



تأثير تدريبات هجومية مركبة على بعض مهارات (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولي

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ. د/ نيفين حسين محمود خليل

الأستاذ الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية تربية رياضية جامعة الزقازيق

أ.م.د/ احمد محمود المرشدى

الأستاذ المساعد المصارعة التدريب الرياضي

الباحث/ منة الله عادل أحمد عبد المجيد

الباحث بقسم التدريب الرياضي

مستخلص البحث

تسود العالم ثورة هائلة في مجالات البحث العلمي و لكي تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير الذي تطرق الي مختلف جوانب الحياة في هذا العصر ومنها المجال الرياضي، بعد ملاحظة الباحثة العلمية للبطولات الدولية نهاية بأولمبياد ريو (٢٠١٦ م) وما بعدها من بطولات العالم والجراند سلام والجراند بريكس المختلفة على مدار هذه السنوات لاحظت التغييرات الكبيرة في رياضة الجودو من حيث طرق الهجوم والدفاع والسيطرة على المنافس حدوث تغييرات كبيرة في المواقف الخطئية الهجومية للاعبى رياضة الجودو ونظرا لتعدد مواقف اللعب التنافسية في المباراة فإنه يجب أن يمتلك اللاعب أشكال متنوعة من الاداءات المهارية والخطئية والتي تتشابه مع المتطلبات التي يمكن مواجهتها أثناء المباراة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم تدريبه عليها ومن هنا ظهرت الحاجة الى ايجاد حلول للتعديلات التي يوجهها لاعبي رياضة الجودو أثناء المباريات والعمل على تصميم تدريبات لبعض المواقف الخطط الهجومية التي يمكن قد تأثر على أداء اللاعبين ومواكبة هذه التعديلات وأيضا التوصل لطرق جديدة لكيفية السيطرة على المنافس يهدف هذا البحث إلى بتصميم تدريبات تنافسية على فعالية بعض المواقف الخطئية الهجومية للاعبى رياضة الجودو للتعرف على تأثيره تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ببعض المواقف الخطئية الهجومية و الارتقاء بعض المواقف الخطئية الهجومية للاعبى رياضة الجودو وتفترض الباحثة وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد البحث) ونسب التحسن ولصالح القياس البعدي لناشئات الجودو تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات منطقة الدقهلية تحت ١٨ سنة واهم الاستخلاص ان التدريب على المواقف الخطئية الهجومية لها فعالية على لاعبي رياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية: تدريبات تنافسية - فعالية - المواقف الخطئية الهجومية



Research Title

Prof./ Mahmoud Ibrahim Al-Dessouki Al-Matbouli

Professor Professor Of Wrestling Training And Dean Of The Faculty Of
Physical Education, Damiya University

Prof/ Nevin Hussein Mahmoud Khalil

Judo Professor, Department Of Water Sports And Combat, Faculty Of
Physical Education, Zagazig University

Dr/ Ahmed Mahmoud Al-Marshady

Assistant Professor In The Department Of.. Wrestling Sports Training.

Researcher/Menna Allah Adel Ahmed

Researcher In The Department In The Sports Training Department

Abstract

The research aims to prevail in the world a huge revolution in the fields of scientific research and to be able to keep pace with the great scientific development that has touched on various aspects of life in this era, including the sports field. After the scientific researcher observed the international championships ending with the Rio Olympics (2016 AD) and the various World Championships, Grand Slams and Grand Prix over the years, she noticed the major changes in the sport of judo in terms of attack and defense methods and control over the competitor. Major changes occurred in the offensive tactical positions of judo players. Due to the multiplicity of competitive playing positions in the match, the player must possess various forms of skillful and tactical performances that are similar to the requirements that can be faced during the match and not be surprised by situations that he has not been trained on. From here, the need arose to find solutions to the modifications that judo players direct during matches and work on designing training for some offensive tactical positions that may affect the players' performance and keep pace with these modifications and also reach new ways of how to control the competitor. This research aims to design competitive training on the effectiveness of some offensive tactical positions for judo players to identify its impact on developing some

Key Words: Competitive Training - Effectiveness - Offensive Tactical Situations

تأثير تدريبات هجومية مركبة على بعض مهارات (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولي

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.د/ نيفين حسين محمود خليل

الأستاذ الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية تربية رياضية جامعة الزقازيق

أ.م.د/ احمد محمود المرشدى

الأستاذ المساعد المصارعة التدريب الرياضي

الباحث/ منة الله عادل أحمد عبد المجيد

الباحث بقسم التدريب الرياضي

أولاً: مقدمة البحث

تسود العالم ثورة هائلة في مجالات البحث العلمي و لكي تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير الذي تطرق الي مختلف جوانب الحياة في هذا العصر ومنها المجال الرياضي يشير كلا من " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (٢٠١٢ م) و " محمد جابر بريقع " و"خيرية إبراهيم السكري" (٢٠٠١م) أن الهدف من أعداد برامج تدريبية هو التطوير الشامل لجميع الجوانب مع تطوير للمهارات المتنوعة والقدرات الحركية الأساسية والهدف من أعداد برامج هو إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية بين أجزاء الجسم و أن التدريبات هي أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى المهاري و الخططي و التنافسي و ذلك من خلال البرامج التدريبية التي تعد لهذه الغرض فيهدف عام التدريب الى الوصول باللاعبين الى أقصى قدر ممكن من الارتقاء بقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية(١:٥٤) (١٣ : ٤٨).

ويذكر كلا من "عبد الحلیم محمد عبد " (٢٠١٣ م) و" أحمد محمد عبد المنعم " (٢٠١٨ م) و" زكى محمد حسن " (٢٠١٥م) ان التدريبات جزءا من عملية أكثر اتساعا وشمولا وهي عملية الاعداد الرياضي وكلتا العمليتين تسعيان الى تحقيق الرياضي لأعلي مستوى ممكن من الانجازات الرياضية ويقصد بالإعداد الرياضي حديثا تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل (الاهداف . الواجبات - الوسائل - طرق التدريب - تنظيم وصول الرياضي الي قمة الاداء الرياضي (الفورمة) - الاعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسة).

(١١ : ١٤٣) (٢ : ٣٢) (٩ : ٢٨)

و يرى كلا من " عبد العزيز النمر" و "تاريمان الخطيب" (٢٠١٧م) و "صفاء صالح حسين" (٢٠٢٢م) أن الهدف من التدريبات هي التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات البدنية و المهارة المختارة بطريقة مقننة و تنفيذها من خلال البرامج التدريبية المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل هجومي يحقق الفوز او دفاعي يمنعه اللاعب لتجنب الخسارة كما أنها نشاط رياضي منظم طويل المدى يتدرج علي نحو تقديمي وفردى حسب إمكانيات كل لاعب و أن البرامج التدريبية لها أهمية كبيرة للنهوض بمستوى اللاعب حيث يتم تنمية الأداء المهاري للاعبين للوصول لأعلى درجات الألية والدقة و الانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

(١٢ : ٣٠) (١٠ : ٢٧).

ويضيف " احمد محمود إبراهيم" (٢٠١٥ م) ان تدريبات التنافسية تهدف الى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين اثناء المباراة فهي تتشابه مع خصائص الاداء للمباراة الحقيقية اذ أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب الفعلي على أسلوب أداء المباراة ومواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التي يواجهها اثناء المباراة لأنها تعتبر العمود الفقري للأداء الهجومي والدفاعي ولذلك فلها مكانة مهمة وخاصة في نهاية فترة الاعداد حيث توضح التدريبات التنافسية جوانب الحالة التدريبية للرياضي ، لذا لا يمكن الاستعاضة بها عن اي وسيلة من وسائل التدريب الاخرى لأنها تضع اللاعبين في الموقع الافتراضي للمنافسة (٤ : ١٥٤).

ويتفق كلا من " حمدي احمد على" (٢٠٠٩ م) و" ريسان خريط" (٢٠١٦ م) ان تدريبات التنافسية تساعد اللاعبين على التنفيذ العملي للقوانين الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي الممارس ويتم استخدام نفس النماذج الحركية للحفاظ علي ديناميكية وكينماتيكية المسارات الحركية التي تؤدي في المنافسة وتكون على شكل حركات تحليلية وليست جزء من الحركات كما هو الحال في التمرينات الخاصة كما تعمل التدريبات التنافسية الى تحسين التكنيك الهجومي و الدفاعي للاعبين بشكل كبير اثناء المنافسة (٦ : ٤٣) (٨ : ٧٦).

و يوضح كلا من " يون بيتري باربوسى ION-PETRE BARBOŞI" (٢٠١٤ م) و "لان لاهارت Ian lahart" ان رياضات المنازلات تعتمد في التدريب الحديث علي الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تتطلب من لاعبيها التدريب المستمر علي الهجوم والدفاع الايجابي و الهجوم المضاد والهجوم المركب مما ينعكس ذلك علي قدرتهم في دمج المهارات الفنية من اعلي ومهارات اللعب الارضى في صورة جمل خطية هجومية مخطط لها سلفا على أسس علمية و

بالتالي زيادة المعلومات الخططية لديهم وبذلك يكون يقظا حاضر الذهن لمواجهة التغيرات اثناء المنافسة و تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير من سرعة اختيار و تنفيذ الدمج بين المهارات فى جمل خططية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء علي الوضع بين المتنافسين حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي بل نجد ان كفاءة أساليب الأداء الفني و تمتع اللاعبين بالصفات البدنية هو السبيل الوحيد لإحراز الفوز وخاصة عند إتقان أداء مهارات الدمج.

(٢٤ : ٥٦) (٢٥ : ٦٤)

وتشير " نيفين حسين محمود" (٢٠١٧م) ان مستوى الأداء الخططي للهجوم المركب للاعبى رياضة الجودو وتطور الأساليب الخططية الهجومية هي الركيزة و القاعدة الأساسية للاعبين و التي تتطلب أدائها اجادة تامة للمهارات الفنية منفصلة ثم مركبة لزيادة قدرتهم على سرعة الدمج للمهارات الفنية حسب موقع كلا من اللاعبين اللاعب المهاجم (التورى - TORI) و اللاعب المدافع (الاوكى - UKE) من اللعب اثناء المنافسة و كذلك يجب تنمية القدرات بدنية الخاصة فضلا عن باقي القدرات البدنية لأنه يسهم في تقدم اللاعب نظرا لطول فترة المباريات في رياضة الجودو و إضافة مباره النقطة الذهبية في التعديلات القانونية للاتحاد الدولي لرياضة الجودو بعد تعادل كلا اللاعبين في المباراة الأساسية لان القدرات البدنية تعكس مستوى التقدم الذي يمكن أن يصل إليه اللاعب والذي ينعكس علي مستوى الأداء المهارى والخططي لذا فإنه لا يمكن تحقيق أي نتيجة متقدمة في المنافسات ما لم يرتقي المستوى الهجومي و القدرات البدنية إلى المستوى الرفيع الذي تتطلبه رياضة الجودو (١٨ : ٤٣).

ويذكر كلا من "ميشايل هاسمانه *Michaela Hassmanna*" (٢٠١٠م) و "ديفيد بي *David B*" (٢٠٠٧م) و "ماساو تاكاهاشى *Masao taka hashi*" (٢٠٠٥م) ان رياضة الجودو كرياضة نزال، تحتاج إلى مهارات فنية عالية يتم أدائها بأقصى سرعة ومن وجهة النظر الميكانيكية الحيوية لأنها تتضمن تحركات عالية الشدة متعددة المفاصل وتحتاج إلى قدر عال من الإعداد البدني و تشمل الانقباضات الأيزومترية و الديناميكية بتكنيكات (الكومى - كاتا - *KOME KATA*) و الرمي في الاتجاهات المختلفة و القدرة على تحقيق قوى الانقباض الأيزومترى وهي إحدى العوامل الحاسمة في الخطط الهجومية حيث يحاول كلا من اللاعب المهاجم (التورى *Tori*) و اللاعب المدافع (الاوكى *Uke*) السيطرة على منافسه بطريقة المسك المناسبة حسب الوضع المتواجد عليه كلاهما قبل تطبيق تكنيك المواقف الخططي الهجومي التي تحتاج قدرات بدنية وشدة ديناميكية عالية (٢٨ : ٩٨) (٢١ : ٨٨) (٢٧ : ٥٩).

و يوضح كلا من " اتو فيفري *Ute Feiffer* " (٢٠٠٩م) و " جيمي بيدرو *Jimmy Pedro* " (٢٠٠٩ م) أن رياضة الجودو تعتبر من الأنشطة ذات الطابع المثالي و تعتمد في التدريب الحديث على الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تنقسم المهارات الفنية لرياضة الجودو على مهارات علي مهارات الرمي من اعلي (ناجي-وازا-*NAGE -WAZA*) وتتضمن مهارات باستخدام اليدين (تي- وازا- *TE-WAZA*) ومهارات باستخدام الرجلين (أشي -وازا-*ASHI-WAZA*) ومهارات باستخدام الوسط (جوشي-وازا- *KOSHI -WAZA*) ومهارات اللعب الارضى (كاتامى- وازا- *KATAME - WAZA*) و التي تشتمل على (اوسايكومى-وازا - *OSEEKOMY-WAZA*) و(شيمي وازا-*SHIME-WAZA*) أو (كانستو- وازا-*WAZA-KANSETSU*) و لذلك يتم التدريب على المهارات التنافسية المرغوبة بالشكل المناسب سواء فيما يتعلق بتركيبها أو بمسارها الزمني أو سيناريوهات النزال الفعلي على البساط .
(٣٠ : ٤٠-٤٩) (٢٢ : ٥٤).

ويرى كلا من "مراد إبراهيم طرفة" (٢٠٠١ م) و "خالد فريد عزت" و " أحمد محمد عبد المنعم" (٢٠١٩ م) أن الأداءات الخطئية الهجومية المركبة من أكثر الأداءات الرياضية صعوبة حيث أنها تستهدف تحقيق أكثر من هدف حي مختلف الاتجاه و الهدف حيث أنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة تتخذ نسقا محددًا بمتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات والتي يكثر استخدامها طوال زمن المباراة و المواقف الخطئية الهجومية تؤدي بصورة كلية (مدمجة) وليست فردية أي يجب اشتمالها على اكثر من مهارة وهي تعد احد أهم العوامل المؤثرة علي انجاز اللاعب خلال زمن المباراة خاصة بعد ظهور خطط اللعب المختلفة والتي تتطلب امتلاك اللاعب لقدرة كبير من الأداءات المهارية الهجومية للتغلب عليها (١٦ : ١٤٠) (٧ : ٥٠).

ويرى كلاً من "نيفين حسين محمود" (٢٠١٨ م) و "جوسيف ماركس *Josef Markes*" و "وجونثير واجنر *Gunter Wagner*" (٢٠٠٤ م) التدريبات التنافسية عبارة عن مجموعة من الاشكال التدريبية يمكن أدائها على صوره تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبة بالجمال أو الاداءات الهجومية أو الدفاعية التي تحدث في المنافسة وتتبع القواعد القانونية للمنافسة وتضع الرياضي في ظروف المنافسة قدر الإمكان وتكمن أهمية تدريبات المنافسة في نهاية فترة الإعداد انها البناء المباشر للفورمة الرياضية حيث أن التدريب المناسب لطبيعة المنافسة فى هذه الحالة يكون مميز بالتحدي وبطريقة مكثفة كما يعطى أيضاً وسائل لقياس النتائج ويزداد تأثيرها بصفة الحالة مستمرة باستخدام الأدوات المساعدة (١٩ : ٥٤) (٢٦ : ٨٨).

المواقف الخطئية الهجومية:

ويوضح "محمد عثمان" (٢٠١٧م) إن الفاعلية تعنى تخطى العقبات والحواجز والنضال من اجل انجاز بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة بقدر الإمكان وتمثل دائما استعراضا لإمكانات الرياضي في أحد الأنشطة الرياضية فهو يسعى إلى التفوق ليصبح أكثر سعادة ورضا بتقدمه وأن معرفتنا للخصائص المرتبطة باللاعبين ذوي الانجاز المرتفع تمثل أهمية كبيرة في المجال الرياضي فإن تحليل سلوك اللاعبين بغرض تحديد مدى توافر هذه الصفات لديهم واستخدام الأساليب المناسبة للعمل على ضمان وجودها (١٥ : ٢٩).

ويرى كلا من " احمد محمود إبراهيم" (٢٠١١م) "نيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) أن تهيئة اللاعب واستعداده لإنجاز هدف معين ومعرفته للطرق الموصلة للهدف تعتبر عن مدى الفاعلية فالبحث عن النجاح والسعي للتفوق ومحاولة تجنب الفشل تمثل أبعاداً رئيسية للفاعلية الذي يمارس رياضة المستويات يهدف تحقيق أعلى مستوى انجاز ممكن له و أن مستوى الفاعلية هي ما وصل اليه اللاعب في مستوى الأداء حيث تعتمد على قدرة اللاعب في اختيار المهارة الهجومية المناسبة لموقف اللعب أثناء المباراة والسرعة الحركية للاعب لتنفيذها وتحقيق النقطة الكاملة لأنها تعد من العوامل الحاسمة في فعالية الأداء (٤ : ٨٦) (١٩ : ١٢٠)

ويوضح كل من "ماسو تاكاهاشي Masao taka hashi" (٢٠٠٥م) و"نيل اهلين كامب Neil ohlen kamp" (٢٠٠٦م) ان التدريب على المواقف الخطئية الهجومية تجعل المهارات الفنية لها دور فعال لان رياضة الجودو تتميز بالتنوع المستمر اثناء المنافسات من (هجوم و دفاع و هجوم مضاد و هجوم مركب) بين كلا من اللاعبين المهاجم (التورى - TORI) والمدافع (الاوكي-UKI) طوال زمن المنافسات وفقاً لتعدد وتغير المواقف الخطئية، لذلك فهي تحتاج إلى تصميم تدريبات تشبه المنافسة الفعلية مع توظيف الأداء التكتيكي للاعب خلال المباراة ويعد ذلك من أهم العوامل المساعدة و التي تؤثر بطريقة إيجابية على زيادة فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعب أثناء المنافسة. (٢٧ : ٧٧) (٢٩ : ٦٠)

ويرى كلا من " محمد شوقي كشك" و " أمر الله البساطي" (٢٠٠٠م) و " أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١٥م) و" ريسان خربيط" (٢٠١٦م) أن استخدام المداخل المتعددة داخل البرامج التدريبية هو احد أسس وقواعد الأداء المهارى وتنمية المتطلبات البدنية و كذلك استخدام أسلوب التدريبات الموقفة التنافسية يسمح بالارتقاء بمستوى التفكير الخططي و زيادة خبرة اللاعبين والسرعة وزيادة

فعالية الأداء لاتخاذ القرار والحلول المناسبة للمواقف المختلفة خلال المواقف المشابهة لما يحدث في المنافسة الفعلية (١٤ : ٦٠) (٤ : ٤٤) (٨ : ٤٨).

وتضيف كلا من "نيفين حسين محمود" (٢٠١٨ م) ان تدريب لاعبي رياضة الجودو على كافة المستويات على المواقف الخطئية الهجومية من أهم طرق التدريب الحديثة في تنمية وتطوير التوقيتات الموقفية الهجومية للاعبي رياضة الجودو لأنها تساعد على ربط المهارات الفنية في صورة مواقف خطئية في المنافسات الودية والتدريبية والتجريبية يمكن ان يستفادوا بها في ظروف مشابهه اثناء المنافسة المتغيرة غير الثابتة للتغلب على المنافس واحراز الفوز و كلما زاد إتقان الفرد للمواقف التنافسية كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء و كلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخطئية أثناء المباراة وبذلك يستطيع اللاعب الاقتصاد في المجهود الذي يبذله لتمييز أدائه عن منافسة ويكون لديه القدرة على الأداء بكفاءة عالية طوال فترة المنافسة ودون الشعور بالتعب (١٩ : ٦٠).

ثانيا: الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث:

تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية من خلال النقاط التالية:

الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث:

- التخطيط للمواقف الخطئية الهجومية بتصميم البرنامج التدريبي من خلال خطة واضحة يتم تنفيذها من خلال التدريبات التنافسية تم الإعداد المسبق والتدريب عليها.
- كما تساعد الباحثين في رياضة الجودو لدراسة وتطوير الأداء الخطئي ومعرفة طرق قياسه.
- تمييز المواقف الخطئية الهجومية بتعدد الإشكال والتأثير على المنافس وعلى المدرب تنظيم جميع عمليات التخطيط لكل أسلوب من أساليبها.

ثالثا: مشكلة البحث Research Problem:

لاحظت الباحثة التغييرات الكبيرة في رياضة الجودو من حيث طرق الهجوم والدفاع والسيطرة على المنافس مما كان له الاثر الكبير على المواقف الخطئية الهجومية ونظرا لتعدد مواقف اللعب التنافسية في المباراة فإنه يجب أن يمتلك اللاعب أشكال متنوعة من الاداءات المهارية والخطئية والتي تتشابه مع المتطلبات التي يمكن مواجهتها أثناء المباراة مما يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم تدريبه عليها ومن هنا ظهرت الحاجة الى

ايجاد حلول للتعديلات التي يوجهها ناشئ رياضة الجودو أثناء المباريات والعمل على تصميم تدريبات لبعض المواقف الخطط الهجومية للارتقاء بقدرة الناشئين على الأداء الأمثل وتكملة الهجوم المركب لبعض مهارات اللعب من اعلى (TACHI- WAZA) و لذلك رات الباحثة تصميم تدريبات هجومية مركبة لبعض مهارات (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو و التي يمكن ان تأثر على أداء الناشئين و لذلك قامت الباحثة بتصميم تدريبات هجومية مركبة على بعض مهارات (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو

رابعا: هدف البحث:

يهدف البحث إلى بتصميم تدريبات هجومية مركبة للارتقاء ببعض مهارات (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو للتعرف على تأثيره:

- الارتقاء ببعض المهارات الهجومية لمهارات اللعب من اعلى (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو.

م	الهجمة الفنية الأولى	+	الهجمة الفنية الثانية
١	أوستو جارى - O- SOTO-GARI	+	هراى جوشي - HARAI- GOSHI
٢	سيوناجى + SEOI- NAGE	+	أو أوتش جارى - O- UCHI- GARI

خامسا: فرض البحث :

في ضوء هدف البحث تقترض الباحثة ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات الهجومية لمهارات اللعب من اعلى (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو.

سادسا: المصطلحات المستخدمة في البحث :

المواقف الهجومية:

المواقف المناسبة التي يتم فيها أداء اللاعب مهارة أو أكثر ويتم اختيارها على حسب المسافة بين اللاعب المنافس ومركز ثقله والوضع الذي عليه مع الحفاظ على اتزانه لرمى المنافس لإحراز الفوز (٧)

الأدوات المهارية الهجومية المركبة (*Renzoku Waza*) :

اختيار اللاعب المهاجم (التورى - *TORI*) لمهارتين أو أكثر وتؤدي بطريقة متتالية دون فاصل زمني بينهم سواء بالدمج بين مهارات اللعب من اعلي (ناجي وازا - *NAGI WAZA*) أو مهارات اللعب الأرضي كاتامى وازا - (*KATAMI _WAZA*) أو بالدمج بينهم وذلك عند فشل الهجوم الأول نتيجة مقاومة وهروب اللاعب المدافع (الاوكى - *UKE*) فيستفيد اللاعب المهاجم (التورى - *TORI*) من وضع واتجاه مقاومة وسرعة رد فعل ومركز ثقل اللاعب المدافع (الاوكى - *UKE*) والمسافة بينهما فيتم اختيار المهارة الثانية لرميه وإحراز الفوز (١٩).

مهارات تاتش وازا (*TACHI- WAZA*):

مهارات هي مهارات تؤدي من وضع (تاتش- وازا- *TASHI-WAZA*) وتشمل على مهارات اليمين (*TE- WAZA*) أو المقعدة والحوض (*KOSHI - WAZA*) أو الرجلين (*ASHI - WAZA*) ومهارات التضحية (سوتيمى- وازا- *SUTEMI - WAZA*) وتؤدي مهارتها للأمام (ماي- سوتيمى- وازا *Mai- SUTEMI - WAZA*) أو للجانب (يوكو- سوتيمى- وازا *Yoko- SUTEMI - WAZA*) ويتم اختيار اللاعب المهاجم (التورى- *TORI*) لها بناء على المسافة بينه وبين اللاعب المدافع (الاوكى- *UKE*) و مركز ثقله و قاعدة ارتكازه (١٩).

سابعاً: إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات منطقة الدقهلية تحت (١٥ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو والايكيدو والسومو واللاعبين بنادي الجلاء (للعام ٢٠٢٤ م) وقد بلغ عدد مجتمع البحث (22 لاعبة) وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٢ لاعبة) وكذلك (١٢ لاعبة) من خارج مجتمع البحث تحت (١٨ سنة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (١٢ لاعبة) وهم يمثلون عينة البحث الأساسية (وجداول ٢) يوضح ذلك.

جدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن = ٣٠

مجتمع البحث	المجموعة التجريبية	المجموعة الاستطلاعية	المجموعة الاستطلاعية خارج المجتمع
(٢٢) لاعبة	(١٢) لاعبة	(١٠) لاعبات	١٠ لاعبات

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث والمجموعة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث.

أسباب اختيار عينة البحث:

- توافر كافة الإمكانيات المادية والبشرية والتي تعمل على تحقيق أهداف البحث
 - المهارات الخطئية ضمن الخطة المدرجة للعملية التدريبية لمجتمع البحث
 - استعداد اللاعبات للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث التجريبية.
- وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم الجمعة و السبت الموافق (١ ، ٢ ، ٥ / ٢٠٢٤ م) في بعض معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي) وقياس المتغيرات يعبر قياس قبلي لإجراءات للبحث وجداول (٣) التالي توضح ذلك.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات الانثروبومترية

ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٥٧٩	١٥.٠٠٠	١.٥٠٧	٠.٨٣٨-
الطول	سم	١٦٧.٤٢١	١٦٧.٠٠٠	١.٧١٠	٠.٧٣٩
الوزن	كجم	٦٩.٠٥٣	٧٠.٠٠٠	٤.٤٧٨	٠.٦٣٥-
العمر التدريبي	سنة	٥.٦٣٢	٦.٠٠٠	١.٧٦١	٠.٦٢٨-

يتضح من الجدول (٢) أن مجتمع البحث متجانس المتغيرات (الانثروبومترية) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٨٣٨ : -٠.٦٢٨) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي ($3 \pm$) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية

جدول (٣) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات المواقف الخطئية الهجومية
ن = ٢٢

المواقف الخطئية	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
O-SOTO-GARI+ HARAI- GOSHI	درجة	٥.٠٥٣	٥.٠٠٠	١.١٧٧	٠.١٣٤
	ث	٨.٢٦٣	٩.٠٠٠	٢.٠٢٣	١.٠٩٣-
SEOI- NAGE + O- UCHI- GARI	درجة	٥.٠٥٣	٥.٠٠٠	١.١٧٧	٠.١٣٤
	ث	٨.٣٦٨	٨.٠٠٠	١.٦٤٠	٠.٦٧٤

يتضح من الجدول (٣) أن مجتمع البحث متجانس في متغيرات (المواقف الخطئية) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (٠.٦٧٤ : -١.٠٩٣) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتيادي (٣±) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتيادية لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية:

١- الأجهزة والأدوات:

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر والكيلو جرام).
- أحبال معلقة - شاخص - بساط جودو من اللباد و ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية)

٢- الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث:

- موافقة نادى الجلاء الرياضى على تطبيق البحث (مرفق ١).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المواقف الخطئية الهجومية (مرفق ٢).
- استمارة الأهمية النسبية لاختيار السادة الخبراء بعض المواقف الخطئية الهجومية لناشئ رياضة الجودو (قيد البحث) (مرفق ٣).
- استمارة بعض المواقف الخطئية الهجومية المختارة بناء على رأى السادة الخبراء لناشئ رياضة الجودو(قيد البحث) (مرفق ٤).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق التدريبات التنافسية لبعض المواقف الخطئية الهجومية المقترحة وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية (مرفق ١١).
- استمارة تسجيل الأسماء ونتائج القياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية وبعض المواقف الخطئية الهجومية (قيد البحث)(مرفق ١٢).
- أسماء السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو (مرفق ١٣).

- برنامج القدرات البدنية والتدريبات التنافسية لبعض المواقف الخطئية الهجومية للاعبى
رياضة الجودو (مرفق ١٤).

٣-الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

تم عرض الاختبارات التي تقيس اختبارات المواقف الخطئية الهجومية (قيد البحث) على
السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠ % على الأقل.

اختبارات المواقف الخطئية الهجومية (قيد البحث):

تم تقييم مستوى المواقف الخطئية الهجومية (قيد البحث) لعينة البحث من خلال لجنة
مكونة من ثلاثة محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة
عشرة عام (مرفق ١٣) وتم تقييم كل اختبار بأخذ متوسط الدرجات للجنة الثلاثية عن طريق
استمارة خاصة بذلك (مرفق ١٢).

الخطوات التمهيديّة والتنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى وذلك بهدف إيجاد المعاملات
العلمية لجميع القياسات والاختبارات (قيد البحث) في الفترة من يوم الجمعة الموافق (٣:
١٠/٥/٢٠٢٤ م) على العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (١٠ لاعبات)
ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت (١٨
سنة) بلغ عددها (١٠ لاعبات) (مجموعة مميزة) من خارج مجتمع البحث.

صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق صدق التمايز على العينة الاستطلاعية السابق ذكرهم (مجموعة
مميزة) من خارج مجتمع البحث و(مجموعة غير مميزة) من مجتمع البحث وتم إجراء جميع
الاختبارات في يوم (٣/٥/٢٠٢٤ م) والجدول (٤، ٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (المميزة وغير مميزة) في اختبارا
المواقف الخطئية الهجومية (قيد البحث) (الصدق)

$$10 = 2n = 1n$$

مستوي الدلالة	قيمة "z"	قيمة مان وتني	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المواقف الخطئية
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠١٠	*٢.٦٤٢	٧.٥٠٠	٧٤.٥٠٠	١٠.٦٤٣	٦١.٥٠٠	٦.٨٣٣	درجة	O-SOTO-GARI+
٠.٠٠٩	*٢.٦٢٦	٧.٠٠٠	٣٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	١٠.١.٠٠٠	١١.٢٢٢	ث	HARAI- GOSHI
٠.٠٠٣	*٣.٠٠٨	٣.٥٠٠	٨٧.٥٠٠	١٢.٥٠٠	٤٨.٥٠٠	٥.٣٨٩	درجة	SEOI- NAGE +
٠.٠١٥	*٢.٤٤٠	٩.٠٠٠	٣٧.٠٠٠	٥.٢٨٦	٩٩.٠٠٠	١١.٠٠٠	ث	O- UCHI- GARI

قيمة "z" الجدولية عندي مستوي معنوية ٠.٠٥ = 1.962

يتضح من جدول (٤) انه توجد فروق دلالة احصائيا بين المجموعة المميزة والغير مميزة
في الاختبارات المواقف الخطئية الهجومية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "z"
المحسوبة أكبر من قيمة "z"

الجدولية وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، مما يدل علي صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه *Test- Retest* العينة
الاستطلاعية (المجموعة غير مميزة) بفاصل زمني (٧ أيام) بين التطبيق الأول يوم (٢٠٢٤/٥/٣)
(م) والتطبيق الثاني يوم (٢٠٢٤/٥/١٠) م) والجدول التالي (٥) يوضح ذلك.
جدول (٥) معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبارات المواقف الخطئية
الهجومية (قيد البحث) (الثبات)

$$10 = n$$

مستوي الدلالة	قيمة "r"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.02	*٠.٧١٨	١.٦٥٨	٥.٠٠٠	١.٣٦٤	٤.٨٨٩	درجة	O-SOTO-GARI+
0.00	*٠.٩٦٤	٢.٣٩٨	٩.٦٦٧	١.٣٣٣	٩.٥٥٦	ث	HARAI- GOSHI
0.00	*٠.٨٩٩	٠.٩٢٨	٥.١١١	١.٢٢٥	٥.٠٠٠	درجة	SEOI- NAGE +
0.00	*٠.٦٦٧	١.٥٠٠	٩.٦٦٧	١.٣٣٣	٩.٥٥٦	ث	O- UCHI- GARI

قيمة "r" الجدولية عندي مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٥) انه توجد علاقة دلالة احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

خطوات تصميم التدريبات الهجومية المقترحة من قبل الباحثة (مرفق ١٤):

الهدف من تصميم التدريبات التنافسية لبعض المواقف الخطية الهجومية لناشئ رياضة الجودو:

الارتقاء بالمهارات الهجومية لناشئ رياضة الجودو (مرفق ١٤).

أسس تصميم التدريبات الهجومية المقترحة لناشئ رياضة الجودو:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع التدريبات لناشئ رياضة الجودو فيما يلي:

- التدرج في التدريبات الهجومية لزيادة فاعلية الأداء اثناء المنافسات.

التوزيع الزمني لتدريبات التنافسية لبعض المواقف الخطية الهجومية وتمارين القدرات البدنية للاعبات رياضة الجودو:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للتدريبات اشتملت التدريبات على (٨ وحدات) تدريبية لمدة (٨ اسابيع) بواقع (٣ وحدات) تدريبية أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠ ق) (وجداول ١٠)

توزيع محتويات المهارات الهجومية لناشئ رياضة الجودو:

اشتمل مدة البرنامج (شهران) بواقع ثمانية أسابيع وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة وتدرج حمل من ٦٠ : ٩٠% والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو بنادى بنادى الجلاء للعام ٢٠٢٤ م وذلك وفقا لأراء السادة الخبراء (مرفق ١٣).

التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على نفس العينة السابق ذكرها الموافق السبت (١١/٥/٢٠٢٤ م) وذلك لتجربة وحدة من وحدات التدريبات (مرفق ١٤) لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج على ملائمة محتويات التدريبات للتطبيق على العينة الأساسية للبحث.

تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات الهجومية المقترح لمدة (٨ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (الاحد، الثلاثاء، الخميس) زمن الوحدة (١٢٠ : ١٤٠) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من يوم الاحد (١٢ / ٥ / ٢٠٢٤ م) إلي (٤ / ٧ / ٢٠٢٤ م) وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي الجلاء وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي:

- (فترة إحماء عام) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ ق).
- (تمرينات الأعداد البدني العام) التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ ق).
- (فترة التدريب الأساسية) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث بأداء التدريبات الهجومية (قيد البحث) المكونة من مهارات الرمي من اعلي
- (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس والمرجحات وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ دقائق) في نهاية كل وحدة تدريبية.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (بعض المهارات الهجومية) (قيد البحث) لناشئ رياضة الجودو وقد تمت بنفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبليّة وذلك يوم الجمعة الموافق (٥ / ٧ / ٢٠٢٤ م)

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- حساب دلالة الفروق بين القياسات والمجموعات باستخدام *T test*
- اختبار مان ويتنى *TestThe Man – Whitne*
- النسبة المئوية لمعدل التغير (نسبة التحسن)

ثامنا: عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الهجومية (قيد البحث)

(ن=١٢)

مستوي الدلالة	قيمة "z"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٠٤	*٢.٨٤٢	٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	درجة	O-SOTO-GARI+
٠.٠٤٣	*٢.٠٢١	٨.٠٠٠	٢.٦٦٧	٤٧.٠٠٠	٦.٧١٤	ث	HARAI- GOSHI
٠.٠١٧	*٢.٣٨٣	٥٩.٥٠٠	٥.٩٥٠	٦.٥٠٠	٦.٥٠٠	درجة	SEOI- NAGE +
٠.٠٠٢	*٣.١٠٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	ث	O- UCHI- GARI

*قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات المواقف الخططية الهجومية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٧) نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المهارات الهجومية (قيد البحث)

(ن=١٢)

نسب التغير %	فرق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
%٤٥.٩٠٢	٢.٣٣٣-	١.٠٨٤	٧.٤١٧	١.١٦٥	٥.٠٨٣	درجة	O-SOTO-GARI+
%١٤.٧٧٣	١.٠٨٣	١.٤٨٥	٦.٢٥٠	١.٧٧٥	٧.٣٣٣	ث	HARAI- GOSHI
%٢٩.٦٨٨	١.٥٨٣-	١.٣١١	٦.٩١٧	١.٢٣١	٥.٣٣٣	درجة	SEOI- NAGE +
%٣٢.٩٧٩	٢.٥٨٣	١.٠٥٥	٥.٢٥٠	١.٦٩٧	٧.٨٣٣	ث	O- UCHI- GARI

يتضح من جدول (٧) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المواقف الخططية الهجومية حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين ما بين (١٤.٧٧٣%) الي (٤٧.٢٧٣%)

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٦،٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث ولصالح القياس البعدي في متغيرات بعض المهارات الهجومية

وترجع الباحثة ذلك الى التدريب لبعض المواقف للخطط الهجومية التي أدت الى زيادة سرعة رد أفعال عينة البحث المتوازنة بأداء المهارات الهجومية الى تم التدريب عليها بدقة و انسيابية سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة أخرى من مهارات العب من اعلى (الناجي- وازا -NAGE-WAZA) في حالة نجاح الناشئة المدافعة (الاوکی-UKE) في الهروب من المهارة الأولى لهجوم الناشئة المهاجمة (التورى - TORI) .

وترى الباحثة أن رياضة الجودو تتطلب من لاعبيها التدريب المستمر على كل أنواع الخطط الهجومية لرياضة الجودو لأنها تمثل حجر الأساس ويصعب أنجاز الواجب الحركي المطلوب بصورة سليمة كما يصعب تنفيذ المهارات الهجومية الخاصة حيث أن الأداء الفني لأغلب مهارات (قيد البحث) يعتمد على الانقباض العضلي السريع والقوى لأنها تعمل على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية المؤثرة على الناشئين بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أفضل النتائج وان من افضل طرق التدريب أما نسبة التحسن يرجع ذلك لاستخدام التدريبات الخاصة لتنمية المهارات الهجومية وتوافر قاعدة عريضة من التدريبات التنافسية وربطها في شكل جمل خطية لزيادة فعالية المواقف الخطية الهجومية لناشئ رياضة الجودو وزيادة دافعتهم نحو قدرتهم على تكوين جمل خطية سريعة

ويذكر "هيكويشى ايدى Hikoichi aide" (٢٠٠٥ م) (٥٩) و "ابيزايدا AbuzaydaA" (٢٠١٧م) (٥٤) ان رياضة الجودو تتميز بالتغير المستمر بين أوضاع كل من اللاعب المهاجم (التورى - TORI) اللاعب المدافع (الاوکی-UKE) بين الهجوم، الدفاع والهجوم المخادع والهجوم الفعلي على مدى زمن المباراة (الشياى - SHIAI) لذا فإنها تتطلب بذل جهد كبير في محاولات التغير السريع بين هذه الأشكال المختلفة من أشكال النزال الامر الذى يتطلب توافر قدر كبير من القدرات البدنية الخاصة و التدريب على المواقف الخطية لزيادة دافعتها.

و يشير "ديفيد David B" (٢٠٠٧م) (٥٧) يجب يتميز لاعبي الجودو بقدرة عالية لأداء المهارات الفنية مما ينعكس علي قدرتهم في دمج المهارات الفنية في صورة جمل خطية و زيادة

المعلومات الخططية لديهم و تمكنهم من سرعة اختيار و تنفيذ الجمل الخططية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء علي الوضع بين المتنافسين لتحقيق الفوز (٨٦ : ٩٦) .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من "نورا أبو المعاطي فرج" (٢٠١٦م) (٤٦) و" حامد مصطفى سلامة" (٢٠٢١م) (9) و " أحمد محمد نور الدين" (٢٠٠٧م) (٦) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى فاعلية التدريب التنافسية على الأداء الخططي للاعبين رياضة الجودو.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول الذي ينص على: الارتقاء ببعض المهارات الهجومية لمهارات اللعب من اعلى (TACHI- WAZA) لناشئ رياضة الجودو.

تاسعا: الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

- ان مهارات الهجومية (قيد البحث) أكثر فعالية في المباريات الخاصة بالمرحلة السنوية تحت ١٨ سنة في رياضة الجودو.
- تدريبات المهارات الهجومية (قيد البحث) تأثير طردي ايجابيا على زيادة نسبة التحسن بالخطط الهجومية لدى لاعبي المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات المهارات الهجومية وخاصة عند التدريب للموسم البطولات المحلية لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الهجومي.
- إعطاء دورات نقل لمدربي رياضة الجودو بأهمية تنمية استخدام تدريبات المهارات الهجومية لأنها تساعد الناشئين على اكتساب الثقة اثناء الأداء.

عاشرا: المراجع العربية والأجنبية المستخدمة في البحث:

المراجع العربية:

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية _
الخطط التدريبية _ تدريب الناشئين _ التدريب طويل
المدى _ أخطاء حمل التدريب، ط١، دار الفكر العربي ،
٢٠١٢م.
- ٢ أحمد محمد عبد المنعم : قانون رياضة الجودو ترجمة وإعداد كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٨ م.
- ٣ أحمد محمد نور الدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة
على فاعلية الأداء لدي ناشئي رياضة الجودو، رسالة
ماجستير، ٢٠٠٧م
- ٤ احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وتقنين البرامج
التدريبية للاعبى رياضة الجودو، دار النشر منشأة
المعارف بالإسكندرية، ٢٠١١ م.
- ٥ حامد مصطفى سلامة : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الجمل الخطية
(الكاتامى - وازا - Katame- wasa) على مستوى
الانجاز لناشئى الجودو ، رسالة دكتوراه ، جامعة بنها ،
٢٠١٢ م
- ٦ حمدي احمد على : التدريب الرياضي، دار المنهل للطباعة، ٢٠٠٩ م.
- ٧ خالد فريد زيادة : نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو (تعليم-
تدريب - إدارة)، الجزء الأول، شجرة الدر، ٢٠١٩ م.
- ٨ ريسان خريبط : التدريب الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦ م
- ٩ زكى محمد حسن : أسلوب تدريب ال S.A.Q أحد أساليب التدريب الحديثة
(السرعة - الرشاقة - سرعة الانطلاق " ط١، دار الكتاب
الحديثة، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ١٠ صفاء صالح حسين" : الكاراتيه بين النظرية و التطبيق، الجزء الثاني ، ٢٠٢٢ م
- ١١ عبد الحلیم محمد عبد الحلیم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو الطبعة الثانية، دار الوفاء
للطباعة والنشر، القاهرة ٢٠١٣ م.



- ١٢ عبد العزيز النمر : القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- وناريمان الخطيب
- محمد جابر بريقع
- ١٣ خيرية إبراهيم السكري : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي التحليل الكيفي الجزء ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١٠
- محمد شوقي كشك
- ١٤ امر الله البساطي : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٥ محمد عثمان : التدريب والطب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط ١ ٢٠١٧ م
- ١٦ مراد إبراهيم طرفه : الجودو بين النظرية والتطبيق"، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥ م
- ١٧ نورا أبو المعاطى فرج : تأثير تدريبات خاصة على فعالية الاداء الفنى لحركات الربط بين اللعب من أعلى واللعب من أسفل لنادي الجودو، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٦
- ١٨ نيفين حسين محمود : فنون الجودو، دار المنهل للطباعة الزقازيق. رقم الإيداع بدار الكتب ٢/٤٦٥٢، ط ٣، ٢٠١٧ م.
- ١٩ نيفين حسين محمود : رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط، مركز الكتاب للنشر، ط ١، القاهرة، ٢٠١٨م.



المراجع الأجنبية:

- 20 **AbuzaydaA** : The effect of using complex training on improving the skill level of some offensive skills in judo, Al Aqsa Educational and Psychological University Journal, Volume (1), No.(2), 137 – 120. (2017)
- 21 **David B** judo strategy Harvard business school press published 2007.
- 22 **gimmy pedro** : judo techniques and tactics, copyright, usa2009
- 23 **Hikoichi aide** : :kodokan judo translated by horron, great pritan , with not, 2005
- 24 **ION-PETRE BARBOȘI** : Nage Nokata In The Current Competitive Judo. Babeș-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca, Romania, Studia Ubb education Artis Gymn., Lix, 3, 2014, pp. 79 - 84(Recommended Citation)
- 25 **Ian lahart, Paul Robertson** : The design of a judo-specific strength and conditioning programmer, Department of Sports Therapy, university College Birmingham, U.K., 2010.
- 26 **- Josef Markes, Gunter Wagner** Field Hockey Training For Young Players Human kinetics.2004.
- 27 **Masao taka hashi** : Mastering judo including standing combinations and counters physical preparation- published in may 2005
- 28 **Michaela Hassmann** : The Engineering of sport & engineering Emotion ,Volume 2 ,Is su 2 Pages3329- 3334,University of Applid Sciences Technique Wien ,Department of
- 29 **Neil ohlen kamp** : Judo Unleashed includes theory, principles and techniques, Also available in a uk- Published in 2006
- 30 **UteFeiffer GuentherBaue** : Judo-Nage-no-Kata Throwing Techniques ,2009.