تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة
(المهارات المركبة - رانزكو - وازا)
على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو

أ.م.د / محمد حامد شداد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة (المهارات المركبة- رانزكو – وازا) على نتائج المباريات لدي لاعبي الجودو

أ.م.د./ محمد حامد شداد
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي.

مشكلة البحث وأهميته:

إن الهدف من عملية التدريب الرياضي هو وصول الفرد إلى أعلى مستوي رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس، كما أن أهم مميزات علم التدريب هو إرتباطه بنظريات وأسس العلوم الرياضية الأخرى المختلفة، ومن أهم مكونات العملية التدريبية هي الناحية المهارية والخططية والبدنية والذهنية ولا يمكن لأى لاعب الاستغناء عن أحد هذه المكونات، وتمييز الشق الخططي الذي نحن بصدده لا يتم إلا باستكمال جميع المكونات السابقة.

ويشير عبد الحميد أحمد أنه لا يجب إطلاقاً تعليم اللاعب للمهارات الفنية فقط بل يجب استخدامها ودمجها في الأساليب الخططية المناسبة قبل توقيت المسافات بين اللاعبين وأيضاً تحركات القدمين في ظل الظروف الملائمة للمنافسة. (٦: ١٥)

وتعتبر رياضة الجودو هي أحد الأنشطة الرياضية التي تتطلب كفاءة عالية في استيعاب واتقان المهارات الفنية والأساليب الخططية لما يتميز به من تعبير مفاجئ ومستمر في مجال الصراع.

ويعتبر الهجوم المتواصل من أهم الخصائص المميزة لطبيعة الأداء والتي تحتاج إلى مستوى رفيع من الأداء المهاري كما في رياضة الجودو.

المهارات الأساسية في الجودو هي جوهر الأداء للمباريات فيجب على اللاعب عدم الاعتماد على مهارة واحدة واستخدامها في كل مباراة يلعبها حيث أن ذلك يؤثر في خطة اللاعب المهاجم من حيث سرعة الأداء ورد فعل الخصم (١١: ٣)

ويذكر هيكوشي Hikoich(٢٠٠٠) أنه في حالة اعتماد اللاعب على مهارة واحدة لكل مبارياته فإن ذلك يثير انتباه الخصم ويدرك تفاصيل مهارة خصمه وبالتالي يمكن تفاديها وعمل هجوم مضاد لها (١٦: ١٨)

واللاعب المتميز في المباراة بمهارة واحدة يعتبر هذا اللاعب عقيم ومحكوم بأداء معين وبطريقة واحدة تمكنه أحياناً من الفوز بدرجة ضعيفة والخسارة بدرجة كبيرة، وهذا يرجع لضعف إمكانيات اللاعب الفنية أما اللاعب الذي لديه حصيلة مهارية وينفذها بدرجة

عالية من الإتقان خلال المباريات مما يمكنه من أداء عدد من الهجمات المطلوب تنفيذها بالإضافة إلى شغل وتشتيت انتباه الخصم عن المهارة التي يتم الرمي بها لإنهاء المباراة وبالتالي يغير من سير المباراة لصالحه، كما أن اللاعب الذي يستخدم أكثر من مهارة هجومية يجب أن يضع في اعتباره أن الرمية يجب أن تصل الى الخصم وأن تسجل النقاط من أول رمية حتى أخر رمية، فإذا لم تحتسب الرمية الأولى أو أداء المهارة الأولى قد تحسب المهارة الثانية أو الثالثة وهكذا.

ويشير تاكاشي (Takahashi) أن التدريب على المهارات الأساسية في الجودو ودمجها بصورة جمل مخطط لها تسهل للاعب الهدف وهو إحراز أكبر عدد من النقاط أو إحراز الفوز في أقل زمن، ومن مميزات المهارات الخططية سهولة اختراق مجال الخصم، وكذلك تسجيل عدد من النقاط في أقل زمن وكذلك تشتت انتباه الخصم وإجباره على الخروج من الملعب كما أنها تحسن من سرعة الأداء وتزيد من معلومات اللاعب خططياً وكذلك القدرة على حسن التصرف السريع وأيضاً إتقانه للأداء الحركي المهاري، وترجيح كفة اللاعب بكثرة هجومه على الخصم (٢٠: ٣٥).

لذلك يرى الباحث أنه يجب تزويد اللاعبين بالوحدات التدريبية التي تحوي بداخلها حركات خططية والتركيز على كل مهارة وإدخالها مع بعض المهارات الأخرى مما يُكون جملة هجومية وتسمى بالإعداد المتعدد الجوانب واستخدامها في المباريات الرسمية في صورة جمل مركبة مما يساعد في إحراز النقاط في أقل زمن ممكن لصالح اللاعب المهاجم وإنطلاقاً من أن بعض المدربين يقوم بتدريب اللاعبين على مهارة واحدة وهي الشيء المعتاد عليه في بعض الأندية المصرية لذلك اقترح الباحث تلك الجمل الخططية حتي يمكن بقدر الإمكان تحسين نتائج المباريات من حيث النقاط ونوع المهارة التي سجلت سواء حركات يدين أو حركات رجلين أو حركات وسط أو حركات خططية منها، كما رأى الباحث ندرة الأبحاث المتعلقة برياضة الجودو بإعطاء اهتمام عملي للجانب الخططي والتنفيذ التطبيقي للجمل الخططية، وسوف يكشف هذا البحث عن أثر تلك الجمل الخططية على نتائج المباريات وبقدر الإمكان تطوير أداء المهارات الأساسية بطريقة سليمة.

أهداف البحث:

يهدف الباحث إلى:

١- تصميم جمل خططية من المهارات الأساسية لرياضة الجودو.

٢- تأثير هذه الجمل الخططية على نتائج المباريات.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في نتائج المباريات.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في نتائج المباريات.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في نتائج المباريات.

٤- نسبة التحسن في نتائج المباريات لدى المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة.

المصطلحات:

الجودو: هو نزال بين متنافسين يستخدم فيها جميع فنون الرمي الخمس (أشي وازا – كوشي وازا – تي وازا – ماسوتيمي وازا – يوكوستيمي وازا) بالإضافة إلى المهارات المركبة (رانزكو وازا) والمهارات المضادة (كاآشي وازا) وذلك في الصراع عالياً (ناجي وازا) بجانب مهارات الصراع راقداً (ني وازا) والمتمثلة في مهارات التثبيت الأرضي (أوسايا وازا) وفنون الخنق (شيمي وازا) وفنون الكسر (كانسستو وازا). "تعريف إجرائي"

الايبون: هو عبارة عن نقطة كاملة تضاف للاعب عند حصوله على رمية "تعريف إجرائي" مهارة ما بسرعة وبقوة على الظهر وصحيحة. (٣)

الوزاري: عبارة عن نصف نقطة تضاف للاعب عند حصوله على رمية لمهارة ما عندما يفتقد أحد عناصر الايبون (السرعة – أو القوة – الأداء – أو على الظهر) (٣)

يوكو: هي عبارة عن ربع نقطة تضاف للاعب عند حصول اللاعب على رمية لمهارة ما عندما يفتقد أحد عناصر الوزاري (٣)

كوكا: هي عبارة عن ثمن كل نقطة تضاف للاعب عندما يحصل اللاعب على رمية لمهارة ما ويفتقد إحدى عناصر اليوكو. (٣)

الجمل الخططية: هي مجموعة من المهارات الثنائية تؤدى على أنها مهارة واحدة بغرض مفاجئة الخصم وإحراز النقاط في أقل زمن ممكن "تعريف إجرائي"

التفكير الخططي: هي محاولة سرعة تقدير اللاعب للمواقف المخططة ومحاولة الاستجابة الصحيحة والقيام بما يتناسب ذلك مع نواحي الخططية (٧: ١٩)

الدراسات السابقة:

– قام بيزاك ومانساك Bizak wnatsak (١٩٧٣) (١٩) بدراسة الهدف منها التعرف على التفكير الخططي لدى لاعب كرة القدم التشيكسلوفاكي وذلك على عينة قوامها (٢٩) لاعباً ستخدم الباحث المنهج المسحي، وأسفرت النتائج أن هناك فروق اضحة بين اللاعبين الناشئين ولاعب الدرجة الأولى من حيث درجة استعدادهم الخططي.

– قام عبد العزيز عمرو شريف العوضي (١٩٩١) (٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على تباين المتغيرات الكينماتيكية وفقاً لترتيب أداء المهارة الواحدة داخل الجملة الحركية وكانت عينة البحث (فيلم تم تصويره للأبطال الدوليين) وأسفرت النتائج على أن المهارة الطاعنة منفردة تستغرق زمن أكبر من حيث المرحلة التمهيدية بينما تستغرق زمن أقل في المرحلة التمهيدية لنفس المهارة في الجملة الحركية الطاعنة (العكسية الطاعنة).

– قام أحمد محمد إبراهيم، ومحمد جابر بريقع (١٩٩١) (٢) بدراسة بغرض التعرف على التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعب الكاراتيه خلال البطولات الدولية عام (١٩٩١) وذلك على عينة قوامها (١٠٨) مائة وثمانية لاعباً، واستخدم الباحث المنهج المسحى، وأسفرت النتائج أن زيادة الأساليب الهجومية الخاصة باللكمات تليها الركلات ثم الأساليب المركبة،من إجمالى الأساليب الهجومية.

– قام علي سلامة علي (١٩٩١) (١٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين السلوك الخططي وكل من المتغيرات البدنية والمهارية والعمدية وذلك على عينة قوامها (٤٨) ثمانية وأربعون لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج المسحي وأسفرت النتائج إلى أن المسئولية والثقة بالنفس والعمر التدريبي تلعب دوراً هاماً في التفكير الخططي للاعبي الهوكي، والمهارات الأساسية تعتبر أهم الدعامات الأساسية في التصرف الخططي للاعب أثناء المباراة، والصفات البدنية من أهم العناصر المؤثرة في التصرف الخططي للاعب الهوكي.

– قام أيمن محروس سيد (١٩٩٦) (٤) بدراسة عنوانها تأثير استخدام جمل خططية مقترحة على مستوى الأداء المهاري للناشئين في رياضة الكاراتيه واستهدفت الدراسة تصميم جميل خططية من المهارات الإساسية وكذلك تأثير هذه الجمل على نتائج المباريات وقد اشتملت العينة على (٤٠) ناشئاً وقد استخدم المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارات رياضة الكاراتيه كما تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري، وقد حققت الجمل الخططية أقصى درجة من الفعالية عندما يمارس خلال مراحل اتفاق المهارات الأساسية وأيضاً في المباريات الرسمية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبى الجودو المسجلين بالاتحاد المصري للجودو في الموسم الرياضي ٢٠٠٣ ويتراوح أعمارهم ما بين ١٥-١٧ سنة. وقد اختار الباحث نادي الزمالك الرياضي لعدة أسباب:

١- الباحث مدرب بالنادي.

٢- توافر العدد المطلوب بين اللاعبين التي تتسم فيها مواصفات السن – درجة الحزام

عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (٣٢) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الحاصلين على درجة الحزام البني على الأقل وذلك للعام التدريبي ٢٠٠٣.

تكافؤ مجموعتي البحث: تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٦) لاعب، وقد قام الباحث بإيجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث والتي أشارت إليها البحوث السابقة وهي السن، الطول، الوزن، الصفات البدنية، المباريات الرسمية.

جدول (١)

معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في متغيرات السن – الطول – الوزن – الصفات البدنية – نتائج المباريات.

ن= ١٦

المتغيرات	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٦,٠٠	١٥,٨٢	٠,٨٣	٠,٣٨
الطول	١٤٧,٠٠	١٤٥,٧٥	٥,٧١	-٠,٤٧
الوزن	٤٥,٠٠	٤٥,٢٥	١,٤٨	٠,٢١
الوثب العريض من الثبات	١٧٥,٠٠	١٧٤,٦٣	١,٠٦	-٠,٤٧
عدو ٣٠م	٥,٢٠	٥,٠٩	٠,٤٢	-١,٢١
الخطوات الجانبية (١٠ث)	١٥,٣٥	١٥,٤٧	٠,٧٠	-٠,٣٥
كوبري	٦٦,٩٠	٦٦,٤٨	١,٠١	-٠,٥٢
نتائج المباريات	٢٦,٥٠	٢٦,٦٩	٢,٣٠	-٠,٢٠

يتضح من الجدول (١) قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (- ١,٢١ ، ٠,٣٨) أي انحصرت ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات (السن – الطول – الوزن – الصفات البدنية ونتائج المباريات) للمجموعة الضابطة.

جدول (٢)

معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في متغير الجمل الخطيطية

المتغيرات	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الجمل الخططية	صفر	٠,٤٦	٠,٦٦	١,١٩

يتضح من الجدول (٢) قيمة معامل الالتواء وهي (١,١٩) أى أنها انحصرت ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس العينة في الجمل الخطيطية للمجموعة الضابطة.

جدول (٣)

معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في متغيرات

السن – الطول – الوزن – الصفات البدنية – نتائج المباريات

ن = ١٦

المتغيرات	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٦,٠٠	١٥,٨٩	٠,٨٠	٠,٢٤
الطول	١٣٩,٠٠	١٣٩,٢٥	٣,٣٢	٠,٦٦
الوزن	٤٤,٥٠	٤٤,٠٦	٢,٧٩	- ٠,٨٣
الوثب العريض من الثبات	١٧٥,٠٠	١٧٥,١٣	١,٢٩	٠,٣٨
عدو ٣٠م	٥,٣٠	٥,٢٦	٠,٢٨	- ٠,٣١
الخطوات الجانبية (١٠ث)	١٥,٤٥	١٥,٣٣	٠,٨٣	- ٠,٣١
كوبري	٦٦,٧٥	٦٦,٥٤	١,٠٤	- ٠,٣١
نتائج المباريات	٢٤,٠٠	٢٤,٨٨	٢,٧٣	٠,١٥

يتضح من جدول (٣) قيم معامل الالتواء حيث تراوحت ما بين (-٠,٨٣، ٠,٦٦) أى انحصرت ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس العينة في متغيرات (السن – الطول – الوزن – الصفات البدنية – نتائج المباريات) للمجموعة التجريبية.

جدول (٤)

معامل الالتواء لمجموعة التجريبية في متغير الجمل الخطيطية

المتغيرات	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الجمل الخططية	صفر	٠,٥٤	٠,٧٨	١,١١

يتضح من الجدول (٤) قيمة معامل الالتواء حيث كان (١,١١) أى أنه انحصر ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس العينة في متغير الجمل الخطيطية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن – الطول – الوزن – الصفات البدنية – نتائج المباريات

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
السن	شهر	١٥,٢٨	٠,٨٣	١٥,٨٩	٠,٨٠	٠,٠٧	٠,٢٣
الطول	سم	١٤٥,٦٣	٤,٨٨	١٤٣,١٣	٥,٠٥	٢,٥٠	١,٤٢
الوزن	كجم	٤٥,٢٥	١,٤٨	٤٤,٠٦	٢,٧٩	١,١٩	١,٥٠
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٤,٦٣	١,٠٦	١٧٥,١٣	١,٢٩	٥٠	١,٢٠
عدو ٣٠م	ث	٥,٠٩	٠,٤٢	٥,٢٦	٠,٢٨	١٧٠	١,٣٣
الخطوات الجانبية (١٠ث)	عدد	١٥,٤٧	٠,٧٠	١٥,٣٣	٠,٨٣	١٤٠	٠,٥٣
كوبري	درجة	٦٦,٤٨	١,٠١	٦٦,٥٤	١,٠٤	٠,٦	٠,١٦
نتائج المباريات	عدد	٢٦,٦٩	٢,٣٠	٢٤,٨٨	٢,٧٣	١,٨١	٢,٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٩٧

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الجمل التخطيطية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
الجمل التخطيطية	٠,٤٦	٠,٦٦	٠,٥٤	٠,٧٨	٠,٠٨	٠,٢٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧١١

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الجمل التخطيطية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذا المتغير.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة:

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس زمن أداء الاختبارات - شريطة قياس وتم استخدامه في الاختبار الذي يقيس المسافة. وقد قام الباحث بالتأكد من صلاحية الأجهزة العلمية قيد البحث ومعايرة أجهزة القياس وذلك بأخذ قياسات على أجهزة مماثلة ومقارنة النتائج المتحصلة منها لاستبعاد أى جهاز يعطي قراءة غير مطابق للمعايرة.

ثانياً: الأدوات:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين ملحق (١)
- استمارة تسجيل نتائج المباريات للاعبين ملحق (٦)
- استمارة رأي الخبراء على نماذج من الجمل الخططية.
- الجمل الخططية المقترحة عند البحث ملحق (٨)

ثالثاً: الاختبارات:

- اختبارات الصفات البدنية.
- المباريات الرسمية (معبرة عن مستوى الأداء).

اختبارات الصفات البدنية:

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات التي أجريت في مجال الجودو للتوصل إلى الاختبارات البدنية المناسبة لقياس الصفات البدنية قيد البحث واتضح أن هذه الاختبارات هي

١- اختبار الخطوات الجانبية (١٠ ث).

٢- اختبار ٣٠ متر عدو لقياس السرعة الحركية.

٣- اختبار الوثب العريض من القيادة لقياس القدرة.

٤- اختبار المرونة (الكوبري).

وقد اختار الباحث هذه الاختبارات للأسباب التالية:

- ارتفاع قيم المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- مناسبتها للمرحلة السنية.
- سهولة استخدام الدلالات الرقمية والزمنية.
- ومن ثم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء في مجال التربية الرياضية بصفة عامة والجودو بصفة خاصة وروعي حصول كل خبير على درجة الدكتوراة في فلسفة التربية الرياضية وخبرة لا تقل عن خمس سنوات في المجال، وذلك بغرض التأكد من ملائمتها لقياس الصفات البدنية قيد البحث، وقد أجمع الخبراء على أن هذه الاختبارات تحقق الغرض الذي تضع من أجله.

المعاملات العلمية للاختبارات الصفات البدنية قيد البحث:

الصدق:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة وذلك عن طريق:

- صدق التمايز

قام الباحث بحساب صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة عملية قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي الجودو من سن ١٥، ١٦ سنة وهي عينة مماثلة لعينة البحث وتم تقسيم العينة حسب نتائج المباريات الموسم الرياضي إلى مجموعتين قوام كل منها (١٠) لاعبين تضم المجموعة الأولى الحاصلون على حزام أسود وبني (مستوى مرتفع) وتضم المجموعة الثانية الحاصلون على حزام أخضر (مستوى أقل) وقام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين في هذه الاختبارات، وذلك لإيجاد صدق هذه الاختبارات كما هو موضح في

جدول (٧)

دلالة الفروق بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

الاختبارات البدنية	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع٠		
الوثب العريض من الثبات	٦,٤٨	٠,١٦	٥,٢٦	٠,١٠	١,٢٢	٢٠,٤٥*
عدو ٣٠م	٦٦,٥٦	٠,٤٢	٦٩,٤٩	٠,٥١	٢,٩٣	١٤,٠٥*
الخطوات الجانبية (١٠ث)	١٧٦,١٤	٠,٤٦	١٧٣,٥٠	٠,٣٩	٢,٦٤	١٣,٨٦*
كوبري	١٤,٦٠	٠,٤٣	١٦,٦٠	٠,٣٣	٢,٠٠	١١,٦٨*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٣٤

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة اللاعبين ذوي المستوى المرتفع حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

٢- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية استخدام الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين – وبفاصل زمني (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٨) يوضح النتيجة.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	م	ع	م	ع	
الوثب العريض من الثبات	٥,٢٦	٠,١٠	٥,٣٢	٠,١٣	٠,٩٩*
عدو ٣٠م	٦٦,٥٦	٠,٤٢	٦٦,٧٤	٠,٤١	٠,٩٨*
الخطوات الجانبية (١٠ث)	١٧٣,٥٠	٠,٣٩	١٧٤,١١	٠,٦٥	٠,٦٥*
كوبري	١٤,٦٠	٠,٤٣	١٤,٥٧	٠,٤٧	٠,٩٣*

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٤٩

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٦٥) إلى (٠,٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

قياس مستوى الأداء المهاري:

(المباريات الرسمية) من خلال البطولة أو نتائج المباريات لاختبار المستوى المهاري-

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات التي أجريت، وقد اتضح أن نتائج المباريات تعبر عن الحركات التي تكشف عن مستوى الأداء المهاري للاعبين، وتم تقدير المهارات عن طريق (٤) أربعة حكام درجة أولى بمنطقة القاهرة وكان التقدير للدرجات على النحو التالي:

(١٠) درجات للأيبون ← نقطة كاملة

(٧) درجات للوزاري ← $\frac{١}{٢}$ نقطة

(٥) درجات لليوكو ← $\frac{١}{٤}$ نقطة

(٣) درجة للكوكا ← $\frac{١}{٨}$ نقطة

ونظراً لطبيعة الدراسة قيد البحث وتناولها للجانب الخططي تتطلب إجراء أربع مباريات رسمية بين أفراد العينة قبل بدء التدريب على الوحدات التدريبية للجمل الخطيطية.

تم إجراء القياس البعدي على بطولة رسمية، وقد قام الباحث بتسجيل نتيجة المباريات لكل اللاعبين وعدد الجمل الخططية المستخدمة.

الجمل الخططية المقترحة:

لإعداد الجمل التخطيطية قيد البحث، قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الجودو، ثم كون جمل خططية وعرض هذه الجمل على المتخصصين في رياضة الجودو ملحق (٨) وفي ضوء ذلك قام الباحث بوضع الأسس التالية لتصميم الجمل التخطيطية.

١- أن تشتمل على مهارات الذراعين والرجلين والوسط.
٢- أن تشتمل على مهارات هجومية ودفاعية في وقت واحد أثناء تنفيذ الأداء.
٣- أن تتميز المباريات بالمناورة الخداعية المختلفة.
٤- مناسبة أداء هذه الجمل مع المرحلة السنية ومستوى اللاعبين.
٥- ألا تزيد عن (٢) مهارة مركبة.

أهداف الجمل الخططية:

تهدف الجمل الخططية المقترحة إلى ما يلي:

١- تهدف إلى التعرف على تأثيرها في أفراد المجموعة التجريبية ومدى تحسن نتائج المباريات.
٢- الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبين.
٣- تحسين عدد (النقطة – نصف نقطة – $\frac{١}{٤}$ نقطة – $\frac{١}{٨}$ نقطة) التي يحصل عليها اللاعب.
٤- تشتيت انتباه الخصم بقدر الإمكان.
٥- تنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعب.
٦- إنهاء المباراة في أقل زمن ممكن.
٧- قدرة اللاعب على الأداء برمي المنافس إما حركات رجلين أو حركات وسط حركات يدين أو حركات يدين.
٨- تهدف إلى التواصل المستمر في الهجوم من قبل اللاعب المهاجم ولا يتوقف إلا بإحراز نتيجة إيجابية.
٩- الارتقاء والتطوير للتصرف الخططي للاعب.

محتوى الجمل الخططية:

اشتملت الجمل الخططية على:

- كيفية التصرف الخططي.
- التغيرات التي تحدث أثناء المباراة.

- المستوى الفني للاعبين.
- المواقف الخداعية من الحركات التي تحدث من قبل اللاعب المهاجم أو الخصم.

وتحتوي الجمل على بعض المهارات الأساسية الشائعة في الجودو

مدة تنفيذ الجمل (١٢) أسبوعاً.

عدد وحدات الجمل (٣٦) وحدة تدريب.

عدد مرات تنفيذ الجمل (٣) مرات أسبوعياً.

زمن الوحدة التدريبية لتنفيذ الجمل من (٩٠) ق كحمل متوسط، (١٢٠) ق كحمل عالي.

عدد الجمل الخططية المقترحة (٢٤) جملة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في المدة من ٢٠٠٣/١/١ إلى ٢٠٠٣/١/٢ ومكان الغرض منها:

١- اختيار المساعدين حيث قام الباحث باختيار عدد من مساعدين من خرجي التربية الرياضية تخصص جودو.

وقد قام الباحث بتوضيح فكرة البحث وأهدافه ومراحل تنفيذه وطرق التسجيل للمساعدين، وقد تم الاتفاق على التواجد في الموعد والمكان المحدد.

٢- إعداد المكان الذي ستجرى فيه القياسات وتنفيذ البرنامج وذلك بالتأكد من توافر الهدوء والإضاءة الكافية والأدوات والتأكد من سلامتها وتوافر الأمن والسلامة بالمكان.

٣- إعداد بطاقة التسجيل الخاصة بكل لاعب التي اشتملت على:

- بيانات شخصية.
- الصفات البدنية
- تحليل المباريات.

القياس القبلي:

قام الباحث والمساعدين بإجراء القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات المختارة وذلك خلال الفترة من ١٥-٢٠٠٣/١/١٦ وتمت القياسات بنادي الزمالك.

تنفيذ الجملة الخططية:

تنفيذ الجملة الخططية قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية من ٢٠٠٣/٢/١ إلى ٢٠٠٣/٥/١ واستغرق تنفيذ الجمل (١٢) اثني عشر أسبوعاً بواقع (٣) ثلاثة أيام في الأسبوع.

القياس البعدي:

بعد المدة المحددة للجمل الخططية قام الباحث بإجراء القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بغرض الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي في الفترة من ٥/٥ إلى ٢٠٠٣/٥/٦

جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجمل الخططية

ن = ١٣

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة
الجمل الخططية	٠,٥٤	٠,٨٥	٠,٦٣	٠,٣١	١,٧٦*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٨٢

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجمل الخططية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج المباريات

ن = ١٦

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة
نتائج المباريات	١٥,٢٥	٢٤,٨٨	٤,٤٩	٩,٦٣	٨,٥٨*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٥٣

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج المباريات ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجمل الخططية

ن = ١٣

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة
الجمل الخطيطية	٠,٤٦	٤,٠٨	١,٩٠	٣,٦٢	٦,٨٨*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٨٢

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجمل الخطيطية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات

ن = ١٦

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة
نتائج المباريات	٢٦,٦٩	٤٧,٥٠	٣,١٣	٢٠,١٨	٢٦,٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٥٣

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير الجمل الخططية

ن = ٢٦

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
الجمل الخططية	٠,٥٤	٠,٧٨	٤,٠٨	١,٨٠	٣,٥٩	*٦,٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧١١

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الجمل التخطيطية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات

ن = ٣٢

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
نتائج المباريات	٢٤,٨٨	٢,٧٣	٤٧,٥٠	٢,١٦	٣٢,٢٥	*٣٤,٥٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٩٧

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات ولصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥.

جدول (١٥)

الفروق في نسبة التحسن المئوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجمل الخططية

ن = ٢٦

اسم الاختبار	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن المئوية	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن المئوية
	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي		متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	
الجمل الخططية	٠,٥٤	٠,٨٥	٣٦,٤٧	٠,٤٦	٤,٠٨	٨٨,٧٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجمل الخططية ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

الفروق في نسبة التحسن المئوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات

ن = ٣٢

اسم الاختبار	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن المئوية	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن المئوية
	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي		متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	
نتائج المباريات	١٥,٢٥	٢٤,٨٨	٣٨,٧١	٢٦,٦٩	٤٧,٥٠	٤٣,٨١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

- **دلالة الفروق بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجمل الخططية.**

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الجمل الخططية لصالح القياس البعدي، ويعزى الباحث ذلك إلى أن لاعب الجودو نظراً لتعوده على المواقف التي يتعرض لها أثناء سير المباراة والتي تحتاج إلى ذكاء منه لكي لا يتعرض لرميات منافسة وبخاصة أن هذا النشاط يرتبط بقواعد المنافسات التي تجبر اللاعبين على الكفاح الإيجابي في مساحة محدودة وذلك من خلال تنفيذه للمهارات والجمل الخططية بمستوى أداء عالي.

فنجد أن المجموعة الضابطة تناولت مجموعة من التدريبات على المهارات المفضلة للاعب والتركيز عليها من خلال التدريب بالطريقة التقليدية في التدريب مما أثر ذلك على نتائجهم وأدائهم في المباريات نظراً للتركيز على الحركة المفضلة وكانت الفرصة لا تسمح له لتنفيذ تلك المهارة من خلال مواقف اللعب المختلفة مع العلم بأن هذه الفروق لم تحقق فروقاً جوهرياً حيث لم يحصلوا على قدر كافي من الجمل الخططية والتدريب عليها.

وهذا ما يؤكده (إيسا نوباياكا Isaa-Nobayaka) إلى أهمية ارتباط الناحية الخططية بالناحية البدنية ولا يمكن الاستغناء عن النواحي الخططية في التدريب (١٧: ٣٥) ويشير عصام عبد الخالق أن التدريب والإعداد المهاري يشكل إمكانية جيدة ومكملة للناحية البدنية (٩: ٢٨).

- **دلالة الفروق بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج المباريات.**

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج المباريات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن لاعب الجودو تعود على العديد من المواقف أثناء التدريب أو المباريات الودية والتجريبية التي يُديرها المدرب حتى يتعود اللاعب على هذه المواقف الهجومية وكيفية التصرف فيها من خلال المباريات، كما أن أسلوب اللاعب الخططي الهجومي يرجع إلى مستوى اتقان اللاعب للمهارات الفنية والجمل الخططية المختلفة، كما يعزى الباحث ذلك إلى أن المجموعة الضابطة قامت بتدريب على العديد من المهارات حيث تم إتقان هذه المهارات التي قام بتنفيذها خلال المباريات، وكذلك كيفية تنفيذها من خلال العديد من المواقف التي تم اجمه أثناء التنافس.

كما تشير دراسة أ.بشهاج أحمد عبد العال "إن تدريس المهارات والتدريب عليها يكون أفضل من خلال مواقف لعب مختلفة، بهذا يمكن القول بأن دمج المهارات والتدريب عليها في صورة أساليب خططية تعطي نتائج أفضل للمباريات فيما لو اعتمد على الناحية البدنية فقط (١: ٢٣)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أيمن محروس سيد.

مما سبق يحقق صحة الفرض الأول.

- **دلالة الفروق بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجمل الخططية.**

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجمل الخططية لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث إلى أن المهارات الهجومية والجمل الخططية لها علاقة بكلاً من اللاعب ومدربه في تنفيذ تلك الجمل الخططية من قبل اللاعب سواء في المباريات أو أثناء التدريب، وذلك بأن يحترم اللاعب توجيهات وتعليمات المدرب التي تعمل على التزام اللاعب بالجمل الخططية الهجومية المتعلمة والموضوعة، وتنفيذ الواجبات الخططية بكل دقة ونجاح خلال المواقف غير المتوقعة أثناء المباراة.

وعلى ذلك فإن المجموعة التجريبية لم تحصل على كم من الجمل الخططية قبل تنفيذ الجمل الخططية في الوحدات التدريبية وبعد تنفيذ هذه الجمل من خلال الوحدات التدريبية التي أعدها المدرب وتتمثل في الجمل الآتية: (أو أوتشي جاري – كوأوتشي جاري) (تاي أوتوشي – إتشي ماتا) (هراي جوشي – إتشي ماتا) (إيبون سيوناجي – كوأوتشي جاري) مما أمكن من الحصول على عدد كبير من الجمل الخططية التي قام بتنفيذها خلال المباريات، وعلى ذلك اتضحت هذه الفروق.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "حنفي مختار، عصام عبد الخالق" إلى أن المدرب المؤهل فنياً وعلمياً يستطيع أن يطور قدرات اللاعبين والتقدم بهم وأن على اللاعبين الاستعداد لمواجهة أي ضغوط في المنافسات.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة أيمن محروس سيد (٥: ٨)، (٩: ١٤)

- **دلالة الفروق بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات.**

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج المباريات لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تحقيق النجاح بالنسبة للاعب لا يأتي أو يعتمد على أداء المهارة المفضلة له بل يجب أن يمتلك قدرا من الجمل الخططية التي تساعده في المواقف التنافسية التي تواجهه وعلى تحسين مستوى أداء المهارى الهجومي وقدرته على تنفيذ تلك الجمل الخططية من خلال اتقانه لها وكذلك يجب اختياره لوقت تنفيذ تلك الجمل الخططية والموقف الذي يتطلب فيه هذه الخطة لتنفيذها، فاللاعب الذي يتميز بالجمل الخططية يكون الفوز حليفه.

كما يرجع الباحث ذلك إلى أن التدريب على الخطط الهجومية تجعل اللاعب جاهزاً لأي موقف من مواقف المبارة، وتساعده على تنفيذ هذه الجمل نتيجة لإتقانها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه حنفي مختار، عصام عبد الخالق في أن اللاعبين على استعداد لمواجهة أي ضغوط خلال فترة المنافسة والاستخدام الأمثل للمهارات خلال مواقف اللعب، كما أن الإعداد الخططي والإعداد البدنى يسهمان في تطوير الناحية المهارية وأنهم مكملاً لبعضها ويمكن تنفيذ ذلك في المباريات (٥: ٢٢) (٩: ٤٨)

- وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أيمن محروس سيد.
- مما سبق يحقق صحة الفرض الثاني.

- **دلالة الفروق بين متوسطين القياسين والبعدين للمجموتين والضابطة التجريبية في الجمل الخططية.**

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجمل الخططية لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك على أن المهارات والجمل الخططية هي حجر الزاوية والأساس الذي يعتمد عليه ويبني عليه نتائج المباريات بجانب الجانب البدني والنفسي.

ويشير كوزمى Kozmi إلى أن الجودو وسيلة هجومية دفاعية راقية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدماً فنوناً مختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل والجسم (١٨: ٦)

ويرى الباحث إن المهارات الهجومية والجمل الخططية السريعة والفعالة تهدف بصورة مباشرة إلى رمي المنافس رمية صحيحة وبسرعة وبقوة على الظهر للحصول على النقط الكاملة، ولابد أن تنفذ الحركات الهجومية في أوضاع مناسبة ومتناسبة، ولا يمكن بأي حال من الأحوال انتظار هذه الأوضاع المناسبة بل يجب على اللاعب نفسه العمل على إيجاد وخلق هذه الفرص المناسبة للقيام بمهارات هجومية بواسطة استخدام الطرق والأساليب الهجومية الخططية ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى أن لاعبي المجموعة التجريبية قد حصلوا

على كم كبير من المهارات الهجومية من خلال الجمل الخططية الخاصة بالوحدات التدريبية جعلت هؤلاء اللاعبين متميزين بالجمل الخططية أكثر من المجموعة الضابطة مما تحسنت عندها عدد كبير من الجمل الخططية – أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكانت تدرب بالأسلوب التدريبي التقليدي مما جعل هذه الفروق بينهما.

- ويذكر كل من مفتي إبراهيم، موسى، أباظة أن الإعداد الخططي الجيد يساهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية وظهورها بمستوى أداء مثالي (١٣: ٧)، (١٤: ١٢).

- **دلالة الفروق بين متوسطين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات.**

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن هناك العديد من الخطط التي يجب أن ينتقل إليها اللاعب حسب المواقف المختلفة التي يستخدمها للفوز في مباريات الجودو وكذلك طريقة استخدامها بكل دقة والتي تعتمد على الإتزان والتعقل في اختيار الأساليب الهجومية المختلفة وفقاً للجمل الخططية المستخدمة وكذلك دقة الربط بتلك الأساليب الخططية وكذلك الإحساس التام بدقة التوقيت لهذه الخطط الهجومية طبقاً لظروف الرمي.

ويشير كوزومي Kozomi إن الفرد قد يرغب في تعليم الجودو سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية أو خطط هجومية والتدريب عليها لاستخدامها في المباريات والفوز بها، فالأداء الجيد يتطلب أساس وإعداد جيد (١٨: ٣٤).

كما يرجع الباحث ذلك أيضاً إلى أن المجموعة التجريبية قد حصلت على كم كبير من الجمل الخططية (أو أوتشي جاري – كوأوتشي جاري) (تاي أوتوشي – إتشي ماتا) (هراي جوشي – إتشي ماتا) (إيبون سيوناجي – كوأوتشي جاري) قد أظهرت وأبدعت في أدائها خلال المباريات، كما أنها أظهرت إتقان وإليه أداء هذه الجمل الخططية خلال المباريات وهذا ما جعل نتائج المباريات ظهرت بهذه الفروق في التفوق والفوز بالمباريات عن المجموعة الضابطة، كما يرجع ذلك أيضاً إلى تصميم المدرب (الباحث) للجمل الخططية بأسلوب علمي جعلت اللاعبين يحصلون على هذه النتائج المشرفة من خلال الجمل الخططية الموضوعة من أجلها أما بالنسبة للمجموعة من الضابطة فلم يحصل إلا علي قدر ضيئل قد لا يذكر من الجمل الخططية أو شبهً انعدام التدريب عليها.

ويرى الباحث إن لكل لاعب مهارة خاصة به يقوم المدرب بالتركيز عليها في عملية التدريب فقط. وأثناء سير المباراة يحاول هذا اللاعب تنفيذ هذه المهارة ومحاولة رمي المنافس

بها وبتكرار محاولات الرمي بهذه المهارة يكون المنافس قد اكتشف المهارة الخاصة لهذا اللاعب فيقوم المنافس بإفشال محاولات تنفيذ المهارة الخاصة بهذا اللاعب فيكون محاولة الفوز بالمهارة فقط ضعيف وهذا ما أظهرته نتائج المباريات وهو تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ويشير علاوي، عبد الحميد أحمد إن الإعداد المهاري يظهر أثره عندما يمتزج في مواقف خططية مناسبة تشبه ظروف المنافسة (١٢: ٨) (٦: ١٣)

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أيمن محروس سيد. مما سبق يحقق صحة الفرض الثالث

- **الفروق في نسبة التحسن المئوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجمل الخططية.**

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الجمل الخططية والتدريب عليها تؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين أثناء المباريات لأنهم اعتمدوا أساساً على مرونة الأسلوب الخططي من خلال الجمل الخططية من حيث محاولة استخدام أنسب الجمل مما أدى إلى تنوع أساليب الجمل الحركية لأدائها مع تنظيم وتوزيع المجهود المبذول بأقل جهد ووقت.

كما يتطلب هذا المستوى العام من الأداء أن يعتمد اللاعب دائماً على استخدام المهارات الفنية من الجمل الخططية بصورة مناسبة ومتنوعة في الأداء.

كما يرى الباحث أن المدرب لديه القدرة على فهم أهمية الجمل الخططية في المباريات، وبناءاً عليه يُمكنه تصميم وحدات خططية مقترحة ومبنية على أسس علمية في التدريب وقدرته على تنفيذ تلك الجمل في وحدات تدريبية، وكذلك توزيع الأعمال التدريبية على هذه الوحدات، وكذلك قدرة اللاعبين على استيعاب وتنفيذ الجمل الخططية في التدريب، وإتقان اللاعبين للمهارات والجمل الخططية جعلت اللاعبين تقوم بتنفيذ الجمل بصورة آلية مما تحسن مستوى اللاعبين في تلك الجمل الخططية. هذا ما أظهرته النتائج، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي تناولت قدر من التدريب على المهارات وقدر قليل جداً من الجمل الخططية وهذا ما أظهرت نتائج هذه الدراسة.

ويشير حنفي مختار، وإن درجة إتقان المهارة يرتبط بالعلاقة بين القدرة الخططية والتدريب المهاري وإن مصاحبة الناحية الخططية للناحية البدنية، خلال فترة إتقان المهارة ويعتبر أفضل من التدريب البدني فقط (٥: ١٤)

- **الفروق في نسبة التحسن المئوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات.**

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج المباريات لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن لاعب الجودو يحتاج إلى جمل خططية، لكي يتجنب كل المواقف الهجومية من المنافس على البساط أثناء المنافسة، وبمفرده في زمن قليل بالإضافة إلى ذلك فإن قانون الجود يحتم على اللاعب الاشتباك في المباريات واستعمال فنون اللاعب وخطط اللعب لرمي منافسه داخل مساحة محددة للاعب وهذه المساحة تعرض لاعب الجودو لمواقف صعبة وخطيرة تحتاج إلى جمل خططية لمجابهة فنون الرمي من المنافس والتغلب عليه، وإذا لم يتمكن من تنفيذ الجمل الخططية، فإن ذلك يؤدي باللاعب بإنهاء المباراة برمية صحية بسرعة وبقوة على الظهر، وبذلك يحصل اللاعب الرمي على نقطة كاملة.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المجموعة التجريبية قامت بتنفيذ قدر كبير من الجمل الخططية في المباريات مما أظهرت نتيجة المباريات هذه النتائج المتقدمة – بينما المجموعة الضابطة نتيجة تنفيذ البرنامج التقليدي لها، وهو الاعتماد على الحركة المفضلة للاعب والتدريب عليها فقط، مما ظهرت هذه المهارة المفضلة للمنافس وأصبح عنده القدرة على إفساد إتمام الحركة للاعبين الممثلين في المجموعة الضابطة.

وهذا ما أشار إليه "بيزاك وماتساك (١٩) أن تنفيذ الجمل الخططية بما يحويه من تكتيكات خططية مختلفة له علاقة وثيقة في اكتساب اللاعب للمهارات الأساسية والمهارات الخططية وحسن استغلالها في المباريات.

ويؤكد ذلك باماموتو (١٥) إلى أهمية الإعداد الخططي لتنفيذ نواحي الإعداد الأخرى (مهاري – بدني – نفسي – ذهني)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أيمن محروس سيد.

ويرى الباحث بناءاً على هذه النتائج أن تنفيذ الجمل الخططية قيد البحث ساهم مساهمة فعالة لمساعدة أفراد العينة في القدرة على تنفيذ المهارات بصورة تضمن سهولة الحصول على نقطة بأقل زمن ممكن وهو الهدف المطلوب في كل مباراة وهذا يؤكد على أن الجمل الخططية ساهمت بقدر الإمكان في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعب الجودو ، مما سبق يحقق صحة الفرض الرابع.

الاستخلاصات

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب الإحصاء المتبع أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

(١) تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارات الجودو قيد البحث.

(٢) أثرت الجمل الخططية على نتائج المباريات قيد البحث.

(٣) تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو وكذلك نتائج المباريات.

(٤) تعتبر تنفيذ الجمل الخططية ذات فاعلية في إتقان المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء في المباريات الرسمية قيد البحث.

(٥) يحقق تنفيذ الجمل الخططية أقصى درجة من الفاعلية عندما يمارس خلال مراحل إتقان المهارات الأساسية وأيضاً في المباريات التنافسية لرياضة الجودو.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينة البحث وأسلوب التحليل الإحصائي المستخدم يوصي الباحث مما يلي:

(١) محاولة تطبيق الجمل الخططية قيد البحث على مراحل سنية مختلفة ومناطق أخرى من الجمهورية في رياضة الجودو.

(٢) ضرورة اهتمام مدرب الجودو بوضع برامج خططية لمصاحبة التدريب والبدني المهاري.

(٣) ضرورة أن يضع اتحاد الجودو في خطته الاهتمام بالجانب الخططي لما له أثر على رفع نتائج المباريات ومستوى الأداء في الجودو.

(٤) إجراء المزيد من البحوث على أثر استخدام الجمل الخططية في رياضات أخرى.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً: المراجع العربية:

١- ابتهاج أحمد عبد العال — دراسة مقارنة لتعليم بعض مهارات الهوكي منفردة أو من خلال مواقف اللعب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة ١٩٧٩.

٢- أحمد محمود إبراهيم ومحمد جابر — التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبي الكاراتيه خلال البطولات الدولية، نظريات وتطبيقات مجلد بحوث التربية الرياضية والرياضة جامعة اسكندرية ١٩٩١

٣- الاتحاد المصري للجودو — قانون الجودو ٢٠٠٤.

٤- أيمن محروس سيد — تأثير استخدام جمل خططية مقترحة على مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا – ١٩٩٦.

٥- حنفي مختار — مدرب كرة القدم – دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.

٦- عبد الحميد أحمد — الملاكمة للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩.

٧- عبد الفتاح محمد عبد الله — العلاقة بين البناء السيوسومتري للفريق ببعض المكان الخططية والهجومية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٧٩.

٨- عبد العزيز عمرو وشريف العوضي — تباين المتغيرات الكيماتيكية وفقاً لترتيب أداء المهارة الواحدة داخل الجملة الحركية، مجلة علوم الرياضة المجلد الرابع، العدد السابع، جامعة المنيا، ١٩٩١.

٩- عصام عبد الخالق — التدريب الرياضي ط٤، الأسكندرية ١٩٨١.

١٠- علي سلامة علي — علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعب الهوكي، رسالة دكتوراة وغير منشورة – كلية التربية البدنية والرياضية – جامعة حلوان ١٩٩١م.

١١- محمد حامد شداد عبد المحسن شداد — الأسس العلمية لتدريب الجودو، مطبعة الأمل ، القاهرة – ١٩٩٧.

١٢- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ص٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٤م.

١٣- مفتي إبراهيم الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤.

١٤- موسى أباظة فن الكاراتيه، دار العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٥.

١٥- ياماموتو مذكرة في تدريب الجودو – القاهرة – ١٩٨٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

16- Hikoichi Aide Kodokan Judo Translated by Horrson, Great Britan, With not 2000

17- Isao – Nobuyki Best Judo Third Printing, Japan, 1991 Nobuyukiseto

18- Kozomi, G: My Study of Judo Corner Stone Library, New York, 1997

19- Ster Aviel: Betery, Karate Land On 1989

20- Takahashi R: Power Training for Judo, National Strength and Conditioning Association, Journal, 1992