

## تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية ( المركبة - المضادة ) على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئى الجودو

\* أ.م.د / عبد الحليم محمد عبد الحليم

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم العلمي في تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الاولمبية لا يأتي جزافاً أو بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة، ومما لا شك فيه أن المستوى الرياضي قد حقق خطوة كبيرة للإمام في النصف الثاني من القرن العشرين، وقد انعكس ذلك في تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوماً بعد يوم والتي كان تحطيمها يعد حلماً للعاملين بالمجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق تدريب وإعداد اللاعبين ، وهذا التقدم الذي تم استناداً إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم سواء في المجال الرياضي أو النفسي أو البيولوجي، والهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس، ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والنواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخطئية ( 1 : 14 )

ورياضة الجودو هي فن والهدف منه هو إسقاط المنافس أرضاً علي ظهره بقوة وسرعة أو تثبيتته لمدة (25 ثانية) أو أن يستسلم نتيجة لمهارة خنق أو كسر ( 5 : 25 ) ويعتبر الجودو شكل من أشكال المصارعة حيث يرتدي المصارعين ملابس خاصة وعن طريق هذه الملابس والحزام الذي يلف حول الوسط مرتين يسمح بأداء فني عالي وهدف الجودو هو استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف وفنون اللعب الأرضي ( 8 : 12 )

وتتضح مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث إنشاء ممارسته لرياضة الجودو لاعبا ثم مدرباً عدم وجود برامج تدريبية تعتمد على الأسلوب العلمي المقنن باستخدام الهجوم المركب و الهجوم المضاد حيث أن البرامج الموجودة تفتقر إلى الجانب المهارى و الخططي بطريقة مقننة الذي يؤثر على الأداء الفني خلال المباريات حيث إن الهجوم المركب والهجوم المضاد يلعبوا دوراً

\* أستاذ مساعد بقسم المنازلات و الرياضات المائية كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

مهم في الفوز بالمباراة فالهجوم المركب يجعل اللاعب في حالة هجوم مستمر دون توقف و الهجوم المضاد يساعد اللاعب على استغلال هجمات المنافس و تحويلها لصالحه كما لاحظ الباحث أن معظم المدربين يهتمون بالتدريب على المهارات الفردية للناشئين في حين أن هذه المرحلة تتطلب مهارات متنوعة و متنوعة مركبة و مضادة للسيطرة على المنافس و الفوز عليه ومن هنا فقد طرأ للباحث أن يقترح برنامج تدريبي يستخدم الهجوم المركب والهجوم المضاد وأن يخضع للدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء لدى ناشئ الجودو.

#### أهداف البحث:

1- تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية ( المركبة - المضادة ) لدى ناشئ الجودو

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الجودو

#### فروض البحث:

1- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

##### 1- المهارات الهجومية

هي المهارات التي تستخدم في الهجوم و تنقسم إلى مهارات فردية و مهارات مركبة ومهارات مضادة ( تعريف إجرائي )

##### 2- فاعلية الأداء المهاري

وهي قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من اليوكو و الوزاري و الإييون أثناء المباريات ( تعريف إجرائي ).

##### 3- الهجوم المركب

هو قدرة اللاعب على أداء أكثر من مهارة هجومية متتالية بعد الدفاع الخاص بالمنافس ( تعريف إجرائي )

##### 4- الهجوم المضاد

هو قدرة اللاعب على الاستفادة من هجمات المنافس و تحويلها إلى هجوم خاص به للفوز بالمباراة ( تعريف إجرائي ).

## الدراسات السابقة.

- 1- 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 .
- 2- قام احمد السيد بيومي ( 2004) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي نوعي للكومي كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو و تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي للكومي كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو للمهارات الحركية قيد البحث واستخدام الباحث المنهج التجريبي و الوصفى والعينة مكونة من ( 10) لاعبين و من أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي النوعي إلى تحسين مستوى الأداء الخاص بالكومي كاتا كما اثر البرنامج على المهارات قيد البحث
- 3- قام محمود السيد بيومي ( 2004 ) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء المهارى لمرحلة الرمي لدى ناشئ الجودو وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى لمرحلة الرمي للمهارات قيد البحث و استخدم الباحث المنهج التجريبي و تكونت العينة من ( 10 ) لاعبين من المرحلة السنوية ( 14- 16 ) سنة و من أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في المتغيرات الخاصة بفاعلية الأداء المهارى للرمي للمهارات قيد البحث
- 4- قام شريف محمد الدسوقي ( 2008) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو و استخدم الباحث المنهج التجريبي و اشتملت العينة على ( 30 ) لاعب من المرحلة السنوية (10- 12) سنة و من أهم النتائج اثر

البرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية الخاصة و فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الجودو.

5- قام احمد حرب سالم ( 2012م ) بدراسة عنوانها تأثير التدريبات النوعية وفقا للخصائص البيوميكانيكية لتحسين مستوى أداء بعض مهارات الرمي بالوسط ( جوشي وازا ) لدى لاعبي الجودو بدولة فلسطين ويهدف البحث إلى وضع تمرينات نوعية لمراحل أداء الرميات قيد البحث و استخدم الباحث المنهج الوصفي و من أهم نتائج هذه الدراسة التحقق من آثار التدريبات المتزامنة على المؤشرات الحيوية و الأكسدة في لاعبي الجودو.

6- قام masl , paeel , Stanislaw ( 1996م ) بدراسة عنوانها " تقييم الجوانب الفنية والخطية 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 واستخدم 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 - اتش ماتا - أو اتش جاري).

7- 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 الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

## 2- عينة البحث

اختار الباحث 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 وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية ( 16 ) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

### • شروط اختيار العينة

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

### جدول ( 1 )

#### توصيف المجتمع الكلى للبحث

م	البيان	عدد اللاعبين
1	لاعبى الدراسة الاستطلاعية	16
2	لاعبى العينة التجريبية	8
3	لاعبى العينة الضابطة	8
4	اللاعبين المستبعدين	----
5	اجمالي مجتمع عينة البحث	32

### جدول (2)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	س	ر2	± ع	ل
السن	سنة	16.90	16.95	0.38	0.68-
الطول	سم	168.98	168.65	3.47	0.84
الوزن	كجم	80.63	80.75	2.85	0.53
العمر التدريبي	سنة	9.25	9.45	1.25	0.57
درجة الحزام	البنى	-----	-----	-----	-----

(س = المتوسط الحسابي ، + ع = الانحراف المعياري ، ر2 = الوسيط ، ل = قيمة معامل الالتواء)

ويتضح من جدول ( 1 ) أن معاملات الالتواء في متغيرات ( السن والطول والوزن و العمر التدريبي ) تراوحت بين ( 0.84 ، - 0.68 ) أي انحصرت بين ( + 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 لناشئ الجودو تحت ( 17 ) سنة

(ن=1ن=2=8)

قيمة(ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	اسم الأختبار
	ع ±	س	ع ±	س		
0.36	0.58	5.78	0.68	5.24	دقيقة	الجري 1000م
0.25	1.68	13	1.74	14	عدد	الانبطاح المائل التموجي
0.85	2.92	18.26	3.5	18.74	درجة	الوثب على العلامات
0.40	3.45	16.87	3.86	17.65	سم	المسافة الأفقية للكوبري
0.86	1.86	14	2.14	15	عدد	الجلوس من الرقود ثنى الركبتين
0.74	0.29	11	0.89	12	عدد	الوثب في المكان 15ث
0.89	1.52	7.6	1.47	8.7	سم	رفع الكتفين من الانبطاح
0.96	0.12	7.9	1.9	7.4	ثانية	الوثب على الدوائر

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ( 0.05 ) = 1.717

يتضح من جدول ( 2 ) 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- الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (16) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وأخرى عليهم القياسات والاختبارات قيد الدراسة وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 18 / 8 / 2013م حتى يوم الخميس الموافق 22 / 8 / 2013م وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي :-

- 1- التأكد من على مدى ملائمة الاختبارات البدنية قيد الدراسة للعينة
- 2- التأكد من مدى مناسبة المكان والأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات .
- 3- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي يمكن أن تظهر عند إجراء الدراسة الأساسية

4- التحقق من المعاملات العلمية ( الثبات والصدق ) للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة

أولاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة

### 1- معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة قام الباحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى باستخدام اختبار (ت) وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة الدراسة الاستطلاعية (16) لاعب ترتيباً تنازلياً ثم بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين حيث أن عدد كل مجموعة (4) لاعبين وجدول (4) يوضح معاملات الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة.

جدول ( 4 )

### معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة

$$n = 1 = 2 = 4$$

قيمة (ت)	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	±ع	س	±ع	س		
*1.24	1.85	5.87	1.25	5.27	دقيقة	الجري 1000م
*1.41	1.36	14	1.45	15	عدد	الانبطاح المائل التموجي
*1.32	2.47	18.90	2.57	18.70	درجة	الوثب على العلامات
*1.12	2.46	17.47	2.69	17.45	سم	المسافة الأفقية للكويري
*1.22	0.78	14	0.45	15	عدد	الجلوس من الرقود ثنى الركبتين
*1.01	1.96	12	1.85	13	عدد	الوثب في المكان 15ث
*1.23	1.85	9.5	1.24	9.1	سم	رفع الكتفين من الانبطاح
*1.05	1.67	7.8	1.78	7.9	ثانية	الوثب على الدوائر

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.568

يتضح من جدول (4) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى معنوي (0.05) بين مجموعة ( الربيع الأعلى والربيع الأدنى ) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية قيد الدراسة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة.

### 2- معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودة قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (test - retest) بفاصل زمني قدره (4) أيام بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (16) لاعب المخصصة لإجراء الدراسة الاستطلاعية وأخرى عليهم

القياس الأول يوم الأحد الموافق 25 / 8 / 2013م ثم تم إجراء القياس الثاني يوم الخميس الموافق 29 / 8 / 2013م على نفس العينة الاستطلاعية وب نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وباستخدام معامل ارتباط بيرسون Person وجدول (5) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو .

### جدول (5)

#### معامل الثبات للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو

ن=16

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	±ع	س	±ع	س		
0.478	1.85	5.39	1.24	5.69	دقيقة	الجرى 1000م
0.478	1.24	13	1.35	14	عدد	الانبطاح المائل التموجي
0.536	2.78	18.74	2.45	18.60	درجة	الوثب على العلامات
0.714	2.87	17.35	2.63	17.33	سم	المسافة الأفقية للكوبري
0.652	0.98	15	0.47	14	عدد	الجلوس من الرقود ثنى الركبتين
0.526	1.78	13	1.72	12	عدد	الوثب في المكان 15ث
0.486	1.86	9.7	1.23	9.3	سم	رفع الكتفين من الانبطاح
0.472	1.68	7.2	1.47	7.4	ثانية	الوثب على الدوائر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.428

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) للاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيمة ما بين (0.47 ، 0.714) وهذه تمثل قيمة عالية مما يعطي انعكاسا على ثبات الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو بدرجة عالية .

#### 3- الأدوات والأجهزة المستخدمة لجمع البيانات :-

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن .
- جهاز ريستامتر لقياس الطول .
- بساط جودو .
- مضمار للجرى .
- استمارة تسجيل نتائج المباريات من إعداد الباحث مرفق (1) .



- استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على المهارات الهجومية ( المركبة - المضادة )  
المناسبة لعينة البحث مرفق ( 2 ) وتحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح  
مرفق ( 3 )

#### 8- القياس القبلي :-

قام الباحث بأجراء القياسات القبليّة على النحو التالي :-

- 1- إجراء القياسات الخاصة بدلالات النمو البدني المتمثلة في السن والطول والوزن للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وذلك يوم الخميس الموافق 5 / 9 / 2013م
- 2- إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات البدنية المتمثلة في الاختبارات البدنية الخاصة بناشئ الجودو وذلك للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 8 / 9 / 2013م حتى يوم الجمعة الموافق 13 / 9 / 2013م
- 3- إجراء القياسات الخاصة فاعلية الأداء المهاري من خلال إقامة ثلاث لقاءات تجريبية (شيباي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 15 / 9 / 2013م حتى يوم الجمعة الموافق 20 / 9 / 2013م ، ثم قام الباحث بتسجيل نتائج اللقاءات الثلاثة وجدول (6) يوضح تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري.

#### جدول ( 6 )

القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري

ن = 24

قيمة كا <sup>2</sup>	القياس القبلي		المتغيرات مهارية
	الضابطة	التجريبية	
0.65	5	6	الحصول علي يوكو من هجوم فردي
0.45	7	8	الحصول على وزاري من هجوم فردي
0.25	6	4	الحصول علي ابيون من هجوم فردي
0.69	4	5	الحصول علي يوكو من هجوم مركب
0.48	2	3	الحصول على وزاري من هجوم مركب
0.17	4	5	الحصول علي ابيون من هجوم مركب
0.85	5	4	الحصول علي يوكو من هجوم مضاد
0.87	3	4	الحصول على وزاري من هجوم مضاد
0.14	4	5	الحصول علي ابيون من هجوم مضاد
0.96	13	11	الفوز
0.85	11	13	الهزيمة

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 3.84

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05)

في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهارى.

#### 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 الهجومية ( المركبة - المضادة ) المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تم عرض المهارات على الخبراء و تم اختيار (6) مهارات هجومية مركبة و (6) مهارات هجومية مضادة مناسبة للمرحلة السنية و للهدف المطلوب منها
- 4- تحديد الشدة والحجم والراحة للمهارات الهجومية ( المركبة - المضادة ) 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

قام الباحث بتقسيم البرنامج التدريبي إلى مرحلتين مدة كل مرحلة شهر ونصف بواقع (6) أسابيع و بواقع ( 3 ) وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ زمن الوحدة ( 90 ) دقيقة.

\* المرحلة الأولى :- و فيها يتم تدريب المجموعة التجريبية على المهارات الهجومية المركبة وهما كالتالي :

- 1- دخول مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم تحويلها إلى مهارة ( إيون سيوناجى )
- 2- دخول مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم تحويلها إلى مهارة ( هراى جوشى )
- 3- دخول مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم تحويلها إلى مهارة ( أوستوجارى )
- 4- دخول مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم تحويلها إلى مهارة ( كو أوأوتش جارى )
- 5- دخول مهارة ( كوأوأوتش جارى ) ثم تحويلها إلى مهارة ( موروته سيوناجى )
- 6- دخول مهارة ( كوأوأوتش جارى ) ثم تحويلها إلى مهارة ( أوأوتش جارى )

\* المرحلة الثانية :- و فيها يتم تدريب المجموعة التجريبية على المهارات الهجومية المضادة وهما كالتالي :-

- 1- دخول المنافس مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم المدافع يدخل مهارة ( مورتية سيوناجى )
- 2- دخول المنافس مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم المدافع يدخل مهارة ( هراى جوشى )
- 3- دخول المنافس مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم المدافع يدخل مهارة ( تاى أوتوشى )
- 4- دخول المنافس مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم المدافع يدخل مهارة ( كوشي جورما )
- 5- دخول المنافس مهارة ( أوأوتش جارى ) ثم المدافع يدخل مهارة ( أوجوشى )
- 6- دخول المنافس مهارة ( أوستوجارى ) ثم المدافع يدخل مهارة ( أوستوجايشى ) مرفق ( 4 )

**\* محتوى 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 مستوي أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري في مكان- الجري حول البساط - تمرينات مرونة - حركات الكنس بالأرجل (دي اشي براى)- 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 المركبة و المضادة للمجموعة التجريبية و بالنسبة للمجموعة الضابطة فالبرنامج التدريبي لهم عبارة عن البرنامج التقليدي الذي يعتمد على الهجوم الفردي 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 - تمارينات مرونة حركات الكنس بالأرجل ( دي اشي براي ) - أداء السقطات	10 ق	الإحماء
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	30ق	- تمارينات بنائية عامة لتنمية عناصر اللياقة - تمارينات زوجية خاصة - تمارينات الأداء الفني والمهاري - تمارينات تعتمد علي تطوير المهارات الخاصة بالجودو	30ق	الإعداد البدني العام - الخاص
الأسلوب التقليدي الذي يعتمد علي أداء المهارات بصورة فردية	45ق	يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد علي أداء المهارات المركبة و المضادة	45ق	الجزء الرئيسي
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	5 ق	تدريبات تهدئة ومرجات لتهدئة جميع أجزاء الجسم	5 ق	الختام

#### 6- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :-

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الأحد الموافق 22 / 9 / 2013م حتى يوم الخميس الموافق 19 / 12 / 2013م بواقع (36) وحدة تدريبية وتطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة

#### 7- القياس البعدي :-

قام الباحث 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 22 / 12 / 2013م حتى يوم الجمعة الموافق 27 / 12 / 2013م ، ثم قام الباحث بتسجيل نتائج اللقاءات الثلاثة من خلال استمارة تسجيل البيانات .

#### 8- المعالجات الإحصائية :

استعان الباحث في معالجة البيانات بالعمليات الإحصائية التالية :-

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

9- عرض النتائج :-

جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري

ن = 8

المتغيرات المهارية	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة كا <sup>2</sup>	لصالح القياس
الحصول علي يوكو من هجوم فردي	6	10	0.58	
الحصول على وزاري من هجوم فردي	8	12	0.89	
الحصول علي ابيون من هجوم فردي	4	5	0.16	
الحصول علي يوكو من هجوم مركب	5	8	3.98	البعدي
الحصول على وزاري من هجوم مركب	3	7	5.68	البعدي
الحصول علي ابيون من هجوم مركب	5	5	0.78	
الحصول علي يوكو من هجوم مضاد	4	12	0.96	
الحصول على وزاري من هجوم مضاد	4	9	0.99	
الحصول علي ابيون من هجوم مضاد	5	10	4.67	البعدي
الفوز	11	20	4.82	البعدي
الهزيمة	13	4	6.86	القبلي

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين

( القبلي - البعدي ) للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري

ن = 8

المتغيرات المهارية	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة كا <sup>2</sup>	لصالح القياس
الحصول علي يوكو من هجوم فردي	5	6	0.58	
الحصول على وزاري من هجوم فردي	7	8	0.47	
الحصول علي ابيون من هجوم فردي	6	1	0.25	
الحصول علي يوكو من هجوم مركب	4	3	3.65	القبلي
الحصول على وزاري من هجوم مركب	2	4	0.44	
الحصول علي ابيون من هجوم مركب	4	1	0.27	
الحصول علي يوكو من هجوم مضاد	5	7	0.97	
الحصول على وزاري من هجوم مضاد	3	6	0.91	
الحصول علي ابيون من هجوم مضاد	4	1	0.38	
الفوز	13	3	6.18	القبلي
الهزيمة	11	21	4.87	البعدي

**جدول (10)**  
**دلالة الفروق بين القياسين البعديين**  
**للمجموعتين التجريبية و الضابطة في فاعلية الأداء المهاري**

ن = 16

المتغيرات المهارية	تجريبية	ضابطة	قيمة كا <sup>2</sup>	لصالح المجموعة
الحصول علي يوكو من هجوم فردي	10	6	0.75	
الحصول على وزاري من هجوم فردي	12	8	0.26	
الحصول علي ابيون من هجوم فردي	5	1	5.80	التجريبية
الحصول علي يوكو من هجوم مركب	8	3	4.78	التجريبية
الحصول على وزاري من هجوم مركب	7	4	4.96	التجريبية
الحصول علي ابيون من هجوم مركب	5	1	0.39	
الحصول علي يوكو من هجوم مضاد	12	7	0.74	
الحصول على وزاري من هجوم مضاد	9	6	0.93	
الحصول علي ابيون من هجوم مضاد	10	1	4.95	التجريبية
الفوز	20	3	3.71	التجريبية
الهزيمة	4	21	5.42	التجريبية

#### 9- مناقشة النتائج

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الحصول علي يوكو من هجوم مركب و الحصول على وزاري من هجوم مركب و الحصول علي ابيون من هجوم مضاد والفوز لصالح القياس البعدي و الهزيمة لصالح القياس القبلي ويتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الحصول علي ابيون من هجوم فردي و الحصول علي يوكو من هجوم مركب و الحصول على وزاري من هجوم مركب و الحصول علي ابيون من هجوم مضاد لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذه الفروق لتأثير التدريري المقترح الذي أشتمل على هجمات مركبة و هجمات مضادة و تدريبات مهارية و خططية و تنافسية 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 المهاري للاعبين الجودو يتم عن طريق تدريبات خاصة و نوعية تتم بشدات متدرجة للوصول إلى المستوى المهاري الامثل كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في زيادة المهارات الخططية لدى الناشئين الأمر الذي انعكس على سرعة اختيار و تنفيذ الجمل الخططية حسب ظروف المباراة كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساعد في زيادة إحساس الناشئين بالمسافة المناسبة بينه وبين المنافس إثناء أداء

الهجمات المركبة والمضادة حيث أن هذا يتطلب تغيير وضع و اتجاه الجسم عند الانتقال من مهارة إلى مهارة أخرى و هذا ساعد في الحصول على عدد كبير من الرميات المؤثرة و الفوز بالمباريات أثناء اللقاءات التجريبية كما أن البرنامج التدريبي المقترح اكسب الناشئين القدرة على اليقظة و المراقبة التامة لتحركات المنافس و استغلال هذه التحركات في بناء هجمات فردية ومركبة ومضادة متنوعة 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 و يتفق ذلك مع دراسة عبدالحميد محمد ( 2005م )

كما اكسب الناشئين القدرة على الهجوم بسرعة و دقة كما أضاف للناشئين مهارات هجومية جديدة تجعله في وضع هجومي مستمر فأصبح للناشئين مجموعة متنوعة من المهارات الهجومية المركبة و المضادة و هذا هو الهدف الحقيقي و راء إعداد تلك البرنامج التدريبي وهو أن يكون للناشئ مجموعة من المهارات الفردية و المركبة و المضادة 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 أكبر 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 أدت إلى زيادة الهجمات المركبة و المضادة 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 المركبة و المضادة للناشئين وأدى ذلك إلى تحسين الأداء المهارى بصورة جيدة من خلال أدائهم للمهارات الفردية و المركبة و المضادة و يتفق ذلك مع دراسة طارق محمد عوض ( 1997م )

## الاستنتاجات:

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 جميع فنون الهجوم في الجودو المتمثلة في ( الهجوم الفردي - الهجوم المركب - الهجوم المضاد )

4- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري من خلال إحراز عدد كبير من الايبيون و الوزاري في اللقاءات التجريبية

### التوصيات:

1- ضرورة إعداد برامج تدريبية بأسلوب علمي مقنن للاعبين الجودو بهدف رفع مستوى الأداء المهاري والخططي مستخدماً الهجوم بأنواعه ( الفردي - المركب - المضاد )

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 المهاري والخططي مستخدماً الهجوم بأنواعه ( الفردي - المركب - المضاد )

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

5- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على الربط بين المهارات الهجومية المختلفة و دمج المهارات الفردية في شكل هجوم مركب و هجوم مضاد

6- توعية المدربين بمدى أهمية الهجوم المركب و الهجوم المضاد و إثرهم الايجابي في رفع المستوى المهاري و إحراز النقاط .



## 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 رانروكوا - 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- عبدالحليم محمد عبدالحليم : (2007م) " تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو " بحث منشور مجلة العلوم البدنية الرياضية 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 الخططية 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 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.
- 14- محمود السيد أحمد بيومي : ( 2004 ) " تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئى رياضة الجودو رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
- 15- وليد إبراهيم احمد شتات : ( 2004 ) " تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
- 16- ياسر يوسف عبد الرؤوف : ( 1994 ) " أثر بعض طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
- 17- يحيى الصاوي محمود : ( 1986 ) " بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء في المصارعة اليابانية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- 18- Borges,(1998): Studio sober A eficiencias do "kumi kata" umlauts de judo, technique, forcey Portuguese.
- 19- Tony reay (1979): the judo manual, Great Britain.
- 20- fodder, t.,( 1992 ) : special, endurance of wrestlers and the developmental methods Magyar test navel si egyetem and sport New York .
- 21- fox, and Matthews D. (1981),: the physiological basis of physical Education and Athletics, . E. S. collage publishing Philadelphia, New York.
- 22- Jar man, s.t ( 1995 ) : wrestling for beginners Chicago contemporary books, inc .
- 23- Koztov, petrov( 1996): technices kata podgaovka ne mladite dzhudise sit judo training bulgaring.

تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية  
( المركبة – المضادة ) على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو

\* أ.م.د / عبد الحليم محمد عبد الحليم

قام الباحث بهذه الدراسة للاستفادة من المهارات المركبة و المضادة التي تساعد على الفوز بالمباراة من خلال تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات المركبة و المضادة لدى ناشئ الجودو و التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو و اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الصيد تحت ( 17 ) سنة وبلغ عدد العينة (16) ناشئ و تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة بواقع ( 8 ) ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية و أستعان الباحث لجمع البيانات الخاصة بالدراسة باستمرار تسجيل نتائج المباريات من إعداد الباحث و استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على المهارات المركبة و المضادة المناسبة لعينة البحث و تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح و توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي على فاعلية الأداء المهارى من خلال إحراز عدد كبير من الايون و الوزارى في اللقاءات التجريبية.

---

\* أستاذ مساعد بقسم المنازلات و الرياضات المائية كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

**The impact of a training program for some offensive skills  
( composite - Anti ) on the effectiveness of Performance  
skills with emerging Judo**

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

**The researcher in this study to take advantage of the skills the vehicle and anti- that helps to win the game by designing a training program for some of the skills of the vehicle and anti- upon emerging Judo and identify the impact of the training program on effective performance skills with emerging Judo and researcher selected experimental approach to the suitability of the nature of the study and its objectives and hired Researcher design experimental groups ; one experimental and the other officer and was Okhtiaralaana 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 a researcher to collect data for the study registration form matches prepared by the researcher and form an opinion poll experts to learn about the craft and the skills appropriate countermeasures to sample and identify the key aspects of the proposed training program and researcher reached the following conclusions**

**The impact of the proposed training program had a positive impact on the effectiveness of performance skills by making a large number of Alaepon and ministerial in experimental Alqaouat**