

تأثير التدريب في الاتجاه العكسي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات الجودو

د. سارة محمد نبوي الأشرم

مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية

التربية الرياضية جامعة بني سويف

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث

التدريب الرياضي من أهم المجالات التي تسهم في تقدم المجتمعات الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي بداية من إعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية مما أدى إلى اكتشاف العديد من النظريات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي وذلك للإرتقاء بمستوى الأداء في نوع النشاط الرياضي ورياضة الجودو خاصة من خلال وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية سليمة وكذلك التعرف على مدى ما وصل إليه وما سوف يتم الوصول إليه .

وتذكر "إيمان حسين علي" (٢٠٠١م) أن السعي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات من أهم أهداف التدريب غير أنه يرتبط بتطور أصول ونظريات التدريب الرياضي من جانب وتوافر صفات معينة باللاعب كالإمكانات والقدرات البدنية والمهارية والمواصفات الجسمية من جانب آخر (١ : ٦٦) .

ويشير "محمد حامد شداد" (١٩٩٤م) إلى أن رياضة الجودو من الرياضات التي تحتل مركزاً متقدماً بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً حيث تطورت من الناحية القانونية والفنية والخطية منذ نشأتها حتى يومنا هذا ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية في رياضة الجودو (٩:٩) .

ويرى "السيد عبد المقصود" (١٩٩٢م) أن المتغيرات البدنية من أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالي كما يجب أن يوجه الاعداد البدني لتنمية الصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس ليؤدي إلى درجة عالية من الكفاءة البدنية ، وصحة جيدة ذات مستوى ثابت (٢ : ١١) . ويضيف "ياسر يوسف عبد الرؤوف" (٢٠٠٥م) أن القدرات البدنية الخاصة في رياضة الجودو تلعب دوراً هاماً ، حيث يتأسس عليها عملية مستوى الأداء الفني للاعب رياضة الجودو ، وذلك كما تتطلبه هذه الرياضة من بذل جهد كبير لتحقيق الفوز (٢ : ١٥) .

ويوضح "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية

وحركية خاصة مثل القوة العضلية ، والمرونة ، والسرعة ، والرشاقة .. وغيرها من القدرات البدنية ، بل وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء المهاري على اكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية والحركية الخاصة (٥ : ١٧١) .

ويشير "محمد حامد شداد" (٢٠٠٨م) إلى أن إتقان أداء المهارات والمبادئ الأساسية لرياضة الجودو ومهاراتها المختلفة من أهم العوامل التي تعمل على تحقيق تميز وتفوق اللاعب في المنافسات المختلفة ، ويعكس ذلك أهمية المهارات الهجومية التي تعد من أهم العوامل التي تؤدي إلى الفوز في المباراة لأنه بدون إتقانها والتعرف على مبادئها والمراحل الفنية لكل مهارة لا يمكن أن تصل اللاعب لمستوى عالي ويظهر ذلك بوضوح في المهارات وكيفية أدائها ، وتعتبر المهارات الهجومية أكثر استخداماً طوال المباراة واللاعب التي تجيد استخدام المهارات تعتبر النصر حليفها ولا شيء يؤثر سلباً على اللاعب أكثر من المهارات الغير مقننة في الأداء ، كما أنه لاشك في ثقة اللاعب في الأداء إلا بإتقان المهارات الفنية، لذا يجب إتقان المهارات الهجومية وتوقيت أدائها في المباراة لكي تتمكن من تنفيذ الهدف من الهجوم وإحراز اليبون (Ipon) (٤٧:٨) .

ويذكر "قذري سيد مرسي" (٢٠٠٨م) أن الاهتمام بدرجة الإتقان المهاري يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة عالية من الآلية والفعالية في الأداء بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود ، ويخضع أداء المهارات الحركية خلال المباراة لظروف ومواقف تتشكل خلال فترة زمنية ومتغيرة بحيث تملي على اللاعب عملية الابتكار والابداع في الحركات واختيار الاستجابة الأكثر مناسبة للتغلب على موقف معين (٧ : ١٩٥) .

ومن خلال حضور الباحثة لبطولة الجامعات لموسم ٢٠١٢م/٢٠١٣م لاحظت أن مستوى أداء معظم اللاعبين يتأثر بشكل واضح عند تغيير أماكنهم أثناء اللعب وكذلك عند تغيير طريقة المسك (Komi.Kata) ما بين (يمين ويسار) لجانب الجسم أثناء أداء المهارات الهجومية مما يظهر عدم قدرتهم على أداء المهارات الهجومية بنفس كفاءة مستوى الأداء للجانب الذي تم تدريبهم عليه مع عدم تمكنهم من التحكم في الأداء والتسلسل الحركي لأن بعض منهم يتقن المهارات الهجومية بالجانب الأيمن فقط والآخر يتقن الجانب الأيسر فقط ، وأن اللاعبين التي تستخدم إحدى الجانبين فقط في الهجوم تجد صعوبة في رمي منافستها التي تستخدم الجانبين للهجوم ويرجع ذلك إلى اختلاف وقفة المنافسة وسهولة هجومهم من الاتجاهين حيث تتطلب رياضة الجودو كفاءة عالية وقدرة على تغيير أوضاع الجسم وفقاً لمواقف اللعب المختلفة ، وترجع الباحثة ذلك إلى إغفال المدربين لتدريب اللاعبين في الاتجاه العكسي أثناء التدريب وتركهم لأداء المهارات بالجانب المفضل لديهم فقط وهذا يؤدي إلى إغفال الأداء الخططي سواء هجومي أو

دفاعي وكذلك يؤدي إلى معرفة منافستها لطريقة لعبها واستخدام الأسلوب الهجومي الذي يحقق للمنافسة الفوز عليها وكذلك استخدام الأسلوب الدفاعي لإيقاف أداؤها الهجومي ، لذلك رأت الباحثة أهمية القيام بدراسة علمية للتعرف على أسباب الاختلاف في مستوى الأداء من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب في الاتجاه العكسي وذلك محاولة لمعالجة القصور في البرامج التدريبية والتي تفنقر الأساس العلمي وطرق التدريب الحديثة ، وأيضاً تصحيح مسار العملية التدريبية في رياضة الجودو من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة وأيضاً تطوير مستوى الأداء المهاري في الاتجاه العكسي مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء الخططي والوصول إلى الفاعلية في الأداء .

ثانياً: أهداف البحث

تصميم برنامج تدريبي مقترح في الاتجاه العكسي لبعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو ومعرفة تأثيره على .:

- ١- بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية (قيد البحث) (قوة عضلات الظهر والرجلين - قوة القبضة - القدرة العضلية - السرعة - التحمل العضلي - الرشاقة) .
- ٢- مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث .

ثالثاً: فروض البحث

في ضوء أهداف البحث تقترض الباحثة ما يلي :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

رابعاً: المصطلحات المستخدمة في البحث

- **التدريب في الاتجاه العكسي**
هو أداء اللاعبات المهارات في الاتجاه الأخر لطبيعة أداؤها لتتمكن من أداء المهارات من كلا الاتجاهين بنفس الكفاءة . (تعريف اجرائي)
- **المهارات الهجومية**
وهي مهارات يتم اختيار من قبل اللاعب المهاجم (التوري - TORI) سواء من مهارات الرمي من اعلى (NAGE-WAZA) او مهارات اللعب الارضى (KATAAME-WAZA) ويؤديها

من كلا الجانبين (الأيمن والأيسر) ويتم اختيارها بناء على الوضع المتواجد عليه من حيث البعد أو القرب من منافسه و قاعدة ارتكازه أثناء المنافسة (١٤ : ١٠) .

خامسا الدراسات المرجعية

- قام "محمود أحمد توفيق" (٢٠١١م) (١١) بدراسة بعنوان "التدريب في الاتجاه العكسي وتأثيره على بعض مهارات المصارعة الرومانية" ، ويهدف إلى تصميم برنامج تدريبي والتعرف على مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي على تطوير الأداء المهاري في الاتجاه العكسي لدى لاعبي المصارعة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت العينة على (٨) لاعبين اختيرت بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج تطور شكل الأداء المهاري في الجانبين في المهارات قيد البحث لدى لاعبين المصارعة .
- قام "عبد الحلیم محمد عبد الحلیم" (٢٠٠٥م) (٤) بدراسة بعنوان "تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو" ، ويهدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الرميات العكسية لبعض المهارات الفنية على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت العينة على (١٦) ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج وجود تحسناً معنوياً في فاعلية الأداء المهاري للرميات العكسية لدى ناشئ الجودو للمجموعة التجريبية القياس البعدي .
- قام "محمود السيد أحمد" (٢٠٠٤م) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئ رياضة الجودو" ، ويهدف إلى تصميم برنامج تدريبي والتعرف على مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي للمهارات الحركية قيد البحث لدى ناشئ رياضة الجودو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت العينة على (٣٠) ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية ، أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في المتغيرات الخاصة بفعالية الأداء المهاري للرمي الذي ارتبط به تحسناً معنوياً في فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي في المهارات الحركية قيد البحث بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي .
- قام "جورج ويرز" "George Weirs" (١٩٩٧م) (١٦) بدراسة بعنوان "الحركة والرمي وعلاقتهم بالسرعة" ، ويهدف إلى اكتشاف هل من الممكن أن يؤثر اتجاه حركة الخصم على نتيجة الرمي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وقد اشتملت العينة على مباريات جودو من خلال استخدام فيديو مسجل للبطولات الأوربية (١٩٨٤) ، كأس ماتسماي (١٩٨٦) ، بطولة اليابان (١٩٨٩) ، بطولة العالم عامي (١٩٨٥، ١٩٨٧) ، أهم النتائج هي ضرورة إنشاء

نماذج لتطوير تفضيلات اتجاهات اللاعبين كما يكمن استخدام هذه النماذج في تطوير
تكتيكات اللاعبين في التحرك ، استعمال مفهوم إيقاع الهجوم المناسب يمكن من تدعيم
فعالية اتجاه الرمي لدى اللاعب حيث أن كثير من مشاكل الرمي قد تكون ناتجة عن
استخدام الإيقاع والاتجاه الغير مناسب .

سادسا : إجراءات البحث

❖ **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يعتمد على مجموعة تجريبية واحدة
باتباع القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

❖ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات رياضة الجودو بمنتخب جامعة بنى
سوف للعام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤م والبالغ عددهن (١٦) لاعبة وقد استبعدت الباحثة عدد
(٢) لاعبة لعدم الانتظام في التمرين وتم اختيار عدد (٧) لاعبات من مجتمع البحث بطريقة
عشوائية كعينة استطلاعية وبذلك بلغ باقى مجتمع البحث (٧) لاعبات يمثلون بعض أوزان
رياضة الجودو كعينة أساسية و تم اختيار (٧) لاعبات من نادى الزمالك الرياضى لإيجاد
المعاملات العلمية و إجراء التجربة الاستطلاعية وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث
ن=١٦

مجتمع البحث	العينة الأساسية للبحث	
	المجموعة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية
١٦	٧	٧

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث.

❖ أسباب اختيار عينة البحث :

- ١- لديهم معرفة عملية بالمهارات الهجومية (قيد البحث).
 - ٢- المهارات الهجومية (قيد البحث) ضمن الخطة المدرجة للعملية التدريبية لمجتمع البحث.
 - ٣- لديهم معلومات عن مواد القانون .
 - ٤- موافقة أفراد العينة على إجراء التجربة .
- وللتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع
البحث يوم ١٢ /١/ ٢٠١٤م في
- بعض معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم)
 - القدرات البدنية (قوة عضلات الظهر و الرجلين و قبضة اليد ، القدرة العضلية ، السرعة ،
التحمل العضلي ، الرشاقة).
 - مستوى أداء بعض المهارات الهجومية وجدول (٢) التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) ن = ٧

المتغيرات المختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	شهر	١٩,٥٦٣	١٩,٥٠٠	٠,٥١٢	٠,٢٠٥
الطول	سم	١٦٣,٧١٩	١٦٣,٧٥٠	١,٠٤٨	٠,٣٦٣
الوزن	كجم	٦٦,٠٠٠	٦٦,٢٥٠	١,٦٣٣	٠,١٩٧
اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٧,٦٦٧	١٢٥,٠٠٠	٦,٥١٠	٠,٣٦٤
اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٥,٦٢٥	١٣٥,٠٠٠	٧,٥٠٠	٠,١٦٥
اختبار قوة القبضة (يمين)	كجم	٢٦,٨١٣	٢٦,٠٠٠	٤,٤٧٥	٠,٦٢٦
اختبار قوة القبضة (يسار)	كجم	٢٨,١٨٨	٢٨,٠٠٠	٣,٧٨١	٠,٤٩٤
اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين	متر	٣,٩٩٨	٣,٩٥٠	٠,٣٨٧	٠,٥٠٧
اختبار العدو (٦٠ متر)	ثانية	١٢,٢٠٨	١٢,٠٨٠	٠,٩٣٨	٠,٠٢٥
اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٤٣,١٨٨	٤٥,٠٠٠	٨,٩٤٦	٠,٥١٧-
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني)	عدد	٤,١٨٨	٤,٠٠٠	٠,٨٣٤	٠,٣٩٧
أبيون سيوناجي	الدرجة	٤,١٦٧	٣,٦٧٠	٠,٨٨٢	٠,٤٠٤
أوجوشي	الدرجة	٤,٤٩٨	٤,٨٩٠	٠,٩٢٣	٠,٤٨٢-
أوسوتوجاري	الدرجة	٤,٤١٥	٤,٨٣٥	٠,٩٠٨	٠,٢٣١-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصر بين (+٣، -٣) في متغيرات "السن - الطول - الوزن" و في القدرات البدنية وفي مستوى أداء المهارات الهجومية مما يدل على تجانس عينة البحث .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

١- الأجهزة و الأدوات :

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام) .
- استك مطاط - شاخص - بساط جودو من اللباد .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية) .
- جهاز "مانوميتر" لقياس "قوة القبضة" .
- جهاز "ديناموميتر" لقياس "قوة عضلات الظهر والرجلين" .
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

٢- الاستثمارات المستخدمة في البحث :

- استخدمت الباحثة المسح المرجعي لتحديد أهم القدرات البدنية وتم استطلاع رأى الخبراء للتأكيد كوسيلة أخرى لتحديد أهم القدرات البدنية الملائمة لهذا البحث مرفق (١) .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية (قيد البحث) مرفق (٢) .

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة مرفق (٣) .
 - استمارة تسجيل القياسات (السن - الطول - الوزن) مرفق (٤) .
 - استمارة تسجيل القياسات البدنية مرفق (٥) .
 - استمارة تقييم وتسجيل نتائج قياسات مستوى أداء المهارات الهجومية (قيد البحث) مرفق (٦) .
- ٣-الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

تم عرض الاختبارات التي تقيس كل قدرة بدنية (قيد البحث) على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة مرفق (٢) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠ % على الأقل وتم تقييم مستوى أداء المهارات الهجومية من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو مرفق (٩) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (٦) وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم اللاعبين باستخدام لاعبة في نفس الوزن وتم تقييم كل اختبار بأخذ متوسط الدرجات وذلك لتحديد مستوى أداء المهارات الهجومية (قيد البحث).

▪ اختبارات القدرات البدنية مرفق (٧) :

- اختبار "قوة القبضة" لقياس "القوة العضلية لقبضة اليدين" باستخدام جهاز "المانوميتر" .
 - اختبار "قوة عضلات الظهر" لقياس "القوة القصوي الثابتة للعضلات المادة للظهر" باستخدام جهاز "الديناموميتر" .
 - اختبار "قوة عضلات الرجلين" لقياس "القوة القصوي الثابتة للعضلات المادة للرجلين" باستخدام جهاز "الديناموميتر" .
 - اختبار "دفع كرة طبية زنة (٣كجم) باليدين" لقياس "القدرة العضلية للذراعين والكتف" .
 - اختبار "الجري (٦٠ متر)" لقياس "السرعة" .
 - اختبار "الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني)" لقياس "الرشاقة" .
 - اختبار "الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين" لقياس "التحمل العضلي" .
- اختبارات تقييم مستوى أداء المهارات الهجومية مرفق (٨) :

تم تقييم مستوى المهارات الهجومية لعينة البحث من خلال لجنة من الحكام كالتالي :

- ١- تعطي لكل لاعبة ثلاث محاولات أداء لكل مهارة من المهارات (قيد البحث) في الاتجاه العكسي.
- ٢- تقييم كل محاولة من (١٠) عشر درجات .
- ٣- يقوم كل حكم من الحكام الثلاث بتقييم أداء اللاعبة ومنحها درجة على كل محاولة .

٤- حساب المتوسط الحسابي للدرجات التي تمنح للاعبة عن مستوى أدائها للمهارة الواحدة .
وقد استعانت الباحثة بلجنة من الحكام المعتمدين "بالاتحاد المصري والأفريقي والدولي" للجودو لتقييم مستوى الأداء المهاري للاعبات مرفق (٩) .
شروط اختيار لجنة التحكيم القائمة على تقييم مستوى أداء المهارات الهجومية (قيد البحث) :
١- حاصل علي الحزام الأسود ٢ دان على الأقل .
٢- مسجل كحكم في الإتحاد المصري للجودو لحصوله على دورات تحكيم معتمدة .
٣- يكون قد مارس رياضة الجودو لفترة لا تقل عن ١٠ سنوات .
٤- أن يكون قد مارس رياضة الجودو كلاعب دولي .
حيث يتم تقييم الأداء المهاري للاعبة لكل مهارة وذلك من (١٠) عشر درجات علي النحو التالي:

- ١- (إيبون) يعادل (١٠) عشر درجات .
- ٢- (وزاري) يعادل (٧) سبع درجات .
- ٣- (يوكو) يعادل (٥) خمس درجات .
- ٤- (كوكا) يعادل (٣) ثلاث درجات .

وذلك وفقاً لقانون رياضة الجودو .

❖ التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الموافق ١٣ / ١ / ٢٠١٤م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٧) لاعبات ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى من نادى الزمالك الرياضى بلغ عددها (٧) لاعبين (مجموعة مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

• صدق الاختبارات:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب صدق التمييز علي العينة الاستطلاعية السابق ذكرهم (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) و تم إجراء جميع الاختبارات في يوم ١٣ / ١ / ٢٠١٤م والجدول (٣) التالي يوضح ذلك .

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (المميزة و الغير المميزة في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) (الصدق) ن_١ = ن_٢ = ٧

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
١	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	٨,٢٥٢	١٥٠,٩٠٠	٧,٦١٩	١٢٩,٥٠٠	٢١,٤٠٠	٦,٠٢٥
٢	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٦,٤٠٢	١٦٢,١٠٠	٤,٢١٦	١٣٧,٠٠٠	٢٥,١٠٠	١٠,٣٥٤
٣	اختبار قوة القبضة (يمين)	كجم	٦,٠٤٥	٥٣,١٠٠	٣,٩٤٤	٣٦,٠٠٠	١٧,١٠٠	٧,٤٩٢
٤	اختبار قوة القبضة (يسار)	كجم	٣,٢٧٣	٤٧,٦٠٠	٣,٨٧٢	٣٤,١٠٠	١٣,٥٠٠	٨,٤٢١
٥	اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين	متر	٠,٦٢٦	٩,١٣٣	٠,٨٧٧	٨,١٧٠	٠,٩٦٣	٢,٨٢٦
٦	اختبار العدو (٦٠ متر)	ثانية	٠,٨٧٧	١٠,٤٥٧	٠,٢٣٧	١٣,٥٣٢	٣,٠٧٥	١٠,٧٠٢
٧	اختبار الانبساط المائل من الوقوف (١٠ ثواني)	عدد	٠,٥١٦	٧,٤٠٠	٠,٩٦٦	٤,٤٠٠	٣,٠٠٠	٨,٦٦٠
٨	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	١١,٦٩٥	٨٦,٩٠٠	٧,١١٥	٥١,٢٠٠	٣٥,٧٠٠	٨,٢٤٧

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ، د. ح (١٨) = (٢,١٠١)

يتضح من جدول (٣) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي المجموعة المميزة ، المجموعة الغير مميزة في القدرات البدنية لصالح المجموعة المميزة وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (١٠,٧٠٢ - ١٠,٣٥٤) مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

• ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها وقد اعتبرت الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، ثم قامت بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (٣) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم ١٦ / ١ / ٢٠١٤ م ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

جدول (٤) معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) (الثبات) ن_١ = ن_٢ = ٧

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ر"
			ع	م	ع	م	
١	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	٧,٦١٩	١٢٩,٥٠٠	١٣٠,٥٠٠	٨,٩٦٠	٠,٨٩٩
٢	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٤,٢١٦	١٣٧,٠٠٠	١٣٦,٥٠٠	٥,٧٩٨	٠,٦٥٩
٣	اختبار قوة القبضة (يمين)	كجم	٣,٩٤٤	٣٦,٠٠٠	٣٥,٧٠٠	٥,٢٥٠	٠,٩٥٥
٤	اختبار قوة القبضة (يسار)	كجم	٣,٨٧٢	٣٤,١٠٠	٣٥,٥٠٠	٤,٠٨٩	٠,٨٩٥
٥	اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين	متر	٠,٨٧٧	٨,١٧٠	٨,٣١٠	٠,٧٧١	٠,٩٥٧
٦	اختبار العدو (٦٠ متر)	ثانية	٠,٢٣٧	١٣,٥٣٢	١٣,٥٣٠	٠,٣١٨	٠,٧٨٩
٧	اختبار الانبساط المائل من الوقوف (١٠ ثواني)	عدد	٠,٩٦٦	٤,٤٠٠	٤,٧٠٠	٠,٨٢٣	٠,٥٨٧
٨	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٧,١١٥	٥١,٢٠٠	٥١,٧٠٠	٦,٥٨٤	٠,٩٧٢

قيمة " ر " الجدولية عند د. ح (٨) ، مستوي دلالة (٠,٠٥) = (٠,٥٤٩)

يتضح من جدول (٤) أن قيمة " ر " المحسوبة أكبر من قيمة " ر " الجدولية و قد تراوحت قيمة " ر " ما بين (٠,٥٨٧ - ٠,٩٧٢) وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس .

محتويات البرنامج المقترح من قبل الباحثة مرفق (١٠) :

• خطوات تصميم البرامج :

أ - الهدف من البرنامج :

استهدف البرنامج التدريبي في الاتجاه العكسي تنمية وتطوير مهارات الرمي الهجومية في كلا الجانبين طبقاً للمسار الحركي والزمني المشابه للأداء التنافسي خلال المباريات وتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية (قيد البحث) .

ب - أسس وضع البرامج :

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح :

١- هادفية الإحماء ونوعه طبقاً لمتطلبات الأنشطة المستخدمة في تدريبات الاتجاه العكسي .

٢- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة عن طريق التغير في سرعة الأداء وزيادة صعوبته والحجم عن طريق زمن الاداء وعدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة بحيث يساعد اللاعب على اكتساب القدرة على التكيف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي للأداء الجانبين .

٣- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث السريان الزمني ، التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .

٤- تنوع تمارين وتدريب البرنامج بحيث يحقق التنمية الشاملة لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الأداء المهاري في كلا الاتجاهين لكل لاعبة .

ج - التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على (٣٦) وحدة تدريبية لمدة (١٢) أسبوع بواقع (ثلاث وحدات في الأسبوع) ، وزمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي في الاتجاه العكسي على مستوى أداء بعض المهارات (ايون سيوناجي-أوجوشي- أوسوتو جاري) في رياضة الجودو .

جدول (٥) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

م	البرنامج التدريبي	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي
١	عدد الأسابيع	(١٢) أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية	(٣٦) وحدة تدريبية
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	(٣) وحدات في الأسبوع
٤	زمن الوحدة	(١٢٠) دقيقة
٥	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التدريبي	(٤٣٢٠) دقيقة بما يساوي (٧٢) ساعة
٦	تشكيل الحمل التدريبي	(١ : ٢) وحدة تدريبية
٧	الأحمال التدريبية	متوسط ، عالي ، أقصى

د- تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- توزيع متوسط زمن الوحدة والزمن الأسبوعي ودرجة وشدة حمل التدريب وتشكيل دورة الحمل

ونسب الحمل التدريبي للبرنامج علي الفترات والأسابيع

جدول (٦) توزيع متوسط زمن الوحدة والزمن الأسبوعي ودرجة وشدة حمل التدريب وتشكيل دورة الحمل ونسب الحمل التدريبي للبرنامج علي الفترات والأسابيع

الشهور	توزيع الحمل	المحتوي	متوسط زمن الوحدة	متوسط الزمن الأسبوعي	درجة وشدة الحمل	دورة الحمل	نسبة الحمل
الشهر الأول	١	فترة الإعداد العام	١٢٠	٣٦٠	متوسط	١ : ٢	٧٥ : ٥٠
	٢	فترة الإعداد الخاص	١٢٠	٣٦٠	عالي	١ : ٢	٩٠ : ٧٥
	٣		١٢٠	٣٦٠	أقصى	١ : ٢	١٠٠ : ٩٠
الشهر الثاني	٤	فترة الإعداد المهاري	١٢٠	٣٦٠	عالي	١ : ٢	٩٠ : ٧٥
	٥		١٢٠	٣٦٠	أقصى	١ : ٢	١٠٠ : ٩٠
	٦		١٢٠	٣٦٠	أقصى	١ : ٢	١٠٠ : ٩٠
	٧		١٢٠	٣٦٠	متوسط	١ : ٢	٧٥ : ٥٠
	٨		١٢٠	٣٦٠	عالي	١ : ٢	٩٠ : ٧٥
الشهر الثالث	٩	فترة الإعداد الخططي والتدريب المبارئي	١٢٠	٣٦٠	أقصى	١ : ٢	١٠٠ : ٩٠
	١٠		١٢٠	٣٦٠	عالي	١ : ٢	٩٠ : ٧٥
	١١		١٢٠	٣٦٠	أقصى	١ : ٢	١٠٠ : ٩٠
	١٢		١٢٠	٣٦٠	أقصى	١ : ٢	١٠٠ : ٩٠

يتضح من الجدول (٦) أن متوسط زمن الوحدات التدريبية للبرنامج (١٢٠ ق) ، ومتوسط الزمن الأسبوعي للبرنامج (٣٦٠ ق) ، والزمن الكلي للبرنامج هو (٤٣٢٠ ق) ، وشدة حمل التدريب خلال الأسابيع (متوسط ، عالي ، أقصى) ، وتشكيل دورة الحمل لكل أسبوع ، ونسب حمل التدريب خلال كل أسبوع حيث كانت كما يلي :

- ١- حمل متوسط ونسبته (٥٠ : ٧٥ %) من أقصى أداء للاعبة .
- ٢- حمل عالي ونسبته (٧٥ : ٩٠ %) من أقصى أداء للاعبة .
- ٣- حمل أقصى ونسبته (٩٠ : ١٠٠ %) من أقصى أداء للاعبة .

كما يتضح أن تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج هي (٢ : ١) لكل أسبوع فيما عدا الأسبوع الأول فكانت تشكيل دورة الحمل فيه هي (١ : ٢) نظراً لانخفاض في درجة الحمل طبقاً لتشكيل دورة الحمل الفترية .

• توزيع نسب محتويات الإعداد لكل أسبوع خلال فترة البرنامج :

جدول (٧) توزيع نسب محتويات الإعداد لكل أسبوع خلال فترة البرنامج

فترة البرنامج												
الثالث			الثاني				الأول			الشهور		
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع
%١٠	%١٠	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٥٠	%٥٥	%٦٠	الإعداد البدني
%٤٥	%٤٥	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٣٥	%٣٥	%٣٠	الإعداد المهاري
%٤٥	%٤٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٥	%١٠	%١٠	الإعداد الخططي
%١٠٠			%١٠٠				%١٠٠					الإجمالي %

ويتضح من الجدول (٧) نسب الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) لكل أسبوع في البرنامج ككل وفقاً للتدرج السليم " من شهر لشهر وذلك طبقاً لمتطلبات تطور كل فترة من البرنامج وهدفه والأصول العلمية في بنائه " وقد تحددت النسبة المئوية النهائية لكل فترة من فترات الإعداد .

• التوزيع الزمني لمحتويات الإعداد بالنسبة للبرنامج :

جدول (٨) التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج

محتويات البرنامج		محتويات أجزاء البرنامج				الإجمالي	
الإعداد البدني	%٣٠	الإعداد البدني العام	%٤٠	٥١٨ دقيقة	٨,٦٤ ساعة	١٢٩٦ دقيقة	٢١,٦ ساعة
		الإعداد البدني الخاص	%٦٠	٧٧٨ دقيقة	١٢,٩٦ ساعة		
الإعداد المهاري	%٤٠	أبيون سيوناجي	%٣٢,٥٠	٥٦٢ دقيقة	٩,٣٧ ساعة	١٧٢٨ دقيقة	٢٨,٨ ساعة
		أوجوشي	%٣٢,٥٠	٥٦٢ دقيقة	٩,٣٧ ساعة		
		أوسوتوجاري	%٣٥	٦٠٤ دقيقة	١٠,٠٦ ساعة		
الإعداد الخططي والمباراني	%٣٠	أبيون سيوناجي	%٣٣	٤٢٨ دقيقة	٧,١٣ ساعة	١٢٩٦ دقيقة	٢١,٦ ساعة
		أوجوشي	%٣٣	٤٢٨ دقيقة	٧,١٣ ساعة		
		أوسوتوجاري	%٣٤	٤٤٠ دقيقة	٧,٣٤ ساعة		

• القياسات القبلية:

- تم اجراء القياسات القبلية لجميع المتغيرات (قيد البحث) يوم ٢٠/١/٢٠١٤م واشتملت على:
- اختبار مستوى أداء المهارات الهجومية (ايون سيوناجي- اوجوشي - اسوتوجاري) في كلا الاتجاهين.
 - اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث).
- سابعا: تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢ أسبوع) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية (الأحد، الثلاثاء ، الخميس) زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة في الفترة من ٢٦/١/٢٠١٤م إلي ١٧/٤/٢٠١٤م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بكلية التربية الرياضية- جامعة بني سويف وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة، (فترة اعداد عام) وتهدف إلى تحسين القدرات البدنية العامة ، (فترة اعداد خاص) وتهدف إلى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) عن طريق أداء التمرينات المتنوعة و (فترة التدريب الأساسية) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث بتطبيق التمرينات المتنوعة الخاصة بطرق التدريب المختلفة لرياضة الجودو و منها :-

- كاكاري جيكو kakary geyko : وهي هجوم اللاعبة المستمر وفق زمن محدد دون مقاومة.

- جوكاكو جيكو go kaku geyko : وهي هجوم اللاعبتان معا بالمهارات بمقاومة.

- راندوري bandore : وهي التدريب في صورة مباريات.

وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترى بشدات من ٥٠ % من أقصى ما تتحمله اللاعبة ثم ازداد تدريجيا إلي أن وصل ١٠٠% وتم تحديد ذلك عن طريق معادلة تحمل الشدة (النبض) وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء ثم (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس و المرجحات و قد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة في نهاية كل وحدة تدريبية.

ثامنا : القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وقد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية و ذلك في يوم

٢٠،١٩ / ٤ / ٢٠١٤م .

تاسعا : المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط
- اختبار (ت) - فروق المتوسطات

عاشراً : عرض ومناقشة النتائج :
أولاً : عرض النتائج :

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية ن = ٧

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
١	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٨,١٢٥	٧,٠٤٢	١٤٦,٥٦٣	٨,٦٩٥	١٨,٤٣٨	*٦,٣٨٢
٢	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٨,١٢٥	٧,٧١٩	١٥٧,٩٠٦	٧,٦٤٢	١٩,٧٨١	*٧,٠٥٣
٣	اختبار قوة القبضة (يمين)	كجم	٣٨,١٢٥	٦,٨٠١	٤٩,٠٠٠	٧,٢٨٥	١٠,٨٧٥	*٤,٢٢٦
٤	اختبار قوة القبضة (يسار)	كجم	٣٥,٨١٣	٦,١٣٤	٤٥,٣٧٥	٣,٩١٤	٩,٥٦٣	*٥,٠٩٠
٥	اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين	متر	٧,٦٤١	١,٠١٢	٩,٩٣٣	١,٣١٦	٢,٢٩٣	*٥,٣٤٩
٦	اختبار العدو (٦٠ متر)	ثانية	١٢,٦٨٦	١,٢٣٢	١٠,٩٣٩	٠,٩٣٨	١,٧٤٦	*٤,٣٦٨
٨	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني)	عدد	٤,٧٥٠	١,٢٣٨	٦,٩٣٨	٠,٧٧٢	٢,١٨٨	*٥,٨٠٦
٩	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٥٤,٢٥٠	١١,٢٥٨	٧٧,٠٠٠	١٦,١٣٧	٢٢,٧٥٠	*٤,٤٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، د. ح (١٥) = (٢,١٣١)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في القدرات البدنية لصالح القياس البعدى وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (٤,٢٢٦ - ٧,٠٥٣) .

جدول (١٠) الفروق بين المتوسطات للقياسين (القبلي والبعدى) في القدرات البدنية

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير %
١	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٨,١٢٥	١٤٦,٥٦٣	١٨,٤٣٨	%١٤,٣٩٠
٢	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٨,١٢٥	١٥٧,٩٠٦	١٩,٧٨١	%١٤,٣٢١
٣	اختبار قوة القبضة (يمين)	كجم	٣٨,١٢٥	٤٩,٠٠٠	١٠,٨٧٥	%٢٨,٥٢٥
٤	اختبار قوة القبضة (يسار)	كجم	٣٥,٨١٣	٤٥,٣٧٥	٩,٥٦٣	%٢٦,٧٠٢
٥	اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين	متر	٧,٦٤١	٩,٩٣٣	٢,٢٩٣	%٣٠,٠٠٤
٦	اختبار العدو (٦٠ متر)	ثانية	١٢,٦٨٦	١٠,٩٣٩	١,٧٤٦	%١٣,٧٦٦
٨	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني)	عدد	٤,٧٥٠	٦,٩٣٨	٢,١٨٨	%٤٦,٠٥٣
٩	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	عدد	٥٤,٢٥٠	٧٧,٠٠٠	٢٢,٧٥٠	%٤١,٩٣٥

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدى في القدرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدى وهذا ما تؤكدته نسبة التغير لكل اختبار ، وكان أعلى فرق في نسبة التغير بين المتوسطات للقياسين (القبلي والبعدى) في القدرات البدنية (%٤٦,٠٥٣) لاختبار (الانبطاح المائل من الوقوف "١٠ ثواني") .

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات ن = ٧

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	م	ع	م		
١	إيبون سيوناجي	درجة	٥,٢٨١	٦,٥٤٩	١,٠٦٥	٦,٥٤٩	١,٣٢٦	*٤,٦٦٦
٢	أوجوشي	درجة	٥,٢٩١	٦,٨٦٨	١,١١٢	٦,٨٦٨	١,٧٢٩	*٥,٨٢٦
٣	أسوتوجاري	درجة	٥,٣١٣	٦,٧٠١	١,٢٤٧	٦,٧٠١	١,٦١٨	*٤,٨٧٤
٤	إيبون سيوناجي عكسي	درجة	٢,٣٥١	٤,٤٥١	٠,٩٤٧	٤,٤٥١	١,٦٧٤	*٦,٤١٩
٥	أوجوشي عكسي	درجة	٢,٣٦٤	٤,٧٢٢	٠,٩٩٤	٤,٧٢٢	٢,٠٤٩	*٧,٤٩٧
٦	أسوتوجاري عكسي	درجة	٢,٣٩١	٤,٦٥٣	١,٠٣١	٤,٦٥٣	٢,٠٤٩	*٧,١٩٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، د. ح (١٥) = (٢,١٣١)

يتضح من جدول (١١) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة "ت" ما بين (٤,٦٦٦ - ٧,٤٩٧) .

جدول (١٢) الفروق بين المتوسطات للقياسين (القبلي والبعدي) في مستوى أداء المهارات

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير %
١	إيبون سيوناجي	درجة	٥,٢٢٢	٦,٥٤٩	١,٣٢٦	%٢٥,٣٩٩
٢	أوجوشي	درجة	٥,١٣٩	٦,٨٦٨	١,٧٢٩	%٣٣,٦٤٩
٣	أسوتوجاري	درجة	٥,٠٨٣	٦,٧٠١	١,٦١٨	%٣١,٨٣١
٤	إيبون سيوناجي عكسي	درجة	٢,٧٧٨	٤,٤٥١	١,٦٧٤	%٦٠,٢٥٠
٥	أوجوشي عكسي	درجة	٢,٦٧٤	٤,٧٢٢	٢,٠٤٩	%٧٦,٦٢٣
٦	أسوتوجاري عكسي	درجة	٢,٦٠٤	٤,٦٥٣	٢,٠٤٩	%٧٨,٦٦٧

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات وذلك لصالح القياس البعدي وهذا ما تؤكد نسبة التغير لكل اختبار ، وكان أعلى فرق في نسبة التغير بين المتوسطات للقياسين (القبلي والبعدي) في مستوى أداء المهارات (%٧٨,٦٢٣) لمهارة (أسوتوجاري معكوس) .

ثانياً : مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي والتي تمثلت في (قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين ، قوة القبضة اليمنى ، قوة القبضة اليسرى ، القوة المميزة بالسرعة باليدين ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل العضلي) .

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي في الاتجاه العكسي لاحتواءه على العديد من التمرينات البدنية العامة والخاصة والتي ساهمت في تحسين مستوى القدرات البدنية لعينة البحث .

وتعد القدرات البدنية أحد الركائز الهامة في تشكيل قاعدة أساسية سليمة لاداء مهارات الجودو حيث تتميز مهارات الجودو بالانسيابية والسلاسة والسرعة في الاداء وفقاً لمواقف اللعب المختلفة ولا يتم ذلك الا من خلال الاعداد البدني الجيد .

كما أشار "السيد عبد المقصود" (١٩٩٢م) أن القدرات البدنية من أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضي عالي كما يجب أن يوجه الإعداد البدني لتنمية الصفات الجسمانية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويكون الأساس لذلك درجة عالية من الكفاءة البدنية وصحة جيدة ذات مستوى ثابت . (٢ : ١١)

ويؤكد ذلك "محمد شداد" (١٩٩٦م) أن القدرات البدنية أحد الاسس الهامة للوصول إلى مستوى عالي في الأنشطة الرياضية عامة وفي رياضة الجودو خاصة حيث أنها الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من الأداء بصورة فعالة . (٩ : ٤٣)

كما أن التدريب في الاتجاه العكسي المقترح بأشكاله المختلفة لما استخدمته الباحثة من أدوات مثل الكرات الطبية والشاخص والاستيك المطاط أدى إلى استثارة اهتمام عينة البحث ودفعهم لمزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية ، مما عمل على تطوير وتحسين القدرات البدنية قيد البحث .

حيث يشير "وليام برينتسي" "William Prentice" (١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء . (١٩ : ٩٠)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "محمد حامد شداد" (١٩٩٦م) (٩)، "مي عاصم حمودة" (٢٠١٠م) (١٣) ، "محمود أحمد توفيق" (٢٠١١م) (١١) .

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي ، كما يتضح من الجدول أيضاً أن جميع القدرات البدنية قد تحسنت لدى عينة البحث حيث بلغت نسبة التغير في قوة عضلات الظهر (١٤,٣٩٠%) ، قوة عضلات الرجلين (١٤,٣٢١%) ، قوة القبضة اليمنى (٢٨,٥٢٥%) ، وقوة القبضة اليسرى (٢٦,٧٠٢%) ، القوة المميزة بالسرعة باليدين (٣٠,٠٠٤%) ، السرعة (١٣,٧٦٦%) ، الرشاقة (٤٦,٠٥٣%) ، التحمل العضلي (٤١,٩٣٥%) ، وكان أعلى فرق في نسبة التغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية بلغت (٤٦,٠٥٣%) لاختبار (الانبطاح المائل من الوقوف "١٠ ثواني") .

وترجع الباحثة هذا التغير إلى خضوع عينة البحث للانتظام في التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج والذي أدى بدوره إلى حدوث تحسن في كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وتحسن الجهاز العضلي للاعبين مما أدى بطبيعة الحال إلى تحسن واضح في القدرات البدنية وتلعب القدرات البدنية دوراً هاماً في إعداد لاعبة الجودو ويبنى عليه الإعداد المهاري والخططي ، كما يجب أن تتمتع لاعبة الجودو بمستوى عالي من اللياقة البدنية الخاصة نظراً لما تتطلبه هذه الرياضة من بذل جهد كبير لتحقيق الفوز ، كما يحدد أداء اللاعبة في المهارات على الإعداد البدني وكذلك التحرك على البساط في اتجاهات مختلفة كما أنها تؤثر على النتيجة النهائية للمباريات ، ويعتبر الإعداد البدني هو الحد الفاصل في الاستمرار في الأداء المهاري ويكون الترجيح في الفوز لصالحه كما ترى الباحثة أن الزيادة التدريجية في شدة وحجم الأحمال التدريبية للتمرينات البدنية والمهارية المستخدمة في البرنامج ساهمت بشكل كبير في ارتفاع مستوى القدرات البدنية لعينة البحث .

ويشير "محمد حسن علاوي" (١٩٩٤م) إلى أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً . (٨٨:١٠)

ويتفق ذلك مع كلاً من "أساو ونوبوكي" "Isao-Nobouyuki" (١٩٩١م)، و"كوزومي" "Kozomi, G" (١٩٧٧م) بأن رياضة الجودو تحتاج إلى عناصر اللياقة البدنية . (٣٠:١٧)(١٤٧:١٨)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من "محمد حامد شداد" (١٩٩٦م) (٩) ، "مي عاصم حمودة" (٢٠١٠م) (١٣) ، "محمود أحمد توفيق" (٢٠١١م) (١١) .
وبذلك تحقق الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الجودو قيد البحث ، لصالح القياس البعدي " .

مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات (إبيون سيوناجي - اوجوشي - اوسوتوجاري) ولصالح القياس البعدي .
وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب في الاتجاه العكسي والتدريب في الاتجاه المفضل لعينة البحث وما تضمنه من عدد كبير من التكرارات وأداء تدريبات الرمي للمهارات قيد البحث مما أدى إلى إتقان المبتدئات أداء رمي المهارات قيد البحث في الاتجاه العكسي بالقوة والسرعة المطلوبة مع قلة حدوث حركات زائدة أو أخطاء في الأداء للمهارات وبشكل

أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء ، مما انعكس ذلك على زيادة تحكم اللاعبات في توجيه توازنهم في عمليات الكف والاستثارة الخاصة بأداء المهارات قيد البحث وبالتالي أصبح هناك زيادة في التوافق العضلي العصبي ، الأمر الذي نتج عنه زيادة إيجابية في تقدم مستوى أداء المهارات قيد البحث .

كما يضاف إلى ذلك ما شمله البرنامج من تدريبات مهارية في الاتجاه العكسي بمقاومة ثقل الزميلة بدون رمي وتعديل الأخطاء والتدريب على الوقوف من الاتجاه الأيسر وأيضاً مسك البدلة (كومي كاتا) من الاتجاه الأيسر واتمام جميع المراحل الفنية للأداء (كوزوشي ، تسكوري ، كاكاي) من الاتجاه الأيسر وتعديل الوضع النهائي مما أدى إلى زيادة تحسن مستوى الأداء المهاري حيث تنوع أسلوب الأداء والتدريب على كل مهارة بشكل يؤكد ويسمح بتنمية المتطلبات البدنية والمهارية وصولاً إلى مستويات أعلى من الإتقان والآلية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلاً من "محمد حامد شداد" (١٩٩٦م) (٩) ، "عبد الحليم محمد عبد الحليم" (٢٠٠٥) (٤) ، "محمود أحمد توفيق" (٢٠١١م) (١١) .

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات ولصالح القياس البعدي ، كما يتضح من الجدول أيضاً أن جميع المهارات قيد البحث قد تحسنت لدى عينة البحث حيث بلغت نسبة التغير في "أيون سيوناجي" (٨٤,٥٣٨%) ، "أوجوشي" (٨٩,٥٤٥%) ، "اسوتوجاري" (٨٩,٩٢٩%) ، وكان أعلى فرق في نسبة التغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء المهارات بلغت (٨٩,٩٢٩%) لمهارة (أوسوتوجاري) .

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي حدث في مستوى أداء المهارات قيد البحث في الاتجاه العكسي إلى طبيعة البرنامج المقترح وطريقة تكوين التمرينات بداخله حيث اعتمد البرنامج المقترح في بداية تكوينه على تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبات الجودو والتي تعمل وتشارك بصورة أكثر في نجاح أداء المهارات (قيد البحث) بالإضافة لتنفيذ العديد من التدريبات التي هدفت إلى تنمية وصقل الأداء المهاري والتدرج في التدريبات للوصول إلى مستوى الإتقان وأيضاً التدريبات التنافسية بوجود دفاعي سلبي أو إيجابي والتي تمت في الاتجاه العكسي مما انعكس على ارتفاع مستوى أداء المهارات قيد البحث .

بالإضافة إلى تأثير التدريب المنتظم على تدريبات البرنامج مع تطبيق الديناميكية والتموجية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية والذي أدى إلى تنمية القدرات البدنية وكان نتاج ذلك تحسن في مستوى أداء المهارات قيد البحث فالاستمرار في التعرض لضغوط

الحمل التدريبي أدى إلى استجابات وردود أفعال إيجابية أدت لتحسن الأداء المهاري بالإضافة إلى ذلك دقة تنفيذ الباحثة للأحمال التدريبية المناسبة لقدرات عينة البحث والعمل على الارتقاء التدريجي بتلك الأحمال دون إهمال فترات الراحة المناسبة .

وقد أشتمل البرنامج التدريبي المقترح على أساليب متنوعة تفيد في أداء المهارات وتكرارها بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية سرعة أداء المهارات أو تنمية مقدار القوة التي تحتاجها أو تنمية التوازن اللازم لإنجاح أداء هذه المهارات وأشتمل البرنامج على تمارين عديدة للارتقاء بالمهارة وزيادة صعوبة أدائها مما يكسب اللاعبين كمية من الخبرة الحركية المهارية الخطئية التي تساعدها على حسن التصرف في المواقف المختلفة وكل ذلك يساعد على إتقان المهارة وارتقاء آلياتها .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "حنفي محمود مختار" (١٩٨٠م) ، "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٨١م) ، إلى أن المدرب المؤهل فنياً وعلمياً يستطيع التطور بقدرات اللاعبين والتقدم بهم . (٣٩:٣) (٨:٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كلاً من "محمد حامد شداد" (١٩٩٦م) (٩) ، "عبد الحليم محمد عبد الحليم" (٢٠٠٥م) (٤) ، "محمود أحمد توفيق" (٢٠١١م) (١١) .

وبذلك تحقق الفرض الثاني " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي في مستوى الأداء لبعض المهارات نتيجة التدريب في الاتجاه العكسي ، لصالح القياس البعدي " .

المراجع

* المراجع العربية :

- ١- ايمان حسين علي: التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بكرة اليد ، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر ، العدد الثالث ٢٠٠١م .
- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، دار بورسعيد للطباعة ، الاسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ٣- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
- ٤- عبد الحليم محمد عبد الحليم: تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، مجلد يوليو ، ٢٠٠٥م .
- ٥- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ٦- _____ : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨١م
- ٧- قذري سيد مرسي : بعض المتغيرات فى كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث، المجلد السادس، العدد الثالث أغسطس ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٨- محمد حامد شداد: طرق التدريس الحديثة في الجودو ، مكتبة شمس ، القاهرة ، ٢٠٠٨م .
- ٩- _____ : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
- ١٠- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١١- محمود أحمد توفيق: التدريب في الاتجاه العكسي وتأثيره على بعض مهارات المصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠١١م .
- ١٢- محمود السيد أحمد: تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئ الجودو ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .
- ١٣- مي عاصم حموده: تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠١٠م .
- ١٤- نيفين حسين محمود : فنون الجودو، ط٢، دارالمنهل للطباعة الزقازيق ، ٢٠١٠م .

١٥- ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الواحد والعشرين ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .

* المراجع الأجنبية :

- 16- George Weirs: Skill range of the elite judo competitor , Neil ohlenkamp,Encino judo club, California, U.S.A WWW. Judo info.com, 1997 .
- 17- Isao Nobouyki : Best Judo, published by kodansha international, 3rd ,td, Japan , 1991 .
- 18- Kozomi, G : My study of Judo, corner stone library, 4th ed , New York,1977 .
- 19- William E.Prentice : Fitness and wellness life , mc grow – hill companies inc, 6th .,ed., U.S.A.,1999 .