

”تأثير تدريبات بالشاخص على فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا) الحزام الأسود(دان-١) للاعبين الجودو”

أ.م.د/ريهام محمد الأشرم
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

م.م/ ساره السيد عبد السلام
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ علي السعيد ريحان
أستاذ تدريب المصارعة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي
عميد كلية التربية الرياضية (الأسبق) - جامعة المنصورة.

ملخص البحث :

بمتابعة بعض بطولات الكاتا التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو وجد أن هناك قصور لدي العديد من اللاعبين في قدرتهم علي الاستمرارية في الأداء بقوة وسرعة حتي نهاية الكاتا، ويلاحظ اختلاف القوة بين الجانبين مما يؤثر بالسلب علي أداء وتوازن اللاعب المهاجم (التوري Tore)، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف علي " تأثير تدريبات بالشاخص على فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا) الحزام الأسود(دان-١) للاعبين الجودو" مما أثار لدى الباحثة افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على لاعبي الجودو بنادي الناصرية (تحت 18 سنة) والمقيدون بسجلات الإتحاد المصري للجودو والبالغ عددهم ٢٠ لاعب، تم تقسيمهم (١٠ للمجموعة التجريبية و ١٠ للمجموعة الضابطة) وتم استخدام اختبارات [اختبار ماي موارى أوكيمي للتوازن- اختبار أتش كومي لمدة ١ ق لتحمل الأداء- اختبار أتش كومي (يمين- شمال) للتوافق- اختبار فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)].

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا) الحزام الأسود(دان-١) لصالح المجموعة التجريبية .

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

إن أساليب التدريب الرياضي تهدف باختلاف أنواعها إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي بغرض الوصول إلى أعلى المستويات القمية، وهذا مايتفق مع ما أشار إليه "علي السعيد ربحان" (٢٠٠٦م) أن التدريب الحديث في مجال المنازلات يتجه إلى الاستفادة الكاملة من الأساليب الحديثة المبتكرة في مجال التدريب وأصبح الآن استخدام الشاخص في تنمية وتطوير الأداء البدني والمهاري، حيث أنها توفر عوامل الأمن والسلامة، كما أنها تتناسب مع الناشئين والكبار، وكذلك مع الأوزان المختلفة، ويجب علي المدرب تدريب اللاعبين علي شواخص مختلفة الأوزان والأحجام، حتي يتناسب ذلك مع الظروف التي قد تواجه اللاعب من مقاومات مختلفة وأحجام مختلفة.(٤: ٣٠١)

ويري كلا من "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠٠٩م)، "محمد ابراهيم عبد الحميد" (٢٠١١م)، "محمد أحمد أنور" (٢٠١٣م)، أن التدريبات بالشاخص لها تأثير إيجابي في تطوير ورفع اللياقة البدنية الخاصة للاعب، وإتقان الأداء لعدم وجود مقاومة أو تغيير في اتجاهات الجسم، والتقليل للإصابات، وينمي الصفات البدنية الخاصة حيث سرعة الاستجابة الحركية – السرعة الحركية.(٥:٨٩)(٦:٩٩)

كما أضاف "خالد فريد وآخرون" (٢٠١٨م) أنه يستخدم للتدريب علي الأوتش كومي والناجي كومي لمهارات الرمي من أعلى (ناجي وازا Nage waza) والتدريب علي مهارات اللعب من أسفل (كتامي وازا Katame waza) دون وجود مدافع (أوكي Uke) حيث يعتبر وسيلة من الوسائل الجيدة عند تدريب الناشئين في رياضة الجودو. (٢: ١٦٩-١٧٤)

وهناك أساليب كثيرة لرفع مستوي الأداء وأيضاً فعالية الأداء إلا ان المدربين لا يستخدمون الشاخص.

وتذكر "نيثين حسين محمود" (٢٠١٢م) أن كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) من ضمن المتطلبات الأساسية للاعبين اللازمة للتقدم لدرجة الحزام الأسود (دان ١)، وقد عرفها الاتحاد الدولي (الكودوكان Kodokan) الكاتا بأنها " عدد من الحركات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتفق عليها سلفاً موضوعاً في مجموعة علي أسس وقواعد علمية مدروسة"، وتشمل الكاتا علي مجموعة كبيرة من المهارات الفنية الخاصة بفنون رياضة الجودو وهي وسيلة لقياس مستوي اللاعبين لأنها تؤدي بطريقة جديّة وفقاً للخطوات الحركية المحددة وتوقيت الأداء والإتقان التام للسقطات المختلفة أثناء الأداء.(٩: ٦١)

وأوضحت "نسمة عصام رشاد" (٢٠١٨م) أن الكاتا دخلت ضمن برامج الإتحاد المصري والأفريقي والعربي كبطولة رسمية ومؤهلة للمشاركة في بطولة العالم منذ موسم ٢٠١٤م – ٢٠١٥م.(٨: ٤)

إن أداء الكاتا كان بغرض النجاح في اختبار الحزام فقط، حيث يستلزم حصول اللاعب علي ٦٠% من درجة الكاتا للنجاح، والآن أصبحت داخل نظام تنافسي بين اللاعبين، والحصول علي مركز يستلزم أعلى درجة ممكنة من التقييم، ويتم تقييم كل مهارة داخل الكاتا من حيث توافق الرمية مع شروط الإيبون (الأداء بقوة – سرعة – علي الظهر كامل) وتأخذ ١٠ نقاط مرفق (٢)، وعلي الرغم من التطور الهائل الذي حدث في الأونة الأخيرة في رياضة الجودو، إلا أنه يلاحظ عدم قدرة لاعبيننا علي مواكبة هذا التطور ويتمثل ذلك في وجود انخفاض ملحوظ في مستواهم الأمر الذي وضح في نتائجهم في بطولات العالم للكاتا حيث لاحظ الباحثين خروج اللاعبين من بطولات العالم للكاتا دون الحصول علي مراكز، وبمتابعة بعض بطولات الكاتا التي ينظمها الإتحاد المصري للجودو وجد أن هناك

(kat الحزام الأسود (دان-١)، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية أداء كاتا (ناجي نوكاتا (Nage no kat) الحزام الأسود (دان-١)، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

رابعاً: مصطلحات البحث:

١) الشاخص:

هو عبارة عن دمية مصنوعة من الألياف المطاطية ويتم كسائه بغطاء جلدي متين، ويمثل هيكل لجسم لاعب من (رأس، جذع، ذراعين، رجلين) ويوجد به جيوب موزعة في بعض اجزائه لضبط وزن الشاخص باضافة أكياس رمل، ويبلغ وزنه بدون تزويده باكياس رملية ١٥ ك، ويبلغ طوله ١٦٠ سم. (تعريف إجرائي)

٢) فعالية الأداء:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات من قبل المحكمين. (تعريف إجرائي)

يوجد استمارة قياس الأداء المهاري الفني للكاتا معتمدة من الاتحاد الدولي المصري للجودو مرفق (٢).

٣) كاتا (ناجي نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١):

- الكاتا: kata

هي عدد من الحركات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتفق عليها من قبل الاتحاد الدولي (الكودوكان (Kodokan) وموضوعة في مجموعة علي أسس وقواعد علمية مدروسة، وتؤدي وفق خطوات محددة وتشمل خمس مجموعات مرفق (١) (٩: ٦١)

قصور لدي العديد من اللاعبين في قدرتهم علي الاستمرارية في الأداء بقوة وسرعة حتي نهاية الكاتا (حيث ينتهي الزمن المخصص للكاتا ٧-٩ ق قبل انهائها)، ويلاحظ اختلاف القوة بين الجانبين مما يؤثر بالسلب علي أداء وتوازن اللاعب المهاجم (التوري (Tore) وذلك بالنسبة للاعبين الرجال، بينما يلاحظ عدم مشاركة اللاعبات الأنسات في بطولات الكاتا.

ومن هذا المنطلق قام الباحثين بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية تدريبات الشاخص لكاتا (ناجي نوكاتا (Nage no kata) من خلال تصميم برنامج تدريبات بالشاخص ومعرفة أثره على فعالية الأداء المهاري للاعبين رياضة الجودو.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى "تصميم شاخص وتدريب خاصة لمعرفة تأثيرها على فعالية أداء كاتا (ناجي نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) للاعبين الجودو " وتأثيرها علي:

- تنمية بعض الصفات البدنية (التوازن- تحمل الأداء - التوافق).

- فعالية أداء كاتا (ناجي نوكاتا (Nage no kat) الحزام الأسود (دان-١) للاعبين الجودو.

ثالثاً: فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية أداء كاتا (ناجي نوكاتا (Nage no kat) الحزام الأسود (دان-١)، ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفعالية أداء كاتا (ناجي نوكاتا (Nage no

خامساً: طرق وإجراءات البحث

(١) منهج البحث:

لاعبين، مسجلين بسجلات الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو ومنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م.

كما تم اختيار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية مكونة من (٢٠) لاعب بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

(٣) اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبي الجودو قبل تطبيق البرنامج التدريبي، كما موضح بجدول (١)

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والعمر التدريبي ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.٧٠٠	١.٢١٨	١٨.٠٠٠	-٠.٠٦٢
الطول	سم	١٦٩.٣٥٠	٨.٤٤٩	١٦٩.٥٠٠	-٠.٩٩٩
الوزن	كجم	٧٦.٩٠٠	١٤.٠٣٧	٧٣.٠٠٠	٠.٥١٦
العمر التدريبي	سنة	٧.٥٥٠	١.٨٢٠	٧.٥٠٠	٠.٥٢٢

الاعتدالية تتراوح ما بين (-٣، +٣) مما يؤكد اعتدالية توزيع أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات الأساسية والعمر التدريبي) قبل التجربة.

يتضح من جدول (١) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث) وأن جميع معاملات الالتواء قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات البدنية - فعالية أداء كاتا

(ناجي نوكاتا) (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المتغيرات		
				التوازن	اختبار ماي موارى أوكيمي	تكرار
-٠.٠٠٥	٢.١٧٤	١٣.٠٠٠	١٢.٩٠٠	تكرار	اختبار ماي موارى أوكيمي	المتغيرات البدنية
-٠.٤٢١	١.٦٣٧	٢٠.٠٠٠	٢.٥٥٠	ثنائي	اتش كومي	
-٠.٤١٢	٥.٤٨٧	٥٠.٠٠٠	٤٧.٣٠٠	تكرار	أوتش كومي (يمين-شمال)	
-٠.٠٣٨	٣.٤٢٧	٢٠.٠٠٠	٢٠.٢٠٠	تكرار	التوافق الحركي	الفعالية
٠.٢٨٦	٣.١٦٨	١١٥.٠٠٠	١١٥.٤٠	فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا) Nage no kata (الحزام الأسود (دان-١)		

في الفترة من ٢٠١٦ م إلى ٢٠١٩ م وذلك بهدف تحديد أهم الأخطاء الشائعة وأوجه القصور في مهارات الكاتا. (٤) الاختبارات:

قام الباحثين بالمسح المرجعي وتم التوصل إلي الاختبارات التالية:

- اختبار للتوازن وهو اختبار ماي مواربي أوكيمي. (٣)
- اختبار لتحمل الأداء وهو أتش كومي لمدة اق. (٨)(٩)
- اختبار للتوافق وهو أتش كومي (يمين-شمال). (٨)(٩)
- اختبار فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata kata) الحزام الأسود (دان-١). (١١)

سابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء عدد (٢) دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٦/١٣ م إلى ٢٠١٩/٦/١٨ م وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية:

١) الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في ٢٠١٩/٦/١٣ م، حيث قام الباحثين:

- بتصميم شاخص عبارة عن هيكل لجسم لاعب من (رأس، جذع، ذراعين، رجلين)، ويتكون من ألياف صناعية ونشارة خشب واعمدة من الفلين المضغوط، وتم كسائه بغطاء جلدي متين، وبلغ طوله ١٦٠ سم تقريباً، وبلغ وزنه ١٧ ك تقريباً حيث استرشد الباحثين ببعض الأشخاص في تصميمه وأخذ متوسط أوزان اللاعبين وأخذ ٣/١

يتضح من جدول (٢) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (البدينية - فعالية أداء كاتا) (ناجي نوكاتا Nage no kata) (الحزام الأسود (دان-١) (قيد البحث) حيث تراوحت قيم معامل الالتواء بين (-٣،٣+) مما يؤكد اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات قبل التجربة.

سادساً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

١) الاستبيان:

تم استطلاع رأي الخبراء وذلك لمعرفة أهم اختبارات مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بتدريبات الشاخص والكاتا في رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة السنوية (قيد البحث). مرفق (٧)

٢) المسح المرجعي:

حيث تم الإطلاع على مرجع (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (١٠) وذلك بهدف التعرف على أنسب الاختبارات، وأنسب التدريبات التي يمكن استخدامها في تنمية مهارات كاتا الناجي نوكاتا بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية للكاتا، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحثون مؤشراً في كيفية تصميم تدريبات بالشاخص أخرى وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية (قيد البحث)، وتم تحديد تدريبات الشاخص المستخدمة في رفع مستوى أداء كاتا الناجي نوكاتا، ثم تم تصميم تدريبات ذات اتجاهات وتركيبات مختلفة لتنمية مهارات الكاتا المختلفة (قيد البحث) مرفق (٣).

٣) الملاحظة:

تم متابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية لكاتا الناجي نوكاتا

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من صلاحية الصالة الجودو والادوات والأجهزة.
- تم تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل.
- تم التأكد من أن تدريبات الشاخص المقترحة (قيد البحث) مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحثين إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- تم تقنين الأحمال التدريبية وتحديد الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لمحتوى برنامج التدريبات بالشاخص.

ثامناً: البرنامج المقترح:

١) هدف البرنامج:

- يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف "تأثير تدريبات الشاخص علي فعالية أداء كاتا (الناجي نوكاتا) الحزام الأسود (دان-١) للاعبين الجودو".

٢) أسس وضع البرنامج:

- تم وضع أسس بناء البرنامج على أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال:
- تصميم شاخص جودو.
 - توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج ومراعاة طبيعة وخصائص المرحلة السنوية.
 - أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة ومراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

الوزن، وتم تزويده بجيوب موزعة في بعض أجزائه لزيادة الوزن بإضافة أكياس رملية بمرفق (٤)

- تم اختبار الشاخص للتأكد من مدى صلاحيته للمرحلة السنوية للاعبين.

نتائج الدراسة:

تم التأكد من صلاحية الشاخص ومدى مناسبته للمرحلة السنوية للاعبين.

٢) الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٩/٦/١٦ م: ٢٠١٩/٦/١٨ م ، بهدف:

- التأكد من صلاحية الصالة الجودو بنادي الناصرية التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة الجوانب التالية (التهوية - الإضاءة - قانونية بساط الجودو).

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثين والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

- تجربة التدريبات المقترحة (قيد البحث) ومعرفة مدى مناسبتها لأداء الكاتا والمرحلة السنوية تحت ١٨ سنة.

- تقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة تدريبات بالشاخص المقترحة ومستويات الصعوبة لها.

- يتم قياس فعالية أداء كاتا (الناجي نوكاتا) الحزام الأسود (دان-١) عن طريق خمس قضاة أو محكمين ويتم استبعاد أعلى درجة وأقل درجة وأخذ متوسط القضاة الثلاثة الباقين. مرفق (٨)

تاسعاً: خطوات إجراء البحث:

١ - القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للاعبين المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث في يوم ٢٠١٩/٦/٢٠م إلى يوم ٢٠١٩/٦/٢٣م.

٢ - تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي المجموعة التجريبيّة مرفق (٥)، من يوم ٢٠١٩/٦/٢٥م إلى يوم ٢٠١٩/٩/٣م، وتم أخذ أجازة العيد الأضحى من ٢٠١٩/٨/١١م إلى ٢٠١٩/٨/١٥م

٣ - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة من يوم ٢٠١٩/٩/٥م إلى يوم ٢٠١٩/٩/٨م.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت)، النسبة المئوية لمقدار التحسن، معامل الارتباط "بيرسون".

- الاتفاق مع المدير الفني لرياضة الجودو بنادي الناصرية الرياضي، حيث أنه المسئول عن لاعبي الكاتا المطبق عليهم تجربة البحث، على مراعاة الأسس والمعايير التالية:

• اشترك جميع لاعبي الكاتا بالنادي في التجربة العملية (قيد البحث) وتواجد الباحثين طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح، على أن يتم تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية من قبل الباحثين مرفق (٥)

• يتم تطبيق البرنامج المتبع على العينة الضابطة، نموذج لوحدة تدريبيّة للمجموعة الضابطة. مرفق (٦)

• تم الاتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمني للبرنامج وتشكيلات دورة الحمل (الشهرية - الأسبوعية - اليومية) وكذلك مكونات حمل التدريب (شدة - حجم - راحة البينية - كثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح (قيد البحث).

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص، بمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيّة أسبوعيّاً، يتراوح زمن الوحدة من ٩٠-١٢٠ق.

- كما قام الباحثين باستخدام تشكيل الحمل (١:١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.

- تم استخدام أسلوب التدريب الدائري .

الحادي عشر: عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية أداء كاتا

(ناجي نوكلاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) لصالح القياس البعدي (ن = ١٠)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١٤.٢٨%	*٦.٠٤٢	١.٩	٢.٧٨٠	١٥.٢٠٠	٢.٤٥١	١٣.٣٠٠	اختبار التوازن ماي موارى أوكيمي
٥٧.٨٩%	*٢.٠١٢	١.١	١.٠٤٥	٣.٠٠٠	١.٢٨٦	١.٩٠٠	
٣.٧٤%	*٤.٢٧٥	١.٧	٥.٢١٦	٤٧.١٠٠	٥.٦٩٩	٤٥.٤٠٠	تحمّل الأداء اتش كومي
١١.٧٦%	*٥.٣٠٨	٢.٤	٢.٧٨٠	٢٢.٨٠٠	٣.٠٩٨	٢٠.٤٠٠	التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال)
١٦.٣٧%	*٣٨.٣٧	١٨.٨	٢.٥٠٣	١٣٣.٦٠٠	٣.٣٥٩	١١٤.٨٠٠	فعالية أداء كاتا(ناجي نوكلاتا (Nage no kata)

*دال

تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار التأثيرات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تحسن فعالية الأداء المهارى. (١)

(١٥١)

ويعزى الباحثين الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية وبدنية أدت إلى ارتفاع فعالية أداء كاتا (ناجي نوكلاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بشكل أوضح ويقلل من درجة الأخطاء في الأداء وبالتالي يصل إلى تحقيق أعلى مستوى، وهذا مايتفق مع كلا من "خالد فريد" (٢٠٠٨م)، "نيفين حسين" (٢٠١٣م)، "نسمة عصام" (٢٠١٨م). (١)(١٠)(٨)

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات (البدنية- فعالية أداء كاتا (ناجي نوكلاتا (Nage no kata)) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٣.٧٤% - ٥٧.٨٩%) لصالح القياس البعدي.

كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبين المجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية- فعالية أداء كاتا (ناجي نوكلاتا (Nage no kata)) إلى استمراريتهم وانتظامهم في أداء البرنامج التدريبي الخاص بهم والذي أدى إلى ارتفاع المستوى تدريجياً بدنياً ومهارياً نتيجة حدوث عملية التكيف، حيث يشير "خالد فريد" (٢٠٠٨م) أن محتويات جزء التدريب المهارى المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية ، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية ، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا

٢) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage

(no kata) الحزام الأسود (دان-١) لصالح القياس البعدي (ن = ١٠)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٤٤%	*٧.٦٥٢	٥.٥	١.٧٦٣	١٨.٠٠٠	١.٩٠٠	١٢.٥٠٠	البدنية
١٥٨.٦%	*٣.٤٣٧	٤.٩	٣.٣٦٦	٨.٠٠٠	١.٩١١	٣.١٠٠	
١٣.٤١%	*١٠.٦٧٥	٦.٦	٥.٠٩٤	٥٥.٨٠٠	٤.٨٠٢	٤٩.٢٠٠	
٣٣%	*٧.٩٢٦	٦.٦	٢.١١٨	٢٦.٦٠٠	٣.٨٨٧	٢٠.٠٠٠	التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال)
٢٢.٦٧%	*٤٦.٠٦٤	٣٧.٩	٤.٧٢٤	١٥٣.٩٠٠	٣.٠١٨	١١٦.٠٠٠	الفعالية نوكاتا (Nage no kata)

دال *

البحث) بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أداؤهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح سواء للمهاجم أو للمدافع وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي ينتج عنه انسيابية وسهولة الأداء للمهاجم فيحدث تقدم في المستوى المهاري مع زيادة سرعة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء، وهذا مايتفق مع نتائج دراسة "عبد العزيز حسن عبد العزيز" (٢٠٠٩ م) ، "محمد إبراهيم عبد الحميد" (٢٠١١ م) ، "محمد أحمد أنور" (٢٠١٣ م). (٥)(٧)(٦)

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية وفعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ما بين (١٣.٤١% - ١٥٨.٦%) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثين إرجاع الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات(قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي للتدريبات بالشاخص داخل البرنامج المقترح والتي تم وضعها وتصميمها بناءً على شكل الأداء الصحيح للأداء المهاري للكاتا، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهاري للكاتا كل مهارة(قيد

(دان-١)) للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي".

تدريبات بالشاخص في المتغيرات (البدنية، فعالية أداء

كاتا(ناجي نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود

٣) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية أداء

كاتا(ناجي نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) للاعبين الجودو (ن = ٢ = ١٠)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*٢.٦٨٩	٢.٨	٢.٧٨٠	١٥.٢٠٠	١.٧٦٣	١٨.٠٠٠	البدنية	اختبار التوازن
*٤.٤٨٢	٥	١.٠٤٥	٣.٠٠٠	٣.٣٦٦	٨.٠٠٠		ماي موارى أوكيمي ٣٠ ث
*٣.٧٧٣	٨.٧	٥.٢١٦	٤٧.١٠٠	٥.٠٩٤	٥٥.٨٠٠		تحمل الأداء اتش كومي اق
*٣.٤٣٧	٣.٨	٢.٧٨٠	٢٢.٨٠٠	٢.١١٨	٢٦.٦٠٠	الفعالية	التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال) ٣٠ ث
١٢.٠٠٦*	٢٠.٣	٢.٥٠٣	١٣٣.٦٠٠	٤.٧٢٤	١٥٣.٩٠٠		فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا (Nage no kata)

دال *

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

للمجموعة التجريبية حيث قيمة ت المحسوبة تراوحت بين (٢.٦٨٩-١٢.٠٠٠) وهي أعلى من قيمة ت الجدولية والتي بلغت ١.٨٣٣ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية قيد البحث في متغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) لصالح القياس البعدي

جدول (٦)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي

نوكاتا (Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) للاعبين الجودو (ن = ٢ = ١٠)

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن		المتغيرات
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
%٢٩.٧٢	%١٤.٢٨	%٤٤	اختبار التوازن
%١٠٠.٧١	%٥٧.٨٩	%١٥٨.٦	ماي موارى أوكيمي ٣٠ ث
%٩.٦٧	%٣.٧٤	%١٣.٤١	تحمل الأداء اتش كومي اق
%٢١.٢٤	%١١.٧٦	%٣٣	التوافق الحركي أوتش كومي (يمين شمال) ٣٠ ث
%٦.٣٠	%١٦.٣٧	%٢٢.٦٧	فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا (Nage no kata)

تلك الفروق ما بين أقل فرق (%٩.٦٧) في متغير التحمل وأعلى فرق (%١٠٠.٧١) القدرة علي الثبات في التوازن وبلغ الفرق في فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا

يتضح من جدول (٦) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية (قيد البحث) في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت

(Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) ((٦.٣%) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحثين الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسين القبلي- البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة وكذلك نسب التغير الحادثة في متغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي اعتمد بشكل أساسي على توجيه التدريب لإتباع الأسس الصحيحة لشكل الأداء من زوايا مفاصل الحوض والجذع والرجلين والذراعين وأيضاً سرعة أداء كل مهارة مع الالتزام بمعايير الأداء التوافقية الصحيحة للجانبين الأيمن والأيسر.

كما راع الباحثين عند بناء البرنامج التدريبي أن يكون هناك تنوع من حيث شكل وطبيعة التدريبات المستخدمة داخل البرنامج مما يشبه طبيعة وشكل الأداء في المنافسات بالإضافة إلى توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها ومستوى الصعوبة لكل تدريب، وأن يهدف كل تدريب مستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت، وأيضاً أن تتناسب طبيعة التدريبات المصممة لتتوافق مع طبيعة أداء كل مجموعة من مجموعات الكاتا المختلفة سواء كانت رمى من أعلى (ناجي وازا Nage waza) او رمى بالتضحية(سوتيمي وازا sutemi Waza) مع طريقة الأداء المهارى للكاتا(فيد البحث) وهذا لم يتوافر لدى لاعبي المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسي أثناء المنافسات الرسمية مما كان له أكبر الأثر في فعالية أداء كاتا (ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) لاعبي المجموعة التجريبية .

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) باستخدام تدريبات الشاخص في المتغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الثالث عشر: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثين إلى الاستنتاجات التالية:

١) أحدث استخدام تدريبات الشاخص تحسن ملحوظ في متغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) للاعبين الجودو، حيث تحسن (التوازن بنسبة ٤٤% - تحمل الأداء بنسبة ١٣.٤١% - التوافق الحركي بنسبة ٣٣%)،(فعالية أداء كاتا ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود بنسبة ٢٢.٦٧%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

٢) أحدثت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (البدنية، فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١)) للاعبين الجودو تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الشاخص المقترحة (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع، حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (٩.٦٧%) في متغير التحمل وأعلى فرق (١٠٠.٧١%) القدرة علي الثبات في التوازن وبلغ الفرق في فعالية أداء كاتا(ناجي نوكاتا Nage no kata) الحزام الأسود (دان-١) لصالح المجموعة التجريبية.

الرابع عشر: التوصيات:

٥- عبد العزيز حسن عبد العزيز ٢٠٠٩م: تصميم شاخص إلكتروني متعدد الوظائف لإستخدامه في تدريب رياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٦- محمد أحمد أنور أحمد نعيم ٢٠١٣م: تأثير تدريبات الشاخص المثبت في الأثقال على فعالية الأداء المهاري لمجموعة حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٧- محمد ابراهيم عبد الحميد ٢٠١١م: تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر لزيادة وتنوع تسديد اللكمات الى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.

٨- نسمة عصام رشاد ٢٠١٨م: تأثير بعض التدريبات التوافقية علي المستوي البدني والمهاري لكاتا(ناجي نوكاتا) للاعبين الدرجة الأولى في رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٩- نيفين حسين محمود ٢٠١٢م: فنون الجودو، ط٣، دار المنهل للطباعة والزقازيق.

١٠- ----- ٢٠١٣م: تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والارتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين،جامعة حلوان.
ثانيا:مراجع شبكة الإنترنت:

11- www.egyptjudo.comالاتحاد الدولي

- يوصى الباحثين بالاستعانة بتدريبات الشاخص(قيد البحث) أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا الناجى نوكاتا ولجميع المراحل السنية.

- تصميم تدريبات بالشاخص لتناسب الأنواع الأخرى من الكاتا في رياضة الجودو (كتامى نوكاتا Katame no kata - كيمى نوكاتا Kime no kata) لاختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.

الخامس عشر: قائمة المراجع

أولاً- قائمة المراجع باللغة العربية:

١- خالد فريد عزت ٢٠٠٨م: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئى رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢- خالد فريد عزت، أحمد محمد عبد المنعم، ريهام محمد الأشرم، شريف ماهر ٢٠١٨م: المبادئ الأساسية لرياضة الجودو، ط٢، مكتبه شجر الدر، المنصورة.

٣- ريهام محمد نبوي الأشرم ٢٠١٠م: وضع مستويات معيارية لبعض اختبارات الإدراكات الحس حركية لمجموعة مهارات كاتا الحزام الأسود (دان-١) (دان-١) للاعبات الجودو ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.

٤- على السعيد ربحان ٢٠٠٦م: الموسوعة العلمية للمصارعين، المنصورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

Abstract**The effect of individual training exercises on the performance effectiveness of the kata (Nagi No kata) black belt (Dan-1) for judo players**

M / Sara El-Saied Abdel-Salam
*Assistant Lecturer, Department of Sports Training -
College of Physical Education
Mansoura University*

Prof. Dr. Reham Mohammed Al-Ashram
*Assistant Professor, Department of Sports Training -
College of Physical Education –
Mansoura University*

Prof. Ali Al-Saeed Rayhan
*Emerging Professor of Wrestling Training, Department of Sports Training –
Former Dean of the College of Physical Education - Mansoura University*

By following up on some kata tournaments organized by the Egyptian Judo Federation, it was found that many players have deficiencies in their ability to continue performing strongly and quickly until the end of the kata, and it is noticed the difference in strength between the two sides, which negatively affects the performance and balance of the attacking player (Tore), and therefore this research aims To know "the effect of individual training on the effectiveness of kata (Nagi No kata) black belt (Dan-1) for judo players", which raised the researcher's assumption that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement in favor of the experimental group, and the researcher used the method Experimental design using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling the judo players of the Nasiriyah club (under 18 years old) who are registered in the records of the Egyptian Judo Federation of 20players, they were divided (10 for the experimental group and 10 for the control group) and the tests were used) The May Mwari Okimi test for balance - test H Kumi for 1 min for endurance performance- H Kumi (right-left) compatibility test- Test for kata performance effectiveness (Nage no kata) black belt (Dan-1)].

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post measurement in the effectiveness of the performance of the kata (Nagy Nukata) black belt (Dan-1) in favor of the experimental group.