	1	*2.75

جدول (15)

القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على وزارى)

المجموعة التجريبية و الضابطة	تجريبية	ضابطة	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	وزارى	وزارى	-----
هجوم فردى	10	7	*1.48
هجوم مركب	8	5	*1.78
هجوم مضاد	7	4	*1.46
مهارات دفاعية	6	1	*2.63

جدول (16)

القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري

لدى ناشئ الجودو في (الحصول على ابيون)

المجموعة التجريبية و الضابطة	تجريبية	ضابطة	قيمة ك2
النقاط في رياضة الجودو	ابيون	ابيون	-----
هجوم فردى	7	4	*1.37
هجوم مركب	9	5	*1.95
هجوم مضاد	8	6	*1.20
مهارات دفاعية	6	1	*2.71

9- مناقشة النتائج

يتضح من جدول (8) و (9) و (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الحصول على يوكو من هجوم مركب و الحصول على وزارى من هجوم مركب و الحصول على ابيون من هجوم مضاد و الحصول على ابيون من المهارات الدفاعية لصالح القياس البعدي ويتضح من جدول (14) و (15) و (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الحصول على ابيون من هجوم فردى و الحصول على وزارى من هجوم مركب و الحصول على ابيون من مهارات الدفاع لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحثين هذه الفروق لتأثير التدريب المقترح الذي أشتمل على مهارات دفاعية و تدريبات مهارية و خطية وتنافسية لمهارات الدفاع الأمر الذي أدى إلى تطوير الأداء الفني للناشئين و يتفق ذلك مع دراسة محمد حامد شداد (2003م) حيث أشارت إلى أن تحسين و تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبين

الجودو يتم عن طريق تدريبات خاصة و نوعية تتم بشدات متدرجة للوصول إلى المستوى المهارى الامثل كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في زيادة المهارات الدفاعية لدى الناشئين الأمر الذي انعكس على سرعة اختيار و تنفيذ مهارات الدفاع حسب ظروف المباراة كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في زيادة نسبة الهجوم في اللقاءات حيث أن مهارات الدفاع يساعد في تحسين الهجوم المضاد وهذا ساعد في الحصول على عدد كبير من الرميات المؤثرة و الفوز بالمباريات أثناء اللقاءات التجريبية كما أن البرنامج التدريبي المقترح اكسب الناشئين القدرة على الهجوم والدفاع في اللقاءات التجريبية و كذلك ساعد البرنامج التدريبي في بناء هجمات فردية و مضادة متنوعة من خلال استخدام المهارات الدفاعية و يتفق هذا مع دراسة محمد حافظ الروبي (1986م) كما اكسب الناشئين القدرة على استغلال دفاعات المنافس في بناء هجمات في نفس اتجاه الدفاعات أو في عكس الاتجاه و يتفق هذا مع دراسة يحيى الصاوى محمود (1986م) كما اكسب الناشئين القدرة على إدراك ما ينوي المنافس القيام به سواء مهارات هجومية أو دفاعية ثم الاستعداد لهذا الهجوم و الدفاع بالهجمات المناسبة و يتفق هذا مع دراسة حسين فهمي عبدالظاهر (1993م) كما ساعد البرنامج التدريبي المقترح على استمرار الناشئين على الهجوم المستمر دون اللجوء إلى الطرق الدفاعية وأدى ذلك إلى عدم تمكين المنافس من الاستمرار في هجومه و التفكير في تنفيذ طرق الدفاع المناسبة ضد الهجمات الفردية و المركبة و المضادة الواقعة عليه باستخدام المهارات الدفاعية و يتفق ذلك مع دراسة عبدالحليم محمد (2005م).

كما اكسب الناشئين القدرة على الهجوم بسرعة و دقة كما أضاف للناشئين مهارات دفاعية جديدة تجعله في وضع هجومي مستمر فأصبح للناشئين مجموعة متنوعة من المهارات الهجومية و الدفاعية و هذا هو الهدف الحقيقي و راء إعداد تلك البرنامج التدريبي وهو أن يكون للناشئ مجموعة من المهارات الهجومية و الدفاعية دون الاعتماد على مهارات فردية محددة يعتمد عليها الناشئ أثناء المباراة و يتفق ذلك مع دراسة محمد حامد شداد (1996م).

كما ساعد البرنامج التدريبي المقترح على إكساب الناشئين السرعة و الدقة في الهجوم و إحراز اكبر عدد من النقاط و كذلك استغلال دفاعات المنافس في بناء هجمات جديدة تساعده على الفوز بالمباراة و تتفق ذلك مع دراسة خلف الدسوقي خلف (2000م) كما ساهم البرنامج التدريبي المقترح في إكساب الناشئين تكتيكات خطية هجومية و دفاعية أدت إلى زيادة الهجمات الدفاعية دون الاعتماد على الهجوم الفردي فقط و يتفق ذلك مع دراسة إيهاب كامل عفيفي

(1996م) كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد على تثبيت المسار الحركي و العصبي للمهارات الدفاعية للناشئين وأدى ذلك إلى تحسين الأداء المهارى بصورة جيدة من خلال أدائهم للمهارات الهجومية والدفاعية يتفق ذلك مع دراسة طارق محمد عوض (1997م)

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث المستخدمة وما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن للباحثين استنتاج ما يلي :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

3- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير الشكل المهاري لبراعم الجودو من خلال اعتمادهم على المهارات الهجومية و الدفاعية معاً.

4- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء المهارى من خلال إحراز عدد كبير من الايرون و الوزارى في اللقاءات التجريبية نتيجة للاستخدام الامثل لمهارات الهجوم والدفاع معاً.

التوصيات:

في حدود أهداف البحث والعينة المختارة وفي ضوء النتائج وتفسيرها يوصى الباحثين بما يلي:

1- ضرورة إعداد برامج تدريبية بأسلوب علمي مقنن للاعبى الجودو بهدف رفع مستوى الأداء المهارى والخططي مستخدماً المهارات الهجومية و الدفاعية معاً .

2- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة مع تغيير المهارات الفنية بما يتلاءم مع عينة الدراسة .

3- ضرورة إعداد برامج تدريبية بأسلوب علمي مقنن للاعبات الجودو بهدف رفع مستوى الأداء المهارى والخططي مستخدماً المهارات الهجومية والدفاعية معاً .

4- توعية المدربين بأهمية تعديل البرامج التدريبية بحيث تضم أشكال الهجوم المختلفة .

5- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على المهارات الهجومية و الدفاعية معاً .

المراجع العربية والأجنبية

- 1- احمد السيد احمد بيومي : (2004م) تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية الكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 2- إيهاب كامل عفيفي : (1996م) الجودو الأسس والتطبيقات ، مؤسسة مختار لنشر وتوزيع الكتب .
- 3- حسين فهمي عبد الظاهر : (1993م) تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض أبعاد الحالة التدريبية في المصارعة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- 4- خلف محمود الدسوقي احمد : (2000م) أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات المركبة للرمي من اعلي والتثبيت الارضى للناشئين في رياضة الجودو ورسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس .
- 5- سليمان على إبراهيم : (1996م) منهج الجودو لطلاب الفرقة الأولى، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
- 6- طارق محمد عوض : (1997م) " تأثير برامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية المهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس .
- 7- طارق محمد عوض : (2003م) تأثير برنامج لتدريب الناشئين بدولة الإمارات العربية المتحدة على تطوير بعض قيم مؤسسات كفاءة الجهاز التنفسي والمهارات المركبة رانروكووا - وازا في رياضة الجودو، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد الثالث والعشرين كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية جامعة الإسكندرية.
- 8- طارق محمد عوض : (2007م) " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخططية الهجومية الفردية للاعبى المستويات العالية في رياضة الجودو : بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية - جامعة الإسكندرية.

- 9- عبد الحليم محمد عبد الحليم : (2005م) تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو " بحث منشور منشور مجلة العلوم البدنية والرياضية - العدد السابع المجلد الثاني كلية التربية الرياضية- جامعة المنوفية.
- 10- عبد الحليم محمد عبد الحليم : (2007م) " تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو " بحث منشور مجلة العلوم البدنية الرياضة العدد العاشر المجلد الثاني كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
- 11- محمد حسن علاوي : (1990) علم التدريب الرياضي دار المعارف الطبعة العاشرة القاهرة .
- 12- محمد حامد شداد : (2003) " تأثير استخدام بعض الجمل الخطية المقترحة (جملة مركبة) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو " ، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثاني
- 13- محمد حامد شداد، عصام سيد احمد : (2004) " تحليل ديناميكية الأداء الفني للاعبي الجودو أثناء المباريات " ، بحث منشور بالمجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- 14- محمد رضا الروبي : (1986) تأثير تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمي الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 15- محمود السيد أحمد بيومي : (2004) " تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهارى لمرحلة الرمي لدى ناشئ رياضة الجودو رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
- 16- وليد إبراهيم احمد شتات : (2004) " تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي الجودو " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
- 17- ياسر يوسف عبد الرؤوف : (1994) "أثر بعض طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجودو رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .

18- يحيى الصاوي محمود : (1986) " بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء في المصارعة اليابانية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

- 19- Borges,(1998): Studio sober A efficiencias do "kumi kata" umlauts de judo, technique, forcey Portuguese.
- 20- Tony reay (1979): the judo manual, Great Britain.
- 21- fodder, t.,(1992) : special, endurance of wrestlers and the developmental methods Magyar test navel si egyetem and sport New York .
- 22- fox, and Matthews D. (1981),: the physiological basis of physical Education and Athletics, . E. S. collage publishing Philadelphia, New York.
- 23- Jar man, s.t (1995) : wrestling for beginners Chicago contemporary books, inc .
- 24- Koztov, petrov(1996): technices kata podgaovka ne mladite dzhudise sit judo training bulgaring.

برنامج تدريبي لبعض المهارات الدفاعية وتأثيره
على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو

* أ.د / محمد حامد شداد

** أ.م.د / عبد الحليم محمد عبد الحليم

قام الباحثين بهذه الدراسة للاستفادة من المهارات الدفاعية التي تساعد على الفوز بالمباراة من خلال تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الدفاعية لدى ناشئ الجودو و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو و اختار الباحثين المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحثين بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ابطة وتم اختيار لعينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الصيد تحت (17) سنة وبلغ عدد العينة (16) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (8) ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية و استعان الباحثين لجمع البيانات الخاصة بالدراسة باستمرار تسجيل نتائج المباريات من إعداد الباحثين واستمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على المهارات الدفاعية المناسبة لعينة البحث وتحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح و توصل الباحثين إلى أن البرنامج التدريبي المقترح اثر تأثيرا إيجابيا على فاعلية الأداء المهارى من خلال إحراز عدد كبير من الاييون والوزاري في اللقاءات التجريبية .

A training program for some defensive skills and its impact on the effectiveness of Performance skills with emerging Judo

* أستاذ بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.

** أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

A . D / Mohammed Hamid Shaddad

A ** . M . D / Abdel Halim Mohamed Abdel Halim

The researcher in this study to take advantage of defensive skills that will help them win the game by designing a training program for some defensive skills with emerging Judo and identify the impact of the training program on effective performance skills with emerging Judo and chose researchers experimental approach to the suitability of the nature of the study and its objectives and hired researchers to design demo two groups ; one experimental and the other officer was Okhttiaralaana way intentional from emerging hunting Club under (17) years and the number of the sample (16) emerging were divided into two groups ; one experimental and the other officer by (8) junior in each group randomly and hired researchers to collect data for the study a registration form for the results of the matches to prepare researchers and form an opinion poll of experts to identify the skills, defensive skills appropriate to sample and identify the key aspects of the training program proposed and concluded the researchers that the proposed training program following a positive impact on the effectiveness of performance skills by making a large number of Alaepon and ministerial in Alqaouat pilot.

*Professor, Department of Athletic Training College of Physical Education - Helwan University

*Assistant Professor, Department Almnazlat and watersports Faculty of Physical Education University - Sadat City