

## أثر برنامج تدريبي للأرتقاء بأداء الهجوم المركب لدي شباب رياضة الجودو بدولة الكويت

الباحث / راشد علي عربود الراشد

### - مقدمة ومشكلة البحث :

تسعى الدول الحديثة في ظل الألفية الواحد والعشرين إلى الوصول إلى المستوى القمى فى الأساليب المختلفة للتدريب الرياضى ولذلك تعمل على تطوير إمكانات وقدرات لاعبيها من خلال البرامج التدريبية القائمة على الأسلوب العلمى بهدف رفع كفاءتهم البدنية والخطئية و النفسية مستخدمة فى ذلك كل النظريات الحديثة للوصول إلى العالمية .

ويشير "ريسان خريط" ( ٢٠١٦ م ) ان تصميم البرامج الرياضية بهدف رفع مستوى الاداء الرياضى يجب مراعاة اسس التدريب لكى يتمكن اللاعبين من الاستفاده الكاملة منها وان تطوير الاداء الرياضى لا ينتج عن زيادة الاحمال التدريبية فقط وانما يتطلب وضع خطة عملية للتدريب وفقا لنوع النشاط الرياضى التخصصى فى ضوء المبادئ الاساسية للتدريب حتى تمكنه من تطوير المستوى الرياضى ( ٨ : ٤٣ ) .

ويرى " ابو العلا عبد الفتاح " ( ٢٠٠٠ م ) ان البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة وطريقه التدريس وأسلوب التعليم لهما أثرا كبيرا فى مدى تحقيق الأهداف المعرفية والبدنية الحركية والمهارية كما تلعب دورا هاما فى زيادة فترة انتباه اللاعبين وزيادة دافعيتهم وذلك يوضح أهمية اختيار الطريقة والأسلوب الأمثل فى تعليم المهارات الحركية ( ١ : ١٧ ) .

ويذكر " إبراهيم فتحي محمد" ( ٢٠٠٤م ) أن القدرة الحركية تعد أكثر اتساعا وشمولا من حيث عدد مكونات اللياقة البدنية والحركية حيث تتضمن تسعة مكونات وهي ( القوة العضلية ، الجلد العضلي ، الجلد الدوري التنفسي ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، السرعة ، توافق القدم والعين ، توافق الذراع والعين ) هي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة والتدريب وان تنميتها يساعد على الأداء الناجح للمهارات الحركية والوصول إلى اعلي المستويات الحركية التي ترتبط دائما بالصفات البدنية في الأنشطة الرياضية المختلفة ( ٢ : ٤٣ )

وتضيف " احمد سعيد زهران " ( ٢٠٠٧م ) أن هناك علاقة وثيقة القدرات الحركية ومستوي الاداء المهاري لاي نشاط تخصصي وتدل علي مدي كفاءة الرياضي في أداء المهارات الحركية الاساسية حيث لا يستطيع اتقانها في حالة افتقاره للقدرات الحركية ، يكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والادراكية ، وهي لاتعتمد بشكل اساسي علي الحالة البدنية ؛ انما تعتمد علي السيطرة الحركية بشكل اساسي وتأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي علي ارسال اشارات دقيقة الي العضلات لانجاز المهمة أو الواجب الحركي ( ٣ : ٨٣ ) .

ويوضح " احمد محمد عبد المنعم " ( ٢٠١٦ م ) ان قدرة سرعة الاستجابة الحركية هي قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن ويقسمها الى سرعة الاستجابة البسيطة ويعرف اللاعب نوع المثير المتوقع ويكون لديه الاستعداد للجاباة على ذلك المثير وسرعة الاستجابة المعقد وتكون نوع الاستجابة غير معروفة للاعب بصورة مسبقة ويأتي المثير عن طريق النقل البصري طبقا للمواقف المتغيرة ولذلك يجب تنمية سرعة الاستجابة للاعب لكي يتمتع بمدى حركي وترتبط سرعة الاستجابة بقدرات الرشاقة و الربط الحركي و التوافق في كثير من الرياضات المنازلات ( ٤ : ٩٥ ) .

ويضيف كلا من " احمد محمد نور الدين " ( ٢٠٠٢ م ) و " احمد محي الدين " ( ٢٠٠٥ م ) أن رياضة المنازلات بصفة عامة تعتمد علي القدرات الحركية وهي الأساس الأول حيث تزداد أهميتها كأحد مكونات الأداء وخاصة بعد التطور السريع لمستوي اللاعبين في العالم وتمكنهم من تنفيذ واجبات التدريب بمستوي عالي من الناحية المهارية والخططية وأيضا من الناحية البدنية حيث السرعة والقوة والتوافق والرشاقة حتي تتم استجابات اللاعب ويستطيع خوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية ( ٥ : ١٤ ) ( ٦ : ٥٠ ) .

ويوضح " أحمد محمد عبد المنعم " ( ٢٠٠٧ م ) أن رياضة الجودو وسيلة دفاعية هجومية راقية تتطلب مهارة فائقة لها قواعدها وأصولها العلمية مستخدما فنونه المختلفة لتحقيق أقصى كفاءة للعقل والجسم وأنها جاءت وليدة لتطورات فكرية وتاريخية ودراسات علمية وعملية وفلسفات روحية خرجت جميعها لتثبت أن قوة العقل والجسم والروح تمد الفرد بشحنة ضخمة من القوى الكامنة ، مما تعكس آثارها الايجابية في التدريب ، والتي من خلالها يمكن الوصول بالفرد إلى مستوى من الأداء الرياضي ( ٤ : ١٢ ) .

ويرى " أحمد محى الدين ثابت" (٢٠٠٩م) انه يجب علي لاعب الجو دو إدراك أن هذه الرياضة تتميز بالديناميكية وبالحركات السريعة و الخطفات المستمرة، الأمر الذي يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند إتقان المهارات الحركية والخطفات، من خلال نماذج ومواقف تدريبية موفقيه تتعرض أثناء المباراة بحيث يكون إتقان لاعب الجودو لحركات الدفاع والهجوم والخطافات أو المسكات متزامناً مع الإعداد النفسي الهادف للتنبية (الاستثارة، والاسترخاء) (٦ : ٢٠).

### مشكلة البحث :-

ومن خلال عمل الباحث فى تدريب رياضة الجودو لاحظ ان بعض اللاعبين ليس لديهم القدرة على الربط بين الهجوم المركب بين مهارات الرمي من اعلي ( ناجي- وازا- waza-Nage ) ومهارات (رانزوكو- وازا renzoku-waza) في اللعب الارضى ( الكتامى- وازا katame-wasa) وذلك حسب المواقف المتغيرة حيث يتطلب أدائها مواصفات معينة وتكنيك دقيق و إمكانيات حركية و متطلبات خاصة لاداء هجوم مركب ناجح وقد ارجع الباحث ذلك الى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة و لذلك عمل على تصميم برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة التتمن الممكن ان تاتر على الارتقاء بمستوى اداء الهجوم المركب لمهارات ( ناجي- وازا- waza-Nage ) و ( الكتامى- وازا katame-wasa ) .

### - أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبى للتعرف على تأثيره :

- ١- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ( سرعة الاستجابة الحركية و القدرة على تغييرالاتجاه و القدرة على الربط الحركى و قدرة التوافق ) لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت .
- ٢- الارتقاء بمستوى اداء الهجوم المركب لمهارات ( ناجي- وازا waza-Nage ) و ( الكتامى- وازا katame-wasa )  
\* ( KAMI- SHISHO-GATAME + TSURI- KOMI- GOSHI )  
\* ( YOKO- SHIHO- GATM + OKURI -ASHI- BARAI )  
\* ( UZURE- KESA- GATAME+ O- GOSHI )  
\* ( KESA- GATAME+ TAI-OTOSHI ) لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت
- ٣- ايجاد علاقة ارتباطية بين تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة و الارتقاء بمستوى اداء بعض مهارات الهجوم المركب .

## - فروض البحث :

### في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات بدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجوم المركب لمهارات ( ناجي- وازا -waza-Nage ) و (الكتامي- وازا -katame-wasa) و لصالح القياس البعدي لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت .

### - المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### ❖ رياضة الجودو Judo Sport:

هي رياضة تنافسية تتميز بالأداء السريع بين الهجوم و الدفاع باستخدام المهارات الفنية لمهارات الرمي من وضع الوقوف ( تاتش- وازا -Waza - - Tashi ) و مهارات اللعب الأرضي (الكتامي وازا -Waza - Katame) و تعتمد علي إخلال توازن المنافس للتغلب عليه أثناء الفرص الفعالة و يتم أداء مهاراتها بأقصى طاقة للحصول على النقطة الكاملة (الأيون) ( ٨ : ٨ ) .

#### ❖ الكتامي - وازا - Waza - Katame :

هي مجموعة من المهارات مختلفة الأداء والاتجاه والهدف يستخدمها اللاعب المهاجم (التوري- TORI) حتي يتمكن من الدخول لتطبيق احدى مهارات (OSEEKOMY-WAZA) أو بتطبيق احدى مهارات (KANSETSU- WAZA) أو بأداء احدى مهارات (SHIME-WAZA) على اللاعب المدافع (الاوکی-Uke) لإحراز الفوز تبعا لقانون رياضة الجودو( ٩ : ٣٨٩ ) .

#### ❖ الهجوم المركب :

وهي اختيار اللاعب المهاجم (التوري- TORI) لمهارتين أو أكثر وتؤدي بطريقة متتالية دون فاصل زمني بينهم سواء بالدمج بين مهارات اللعب من اعلى ( NAGE-WAZA ) أو مهارات ( KATAAME-WAZA ) أو بالدمج بين النوعين و ذلك عند فشل الهجوم بالمهارة الأولى نتيجة مقاومة وهروب اللاعب المدافع (الاوکی-Uke) فيستعيد اللاعب المهاجم ( التوري-TORI) من وضع و اتجاه مقاومة و سرعة رد فعل ومركز ثقل اللاعب المدافع (الاوکی-Uke) و المسافة بينهم و يتم اختيار المهارة الثانية لرميه و لإحراز الفوز ( ١٠ : ٣٩٠ ) .

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ( تجريبية ) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادى الصليبخات الرياضى لعام ٢٠١٨م ٢٠١٩م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٠) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٦) ناشئين ( مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية كما تم استبعاد (٤) لاعبين للاصابة وعدم الانتظام فى التمرين وبذلك بلغت عينة البحث (١٠) ناشئين مثلت كمجموعة تجريبية كما تم اختيار (١٠) لاعبين من خارج مجتمع البحث تحت سن (٢٠) سنة ( مجموعة مميزة) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن = ٢٠

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		العينة الاستطلاعية	العينة المستبعدة
العدد	٢٠	٦	٤

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث. لديهم معلومات عن بعض مواد

القانون الخاصة بالمهارات ( قيد البحث).

وللتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم ١٩ : ٢٠ / ١١ / ٢٠١٨م في بعض معدلات النمو ( السن - الطول - العمر الزمنى) بعض القدرات الحركية (قدرة سرعة الاستجابة الحركية ، قدرة تغيير الاتجاه ،قدرة الربط الحركى ، قدرة التوافق) و مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجى- وازا- Nagi- Waza) و مهارات اللعب الارضى ( الكتامى- وازا- katame- wasa ) وجدول (٤) التالي يوضح التوصيف الاحصائى لمجتمع البحث .



## جدول ( ٢ )

التوصيف الإحصائي لمجتمع في المتغيرات ( قيد البحث ) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو:					
العمر الزمني	سنة	١٥,٦٦	٢,١٥	١٥,٠	٠,٩٢
الطول	سم	١٥٨	٧,٢٢	١٥٧,١٣	٠,٣٦
الوزن	كجم	٥٤,٥	٢,١١	٥٤,٠٠	٠,٧١
القدرات البدنية					
قدرة سرعة الاستجابة الحركية	عدد	١٠	١,١٥	١٠,١١	١,١٥
قدرة تغيير الاتجاه	عدد/ث	٢٣	٢,١٣	٢٢,٢٥	١,٠٦
قدرة الربط الحركي	درجة	١١	١,٢٢	١٠,٧٢	٠,٦٩
قدرة على التوافق	عدد/ث	١٧	١,٨٧	١٦,٤٢	٠,٩٣
مهارات اللعب (الناجي - وازا - Nagi- Waza) و (الكتامي - وازا - katame- wasa)					
:( KAMI- SHISHO-GATAME + TSURI- KOMI- GOSHI)					
	درجة	٤	٠,٧٣	٣,٧٧	٠,٩٥
:(YOKO- SHIHO- GATM + OKURI -ASHI- BARAI)					
	درجة	٣	٠,١٢	٣,١٠	٢,٥٠
( UZURE- KESA- GATAME+ O- GOSHI)					
	درجة	٥	٠,١٥	٤,٨٧	٢,٦٠
( KESA- GATAME+ TAI-OTOSHI )					
	درجة	٥	٠,٢٣	٥,١٠	١,٣٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين ( -١,٣٠ : ٢,٦٠ ) أي انحصرت

ما بين ( ٣+ ، ٣- ) مما يدل على أن البحث مجتمع يقع تحت المنحنى الأعتدالي .

- أدوات جمع البيانات :

ولجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

- الأجهزة و الأدوات :

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

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

#### - الاختبارات و المقاييس المستخدمة فى البحث :

تم عرض الاختبارات التي تقيس كل قدرة حركية و بعض مهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجى- وازا -Nagi-Waza) و مهارات اللعب الارضى (الكتامى- وازا- katame- wasa) ( قيد البحث ) على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة مرفق ( ٤ ، ٥) وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠ % على الأقل وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم نفس اللجنة فى القياسين القبلى والبعدى .

#### - الاختبارات البدنية المهارية للقدرة الحركية :

- الرمي المكوكى لمهارات (الناجى - وازا - Nagi- Waza) (قياس قدرة السرعة الحركية) مقدرًا عدد/ ث .
  - (اوتش- ماتا - OUTSH-MATA) نصف دائري (القدرة على تغيير الاتجاه) مقدرًا ث/ عدد.
  - اختبار الربط بين (NAGE-WAZA) و (KATAME - WAZA) (القدرة على الربط الحركي) مقدرًا درجة / ث .
  - الرمي بالتحرك نصف دائري (الدقة) مقدرًا ث / عدد.
- تقييم مستوى الهجوم المركب لمهارات (الناجى - وازا - Nagi- Waza) و مهارات اللعب الارضى (الكتامى - وازا- katame- wasa) .

تم تقييم مستوى الأداء لمهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجى - وازا - Nagi- Waza) و مهارات اللعب الارضى (الكتامى - وازا- katame- wasa) ( قيد البحث ) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (١١) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (٧) وتم تقييم مستوى أداء مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) بأخذ متوسط الدرجات بينهم.

#### - الخطوات التمهيدية والتنفيذية للبحث:

#### - التجربة الاستطلاعية الأولى :



قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ٢١ : ٢٨ / ١١ / ٢٠١٨ م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (١٠) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت ٢٠ سنة بلغ عددها (١٠) لاعبين (مجموعة مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات ( قيد البحث). مرفق (٤)

### - محتويات البرنامج المقترح من قبل الباحث مرفق (٨)

#### - الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة مرفق (٢) لارتقاء بمستوى أداء مهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجي وازا- Nagi- Waza) و مهارات اللعب الارضى ( الكتامى وازا- katame- wasa ) ( قيد البحث ) ( قيد البحث) مرفق (٥).

#### - أسس وضع البرامج:

راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).
- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير فى سرعة أداء الهجوم المركب (قيد البحث) والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء وعدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة للتطبيق العملى .
- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة فى الهجوم المركب (قيد البحث).

### ٣/١/٦/٣ التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج:

بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (٦) والجدول (٧) التالى يوضح ذلك.

### جدول (٧)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى المحتوى الزمني الكلى للبرنامج

ن = ١٠

محتوى البرنامج المقترح	رأى الخبراء	النسبة المئوية
الفترة الزمنية الكلية للبرنامج	٦ أسابيع	١٠٠%
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	ثلاث وحدات	١٠٠%
زمن الوحدة التدريبية الواحدة	٩٠ : ١٢٠ دقيقة	١٠٠%

يتضح من جدول (٧) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية



## - توزيع محتويات البرنامج التدريبي:

اشتمل مدة البرنامج شهر و نصف بواقع ستة أسابيع وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة وتدرج حمل التدريب من ٦٠ : ٩٠% والمكان المخصص للتدريب فى الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو نادى الصليبخات الرياضى .

## - التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها فى ٢٠١٨/١٢/٢٩ م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (٨) لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

## - خطوات إجراء تجربة البحث الأساسية:

### - القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لاختبارات القدرات البدنية ومستوي الهجوم المركب لمهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجى وازا- **Nagi- Waza**) و مهارات اللعب الارضى ( **الكتامى وازا- katame- wasa**) ( قيد البحث ) يوم ٣٠-٣١/١٢/٢٠١٨ م .

### - تطبيق تجربة البحث :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٦ أسابيع ) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (السبت والاثنين و الاربع ) زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠١٨ م إلي ٩/١٢/٢٠١٩ م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو نادى الصليبخات الرياضى وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء عام) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ ق ) و (فترة الاعداد العام ) والزمن المحدد لهذه الفترة (٥ ق ) ( فترة التدريب الأساسية ) والزمن المحدد لهذه الفترة (٨٠ق) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي وتهدف إلى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) عن طريق أداء التمرينات المتنوعة للقدرات البدنية ( قيد البحث) حيث تم تنمية كل قدرتين كل اسبوع تدريبي ثم تم تطبيق التدريبات المتنوعة الخاصة بمهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجى وازا- **Nagi- Waza**) و اللعب الارضى ( **الكتامى وازا- katame- wasa**) ( قيد البحث ) و منها :-



- هجوم الناشئ المستمر وفق زمن محدد دون مقاومة.
- هجوم الناشئان معا بمهارات الهجوم المركب بمقاومة.
- تمرين الناشئ مع مدربه
- التدريب في صورة مباريات.

وقد تراوحت المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات و الراحة بين المجموعات من 30 إلى 60 ثانية وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (40ق) دقيقة للقدرات البدنية و(40 ق) لمهارات الهجوم المركب ( قيد البحث) ثم ( فترة التهدئة ) و تهدف هذه الفترة إلى عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس و المرجحات و قد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (5 ق) في نهاية كل وحدة تدريبية .

#### - القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت اللجنة الثلاثية بأخذ القياسات البعدية للمجموعة التجريبية تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبليية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وذلك في 10 - 11/1/2019 م .  
٨/٣ المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات
- معامل الارتباط
- اختبار (ت)
- فروق المتوسط

#### عرض ومناقشة النتائج

#### جدول ( ٩ )

#### دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدى

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت
القدرات البدنية						
قدرة سرعة الاستجابة الحركية	عدد	10	15	5.0	1.10	11.90
قدرة تغيير الاتجاه	ثانية	23	18	5.0	1.13	11.63
قدرة الربط الحركي	ثانية	11	7	6.0	1.22	13.04
قدرة التوافق	ثانية	17	11	6.0	1.15	13.95

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.26



يتضح من الجدول (٩) وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ( قيد البحث) للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (١١,٦٣ : ١٣,٩٥)

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في الهجوم المركب لمهارات

(الناجي وازا - Nagi- Waza) ( الكتامى وازا - katame- wasa ) ن = ١٠

وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت
الهجوم المركب لمهارات (الناجي وازا - Nagi- Waza) ( الكتامى وازا - katame- wasa )					
KAMI- SHISHO-GATAME + TSURI- KOMI- GOSHI					
درجة	٤	٧	٣,٠	٠,٩٧	٨,١١
YOKO- SHIHO- GATM + OKURI -ASHI- BARAI					
درجة	٤	٧	٣,٠	٠,٨٣	٩,٦٨
O- GOSHI + UZURE- KESA- GATAME					
درجة	٥	٩	٤,٠	٠,٧٢	١٤,٨١
TAI-OTOSHI + KESA- GATAME					
درجة	٥	٧	٢,٠	٠,٦٣	٨,٣٣

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدي في الهجوم المركب ( قيد البحث) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٨,١١ : ١٤,٨١) .



## جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين اختبارات القدرات الحركية ومستوي الهجوم المركب لمهارات

(الناجي وازا- Nagi- Waza) (الكتامي وازا- katame- wasa) للمجموعة التجريبية

ن = ١٠

KESA- GATAME TAI- + OTOSHI	UZURE- KESA- GATAME O- GOSHI	OKURI - ASHI- BARAI+ YOKO- SHIHO- GATM	اختبار قدرة الربط الحركي	اختبار قدرة التوافق	قدرة سرعة الاستجابة الحركية	اختبار قدرة تغيير الاتجاه	القدرات البدنية الهجوم المركب
						1	القدرة على تغيير الاتجاه
					1	.727**	قدرة سرعة الاستجابة الحركية
				1	.966**	.613**	القدرة على التوافق
			1	.608**	-.516**	-.088	القدرة على الربط الحركي
		1	-.467**	.928**	.906**	.750**	OKURI -ASHI- BARAI + YOKO- SHIHO- GATM
	1	.853**	-.135	.671**	.755**	.963**	UZURE- KESA- GATAME+ O- GOSHI
1	.731**	.858**	-.554**	.901**	.953**	.690**	KESA- GATAME+ TAI-OTOSHI

قيمه ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباطات ذات دلالة عالية إحصائيا بين اختبارات القدرات الحركية ومستوي الهجوم المركب لمهارات (الناجي وازا- Nagi- Waza) (الكتامي وازا- katame- wasa) في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

## - مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٩ - ١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية ( قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم في القدرات البدنية ( قيد البحث ) إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والتدرج بزيادة الاحمال التدريبية تدريجياً وفق قدراتهم و الذى أشتمل علي تمارينات تؤدي في اتجاهات مختلفة لزيادة ادراك اللاعب لسرعة ادائها باستخدام الأدوات (الشاخص - احبال معلقة - وزميل مختلف الوزن اما بالزيادة او بالنقصان ) ادت الي التدرج و الترابط و تنمية متغير قدرة سرعة الاستجابة الحركية بعمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام و تتابع متصل و بسرعة معتدلة كان لها تأثير فعال علي اكتساب قدرة سرعة الاستجابة الحركية وفقاً لتحركات و ردود أفعاله المنافس وقدرته على اداء مهارات الدمج بسرعة والانتقال من مهارة الى اخرى كما يتطلب موقف اللعب وكذلك قدرته على تغيير الاتجاه من اتجاه لآخر حسب الثغرة المواتية لها وزيادة سرعة رد افعاله المتوازنة حتى يستطيع التصرف بدقة سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة اخرى من مهارات العب (الناجى- وازا- Nagi- Waza) ( الكتامى - وازا- katame- wasa ) التثبيت ( اوساي- وازا -Osae- waza ) لمدة ( ٢٥ ث ) لتحقيق الفوز فى حالة نجاح المنافس فى الهروب من المهارة الاولى وذلك نتيجة لقوة الانقباضات السريعة والقصيرة وقوة العضلات العاملة خلال تنفيذ الأداء المهاري لإحكام السيطرة و التغلب علي المنافس لتحقيق الهدف وزيادة متغير القدرة على التوافق ادى الى تحديد الواجبات الخاصة بتوافق جيد بما يتناسب مع مواقف اللعب من استخدام الذراعين بتغيير اوضاع المسك مع الرجلين لإحكام السيطرة وانتقال مركز ثقلها حسب المهارة المؤداة بضم قدميها او فتحها أو بثنيها و كلك تنمية قدرته على الربط الحركى لسرعة الانتقال من مهارة من اعلى الى تثبيت حسب الثغرة او الوضع المتواجد عليه اللاعب المهاجم ( التورى Tori) اللاعب المدافع (الاوكى Uke ) ولتنمية هذه المتغيرات البدنية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها في شكل جمل خطية حيث تعتبر مؤشراً فعالاً لمستوي الدمج للهجوم المركب لمهارات (الناجى وازا- Nagi- Waza) ( الكتامى وازا- katame- wasa )

ويرى "ابو العلا احمد عبد الفتاح" (١) (٢٠٠٦ م) اهمية انعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز المركب للاعب حيث انها تؤثر فى التعلم المهارى من حيث الزمن اللازم لتعلم المهارات يقل عند تمتع اللاعب بمستويات جيدة منها وبالتالي يتم اداء الحركات بشكل اقتصادى فى الطاقة و جودة الاداء الحركى كما يسمح للاعب تقبل التنوع المهارى حسب الظروف المتغيرة وتشير "احمد سعيد زهران" (٢) (٢٠١٨ م) أن تنمية قدرة سرعة الاستجابة الحركية تعتبر من اهم المتغيرات البدنية لما لها من تأثير ايجابى على مهارات رياضة الجودو عامة ومهارات للهجوم المركب لمهارات (الناجى - وازا - Nagi- Waza) و (الكتامى - وازا - katame wasa) خاصة لانها تمكن اللاعب المهاجم من التلبية الحركية لمثير معين فى اقل زمن ممكن وذلك عند فتح ثغرة اثناء المنافسة او عند اخفاق المهاجم فى هجومه واداء اللاعب المنافس لهجوم مضاد يعتبر ذلك ردا على اشارات معينة ومقياسا للقدرة على أن تنمية متغير قدرة سرعة الاستجابة الحركية.

ويتفق كلا من "احمد محمد عبد المنعم" (٤) (٢٠٠٥ م) "احمد محمد نور الدين" (٥) (٢٠٠٣ م) أن توافر درجة عالية من مركبي (القوة العضلية والسرعة) ضرورة حتمية لإنتاج قدرة سرعة الاستجابة الحركية ، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج المركبين مع المهارة وإخراجهما في قالب واحد حيث يؤدي ذلك الى الاداء المثالى للاعبين ، وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية

ويرى الباحث ان تنمية متغيرالتوافق من خلال البرنامج التدريبي ساعد على التنسيق بين المهارات المختلفة فى الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية حيث يعتبر من العناصر الأساسية للأداء الحركي بصفة عامة والمهارات المدمجة بصفة خاصة والتي تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى اختبارات القدرات بدنية الخاصة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت "

كما يوضح جدول ( ١١ - ١٢ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الهجوم المركب لمهارات (الناجى وازا - Nagi- Waza) (الكتامى وازا - katame-wasa) (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغيّر الحادث ولصالح القياس البعدي ويرى الباحث أن رياضة الجودو تتطلب من لاعبيه أن تتوافر لديهم متغيرات بدنية خاصة اللازمة لممارسته حيث أن تتميتها يمثل حجر الأساس للوصول إلي أفضل المستويات فبدون توافرها والعمل على تتميتها لدي اللاعب يصعب أنجاز الواجب الحركي المطلوب بصورة سليمة كما يصعب تنفيذ الهجوم المركب الخاصة به وان تحسين وتطوير تلك المتغيرات البدنية يساهم بشكل كبير في تحسين و الارتقاء بها عن طريق التدريب علي طبيعة الأداء الحركي نفسه وتكرار أداء المهارات بسرعة ولذلك هي ضرورية للهجوم المركب لمهارات (الناجى وازا - Nagi-Waza) (الكتامى وازا - katame-wasa) (قيد البحث) لانه يتصف بالمواقف المتغيرة و تحتاج مهارتها إلى القدرة على الانقباض في اللحظة المناسبة في أقل زمن ممكن أن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى فاعلية الأداء المهاري حيث أن الأداء الفني لأغلب مهارات (قيد البحث) يعتمد على الانقباض العضلي السريع والقوى ويتضح ذلك جلياً في المهارات الهجوم المركب لمهارات (الناجى وازا - Nagi- Waza) (الكتامى وازا - katame-wasa) (قيد البحث) .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلا من " ريسان خريبط " (٢٠٠٠م) ( ٨ ) و " شريف ماهر محمد (٢٠٠٤م) ( ٩ ) و " أحمد محمد نور الدين " (٢٠٠٧م) ( ٥ ) وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح اثر على فاعلية أداء الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهاري. أدي البرنامج التدريب الى زيادة فاعلية الأداء لمهارات الذراعين والوسط والرجلين والجسم ككل.

❖ وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجوم المركب لمهارات ( ناجي- وازا -Nage-waza) و (الكتامى- وازا - katame-wasa) و لصالح القياس البعدي لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت " .

يتضح من الجدول (١٣) والخاص بمصفوفة معامل الارتباط وجود ارتباطات ذات دلالة عالية إحصائياً بين اختبارات القدرات الحركية ومستوي الهجوم المركب لمهارات ( ناجي- وازا -Nage-waza) و (الكتامى- وازا - katame-wasa) في القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

وترجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي واشتماله على تمارين لتنمية لكلا من القدرة السرعة الحركية والقدرة على الربط الحركي والقدرة على التوافق و القدرة على تغيير الاتجاه أدت إلى تحسن الأداء لمهارات الهجوم المركب لان عند ممارسة رياضة الجودو يجب أن تكون عضلات الجزء العلوي قوية لعمل حركات الخطف والشد والتثبيت وعضلات الجزء السفلي من الجسم هامة وضرورية للزحف والدفع والمسك لان هذه الرياضة تؤدي مهاراتها تبعا للتغير المفاجئ لمواقف اللعب لذا يجب الاهتمام بالقدرات الحركية الخاصة بها لأنها تؤثر بطريقة طردية على أداء مهارات الهجوم المركب.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلا من " ريسان خربيط " ( ٢٠٠٨ م ) ( ٨ ) و " شريف ماهر محمد " ( ٢٠٠٨ م ) ( ٩ ) وكانت اهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تحسن في الصفات البدنية قيد البحث واثر بصورة طردية على مستوى الأداء المهارات المركبة

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على

"توجد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض القدرات البدنية ومستوى اداء الهجوم المركب لمهارات لمهارات ( ناجي -وازا - Nage-waza ) و ( الكتامي- وازا - katame- wasa ) لدى شباب رياضة الجودو بدولة الكويت "

الإستخلاصات والتوصيات

٥- الإستخلاصات:

- ١- إن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارات الهجوم المركب.
- ٢- زيادة نسبة التحسن في القدرات البدنية أدت إلى تحسن مستوى الهجوم المركب لمهارات ( ناجي وازا -Nage-waza ) و ( الكتامي- وازا - katame- wasa ) لدى الناشئين أعطت لهم الثقة والسرعة في أداء المهارات المركبة (قيد البحث).

٥- التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية لما لها من تأثير طردى على تنمية المهارات الخاصة بالهجوم المركب برياضة الجودو .
- ٢- إعطاء دورات نقل للمدربي رياضة الجودو بأهمية تنمية القدرات الحركية و ربطها بمهارات رياضة الجودو.



## - قائمة المراجع العربية والأجنبية:

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر الاسس الفسيولوجية- الخطط التدريبية - اخطاء حمل التدريب , دار الفكر العربي ٢٠١٢م
- ٢- ابراهيم فتحي محمد ابراهيم: تصميم اداة للتمكرينات متعددة الاغراض وتأثيرها علي القدرات الحركية الخاصة ببعض مهارات الجمباز، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.
- ٣- احمد ابو الفضل حجازي: الجودو الاسس النظرية والتطبيقية ط ١, عامر للطباعة والنشر
- ٤- احمد سعيد زهران : تاثير برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية والخطئية وتحسين نتائج المباريات للاعبين المنتخب الكويتي لناشئ التايكوندو ,كلية التربية الرياضية ابو قير الاسكندرية.
- ٥- احمد محمد عبد المنعم : تاثير تنمية التوقع الحركي الخاص علي فاعلية الاداء المهاري لناشئ رياضة الجودو جامعة المنصورة ٢٠٠٧م
- ٦- احمد محي الدين : الخصائص البيوميكانيكية للسقطة الامامية الدائرية كاساس لهجوم مضاد في رياضة الجودو كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ٢٠٠٩م.
- ٧- ريسان خريبط: التدريب الرياضي دار المنهل للطباعة ٢٠٠٩م.
- ٨- شريف ماهر محمد : تاثير برنامج تدريبي نوعي باشكال مختلفة من المقاومة علي فاعلية الاداء المهاري لناشئ الجودو ماجستير ٢٠٠٨م.
- ٩- طارق محمد عوض : المبادئ الاساية للمهارات في رياضة الجودو مذكرات دراسية ؟,كلية التربية الرياضية ببور سعيد جامعة السويس ٢٠٠١م.