

تأثير برنامج تدريبي لبعض مهارات السوتيمي وازا والكتامي وازاعلى فاعلية الأداء**المهاري لدى لاعبي المشروع القومي للناشئين لرياضه الجودو***** د / مصطفى عبدالفتاح حبارير***** مدرس تربية رياضية ومنتدب لتدريس مقرر الجودو بكلية تربية رياضية جامعة سوهاج****المقدمة ومشكلة البحث :-**

بعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب عمليه تربويه مخططه مبنيه علي أسس علميه هدفها الوصول بالنشئ الي المستوي العالي والأداء المتكامل ، حيث ان ارتفاع المستوي في رياضه الجودو كرياضه من الرياضات الفرديه لاغلب دول العالم يعكس بوضوح حتميه الاتجاهة للأساليب العلميه خلال عمليه التدريب، وقد حرصت معظم دول العالم إن لم يكن جميعها علي اعداد منتخباتها وتزويد مدربيها ولاعبها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولييه . والهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلي أعلى مستوي رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس، ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فان التدريب الرياضي يسعى إلي تنمية وتطوير كل من الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والنواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخططية (١ : ١٤)

أن البرامج التدريبيه لها دور مهم في مجالات تاسيس الناشئ حيث انها احدي الوسائل التي يمكن من خلالها اكساب الناشئين القدرات المهاريه والخططيه التي تسهم في الارتقاء بالمستوي وعدم وجود برامج تدريبيه تعتمد علي الأسلوب العلمي المقنن ، وحيث أن البرامج الموجودة تفنقر الي الجانب المهاري والخططي بطريقه مقننه كل هذا اثرعلى الأداء الفني خلال المباريات حيث لوحظ ظهور تطور هائل وسريع في اساليب الدفاع والهجوم المضاد، الذي يشعر المتفجرين بالملل نتيجة إصرار اللاعب المهاجم (التوري) علي رمي الحركه المفضله (توكي - وازا) وكذلك إصرارمن اللاعب المدافع (الأوكي) علي عدم تمكينه من الرمي (٢:٨-٣)

تعتبر رياضه الجودو رياضه تقليديه يابانية وتعنى " الطريقة اللطيفة " أو " الطريق اللين " تعتمد علي التماسك والتلاحم بين فردين متنافسين والهدف هو إخلال التوازن للخصم والسيطرة عليه عن طريق الحركات الفنية ثم طرحه على الأرض وشل حركاته من غير إلحاق الأذى به ضمن قواعد وأحكام محددة . (٩ : ١٥)

الجودو شكل من أشكال المصارعة ويهدف إلى استخدام فنون الرمي من الوقوف (تاتشي وازا) وفنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) للتغلب على المنافس بعمل أقصى أداء بأقل مجهود ممكن (٢ : ٢٠) تستخدم القوي الخارجيه في كل مهارات التضحيه بصورة فعالة والتي يسقط فيها توري علي ظهرة او جانبه وبرغبته علي البساط وتتطلب معظم مهارات التضحية تحريك مركز ثقل الاوكي للأمام مع دخول التوري اسفل منافسه .

اما عن كيفية استخدام القوي الداخليه للمساعدة فهي كما في مهارة توماي ناجي TOMAE –Nage حيث يسحب توري الاوكي الى الامام وقليلاً لاسفل ثم ينزلق بجسمه تحت جسم منافسه علما بأن أي ملامسه مبكرة لمقعدة توري للباسط تعوق استخدام القوة الداخليه وهكذا تكتسب اغلب مهارات التضحية فاعليتها من خلال الاستخدام الاضافي للقوي الداخليه بصورة مشابهه. (١٣ : ١٢٤)

أن تعريف توني راي tony reay للجودو وهو اشمل حيث يوضح ان الرمي من أعلى واللعب الأرضي يكمل كل منها الاخر للتغلب على المنافس بأقصى اداء وأقل مجهود ممكن ،ويمكن للمتسابقين التحول من اللعب واقفا إلى اللعب الأرضي عندما يحصل بعض المتسابقين على بعض النتائج عن طريق أحد فنون الرمي من أعلى ويتحول بدون توقف ويستمر في هجومه. (٢٦:٢٠)

أن استخدام اللعب الأرضي أو مهارات اللعب من أسفل (كتامي وازا) مهارات (التثبيت ، الخنق ، الكسر) هي مجموعة من المهارات وتستخدم بكثرة في اللعب الأرضي والغرض منها تنفيذ أحد فنون الخنق ، الكسر لانهاء المباراة بالنقطة الكاملة من خلال استسلام المنافس بسرعة جداً (١٠ : ٢٤،٢٥)

أن الجودو ينقسم إلي فنون اللعب من أعلى (ناجي وازا) ويشمل علي الرمي باستخدام مهارات اليديين (تي وازا) ومهارات الوسط (كوشي وازا) ومهارات الرجلين (اشي وازا) والرمي باستخدام مهارات التضحية الامامية (ماي سوتيمي وازا) ومهارات التضحية الجانبية (يوكو ستيبي وازا) وفنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) ويشتمل علي فنون التثبيت (أوساي وازا) وفنون الخنق (شيمي وازا) وفنون الكسر (كنستور وازا). (٦ : ١)

وتتضح مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث أثناء ممارسته لرياضة الجودو لاعبا ثم مدربا للمشروع القومي للناشئين عدم وجود برامج تدريبية تعتمد على الأسلوب العلمي المقنن باستخدام مهارات السوتيمي وازا (ماى سوتيمي وازا - يوكو سوتيمي وازا) ودمجها بمهارات كتامي وازا (اوساي وازا- شيمي وازا _ كنستور وازا) حيث أن البرامج الموجودة تفنقر إلى الجانب المهارى و الخططي بطريقة مقننة الذي يؤثر على الأداء الفني خلال المباريات حيث يكتفوا بمهارات (تى وازا - كوشي وازا -اشي وازا) على الرغم من أهمية مهارات السوتيمي وازا ومهارات كتامي وازا والدمج بينهما لما لهما من دور مهم في الفوز بالمباراة حيث انها تساعد اللاعب على استغلال هجمات المنافس و تحويلها لصالحه والتحول من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي في حالة عدم الحصول على الأبيون كما لاحظ الباحث أن معظم المدربين يهتمون بالتدريب على المهارات الفردية للناشئين في حين أن هذه المرحلة تتطلب مهارات متنوعة للسيطرة على المنافس و الفوزعليه حيث أن تعدد المهارات يتيح للناشئ اختيار أفضل وبما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية ومن هنا فقد طرأ للباحث أن يقترح برنامج تدريبي يستخدم مهارات السوتيمي وازا ، والكتامي وازا وأن يخضع للدراسة تأثيرالبرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو.

أهداف البحث : -

تصميم برنامج تدريبي يعتمد على الدمج المهاري لبعض مهارات السوتيمي وازا (ماي سوتيمي وازا - يوكو سوتيمي وازا) ، كتامي وازا (اوساي وازا - شيمي وازا - كنستو وازا) لدى ناشئ الجودو.

التعرف على الدمج المهاري لبعض مهارات السوتيمي وازا (ماي سوتيمي وازا - يوكو سوتيمي وازا) ، كتامي وازا (اوساي وازا - شيمي وازا - كنستو وازا) على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو.

فروض البحث : -

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:-

سوتيمي وازا :

تعنى فن الرمي بالتضحية . ويتفرع الرمي بالتضحية إلى مجموعتين وهى :

ماي سوتيمي وازا : فن الرمي بالسقوط على الظهر

يوكو سوتيمي وازا : فن الرمي بالسقوط على الجانب (تعريف إجرائي)

كتامي وازا : فاعلية الأداء المهاري

وهي قدرة اللاعب على تسجيل النقاط سواء اثنان وزارى او الإيبون أثناء المباريات (تعريف

إجرائي)

- فنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) (katami waza) وهي جميع مهارات اللعب الأرضي وتشمل مهارات التثبيت (اوساي وازا) ومهارات الحنق (شيمي وازا) ومهارات الكسر (كنستو وازا) (٥٥:١٧).

- الدمج المهاري لبعض فنون اللعب من أعلى و الأرضي .

وهو عبارة عن اداء المهارة الفنية من أعلى ويعقبها مباشرة اداء المهارة الأرضية سواء كانت مهارات (تثبيت - حنق - كسر) قبل ان يأخذ المنافس الوضع الدفاعي للعب الأرضي وهو الانبطاح على البطن وتغطية الرقبة باليدين). (تعريف اجرائي).

الدراسات السابقة : -

١- قام مصطفى عبدالفتاح حبارير (٢٠٢٠) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي فى تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات السوتيمى وازا لناشئى الجودو " وتهدف الدراسة إلى تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات السوتيمى وازا لناشئى الجودو من خلال وضع برنامج تدريبي مقترح وتأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئى الجودو وتأثير القدرات البدنية الخاصة على تحسين مستوى الداء لمهارات السوتيمى وازا لناشئى الجودو وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلى والبعدى لملائمة لطبيعة الدراسة وتم اختيار عينة البحث من ناشئى رياضة الجودو بمحافظة سوهاج وتكون اوزانهم (٦٠) ، (٦٦) و يبلغ عددهم (٢٠) ناشئاً وتم تقصيمهم إلى (١٠) ناشئين تجريبية ، (١٠) استطلاعية وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين وتطوير الشكل المهارى لناشئى الجودو من خلال اعتمادهم على مهارات السوتيمى وازا . (١٥)

٢- قام مصطفى عبد الفتاح حبارير(٢٠١٦) بدراسة عنوانها " بناء بطارية اختبارات لقياس مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات الناجى وازا للمشروع القومى للناشئين لرياضة الجودو" الهدف من الدراسة بناء بطارية اختبارات لقياس مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات الناجى وازا للمشروع القومى للناشئين لرياضة الجودو. اشتقاق المعايير المستخلصة من الاختبارات أستخدم الباحث المنهج الوصفى بالاسلوب المسحى ، عينة البحث بلغ حجم مجتمع البحث (١٢٣) من ناشئى المشروع القومى لرياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ، وكانت أهم النتائج بناء بطارية اختبارات لقياس مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات الناجى وازا للمشروع القومى للناشئين لرياضة الجودو. (١٦)

٣- قام عاطف على عبدالمتجلى (٢٠٠٦) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفنى لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضى فى رياضة الجودو " وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفنى لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضى فى رياضة الجودو وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من لاعبي الجودو تحت ٢٠ سنة واختار الباحث ١٦ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً على المجموعة التجريبية وبصورة أفضل من البرنامج المتبع . (٥)

٤- قام ميشيلا هاسمان Michaela Hassmann (٢٠١٠م) بدراسة عنوانها برنامج تعليمي وتدريبى لبعض مهارات اللعب الأرضى وتأثيره على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئى رياضة الجودو وتهدف الدراسة إلى تصميم جمل خططية ودراسة تأثير هذه الجمل على نتائج المباريات وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة من لاعبي الجودو الذين تتراوح أعمارهم من (١٥- ١٧) سنة بنادي الزمالك وكان عددهم (٣٢) لاعب وقد استخدم الباحث استمارة تسجيل نتائج المباريات واستمارة آراء الخبراء على نماذج من الجمل الخططية واختبارات الصفات البدنية والمباريات الرسمية وتوصل الباحث إلى النتائج التالية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الجمل الخططية قيد البحث كما أثرت الجمل الخططية على نتائج المباريات بأقصى درجة من الفاعلية(١٩)

٥- قام عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٤م) (٨) بدراسة عنوانها بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الأرضي ونتائج المباريات وتهدف الدراسة إلى التحويل إلى اللعب الأرضي في رياضة الجودو بطريقة قانونية من خلال دراسة مهارات الإجلال في رياضة المصارعة واختيار منها ما يتلائم مع الناحية القانونية لرياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستعان الباحث بالتصميم التجريبي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ نادي النجوم بمحافظة المنوفية تحت (١٧) سنة وبلغت (١٦) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (٨) ناشئين وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الشكل المهاري لرياضة الجودو من خلال إضافة مهارات جديدة وهي مهارات الإجلال وتم تسميتها مهارات التحويل (هنكو وازار) وتضم مهارتين وهما جذب الزراع (أودي بيكي) و السقوط والدوران (أوتشي موارى) كما أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الهجوم بشكل عام من خلال إيجاد طرق للتحويل من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي وهي مهارات التحويل (هنكو وازا) بدلا من مهارات الرمي من أعلى التي تستخدم في التحويل من خلال رمى المنافس. (٧)

٦- قام احمد السيد بيومي (٢٠٠٤) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي نوعي للكومي كاتا على فاعلية الأداء المهاري للاعبى الجودو و تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي للكومي كاتا على فاعلية الأداء المهاري للاعبى الجودو للمهارات الحركية قيد البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي و الو صفى و العينة مكونة من (١٠) لاعبين و من أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي النوعي إلى تحسين مستوى الأداء الخاص بالكومي كاتا كما اثر البرنامج على المهارات قيد البحث (١) .

٧- قام محمود السيد بيومي (٢٠٠٤) بدراسة عنوانها تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئ الجودو و تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهاري لمرحلة الرمي للمهارات قيد البحث و استخدم الباحث المنهج التجريبي و تكونت العينة من (١٠) لاعبين من المرحلة السنوية (١٤-١٦) سنة و من أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في المتغيرات الخاصة بفاعلية الأداء المهاري للرمي للمهارات قيد البحث (١٢) .

إجراءات البحث :-

١- منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية يتم تدريبها وفقا للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على الدمج المهاري لبعض فنون اللعب من أعلي والأرضي والآخرى ضابطة يتم تدريبها

بالطريقة التقليدية التي تعتمد علي التدريب علي مهارات اللعب من أعلي واللعب الأرضي بصورة منفصلة.

٢- عينة البحث:

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من ناشئ المشروع القومي للناشئين تحت (١٦) سنة وبلغ عدد العينة (١٦) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (٨) ناشئين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية وبلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (١٦) ناشئ من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

شروط اختيار العينة :

العمر التدريبي لا يقل عن عشر سنوات
لاتقل درجة حصول اللاعب على الحزام البنى
أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للجودو

جدول (١)

(ن = ١٦)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
النسبة (%)	العدد	النسبة (%)	العدد
	٨		٨

* البيانات الإحصائية لعينة البحث:

للتأكد من وقوع افراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتمالي قام الباحث بإجراء الالتواء بين افراد عينة البحث في بعض المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن) و جدول (٢) يوضح تجانس العينة .

جدول (٢)

معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن (ن=١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ر	ع ±	ل
السن	سنة	١٥.٣٧	١٥.٤٥	٠.٣٨	٠.٦٣-
الطول	سم	١٦٧.٨١	١٦٧	٤.٦٤	٠.٥٢
الوزن	كجم	٧٩.٦٩	٧٧	١٩.٤٣	٠.٤١

(س = المتوسط الحسابي ، ع ± = الانحراف المعياري ، ر = الوسيط ، ل = قيمة معامل الالتواء)

ويتضح من جدول (٢) ان معاملات الالتواء في متغيرات (السن والطول والوزن) تراوحت بين (-٠.٦٣ ، ٠.٥٢) أي انحصرت بين (٣ ±) مما يدل على اعتدالية البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة .

* تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين
(التجريبية/الضابطة) في اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الجودو تحت (١٦) سنة (ن=١٦ ن=٨)

قيمة(ت)	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الإسم
	ع +	س	ع +	س		
٠.١١	١.٠٧	٧٢.١	١.٠٥	٧١.١٥	كجم	قوة القبضة
٠.١١	٠.١٤	٥.١٠	٠.١١	٥.١	دقيقة	الجرى ١٠٠٠م
٠.١١	١.١٧	١١.١١	١.١١	١١.١	عدد	الإنبساط المائل الموجي
٠.٤٦	١.١٥	٤٧.١٥	١.٤٥	٤٦	كجم	قوة التراجع
٠.٨٤	١.٨٨	١٣.٨٨	١.٣٠	١٤	ثانية	الجرى الإنتقالي للثلاثون
٠.١١	١.٠٥	١١.١٠	١.١١	١١.٥٠	سم	المسافة الإقفية للكوبرى
٠.١٤	١.٦٨	١٤.١٨	١.١٠	١٥.٠١	عدد	الجولس من الر فود نلى الر كبتين
٠.١١	٠.١٤	١.٠٨	٠.١٠	١.١٠	دقيقة	الجرى ٤٠٠م

الخطو الجانبي	درجة	١.٦٠	٠.٧١	١.٨٠	٠.٨٠	٠.٥١
الوثب في المكان ٥ ث	عدد	٧.٢	٠.٦٤	٦.٨٠	٠.٦٢	٠.٢٩
رفع الكتفين من الإنطاح	سم	٨.٥	١.٦٠	٧.٩	١.٣٠	٠.١١

*قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الجودو تحت (١٦) سنة.

٣- أدوات جمع البيانات:

استند الباحث لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذه الدراسة إلى الوسائل والأدوات التالية:

- جهاز رستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز دينا موميتز لقياس قوة القبضة.

- استمارة تسجيل نتائج المباريات من اعداد الباحث وقد تم عمل المعاملات العلمية للاستمارة في دراسات سابقة من اعداد الباحث وكانت الاستمارة مناسبة لتسجيل نتائج المباريات ، وقد تم اضافة خانة في الاستمارة تضم الدمج المهاري لفنون (السوتيمي وازا) و (الكتامي وازا مرفق (١).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء وذلك بهدف التحقق من مدى مناسبة المهارات الفنية المدمجة من حيث تركيبها الفني مرفق (٢) ، وتحديد مدة البرنامج التدريبي وعدد وزمن الوحدات التدريبية مرفق (٣)

* شروط الخبير:

- ١- ان يكون حاصل على دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية (تخصص جودو) .
- ٢- ان يكون حاصل على الحزام الاسود . مرفق (٤)

القياسات القبليّة:

استهدف من القياسات القبليّة.

- ١- التحقق من تجانس كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من دلالات النمو البدني المتمثلة في السن والطول والوزن وكانت القياسات يوم الاحد الموافق (٢ / ٥ / ٢٠٢١م).
- ٢- التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجودو من خلال تطبيق بطارية اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجودو تحت (١٦) سنة وكانت القياسات يوم الأحد ٩/٥/٢٠٢١م.

٣- التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الأداء المهاري حيث قام الباحث بإقامة ثلاث لقاءات تجريبية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتم اقامة الثلاثة لقاءات على النحو التالي أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) الموافق ١٦، ١٨، ٢٠، ٢١/٦/٢٠٢١م ، وقام بتحكيم

اللقاءات و قام الباحث بتسجيل نتائج اللقاءات الثلاثة من خلال استمارة بتسجيل البيانات و جدول (٤) يوضح تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري.

جدول (٤)

تكافؤ المجموعة (التجريبية / الضابطة) في مستوى الأداء المهاري

قيمة كا ^٢	القياس القبلي		المتغيرات مهارية
	الضابطة	التجريبية	
٠.٢	٩	١١	الحصول على وزاري
٠.٦٧	١٤	١٠	الحصول على ابيون
٠.١٤	٣	٤	تنفيذ مهارات التثبيت
٠.١٤	٤	٣	تنفيذ مهارات الخنق
١	٣	١	تنفيذ مهارات الكسر
٠.٠٥	١٠	٩	الإنذارات التي حصل الناشئ عليها
صفر	صفر	صفر	الدمج المهاري (رمية فنية + لعب أرضي)
٠.٦٧	١٤	١٠	الفوز
٠.٦٧	١٠	١٤	الهزيمة

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة.

تحديد أقصى أداء لأفراد المجموعة التجريبية في المهارات المدمجة وكانت هذه المهارات هي:-

رمي المنافس مهارة (توماى ناجى) ماى سوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (جوجى جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر.

رمي المنافس مهارة (تانى - اوتوشى) يوكوسوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

رمي المنافس مهارة (سومى جايشى) ماى سوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (جياكوججى جيمى، كاتا جوجى جيمى ، نامية جوجى جيمى) من اللعب الأرضي مهارات خنق.

رمي المنافس مهارة (سوتو- ماكى - كومى) يوكوسوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (يوكوشيهوجاتاميه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

رمي المنافس مهارة (يوكو جورما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

رمي المنافس مهارة (اورا - ناجى) ماى سوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (اودى - جاراميه) من اللعب الأرضي مهارة كسر.

وكان يوم الأحد الموافق ٢٣/٥/٢٠٢١م، تحديد اقصى اداء للناشئين في مهارتي (١)، (٢) وكان يوم الاثنين الموافق ٢٤/٥/٢٠٢١م، تحديد اقصى اداء للناشئين في مهارتي (٣)، (٤) وكان يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/٥/٢٠٢١م، تحديد اقصى اداء للناشئين في مهارتي (٥)، (٦)

* البرنامج التدريبي المقترح :

صمم الباحث هذا البرنامج بهدف رفع مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو عن طريق استخدام الدمج المهاري لفنون سوتيمي وازا وكتامى وازا مرفق (٥) .

* أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.

تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح.

تحديد المهارات الفنية المدمجة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

تحديد الشدة والحجم والراحة للمهارات الفنية المدمجة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح حيث تراوحت شدة الحمل ما بين ٦٠% إلى ٩٠% من الحد الأقصى لأداء أفراد المجموعة التجريبية في المهارات الفنية المدمجة المختارة قيد البحث وتراوح الحجم من (٥ - ١٠) مجموعات والراحة من (١) دقيقة - (٣) دقائق.

تم تقسيم البرنامج التدريبي المقترح إلى ثلاثة مراحل مدة كل مرحلة (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية

* المرحلة الأولى : وفيها يتم تدريب المجموعة التجريبية على مهارتين.

رمي المنافس مهارة (توماى ناجى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (جوجي جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر.

رمي المنافس مهارة (تانى - اوتوشى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

* المرحلة الثانية : وفيها يتم تدريبهم على مهارتين.

رمي المنافس مهارة (سومى جايشى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (جياكوجوجى جيمى، كاتا جوجى جيمى ، نامية جوجى جيمى) من اللعب الأرضي مهارات خنق

رمي المنافس مهارة (سوتو- ماكى - كومى) يوكوسوتيمي وازا ثم دمجها بمهارة (يوكوشيهوجاتاميه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

* المرحلة الثالثة: وفيها يتم تدريبهم علي مهارتين.

رمي المنافس مهارة (يوكو جورما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت.

رمي المنافس مهارة (اورا - ناجى) ماى سوتيمي وازا ثم دمجها بمهارة (اودى - جارامية) من اللعب الأرضي مهارة كسر.

مراعاة الفروق الفردية عند وضع البرنامج التدريبي.

تقديم النماذج الجيدة لرمي المهارات الفنية المدمجة أثناء البرنامج التدريبي المقترح .
 مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق العملي .
 وبناء على ما سبق تم تصميم برنامج تدريبي يحتوى على (٦) مهارات فنية مدمجة باللعب من اعلي واللعب الأرضي يتم تدريب المجموعة التجريبية عليهم وهم كالتالي :-
 رمي المنافس مهارة (توماى ناجى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (جوجي جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر .
 رمي المنافس مهارة (تانى - اوتوشى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت .
 رمي المنافس مهارة (سومى جايشى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (جياكوجوجى جيمى، كاتا جوجى جيمى ، نامية جوجى جيمى) من اللعب الأرضي مهارات خنق
 رمي المنافس مهارة (سوتو- ماكى - كومى) يوكوسوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (يوكوشيهوجاتاميه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت .
 رمي المنافس مهارة (بوكو جورما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت .
 رمي المنافس مهارة (اورا - ناجى) ماى سوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (اودى - جارامية) من اللعب الأرضي مهارة كسر .

* محتوى البرنامج التدريبي المقترح .

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح روعي شمول البرنامج على ما يلي :-
 - يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على (٣٦) وحد تدريبية تم توزيعها على (١٢) أسبوع بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة تم تقسيمها الي:
 - الإحماء مدته (١٠) دقائق
 يشتمل جزء الإحماء علي تدريبات متنوعة تهدف الي تهيئة عضلات الجسم ورفع مستوي أداء القلب وباقي الأجهزة الحيوية للجسم وتهيئة المفاصل ويتضمن (الجري في المكان- الجري حول البساط - تمرينات مرونة - اتش كومى شادو من التحرك - اوكمي)
 - الاعداد البدني العام والخاص مدته (٣٠) دقيقة
 يشتمل الاعداد البدني علي التمرينات التي تعتمد علي تطوير المهارات الخاصة بالجودو وتمرينات زوجية خاصة - تمرينات الأداء الفني والمهاري .
 - الجزء الرئيسي ومدته (٤٥) دقيقة
 يشتمل الجزء الرئيسي علي اداء المهارات الفنية المدمجة المختارة للناشئين حيث تم تقسيم وحدات البرنامج التدريبي بحيث تأخذ كل مهارتين (١٢) وحده تدريبية حيث يتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على المهارات المدمجة على النحو التالي

* المرحلة الأولى : إشتملت علي مهارتين.

رمي المنافس مهارة (توماى ناجى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (جوجي جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة كسر .

رمي المنافس مهارة (تانى - اوتوشى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت .

* المرحلة الثانية: إشتملت علي مهارتين.

رمي المنافس مهارة (سومى جايشى) من اعلي ثم دمجها بمهارة (جياكوجوجى جيمى، كاتا جوجى جيمى ، نامية جوجى جيمى) من اللعب الأرضي مهارات خنق

رمي المنافس مهارة رمي المنافس مهارة (سوتو- ماكى - كومى) يوكوسوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (يوكوشيهوجاتاميه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت .

* المرحلة الثالثة : اشتهملت علي مهارتين.

رمي المنافس مهارة (بوكو جورما) من اعلي ثم دمجها بمهارة (كيسا جتامييه) من اللعب الأرضي مهارة تثبيت .

رمي المنافس مهارة (اورا - ناجى) ماى سوتيمى وازا ثم دمجها بمهارة (اودى - جارامية) من اللعب الأرضي مهارة كسر .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فالبرنامج التدريبي لهم عبارة عن التدريب علي مهارات اللعب من اعلي (سوتيمى وازا) ومهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) بصورة منفصلة لنفس المهارات .

- الجزء الختامي ومدته (٥) دقائق .

ويشمل علي تدريبات تهدئة متنوعة ومرجحات واطالات بهدف محاولة العودة بالناشئين إلي حالتهم الطبيعية

* طريقة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية مرفق (٥) والبرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة بنفسه حتي لا يعزى النتائج الي عامل تغير أسلوب التنفيذ مما يؤثر علي نتائج التجربة وراعي الباحث عند التطبيق النقاط التالية :-

أولاً : مراعاة تماثل وقت التطبيق لمجموعة البحث (التجريبية - الضابطة) حيث يتم التدريب بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً (الاحد - الثلاثاء - الخميس) ثم يتبع ذلك تدريب المجموعة الضابطة ويتم كل شهر تبديل ترتيب وقت التدريب .

ثانياً : قام الباحث بتطبيق نفس المحتوي الخاص بالإحماء والإعداد البدني والختام لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) أما بالنسبة للجزء الرئيسي فقام الباحث بتطبيق المهارات الفنية المدمجة بالنسبة للمجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة يتم تطبيق عليها البرنامج التقليدي المتبع وهو التدريب علي المهارات اللعب من (سوتيمى وازا) ومهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) بصورة منفصلة. وجدول (٥) يوضح أسلوب تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٥)

تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للمجموعتين (التجريبية/الضابطة)

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نوع الاعداد
طريقة التطبيق	الزمن (ق)	طريقة التطبيق	الزمن (ق)	الاحماء
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	١٠ ق	الجري حول البساط - تمارين مرونة انتش كومي شادو من التحرك المسقطات	١٠ ق	الاحماء
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	٣٠ ق	- تمارين بنائية عامة لتنمية عناصر اللياقة - تمارين زوجية خاصة - تمارين الأداء الفني والمهاري - تمارين تعتمد علي تطوير المهارات الخاصة بالجوذو	٣٠ ق	الاعداد البدني (العام - الخاص)
الإسلوب التقليدي الذي يعتمد علي التدريب علي مهارات سوتيمي وازا كتامى وازا بصورة منفصلة	٤٥ ق	يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد علي دمج المهارات الفنية سوتيمي وازا و كتامى وازا	٤٥ ق	الجزء الرئيسي
نفس الأسلوب المتبع مع المجموعة التجريبية	٥ ق	تدريبات تهدئة ومرجات لتهدئة جميع اجزاء الجسم	٥ ق	الختام

* تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم الاحد الموافق ٣٠/٥/٢٠٢١ م حتى يوم الخميس الموافق ١٩/٨/٢٠٢١ م بواقع (٣٦) وحدة تدريبية

القياسات البعدية:

قام الباحث باجراء القياسات البعدية لقياس مستوي الأداء المهاري حيث قام الباحث بإقامة ثلاث لقاءات تجريبية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتم اقامة الثلاث لقاءات على النحو التالي أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) الموافق ٢٢، ٢٤، ٢٦ / ٨ / ٢٠٢١ م وقام بتحكيم اللقاءات ثلاثة حكام من المسجلين بمنطقة المنوفية للجودو (درجة أولى) ، ثم قام الباحث بتسجيل نتائج اللقاءات الثلاثة من خلال استمارة بتسجيل البيانات.

المعالجات الاحصائية

استخدم الباحث المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- اختبار كاي^٢- اختبار (ت) .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

١- دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري

المتغيرات المهارية	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت ^٢	نصالح القياس
الحصول على وزاري	١١	١٣	٠.١٧	
الحصول على ابيون	١٠	٢١	٣.٩٠	البعدي
تنفيذ مهارات التثبيت	٤	١٢	٤.٥٧	البعدي
تنفيذ مهارات الخنق	٣	٥	٠.٥	
تنفيذ مهارات الكسر	١	٣	١	
الإنذارات التي عقب الناشئ	٩	٨	٠.٠٦	
الدمج المهاري (رمية فنية + لعب أرضي)	صفر	١٠	١٠	البعدي
الفوز	١٠	٢١	٣.٩٠	البعدي
الهزيمة	١٤	٣	٧.١٢	القبلي

٢- دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء

المهاري:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري

المتغيرات المهارية	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس البعدي	نصالح القياس
الحصول على وزاري	٩	٨	٠.٠٥	
الحصول على ابيون	١٤	٣	٧.١٢	القبلي
تنفيذ مهارات التثبيت	٣	٤	٠.١٤	
تنفيذ مهارات الخنق	٤	٦	٠.٤	
تنفيذ مهارات الكسر	٣	٥	٠.٥	
الإنذارات التي عقب الناشئ	١٠	٩	٠.٠٥	
الدمج المهاري (رمية فنية + لعب أرضي)	صفر	صفر	صفر	
الفوز	١٤	٣	٧.١٢	القبلي
الهزيمة	١٠	٢١	٣.٩٠	البعدي

٢- دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى

الأداء المهاري

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى الأداء المهاري

المتغيرات المهارية	التجريبية	الضابطة	قيمة كا ^٢	لصالح القياس
الحصول على وزاري	١٣	٨	١.٩٠	
الحصول على ابيون	٢١	٣	١٣.٥	
تنفيذ مهارات التثبيت	١٢	٤	٤	
تنفيذ مهارات الخنق	٥	٦	٠.٠٩	
تنفيذ مهارات الكسر	٣	٥	٠.٥	
الإنذارات التي عقب الناشئ	٨	٩	٠.٠٦	
الدمج المهاري (رمية فنية + لعب أرضي)	١٠	صفر	١٠	التجريبية
الفوز	٢١	٣	١٣.٥	التجريبية
الهزيمة	٣	٢١	١٣.٥	التجريبية

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الإبيون لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة (٣.٩٠) وهي اكبر من قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي طبقه على المجموعة التجريبية ساعد الناشئين علي الاستفادة الكاملة من فرص الحصول على ابيون سواء من اللعب من أعلى (سوتيمي وازا) عن طريق رمي المنافس أو من اللعب الأرضي (كتامي وازا) عن طريق استخدام فنون اللعب الأرضي وهي التثبيت والخنق والكسر ويتفق ذلك مع رأي محمد حامد شداد (١٩٩٦م) حيث يرى ان لاعب الجودو يجب ان ينمي لديه الجانب الهجومي وذلك من خلال تعوده على مواقف هجومية مختلفة وعلى كيفية التصرف فيها من خلال المباريات كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التثبيت لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة (٤.٥٧) وهي اكبر قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية ساعد الناشئين على الاستفادة من مهارات اللعب الأرضي وخاصة مهارات التثبيت حيث ان اللاعب عند اداء مهارات التثبيت يمكن الانتقال من مسكة فنية إلى مسكة أخرى مما يعرقل المنافس في الهروب من التثبيت كما يرجع الباحث أيضا إلى أن مهارات التثبيت متنوعة وكل مهارة لها مهارة اخرى تساعد اللاعب في الاحتفاظ بمهارة التثبيت المستخدمة وتسمى كوزوريه ومثال لذلك عند قيام اللاعب باداء مهارة (تاتيشو هوجتامي) يحاول المنافس التخلص من المسكة ويقوم المهاجم بعمل (كوزوريه تاتيشو هوجتامي) للحفاظ على مهارة (تاتيشو هوجتامية) ويؤكد ذلك حسن فتحى حسن (٢٠٠١م) حيث أشار إلى أن اللعب الأرضي يتميز بفاعلية كبيرة من حيث التأثير على نتائج المباريات ويعتبر التثبيت اكثر فنون اللعب شيوعا سواء على المستوى المحلى والعالمى ثم يأتي الخنق في الترتيب الثاني ثم الكسر في الترتيب الثالث.

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدمج المهاري (رميه فنية + لعب ارضي) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة (١٠) وهي اكبر من قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية ساعد اللاعبين على الربط بين اللعب من أعلى واللعب الأرضي مما أدى إلى زيادة في الحصول على الالبون في القياس البعدي وهذا ما يشير اليه حسن فتحي حسن (٢٠٠١م) في أن اللعب الأرضي مكملا للعب من أعلى وليس منفصلا عنه وتزيد فاعليته عندما يستخدم عقب اداء مهارات اللعب من أعلى التي لا يحصل اللاعب خلالها على النقطة الكاملة (الالبون) كما يرجع الباحث إلى أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير الهجوم من خلال دمج مهارات اللعب من أعلى مع اللعب الأرضي وإكساب الناشئين تركيز الانتباه في تنفيذ الجوانب الخطئية في المواقف المختلفة للمباراة كما اكسب الناشئين استغلال كافة امكانياتهم من الناحية الهجومية للتغلب على المنافس ويتفق ذلك مع رأي سليمان على ابراهيم (١٩٩٦م) وإيهاب كامل عفيفي (١٩٩٩م).

ويتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الالبون والفوز لصالح القياس القبلي حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة للالبون (٧.١٢) والفوز (٧.١٢) وهي اكبر من قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الهزيمة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة هي (٣.٩٠) وهي اكبر من قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الحصول على الالبون ونتيجة المباريات وذلك لان البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية اكسب الناشئين الثقة الكافية بانفسهم واعطى لهم القدرة على دمج المهارات الفنية من اللعب من أعلى واللعب الأرضي وحصولهم على عدد نقاط اكبر في التقدير مثل (الوزاري والالبون) حيث ان البرنامج التدريبي الذي يعتمد على دمج المهارات الفنية الذي طبق على مجموعة التجريبية اكسب الناشئين السرعة والدقة في رمي المهارات الفنية من أعلى ثم ربطهما باللعب الأرضي مباشرة ويتفق ذلك مع رأي كل من مراد ابراهيم طرفه (١٩٧٩م) وإيهاب كامل عفيفي (١٩٩٩م).

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الدمج المهاري والفوز لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة χ^2 المحسوبة للدمج المهاري (١٠) والفوز (١٣.٥) وهي قيمة اكبر من قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية له دور ايجابي في تحسين نتائج المباريات ويجب ان يضعه المدرب في اعتباره والتدريب عليه يكون في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث أن إتقان اللاعب للأداء المهاري المدمج يجعل مهمته اسهل في تنفيذ خطط اللعب المطلوب تنفيذها اثناء المباراة ويؤكد حسن فتحى حسن (٢٠٠١م) على ضرورة التدريب على مهارات اللعب من أعلى واللعب الأرضي بشكل مندمج حيث ان اللعب الأرضي يعتبر مكملًا تمامًا لفنون اللعب من أعلى كما أن البرنامج التدريبي المقترح اكسب اللاعبين القدرة على الهجوم المستمر دون اللجوء إلى الدفاع وهذا يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في زيادة فاعلية الأداء المهاري للناشئين كما اكسب البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية تكتيكات خطية اثرت على الأداء الفني خلال اللقاءات وأدى ذلك إلى زيادة الهجمات التي تعتمد على الدمج المهاري وحصل بها الناشئين على نسبة كبيرة من الازاري والايون في القياسات البعدية اما بالنسبة لتقديرات الكوكا واليوكو فكانت قليلة في القياسات البعدية وهذا يدل على ان هجمات الناشئين بعد البرنامج التدريبي أصبحت لها فاعليتها في الحصول على التقديرات العالية وهذا يتفق مع محمد حامد شداد (١٩٩٦م).

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الإيون ومهارات التثبيت والدمج المهاري والفوز لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدمج المهاري والفوز لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير الشكل المهاري لرياضة الجودو من خلال اعتماد الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى (سوتيمى وازا) واللعب الأرضي(كتامى وازا).
- ٤- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين نتائج المباريات وذلك لاعتماد الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى(سوتيمى وازا) واللعب الأرضي(كتامى وازا) حيث أن الدمج المهاري ساعد الناشئين على الاستفادة الكاملة من فرص الحصول على الايون سواء من اللعب من أعلى (سوتيمى وازا) عن طريق التضحية أو من اللعب الأرضي(كتامى وازا) عن طريق استخدام فنون اللعب الأرضي وهي مهارات التثبيت والخنق والكسر.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الاحصائي يوصى الباحث بما يلي:-

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين على الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى مهارات التوضيحية واللعب الأرضي.
- ٢- توعية المدربين بأن اللعب الأرضي مكملًا للعب من أعلى وليس منفصلاً عنه وتزيد فاعليته عندما يستخدم عقب اداء مهارات اللعب من أعلى والتي لا يحصل اللاعب خلالها على النقطة الكاملة (ايبون).
- ٣- توعية المدربين بأهمية الدمج المهاري بفنون اللعب من أعلى مهارات التوضيحية و اللعب الأرضي ومدى تأثيره على نتائج المباريات.
- ٤- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة مع تغيير المهارات الفنية المدمجة بين اللعب من أعلى واللعب الأرضي بما يتلائم مع المرحلة السنوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد السيد احمد بيومي (٢٠٠٤) تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- ايهاب كامل عفيفي (١٩٩٩). طرق تدريس الجودو (GMS) الطبعة الأولى.
- ٣- حسن فتحى حسن (٢٠٠١) . " فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات في الجودو " رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٤- سليمان على إبراهيم (١٩٩٦) . منهج الجودو لطلاب السنة الأولى ، مذكرات غير منشوره
- ٥- عاطف على عبدالمتجلي (٢٠٠٦) " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الارضى فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير .
- ٦- عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠٠٧). " تأثيرالدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو مجلة العلوم البدنية الرياضة العدد العاشر المجلد الثاني كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .
- ٧- عبد الحليم محمد عبد الحليم : ٢٠٠٤م. " بعض المهارت الهجومية المقترحة للتحويل إلى العب الأرضي في رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الأرضي ونتائج المباريات " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .
- ٨- ٨ - عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠٠٠) " تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية .

٩- عدى طارق الربيعي (٢٠٠٣) . تأثير منهج تدريبي مقترح فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمسكات الفنية لمصارعي الجودو الشباب ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
١٠- محمد ١١- " برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره
أحمد فؤاد على مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو ، ط ١ . الإسكندرية :
رشوان دار الوفاء لنديا الطياعة والنشر ، ٢٠١١ .

١٢- محمد ١٣- " المنغيرات البدنية والمهارية والنفسية
حامد شداد والمساهمة في مستوى الأداء للاعبى الجودو " رسالة دكتوراه
غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

١- محمود السيد أحمد بيومي (٢٠٠٤) . تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات
البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على بعض المهارات
الحركية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٢- مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١) . "الجودو بين النظرية والتطبيق" ، دار الفكر العربي ، الطبعة
الأولى .

٣- مراد إبراهيم ١٩٧٩ م . " رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية (ماضيها -
برامجها الحالية - مستقبلها) رسالة دكتوراه غير منشورة كلية
تربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .

٤- مصطفى عبدالفتاح حبارير (٢٠٢٠) " تأثير برنامج تدريبي فى تحسين مستوى الأداء
لبعض مهارات السوتيمي وازا لناشئى الجودو " رسالة دكتوراه .
٥- مصطفى عبدالفتاح حبارير (٢٠١٦) . بناء بطارية اختبارات لقياس مستوى الاداء
المهارى لبعض مهارات الناجى وازا للمشروع القومي للناشئين لرياضة الجودو، رسالة
ماجستير ، الاسكندرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Kodokan Judo (1994). " *Judo Kodokan Publishing By nono ishobu* Osaka , japan
- Kodokan Judo (2013). " *The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano* " , kodansha international Tokyo , new yourk , London by , Aug 30.
- Michaela Hassmann (2010). *An educational and training program for some ground playing skills and their effect on the effectiveness of skill performance amongst the beginners of judo sports*,
- Tony reay (1979): *the judo manual, Great Britain*.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

- <http://jodoinfo.com/new/resources>
- <http://www.Judoocoach.Com/blog>
- <http://judo-mirambeau.JudoTechniques.htm>
- <http://judoresearch.org/research/peer-reviewed-articles>

مُلخَص البَحْث

تأثير برنامج تدريبي لبعض مهارات السوتيمي وازا والكتامي وازا على فاعلية الأداء
المهاري لدى لاعبي المشروع القومي للناشئين لرياضة الجودو

* د / مصطفى عبدالفتاح حبارير

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب عملية تربويه مخططة مبنية علي أسس علميه هدفها الوصول بالنشئ الي المستوي العالي والأداء المتكامل ، حيث ان ارتفاع المستوي في رياضه الجودو كرياضه من الرياضات الفرديه لاغلب دول العالم يعكس بوضوح حتميه الانتاجه للأساليب العلميه خلال عمليه التدريب، وقد حرصت معظم دول العالم إن لم يكن جميعها علي اعداد منتخباتها وتزويد مدربيها ولاعبها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدوليه . وتتضح مشكله البحث من خلال ملاحظه الباحث إثناء ممارسته لرياضه الجودو لاعبا ثم مدربا للمشروع القومي للناشئين عدم وجود برامج تدريبية تعتمد علي الأسلوب العلمي المقنن باستخدام مهارات السوتيمي وازا (ماى سوتيمي وازا - يوكو سوتيمي وازا) ودمجها بمهارات كتامي وازا (اوساى وازا- شيمي وازا _ كنستو وازا) حيث أن البرامج الموجوده تفتقر إلى الجانب المهاري و الخططي بطريقة مقننه الذي يؤثر علي الأداء الفني خلال المباريات حيث يكتفوا بمهارات (تى وازا - كوشى وازا -اشى وازا) على الرغم من أهمية مهارات السوتيمي وازا ومهارات كتامي وازا والدمج بينهما لما لهما من دور مهم في الفوز بالمباراة حيث انها تساعد اللاعب على استغلال هجمات المنافس و تحويلها لصالحه والتحول من اللعب من أعلى إلى اللعب الأرضي في حالة عدم الحصول على الأيون كما لاحظ الباحث أن معظم المدربين يهتمون بالتدريب على المهارات الفرديه للناشئين في حين أن هذه المرحله تتطلب مهارات متنوعه للسيطرة على المنافس و الفوزعليه حيث أن تعدد المهارات يتيح للناشئ اختيار أفضل وبما يتناسب مع قدراته البدنيه والمهارية ومن هنا فقد طرأ للباحث أن يقترح برنامج تدريبي يستخدم مهارات السوتيمي وازا ، والكتامي وازا وأن يخضع للدراسة تأثيرالبرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الجودو. وتهدف هذه الدراسه إلى وضع برنامج تدريبي لبعض مهارات السوتيمي وازا ودمجها مع بعض مهارات الكتامي وازا وتأثيره على فاعلية الاداء المهاري لناشئ المشروع القومي للناشئين وبلغ عدد العينة (١٦) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطه بواقع (٨) ناشئين في كل مجموعه بالطريقة العشوائية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢) اسبوع بواقع ثلاث وحدات اسبوعية وبلغ زمن الوحدة (٩٠) دقيقه وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدى فى كل من الاختبارات البدنيه ومهارات السوتيمي وازا والكتامي وازا (قيد الدراسة).

ويمكن التوصية بتطبيق البرنامج التدريبي للمراحل السنبيه المختلفه وبما يتوافق مع خصائص كل مرحله لرفع مستوى الاداء المهاري لناشئين الجودو.

الكلمات الأساسية : برنامج ، مهاري ، تحسين ، رياضة لجودو ، سوتيمي وازا ، كتامي وازا

* مدرس تربية رياضية ومنتدب لتدريس مقرر الجودو بكلية تربية رياضية جامعة سوهاج

Research Summary

The Effect Of A Training Program For Some Of The Skills Of Sutimi–Waza And Ai–Katami And On The Effectiveness Of The Skill Performance Of The Players Of The National Junior Project For Judo

The high level of judo as an individual sport for most countries of the world clearly reflects the imperative of the direction of scientific methods during the training process. Most countries of the world, if not all, have been keen to prepare their teams and provide their coaches and players with a new idea of performance to represent their country in international tournaments. For the national project for young people, there is no training program that is based on the skilled scientific method, using the skills of Sutemi Waza and Yoko Sotemi Waza, combining them with the skills of Kitami Waza (Uzai Waza–chimi Waza–kinsto Waza), as the programs that exist lack the skill and planning aspects that affect artistic performance during games where they are limited to the skills of T.Waza and Kismai Waza. The researcher also noted that most coaches are interested in training in young people's individual skills, while this stage requires various skills to control and win. Multiple skills allow young people to make a better choice according to their physical abilities and skill. The researcher should therefore propose a training program that uses the skills of sotime waza, komi waza and study the impact of the training program .