

استراتيجية مهارية مركبة ومضادة وأثرها علي الفاعلية الهجومية لدي لاعبي الجودو

* أ.م.د/ مي عاصم محمد

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

إن الطفرات الرياضية العالمية التي تحدث الآن تجعلنا نفكر قليلا في كيفية الوصول إلي مثل هذه الطفرات في رياضة الجودو المصرية أيضا وهذا يحتاج منا الي بذل الكثير من الجهد لما تتطلبه رياضة الجودو من متطلبات بدنية ونفسية ومهارية وخططية ، فعملية التدريب تقوم أساسا علي إخضاع اللاعب لانواع مختلفة من الضغوط سواء كانت بدنية أو نفسية والتي يتم ادائها وفق تخطيط خاص حتي يستطيع اللاعب التكيف مع كل تلك الضغوط بصورة تجعله قادرا علي انجازها بالطريقة المناسبة أثناء المنافسات الرياضية.

ويذكر "هاني مرسي" (2004م) أن رياضة الجودو تتطلب من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة ، حيث تتميز مهاراتها التي يجب علي اللاعبين إتقانها وتأديتها خلال ظروف المنافسة ، ومع تقدم مستوي هذه الرياضة أصبح من الصعب هزيمة المنافس عن طريق مهارة واحدة أو حتي عدة مهارات منفردة ، لذا فقد أخذ المدربين علي عاتقهم تركيب المهارات بالصورة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين. (19 : 2)

ويشير كلا من "ليدور وملنيك وبالكيفيتز وفالك Lidor , Melnik , Bilkevitz and Falk" (2006م) إلي احتياج لاعب الجودو أثناء المنافسات التبدل المستمر بين الهجوم والدفاع وتطوير الهجوم السريع والمفاجئ للخصم. (23 : 18)

ويشير "ميركا وآخرون Miarka" (2016م) إلي أهمية تحسين سرعة اتخاذ القرار لدي لاعب الجودو من خلال التدريب علي مواقف التنافس المتنوعة والتركيز علي تدريبات التوقع الحركي والتحركات الدفاعية والتدريب علي الانتقال من هجمة أولي يعقبها هجوم آخر مستفيدا من رد فعل الخصم. (26 : 462)

ويشير كلاً من "كالميت وأحمدي Calmet and Ahmadidi" (2004م) و"فرنشيني،

وستركويز، وميرا، وكومس، وتاني Franchini, Sterkowicz, Meir, Gomes and Tani

* أستاذ مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(2008م) إنَّ لاعبي الجودو الذين تتأسس استراتيجيتهم على أداء عدد قليل من التكنيكات في اتجاه ومحور محدد تكون فرصهم أقل في هزيمة الخصم. (21 : 284) ، (22 : 559)

ويشير كلاً من "كالميت وأحمدي Calmet and Ahmadidi" (2004م) و"ميركا وآخرون Miarka" (2012م) إلى حاجة لاعبي الجودو للخبرات المهارية والخطوية لإحراز التفوق التنافسي بما تحتوي على مجموعات متنوعة من المهارات التي تشمل المسكات والرميات المتنوعة والعمل الأرضي. (21 : 284) ، (25 : 899)

ويشير "عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب" (2017) أن الهدف من التخطيط هو تعظيم الفوائد أو المكاسب مع تقليل مخاطر الإصابة والرتابة علي مدي فترات البرنامج الطويلة ، كما أنه يستهدف تحقيق أعلى المستويات في المنافسات واللقاءات الرياضية. (9 : 118)

ويذكر "ريسان خريبط" (2017م) لغرض إنجاح عملية إعداد الرياضيين فإننا نقول لا يكفي وجود بيانات علمية متوازنة ومتناسقة فيما بينها حول تركيب وقواعد إعداد هؤلاء الرياضيين وطرق تصنيفهم ومواصفاتهم المختلفة التي تحدد نتائجهم وأسلوب تنمية هذه المواصفات ، ولكن من الضروري أيضا اتباع اعداد موضوعي لتخطيط العملية التدريبية بدءا بعدد الوحدات التدريبية اليومية أوالاسبوعية وانتهاءا بالإعداد طويل الأمد الذي يستغرق سنوات عديدة. (5 : 13)

تحتاج رياضة الجودو الي التخطيط الجيد كمثيلتها من الرياضات الأخرى فاتقان المهارات وحدها لا تكفي حتي وان وصل اللاعب الي مرحلة الآلية في الاداء ، فأداء مهارة بصورة منفردة الي درجة الآلية لا يعني أنه قادر علي تحقيق اعلي المستويات بل يجب علي اللاعب اتقان اكثر من مهارة حتي يتمكن من مواكبة المواقف الهجومية التي يتعرض لها ، كما يجب أن يتدرب علي كيفية التخلص من مهاره قام بها المنافس وتنفيذ مهارة مضادة يستغل بها اللاعب المهاجم الوضع الحالي للاعب المنافس فهذا من الصعب تنفيذه بدون تخطيط وايضا التدريب علي هذا التخطيط بالصورة الكافية.

ويوضح "أحمد صبره" (2015م) ان قدرة امتلاك لاعب الجودو لأشكال متعددة من المهارات المركبة بما تتشابه مع المواقف المبارئية المختلفة مما تتيح له اختيار افضل المهارات المناسبة في اغلبية المواقف وكذلك تزيد قدرته علي المناورة لتنفيذ المهاره بصوره هجومية سليمة ومن ثم تحقيق الفوز بواسطة الاداء المتميز. (1 : 10)

ويشير "مراد طرفة" (2001م) أن المهارات المركبة "رنزكو - وازا" تتطلب من اللاعب القدرة على إخلال توازن خصمة مع القدرة في نفس الوقت على نقل مركز ثقله حسب المتطلبات الفنية لوضع الرمي مع الاحتفاظ باتزانه على البساط أو القدرة على استرداد هذا الاتزان بسرعة في حالة فقده ، كما أشار أيضا الي أن المهارات المضادة لاتنفذ ارتجالا بل هي مهارة اختارها اللاعب بنفسه وسبق له التدريب عليها وأن اختيارها يناسب الوضع المتواجد فيه الخصم من حيث قاعدة ارتكازه وبعده أو قرية منه. (18 : 325 ، 333)

وقد قامت الباحثة بإجراء تحليل لبعض المباريات الدولية في الفترة 2022/2020م وراعت الباحثة التنوع في اوزان اللاعبين حيث بلغت عدد المباريات 50مباراه وذلك لتحديد نسب المهارات التي استخدمها اللاعبين خلال المباريات حتي ولم يكمل اللاعب ادائها بالحصول علي اسكور.

جدول (1)

نسب تحليل بعض المباريات الدولية 2022/2020م

نوع المهارة	المهارات المستخدمة	التكرارات	النسب
المهارات الهجومية الفرعية	ايبون سيوناجي ippon seoi nage	35	70%
	اوتش ماتا Uchi- Mata	26	52%
	اوتش جاري O-Uchi-Gari	28	56%
	كو اوتش جاري Ko-Uchi-Gari	15	30%
	هاراي جوشي Harai-Goshi	13	26%
	اورا ناجي Ura-nage	20	40%
	أوستوجاري O-Soto-Gari	15	30%
	كو أوتش جاري x أو أوتش جاري Ko-Uchi-Gari & O-Uchi-Gari	6	12%
المهارات الهجومية المركبة	كو أوتش جاري x مورتي سيوناجي Ko-Uchi-Gari & moro tasio nage	4	8%
	كو أوتش جاري x أوتش ماتا Ko-Uchi-Gari & Uchi- Mata	6	12%
	كوشي جورما x أو أوتش جاري Koshi-Guruma & O-Uchi-Gari	4	8%
	مورتي سيوناجي x كو أوتش جاري Moro-Tasio-Nage & Ko-Uchi-Gari	5	10%
	أوستو جاري x هاراي جوشي O-Soto-Gari & Harai-Goshi	5	10%
	أوستو جاري x أوستو جورما O-Soto-Gari & O-SotoGuruma	4	8%
	أو أوتش جاري x تاي أوتوشي O-Uchi-Gari & Tai-Otoshi	6	12%
	أو أوتش جاري x أوستو جاري O-Uchi-Gari & O-Soto-Gari	4	8%
	أو أوتش جاري x كو أوتش جاري O-Uchi-Gari & Ko-Uchi-Gari	5	10%
	أو أوتش جاري x أوتش ماتا O-Uchi-Gari & Uchi-Mata	10	20%
	أوستو أوتوشي (ضد) أوستوجاري O-Soto-gari x O-Soto-Otoshi	5	10%
	أورا ناجي (ضد) أوكي جوشي Oky Guchi x Ura-nage	10	20%
المهارات المضادة	كوستو جاكبي (ضد) أوستوجاري O-Soto-Gari x Ko-Soto-Gake	4	8%
	أو أوتش جايشي (ضد) أو أوتش جاري O-Uchi- x O-Uchi-Gaichi	4	8%

Gari		
%14	7	أيبون سيو ناجي (ضد) أو أوتش جاري O-xippon seoi nage Uchi-Gari
%8	4	توماي ناجي (ضد) أو أوتش جاري o uchi- gari×Tomai-nage
%24	12	كوسنوجاري (ضد) تاي أوتوشي Tai-otoshi×Ko-Soto-Gari
%18	9	أوتش ماتا سوكاشي (ضد) أوتش ماتا ×Uchi – Mata- sukashi Uchi-Mata
%8	4	تاي أوتش جاري (ضد) أورا ناجي ura nage×Tai-uchi-gari
%16	8	ساساي تسوري كومي أشي (ضد) هاني جوشي Sasae-Tsurikomi-komi-ashi × Hane goshi

وقد لاحظت الباحثة من عملية التحليل أن المهارات الفردية تستخدم بنسبة أكبر من المهارات المركبة والمضادة علي الرغم من أن المهارات المركبة يكون بها نسبة مراوغة أكبر مما يعطي للاعب القدرة علي تشتيت اللاعب المنافس وبالتالي يؤدي الي اختصار الوقت للفوز بالمباراه ، وأيضا المهارات المضادة تستخدم في حاله تعرض اللاعب للهجوم من المنافس وبالتالي لا بد أن تؤدي أكثر من ذلك حتي لا يعتمد اللاعب علي الاكتفاء بالهروب من المنافس دون استغلال وضع اللاعب لصالحه.

ومن خلال ماسبق عرضه ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة ومدربة قد لاحظت مدي أهمية الاعداد الخططي للاعب الجودو والتي لاقت القليل من الاهتمام به لدي الكثير من المدربين بالصورة التي تساعد اللاعب في توظيف الحصييلة المهارية التي وصل اليها خلال عملية التدريب وبدونها لا يستطيع اللاعب الوصول الي المستوي المراد الوصول اليه ، فاللاعب يتمتع بمستوي مهاري عالي ولكن لا يقدر علي مجابهه مواقف اللعب المختلفة لان المباراه في بعض الاحيان تفرض علي اللاعب مواقف لم يعتاد عليها مسبقا ، وذلك يتطلب من اللاعب التدريب المستمر علي النواحي الخططية التي تجعل اللاعب يدخل في اجواء المباريات ويعتاد عليها ويذكر في هذا الصدد "أتلو سكريبنت **Attilio Sacripanti**" (2013م) انه يتم الهجوم في الوقت الفعلي للمباراه بين اللاعبين يتسم بمواقف شديده التعقيد وعلي المدرب مساعدة اللاعب باقتراح استراتيجي أو تكتيكي فعال وفقا لاسلوب لعب الخصم. (20 : 4)

وهذا ما دعي الباحثة إلي عمل بحث بعنوان " استراتيجيه مهارية مركبة ومضادة وأثرها علي الفاعلية الهجومية لدي لاعبي الجودو"

ثانيا : أهداف البحث:

يهدف البحث الي تصميم استراتيجية مهارية مركبة ومضادة والتعرف علي تأثيرها علي القدرات البدنية والفاعلية الهجومية للاوزان (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة) للاعبي الجودو.

ثالثا : فروض البحث:

1. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية للاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
2. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الفاعلية الهجومية للأوزان (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة) للاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

رابعا : مصطلحات البحث :

1. استراتيجية مهارية مركبة ومضادة : هي فن التخطيط لتقنين ماتم تعلمة من مهارات لمواجهة مواقف اللعب المختلفة عن طريق ربط مجموعة من الحركات بعضها ببعض أو تنفيذ حركة مضادة لحركة قام بتنفيذها المنافس بما يتناسب مع اتجاه جسم المنافس. (تعريف إجرائي)
2. الفاعلية الهجومية : هي قدرة اللاعب علي الاستمرارية والاحترافية في تنفيذ مهارات فردية او مركبة او مضادة في سبيل تحقيق الهدف الذي يسعى اليه. (تعريف إجرائي)

خامسا : إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهجين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي باستخدام المجموعة الواحدة وذلك لملائمتهم لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

المجال البشري :

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من 18 لاعب من نادي 23 يوليو.

- عينة البحث :

➤ العينة الخاصة بالتحليل : اختيار بعض المباريات الدولية في الفترة 2022/2020م وراعت

الباحثة التنوع في اوزان اللاعبين حيث بلغت عدد المباريات 50 مباراه

➤ **عينة البحث الأساسية** : تم إختيارها بالطريقة العشوائية بواقع (10) لاعبين في المرحلة السنية (17-20 سنة) من نادي 23 يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

أسباب اختيار عينة البحث :

- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والسومو والأيكيدو حتى الموسم الرياضى 2022/2021م.
- تقارب تماثل العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية لأفراد عينة البحث.
- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا فى بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الغربية أو بطولات الجمهورية.
- أن يكون اللاعبين حاصلين علي الحزام البني علي الأقل.

المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي 23 يوليو بالمحلة الكبرى

المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 2022/3/5م إلي 2022/5/25م بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (2)

تصنيف مجتمع وعينة البحث ن=18

البيانات	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		المجموعة التجريبية	العينة الاستطلاعية
العدد	18	10	8

جدول (3)

اعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث ن=18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
معدلات النمو	السن	17.9444	18.0000	0.87260	0.713	0.197
	الطول	164.5000	164.5000	6.29893	0.323	-0.799
	الوزن	64.1667	64.0000	6.61771	-0.010	-0.605

-0.774	0.239	1.37199	7.0000	7.3333	سنة	العمر التدريبي	
-0.859	0.346	3.83005	35.8000	36.4889	كجم	اختبار ديناموميتر قوة القبضة لليد المفضلة	اختبار القوة القصوي
-0.822	0.366	0.32408	2.6600	2.6750	متر	اختبار دفع كرة طبية من الجلوس	اختبار القوة المميزة بالسرعة
-0.911	-0.149	5.83347	48.0000	48.5000	سم	اختبار القبة (الكوبري)	المرونة
-1.255	-0.064	0.73382	8.6500	8.5789	ث	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
-1.385	0.130	7.60912	61.5000	62.6111	عده	اختبار الاداء الديناميكي المعدل	التوازن
-0.525	0.491	0.65774	9.1200	9.1006	ث	اختبار الجري الزجاجي	الرشاقة

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء للمعدلات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (+3 ، -3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (4)

اعتدالية توزيع عينة البحث في اختبار الفاعلية الهجومية قيد البحث ن=18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
المهارات الهجومية الفردية	عدد المهارات	5.8889	5.5000	1.60473	1.067	1.069
	كنسا	3.1667	3.0000	1.20049	-0.127	-0.258
	وزاري	1.6111	2.0000	0.69780	-0.445	0.462
المهارات الهجومية المركبة	عدد المهارات	3.3333	3.0000	0.97014	0.097	-0.837
	كنسا	1.6667	1.5000	0.76696	0.685	-0.867
	وزاري	0.9444	1.0000	0.72536	0.086	-0.904
المهارات الهجومية المضادة	عدد المهارات	3.5000	3.0000	0.78591	0.409	-0.069
	كنسا	1.8889	2.0000	0.83235	0.912	1.043
	وزاري	0.7778	1.0000	0.64676	0.230	-0.411
	ايبون	0.8333	1.0000	0.70711	0.250	-0.776

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار الفاعلية الهجومية قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء لاختبار الفاعلية الهجومية قيد البحث تراوحت ما بين (+3 ، -3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (5)

الخطة الزمنية لقياسات البحث

الفترة الزمنية		القياسات
من	إلى	
2022/2/16، 15م	2022/2/24، 23م	التجربة الاستطلاعية الأولى لإيجاد الصدق والثبات للاختبارات
2022/2/26م		التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج المقترح
2022/2/28م	2022/3/1م	القياسات القبلية
2022/3/5م	2022/5/25م	تنفيذ التجربة الأساسية
2022/5/28م	2022/5/29م	القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية

يوضح جدول (5) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث .

سادسا : أدوات ووسائل جمع البيانات

قامت الباحثة بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ورياضة الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة المطبق على المجموعة التجريبية وهي كالاتي :

1-الاستمارات :

- تصميم استمارة تحليل بعض المباريات الدولية للأوزان المختلفة (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) لتحديد أهم المهارات المستخدمة (فردية - مركبة - مضادة). مرفق (3)
- تصميم استمارة لجمع البيانات لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مرفق (4)
- تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات البدنية. مرفق (5)
- تصميم استمارة لتسجيل الفاعلية الهجومية. مرفق (6)
- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم (10) خبراء مرفق (1)، حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (2)، وقد حددت الباحثة شروط لاختيار الخبير فيما يلي:
 - أن يكون عضوا هيئة تدريس في رياضة الجودو والتدريب الرياضي.
 - مدربون رياضة الجودو بالأندية وحاصلين على مؤهل عالي ولا تقل عدد سنوات الخبرة عن 10 سنوات.

2-الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- ميزان طبي
- صافرة
- كرة طبية 2كجم
- جهاز الديناموميتر
- مقعد بظهر
- بساط جودو
- 5 كراسي أو 5 قوائم
- طباشير
- أقراص ممغنطة
- كاميرا تصوير ديجتال
- جهاز حاسب آلي

3-الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث

قامت الباحثة بتصميم الاختبارات البدنية التي استخدمت في البحث لقياس المتغيرات البدنية المختلفة (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - التوافق - التوازن - الرشاقة) الخاصة بلاعبى الجودو وعرضها على الخبراء لإبداء الرأي مرفق (2)، حتى وقع الاختيار على مجموعة الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة والذي بلغ عددهم (6) (اختبارات بدنية) يمكن استخدامها في قياس المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث وهي موضحة بجدول (6).

جدول (6)

الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

م	العنصر	الاختبارات والقياسات
1	القوة القصوى Maximum Strength	اختبار قوة القبضة لليد بالديناموميتر
2	القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	اختبار دفع كرة طبية من الجلوس
3	المرونة Flexibility	اختبار القبة (الكوبري)
4	التوافق العضلي Coordination	اختبار الدوائر المرقمة
5	التوازن Balance	اختبار الاداء الديناميكي المعدل
6	الرشاقة Agility	اختبار الجري الزجراجي

مرفق (7)

4-الاختبار المهاري المستخدم بالبحث :

- اختبار فاعلية الاداء المهاري مرفق (8)

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق 15، 2022/2/16م الي 23،

2022/2/24م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (8) لاعبين ومن

غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات البدنية والفاعلية الهجومية (قيد البحث).

صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الأعلى و الأدنى في الاختبارات (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها 8 لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في 15، 2022/2/16م و جدول (6) التالي يوضح ذلك.

جدول (7)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية بطريقة Mann-

whitney ن=8

U	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	كجم	اختبار ديناموميتر قوة القبضة لليد المفضلة	اختبار القوة القصوي
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	متر	اختبار دفع كرة طبية من الجلوس	اختبار القوة المميزة بالسرعة
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	سم	اختبار القبة (الكوبري)	المرونة
0.000	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	عده	اختبار الاداء الديناميكي المعدل	التوازن
0.000	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	اختبار الجري الزجراجي	الرشاقة

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية $1=0.05$

يتضح من جدول (7) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في الاختبارات البدنية قيد

البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)

جدول (8)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار الفاعلية الهجومية بطريقة Mann-

whitney ن=8

U	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	عدد المهارات	المهارات الهجومية الفردية	اختبار الفاعلية الهجومية
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	كنسا		
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	وزاري		
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	ايون		

0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	عدد المهارات	المهارات الهجومية المركبة
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	كنسا	
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	وزاري	
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	ايبون	
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	عدد المهارات	المهارات الهجومية المضادة
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	كنسا	
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	وزاري	
0.000	3.00	1.50	7.00	3.50	ايبون	

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية $1=0.05$

يتضح من جدول (8) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في اختبار الفاعلية الهجومية قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)

ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (7) أيام بين التطبيق الأول يوم 15، 2022/2/16م و التطبيق الثاني 23، 2022/2/24م وجدول (6) التالي يوضح ذلك .

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية ن=8

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س	±ع	س		
0.864	2.78	35.08	2.90	35.21	كجم	اختبار ديناموميتر قوة القبضة لليد المفضلة
0.994	0.35	2.64	0.36	2.65	متر	اختبار دفع كرة طبية من الجلوس
0.947	6.05	48.12	5.39	48.37	سم	اختبار القبة (الكوبري)
0.768	0.45	8.85	0.64	8.59	ث	اختبار الدوائر المرقمة
0.981	7.88	63.87	8.34	62.75	عده	اختبار الاداء الديناميكي المعدل
0.784	0.50	9.01	0.54	9.09	ث	اختبار الجري الزجراجي

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (9) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)

جدول (10)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار الفاعلية الهجومية قيد البحث

ن=8

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	اختبار الفاعلية الهجومية
	±ع	س	±ع	س			
0.234	0.88641	5.7500	1.03510	5.2500	عدد المهارات	المهارات الهجومية الفردية	
0.701	0.517550	2.6250	0.886410	2.7500	كنسا		
0.417	0.744020	1.6250	0.51755	1.3750	وزاري		
0.737	0.755930	1.5000	0.64087	1.1250	اييون	المهارات الهجومية المركبة	
0.524	0.70711	3.7500	1.06066	3.3750	عدد المهارات		
0.311	0.46291	1.2500	0.74402	1.6250	كنسا		
0.577	0.53452	1.5000	0.92582	1.0000	وزاري	المهارات الهجومية المضادة	
0.488	0.35355	0.8750	0.51755	0.6250	اييون		
0.490	0.83452	4.1250	0.916130	3.3750	عدد المهارات		
0.226	0.75593	2.0000	0.834520	1.8750	كنسا		
0.293	0.35355	1.1250	0.517550	0.62500	وزاري		
0.301	0.640870	1.1250	0.834520	0.87500	اييون		

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (10) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار الفاعلية الهجومية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في الفترة 2022/2/26م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (9) لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي مائة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

سابعا : القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال الاختبارات البدنية والفاعلية الهجومية وتم إجراء ذلك القياس يوم 2022/2/28م الي 2022/3/1م.

ثامنا : تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى وضع استراتيجية مهارية مركبة ومضادة وذلك لتطوير كلا من :

- بعض المتغيرات البدنية لدي للاعبين الجودو .

- الفاعلية الهجومية لدي للاعبين الجودو

ب - أسس وضع البرنامج :

رأى الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف .

- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب لمساعد اللاعب على اكتساب القدرة على التكيف مع

المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي .

- تنوع الاساليب الخطئية بحيث تتناسب مع ما وضعت من أجله.

ج - التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج :

بعد تحديد الأسس العامة للبرنامج وبعد استطلاع رأي الخبراء قد تم تحديد الفترة الكلية

للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع و زمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (2) والجدول

التالي (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

النسبة المئوية لرأي الخبراء في المحتوى الزمني للبرنامج المقترح

النسبة المئوية	رأي الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
70 %	12 أسبوع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
92 %	3 وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
85 %	90 - 120 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول(11) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية حسب ما

أقره الخبراء .

د - توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وذلك لتنمية النواحي البدنية والفاعلية الهجومية لدي

للاعبين الجودو.

جدول (12)

توزيع محتويات البرنامج المقترح

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	15 ق
الاعداد البدني العام	يهدف الاعداد البدني العام الي اكساب اللاعب القوة البدنية والرياضية بشكل شامل واكسابه المهارات الاساسية للحركة الجسدية.	15 ق
الجزء الرئيسي		
الاعداد البدني الخاص	يهدف الاعداد البدني الخاص الي اكساب اللاعب القوة والمهارات المختصة برياضة الجودو ليرتقي بها.	20ق
الاستراتيجية المهارية المركبة والمضادة	-ويتم فيه تدريب اللاعبين علي النواحي الخطئية باستخدام المهارات الهجومية المركبة والمضادة . -عمل مباريات تحاكي المباريات الرسمية لكي يتعود اللاعب علي مواجهه اي مواقف مختلفة أثناء المباريات.	30-60ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمرينات الاسترخاء (الدورات و الاهتزاز ، تمرينات للتنفس ، المرجحات)	10 ق

يوضح جدول (12) توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

هـ - خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

- قامت الباحثة بتحديد المهارات الفردية والمركبة والمضادة بناء علي تحليل 50 مباراه من المباريات الدولية 2022/2020م لمختلف الاوزان.
- تم أخذ آراء الخبراء لتحديد المتغيرات الخاصة بالبرنامج التدريبي مرفق (2) ، حيث اجتمعت الآراء علي أن يكون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12 أسبوع) بواقع ثلاث مرات تدريبية وكانت يوم (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) وفقا لمواعيد التدريب الخاصة بنادي 23 يوليو وزمن الوحدة (90 - 120) دقيقة في الأسبوع الواحد.
- وقد تم تحديد ميعاد التطبيق في الفترة من 2022/3/5م إلي 2022/5/25م وتم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي 23 يوليو بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية
- يحتوي البرنامج علي استراتيجية خطئية مهارية مركبة ومضادة لتدريب اللاعبين علي مواقف اللعب المختلفة حيث تم تدريب اللاعبين في الشهر الاول علي المهارات المركبة والمضادة بشكل جيد حتي يصل اللاعب الي عملية الاتقان بحيث يتم الاداء مع لاعبين بأوزان متقاربة وبحيث يتم الاداء من الثبات ثم يؤدي اللاعبين المهارات بالتحرك الطولي علي البساط وفي

نهاية الشهر يتم التحرك علي حدود منطقة اللعب علي شكل مربع بحيث يؤدي اللاعب مهارة مركبة او مضادة في كل ضلع مختلفة عن المهارة في الضلع الاخر، أما في الشهر الثاني بدايته يتم استكمال اداء المهارات بالتحرك علي حدود منطقة اللعب علي شكل مربع بحيث يؤدي اللاعب مهارة مركبة او مضادة في كل ضلع مختلفة عن المهارة في الضلع الاخر ثم يتم وضع اقماع علي زوايا المربع (منطقة اللعب) بحيث يقوم اللاعب برمي المهارة عند وصوله للقمع ثم يؤدي مهارة ثانية للوصول للقمع التالي ورمي المهارة وهكذا وفي نهاية الشهر يقوم اللاعب بأداء المهارات دون التقيد بمهارة معينة بالتحرك علي شكل مباراه بمقاومة بسيطة من اللاعب الأوكي ثم بعد ذلك يتم وضع علامات في اماكن مختلفة علي البساط بحيث يقوم اللاعب بعمل اوتش كومي لسته مهارات مختلفة من المهارات المركبة التي تم التدريب عليها للوصول الي العلامة والرمي بالشكل الصحيح وهكذا لنهاية الستة علامات ويتم ايضا عمل مباراه تجريبية لمدة 4 دقائق بحيث تكون الاوزان متقاربة ، الشهر الثالث يقوم اللاعب بعمل اوتش كومي لسته مهارات مختلفة من المهارات المركبة التي تم التدريب عليها للوصول الي العلامة والرمي بالشكل الصحيح وهكذا لنهاية الستة علامات ويتم ايضا عمل مباراه تجريبية لمدة 4 دقائق بحيث تكون الاوزان متقاربة وفي نهاية الشهر يؤدي اللاعب المهارات بطريقة عشوائية علي شكل مباراه بمقاومة بسيطة من اللاعب الاوكي.

- وقد راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع اللاعبين ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعب مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل وقد استخدمت الباحثة أحمالا متنوعة وهي (حمل متوسط : 50 - 75% من أقصى قدرة للاعب ، حمل أقل من الاقصى : 75 - 90% من أقصى قدرة للاعب ، حمل أقصى : 90 - 100% من أقصى قدرة للاعب) طريقة التدريب المستخدمة الفئري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية
- وتراوحت التكرارات من (8 - 15 تكرار) والمجموعات من (3 إلي 5 مجموعات) والراحة بين المجموعات من (45 إلي 90 ثانية).

- حيث راعت الباحثة توزيع درجات الحمل خلال الشهور فكان الشهر الاول حمل أقل من الاقصى والشهر الثاني حمل أقصى والشهر الثالث حمل أقل من الاقصى كما هو موضح بالجدول (9).

جدول (13)

توزيع درجات الحمل التدريبي علي شهور البرنامج التدريبي المقترح

الشهر الثالث	الشهر الثاني	الشهر الاول	درجات الحمل
			الحمل الاقصى
			الحمل الاقل من الاقصى
			الحمل المتوسط

جدول (14)

توزيع درجات الحمل التدريبي علي أسابيع البرنامج التدريبي المقترح

درجات الحمل	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
الحمل الاقصى												
الحمل الاقل من الاقصى												
الحمل المتوسط												

تاسعا : 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 القبالية و ذلك في 28/5/2022م.

عاشرا : المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - معامل الارتباط - الالتواء ولكسون
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون p - احتمالية الخطأ - نسبة التحسن .

الحادي عشر : عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة

قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية ن = 4

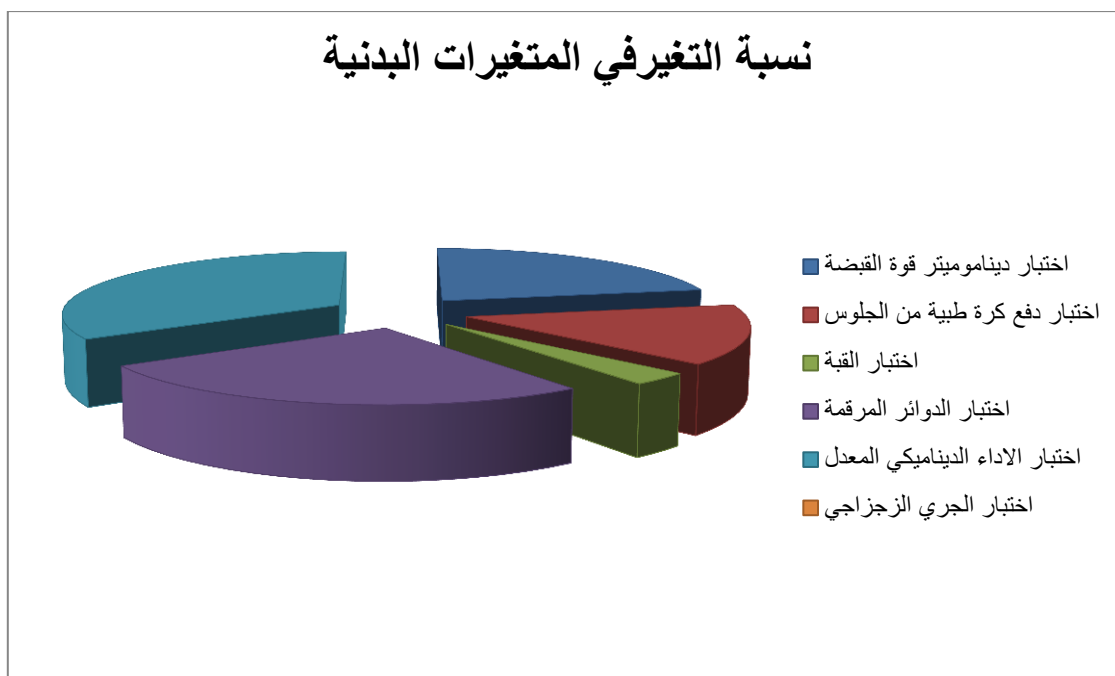
نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
17.65%	2.805	3.89	44.13	4.30	37.51	كجم	اختبار ديناموميتر قوة القبضة لليد المفضلة
12.09%	2.805	0.32	3.02	0.30	2.69	متر	اختبار دفع كرة طبية من الجلوس
2.46%	1.256	4.99	47.40	6.44	48.60	سم	اختبار القبة (الكوبري)
20.96%	2.803	0.39	6.76	0.83	8.56	ث	اختبار الدوائر المرقمة
27.25%	2.805	8.69	79.70	7.42	62.50	عده	اختبار الاداء الديناميكي المعدل
22.41%	2.803	0.49	7.06	0.76	9.10	ث	اختبار الجري الزجراجي

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (15) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر

من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) .



شكل (1)

نسبة التغير في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الخفيف قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية ن = 3

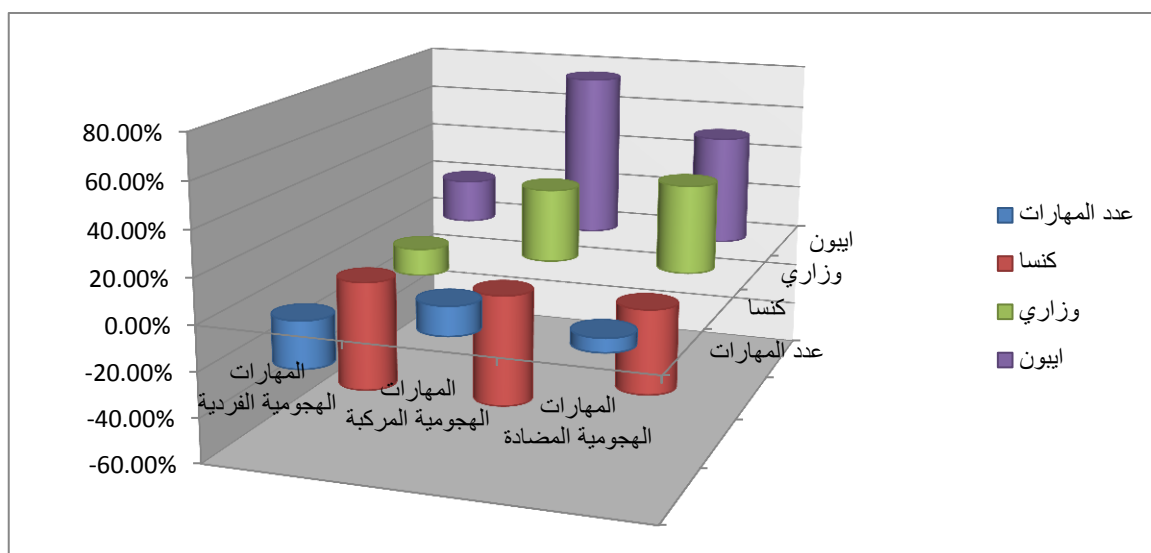
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
		س	ع±	س	ع±		
اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الخفيف	المهارات الفردية الهجومية	عدد المهارات	6.00	0.81	4.75	1.512	-20.8%
		كنسا	3.00	0.81	1.50	1.732	-50%
		وزاري	2.00	0.00	1.75	1.000	-12.5%
		ايبون	1.25	0.50	1.50	1.000	20%
المهارات المركبة الهجومية	عدد المهارات	4.00	0.81	4.50	1.000	12.5%	
	كنسا	1.50	0.57	0.75	1.732	-50%	
	وزاري	1.50	0.57	2.00	1.414	33.33%	
	ايبون	1.00	0.00	1.75	1.732	75%	
المهارات المضادة الهجومية	عدد المهارات	4.25	0.50	4.50	0.577	5.88%	
	كنسا	2.00	0.81	1.25	1.134	-37.5%	
	وزاري	1.25	0.50	1.75	1.000	40%	
	ايبون	1.00	0.00	1.50	1.414	50%	

مستوى الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (16) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الخفيف قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث

ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).



شكل (2)

نسب التغير في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الخفيف

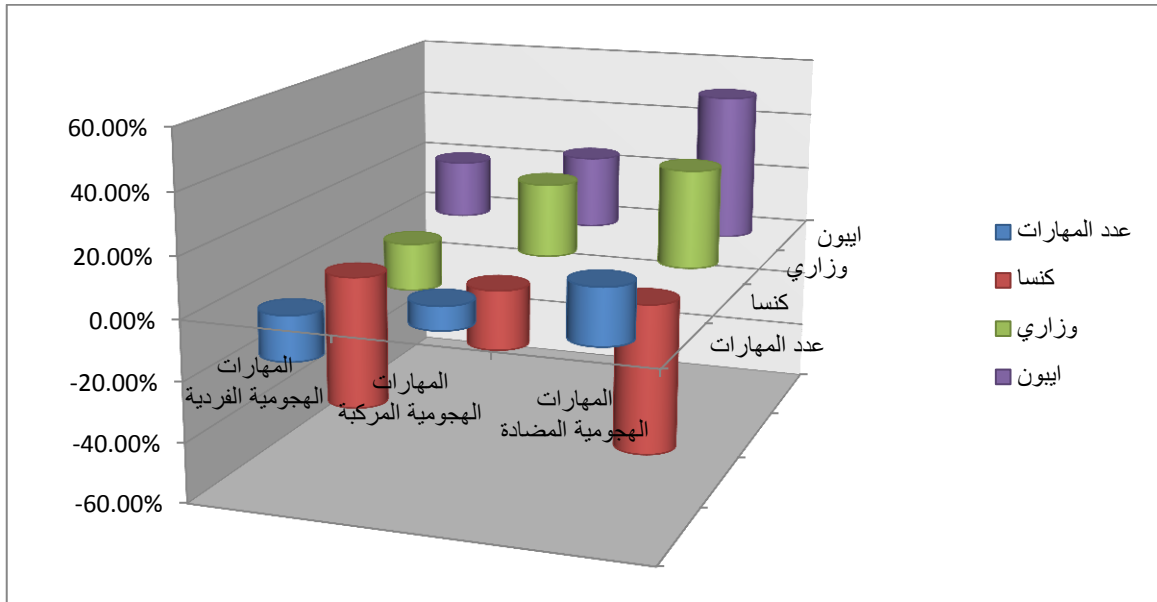
جدول (17)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن المتوسط قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية ن=3

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
		س	±ع	س	±ع		
المهارات الهجومية الفردية	عدد المهارات	6.66	1.52	5.66	0.57	1.342	-14.99%
	كنسا	3.66	2.30	2.00	1.00	1.342	-45.45%
	وزاري	2.00	1.00	1.66	0.57	0.577	-16.66%
المهارات الهجومية المركبة	ايون	1.66	0.57	2.00	0.00	1.000	19.99%
	عدد المهارات	4.33	0.57	4.66	0.57	0.577	7.69%
	كنسا	1.66	0.57	1.33	0.57	1.000	-20%
المهارات الهجومية المضادة	وزاري	1.33	0.57	1.66	0.57	1.000	25%
	ايون	1.33	0.57	1.66	0.57	1.000	25%
	عدد المهارات	3.66	0.57	1.66	0.57	1.414	18.17%
	كنسا	1.33	0.57	0.66	0.57	1.414	-49.99%
	وزاري	1.00	0.00	1.33	0.57	1.000	33.33%
ايون	1.33	0.57	2.00	1.00	0.816	50%	

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (17) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن المتوسط قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (3)

نسب التغير في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن المتوسط

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن

الثقيل قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية ن = 10

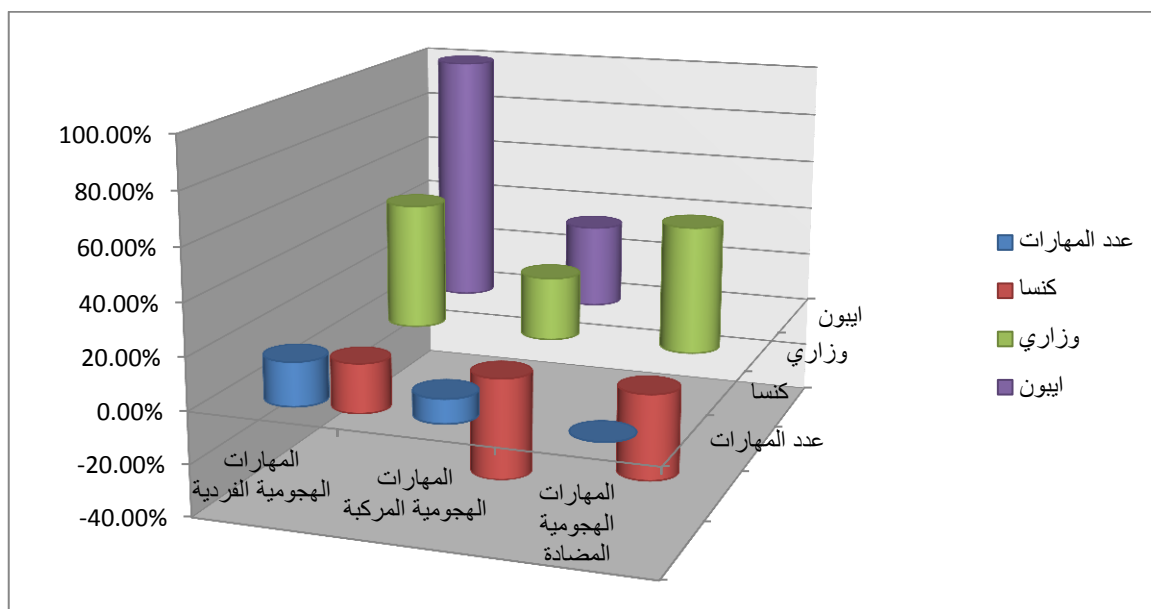
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
		س	ع±	س	ع±		
اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الثقيل	عدد المهارات	6.00	1.73	7.00	1.00	1.342	16.66%
	كنسا	3.33	1.52	2.66	0.57	1.000	-19.99%
	وزاري	2.00	0.00	3.00	1.00	1.342	50%
المهارات الهجومية المركبة	عدد المهارات	3.66	0.57	4.00	0.00	1.000	9.08%
	كنسا	1.66	0.57	1.00	0.00	1.414	-40%
	وزاري	1.33	0.57	1.66	0.57	1.000	25%
المهارات الهجومية المضادة	عدد المهارات	3.33	0.57	3.33	0.57	0.000	0%
	كنسا	2.00	0.00	1.33	0.57	1.414	-33.35%
	وزاري	0.66	0.57	1.00	1.00	0.577	49.99%
	اييون	0.66	0.57	1.00	1.00	0.447	49.99%

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (18) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الثقيل قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث

ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).



شكل (4)

نسب التغير في اختبار الفاعلية الهجومية للاعبين الوزن الثقيل

ثانيا : مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (15) ، وشكل (1) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي ، فيتضح أن هناك تفاوت في نسب التغير، فيتضح أن أقل نسب تغير في ثلاث اختبارات هما اختبار المرونة (اختبار القبة) بنسبة مئوية 2.46% ، اختبار القوة المميزة بالسرعة (اختبار دفع كرة طبية من الجلوس) بنسبة مئوية 12.09% ، اختبار القوة القصوي (اختبار قوة القبضة لليد المفضلة) بنسبة مئوية 17.65% ، واتضح أيضا أن اعلي نسبة تغير في الثلاث اختبارات الالية من الاقل فالاعلي كانت في اختبار التوافق (اختبار الدوائر المرقمة) بنسبة مئوية 20.96% ، اختبار الرشاقة (اختبار الجري الزجراجي) بنسب مئوية 22.41% ، اختبار التوازن (اختبار الاداء الديناميكي المعدل) بنسبة مئوية 27.25% وهما نسب تغير داله احصائية.

ترجع الباحثة هذا التحسن الي البرنامج الخططي حيث أنه عند الارتقاء بالنواحي الخططية لابد من ان يحدث تحسن في النواحي البدنية حتي ولو كان التحسن بسيط فالتطور الحادث في النواحي الخططية يؤدي بالطبيعة الي تحسن في النواحي البدنية ويؤكد "محمد حسن علاوي ، ابو العلا عبد الفتاح" (2000م) في هذا الصدد ان تنمية واتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية القدرات البدنية الضرورية المرتبطة بتلك المهارات. (13 : 80)

ويوضح "محمد عبد الرحمن" (2015م) ان الاعداد الخططي من اهم الجوانب العامة في الارتقاء بمستوي اللاعب حيث يظهر مدي تقدم اللاعب مهاريا وبدنيا ونفسيا في قدرته علي الاستخدام الامثل لمهارته المختلفة في كل من التوقيت والزمن المناسب وذلك بأقل قدر من بذل المجهود وقدرته علي ادراك جميع المتغيرات التي تحيط به واستغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراه لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز والوصول لأعلي مستوي من الانجاز الرياضي.(15: 10)

ويشير "عصام عبد الخالق" (2003م) الي ان اتقان الاداء المهاري يعتمد علي مدى تطور متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية خاصة وكثيرا مايقاس مستوي الاداء المهاري بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية الخاصة. (10 : 171)

ويذكر "أحمد ابراهيم" (2012م) ان الحالة الخطئية للاعب الجودو تعبر علي مستوي قدرته علي الاختيار لانتقاء افضل القرارات الحركية بما يتناسب مع المواقف الحركية المختلفة والمتنوعة التي يواجهها داخل اطار المنافسة كما انة كلما ارتفع مستوي حالة اللاعب الخطئية فإنه يستطيع تنفيذ قراراته الحركية في سرعة وفاعلية عالية المستوي خلال المواقف التنافسية الفردية التي تعتمد علي امكاناته الخاصة سواء البدنية والمهارية بالاضافة للقدرات العقلية له وهذا يحقق نجاح القرار الحركي المنتقي والمنفذ. (3 : 65 ، 66)

ويوضح "عصام عبد الخالق" (2005م) ان التدريب هو عملية متكاملة تعتمد في المقام الاول علي العديد من الاسس العلمية والتي تخدم جوانب الاعداد المختلفة (المهاري - البدني - الخطئي) ، بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب الي اعلي المستويات الرياضية. (11 : 17)

تري الباحثة ان استخدام البرنامج الخطئي الذي يعتمد علي المهارات المركبة والمضادة في التدريب اثر بشكل ايجابي علي القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية قيد البحث ، وهذا ما يتفق مع دراسة "محمد عبد الرحمن" (2015م) (15) التي توصلت الي ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الخرائط التكتيكية علي مناطق البساط الي ادت الي تطوير فعالية اداء الصفات البدنية والمهارية ومستوي الاداء الخطئي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لدي للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

يتضح من جدول (16)، (17)، (18) ، وشكل (2) ، (3) ، (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في الفاعلية الهجومية ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي ، حيث كانت هناك نسب تغير بالسلب ونسب تغير بالايجاب في الاوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) موضحة في الآتي :

أولاً : الاوزان الخفيفة : نسب التغير بالسلب في اختبار الفاعلية الهجومية كانت في المهارات الهجومية الفردية (عدد المهارات - كنسا - وزاري) (20.8%- - 50% - 12.5%-) ، المهارات الهجومية المركبة (كنسا) (50%-) ، المهارات الهجومية المضادة (كنسا) (37.5%-) أما نسب التغير بالايجاب في اختبار الفاعلية الهجومية كانت في المهارات الهجومية الفردية (اييون) (20%) ، المهارات الهجومية المركبة (عدد المهارات - وزاري - اييون) (12.5% - 33.33% - 75%) ، المهارات الهجومية المضادة (عدد المهارات - وزاري - اييون) (5.88% - 40% - 50%).

ثانياً : الاوزان المتوسطة : نسب التغير بالسلب في اختبار الفاعلية الهجومية كانت في المهارات الهجومية الفردية (عدد المهارات - كنسا - وزاري) (14.99%- - 45.45% - 16.66%-) ، المهارات الهجومية المركبة (كنسا) (20%-) ، المهارات الهجومية المضادة (كنسا) (49.99%-) أما نسب التغير بالايجاب في اختبار الفاعلية الهجومية كانت في المهارات الهجومية الفردية (اييون) (19.99%) ، المهارات الهجومية المركبة (عدد المهارات - وزاري - اييون) (7.69% - 25% - 25%) ، المهارات الهجومية المضادة (عدد المهارات - وزاري - اييون) (18.17% - 33.33% - 50%).

ثالثاً : الاوزان الثقيلة : نسب التغير بالسلب في اختبار الفاعلية الهجومية كانت في المهارات الهجومية الفردية (كنسا) (19.99%-) ، المهارات الهجومية المركبة (كنسا) (40%-) ، المهارات الهجومية المضادة (كنسا) (33.35%-) ، وكانت هناك عدم تغير بالسلب أو بالايجاب في المهارات الهجومية المضادة في (عدد المهارات) حيث كانت (0%) ، أما نسب التغير بالايجاب في اختبار الفاعلية الهجومية كانت في المهارات الهجومية الفردية (عدد المهارات - وزاري - اييون) (16.16% - 50% - 99.94%) ، المهارات الهجومية المركبة (عدد المهارات - وزاري - اييون) (9.08% - 25% - 33.33%) ، المهارات الهجومية المضادة (وزاري - اييون) (49.99% - 49.99%).

ترجع الباحثة هذا التحسن للبرنامج الخططي المقترح حيث أن الاهتمام بالنواحي الخططية هي جزء لا يتجزء من الاهتمام بالنواحي مهارية فعدم توجيه اللاعب للتعامل مع مواقف اللعب المختلفة تجعل اللاعب قليل الخبرة أثناء المباراه فالتدريب علي مثل هذا النوع من البرامج يعطي

اللاعب الثقة بالنفس في اتخاذ أي قرار للمواقف الهجومية التي يواجهها أثناء المباريات الرسمية ، وتتفق تلك النتائج مع ما وصلت اليه الدراسات السابقة "محمد منير" (2021) (17) "محمد فتحي نصار" (2017) (27) ، "عبد الحلیم محمد عبد الحلیم" (2014م) (7) ، "عبد الحلیم محمد عبد الحلیم" (2014م) (8) ، "طارق عوض" (2007م) (6) "محمد عقل عبد المقصود" (2005م) (16) ، "محمد حامد شداد" (2003م) (14) ، "شيرين يوسف" (2001م) (12).

ويري "مراد طرفة" (2001م) أن نمو قدرة اللاعب علي استعمال حركات الخداع من خلال تدريبه المستمر والمتغير مع زملائه ، ومن خلال تنافسة حيث يستطيع معرفة أثر كل حركة ومدى النجاح الذي تحققة ، ولابد من أن يساعد المدرب لاعبه في اختيار نوع الحركة الخداعية التي ترتبط وتتناسب مع احب مهاراته الحركية التي يؤديها ، مع ملاحظة عدم أدائة هذه الحركات بطريقة آلية ، بل علي أن ينوع ويستعمل الكثير منها مع التغيير المستمر حتي لا يعرف اللاعب ويميز بحركة معينة. (18 : 323)

ويذكر في هذا الصدد كلا من "رون أنجيس Ron Angus" (2005م) (29) ، "تيل

اوهلينكامب Neil ohlenkamp " (2006م) (28) ، "ماسو تاكاهاشي Masao takahashas" (2005) (24) أن الاعداد المهاري والخططي والبدني للاعب الجودو يرتبطان ببعضهم البعض ، حيث أن الاداء في هذه الرياضة يتطلب التفكير الدائم نظرا لصعوبة الاداء وتعدد وتنوع مهاراتها وقلة زمن المباراة والمواقف المختلفة والمتغيرة أثناء المنافسة لذلك يجب علي لاعب الجودو أن يكون يقظا حاضر الذهن لمواجهة هذه التغيرات وتركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب المختارة والتي يحتاج تنفيذها الي القوة الحركية والخداع والاستدارة والتحكم والاضغاع واستمرارية الاداء في سلسلة فنية حركية متناغمة.

ويوضح "أحمد عبد المنعم" (2014م) ان التخطيط لأي برنامج تدريبي يجب ان يعمل علي تنمية الأداءات المهارية ويجب ان يعتمد علي الشمول والتكامل في التخطيط العلمي والعملية لدفع مستوي اللاعب وزيادة قدرته علي اداء المهارات الهجومية وزيادة مقدرته علي تنفيذ خطط اللعب مستقبلا بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب التنافسيه. (2 : 22)

ويشير "أحمد ابراهيم" (2015م) أن استخدام الخرائط التكتيكية المتعددة لزيادة فعالية الاداء الخططي يعتبر مدخلا جديدا للارتقاء بانتاجية اللاعب وزيادة فعالية الاداء الخططي ويحتاج التطبيق لهذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الموجه. (4 : 91)

ومما سبق عرضة تري الباحثة مدي تأثير البرنامج الخططي المقترح في الفاعلية الهجومية للأوزان المختلفة حيث كانت أعلى نسبة تغير للأوزان الخفيفة في مهارات الهجوم المركب (ايبون) (75%) وبالنسبة للأوزان المتوسطة كانت في مهارات الهجوم المضاد (ايبون) (50%) والأوزان الثقيلة في مهارات الهجوم الفردي (99.94%) ، وبالتالي فإن البرنامج أثر تأثيرا ايجابيا في مستوى اللاعبين ولكن التأثير اختلف من وزن الي اخر في أعلى اسكور (ايبون) علي الرغم من انه نفس البرنامج التدريبي المقترح ، وهذا لايعني ان البرنامج لم يوتر علي (عدد المهارات - كنسا - وزاري) ولكن اثر بنسب مختلفة سواء كان بالسلب او بالايجاب.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

" توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الفاعلية الهجومية للأوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ."

الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات :

1. كانت أعلى نسبة تغير في اختبار القوة القصوي اختبار التوازن (اختبار الاداء الديناميكي المعدل) بنسبة مئوية 27.25% وكانت أقل نسبة تغير في اختبار المرونة (اختبار القبة) بنسبة مئوية 2.46%
2. كانت أعلى نسبة تغير للأوزان الخفيفة في مهارات الهجوم المركب (ايبون) (75%) وبالنسبة للأوزان المتوسطة كانت في مهارات الهجوم المضاد (ايبون) (50%) والأوزان الثقيلة في مهارات الهجوم الفردي (99.94%) .
3. استخدام الاستراتيجية الهجومية المركبة والمضادة أثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعة التجريبية قيد البحث في اختبار الفاعلية الهجومية للأوزان (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) بنسب تغير مختلفة في (عدد المهارات - كنسا - وزاري) في المهارات الهجومية (الفردية - المركبة - المضادة) بشكل كبير ، كما اثرت بشكل ايجابي علي بعض القدرات البدنية الخاصة.

4. ان استخدام البرامج الخططية تؤدي الي رفع مستوى اللاعب خلال المباريات وتجعله قادر علي مواجهه المواقف المختلفة في المباريات.

ثانيا التوصيات :

1. توصي الباحثة باستخدام الاستراتيجية المركبة والمضادة قيد البحث لالوزان المختلفة لما لها من تأثير ايجابي علي الجوانب المهارية سواء كانت (فردية ، مركبة ، مضادة).
2. الاهتمام بالمهارات المركبة والمضادة في العملية التدريبية واعطاءها القدر الكافي أثناء التدريب لما لها من أهمية كبيرة في المهارات الهجومية أثناء المواقف المختلفة للعب.
3. تعميم البرامج الخططية قيد البحث علي مراحل سنوية مختلفة باحمال مقننة حتي تتناسب مع عمر اللاعب.
4. إجراء أبحاث مشابهه علي مراحل سنوية مختلفة عن المرحلة السنوية قيد البحث.
5. ثقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو للتعرف علي كيفية تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالبرامج الخططية والوقت المناسب لاستخدامها خلال الموسم الرياضي.
6. إجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة ولكن في ألعاب رياضية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. احمد ابراهيم صبره : تأثير استخدام بعض الجمل الحركية (المهارات المركبة - رانزوكوا وازا) علي محددات النشاط الهجومي للاعبين رياضة الجودو - رساله دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية . (2015م)
2. احمد محمد عبد المنعم : تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤثرات البيوميكانيكية علي مستوى الاداء الفني للاعبين رياضة الجودو - رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2014م)
3. أحمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (2012م)
4. احمد محمود ابراهيم : اثر استخدام الخرائط التكتيكية علي مستوى فعالية بعض محددات النشاط الهجومي لدي لاعبي الكروجي برياضة التايكوندو ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة

- الاسكندرية .
5. ريسان خريبط (2017م) : التخطيط للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1 .
 6. طارق محمد عوض (2007م) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخطئية الهجومية الفردية للاعبى المستويات العالية فى رياضة الجودو ، بحث منشور المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعة الاسكندرية .
 7. عبدالحليم محمد عبدالحليم (2014م) : تصميم جمله مهاريه مقترحه لقياس مستوي الاداء المهاري لبراعم الجودو تحت (11) سنة ، مجله بحوث التربيه الشامله ، كلية التربية الرياضيه بنات ، جامعة الزقازيق .
 8. _____ (2014م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجوميه المركبه والمضاده علي فاعليه الاداء المهاري لدي ناشئ الجودو ، كلية التربية الرياضيه بنين ، جامعة حلوان .
 9. عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2017م) : تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الناشر الأساتذة للكتاب الرياضي.
 10. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2003م) : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط11 ، دار المعارف ، الاسكندرية .
 11. _____ (2005م) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط15 ، منشأه المعارف ، الاسكندرية .
 12. شيرين أحمد يوسف (2001م) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي اداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه بنات ، جامعة الزقازيق .
 13. محمد حسن علاوي ، ابو العلا عبد الفتاح (2000م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
 14. محمد حامد شداد (2003م) : تأثير استخدام بعض الجمل الخطئية المقترحه (جمله مركبه) علي نتائج المباريات لدي لاعبي الجودو ، بحث منشور بالمجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه ، العدد 2 ، كلية التربية الرياضيه ، جامعة طنطا .
 15. محمد عبد الرحمن محمد (2015م) : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكيه خلال التقسيمات الزمنيه والمكانيه علي مؤشرات الفعاليه الكميه للاعبى الكوميثيه برياضه الكاراتيه ، منشأه المعارف الاسكندرية .
 16. محمد عقل عبد المقصود (2005م) : تأثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركيه المركبه علي فاعليه النشاط الهجومى وبعض الاستجابات الوظيفيه لدي المصارعين للمبتدئين ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه للبنين

، جامعة الاسكندرية .

17. محمد منير عبد الغني : استخدام نماذج خططية دولية خلال بعض مناطق البساط لتطوير فعالية محددات النشاط الهجومي للاعبى الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية . (2021م)
18. مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 . (2001م)
19. هاني عادل مرسي : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة لتحسين أداء لاعبي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (2004م)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. Attilo Sacripanti (2013) : Judo match analysis, a powerful coaching tool, basic and advanced tools , University of Rome Tor Vergata.
21. Calmet, M., & Ahmaidi, S (2004) : Survey of advantages obtained by competition by level of practice. Perceptual and Motor judoka in Skills, 99,284-290.
22. Franchini, E., Sterkowicz, S., Meira, C.M., Gomes, F.R., & Tani, (2008) : variation in a sample of high level judo G,2008 Technical players. Perceptual and Motor Skills, 106, 859 – 869.
23. Lidor , R., Melnik ,Y., Bilkevitz, A., & Falk, B., (2006) : The Ten-station Judo Ability Test: A Test of Physical and skill components. Strength & Conditioning Journal, 28(2), 18-20 .
24. Masao taka hashi (2005) : " Mastering Judo including standing combinations and counters physical preparation, published in May, Japan.
25. Miarka, B., Panissa, V., Julio, U.F., Vecchio, F.B.D., Calmet, M., & E. ,Franchini . A., (2012) : comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. Journal of Sports Sciences, 30,899- 905 .
26. Miarka, B., Fukuda, H. D., Heinisch, H. D., Battazza, R., Del Vecchio, F. B., : Time-motion analysis and Decision Making in Female Judo Athletes during Victory or Defeat at Olympic and Non-olympic Events: Are combat Actions

- Camey, S., & Franchini, E., (2016) Really Unpredictable? International Journal of performance Analysis in Sport, 16(2), 442-463.
27. Mohammed Fathi Nassar (2017) : The effect of the use of motor skills composite according to energy production systems on some functional, physical variables, and effective performance skills for junior wrestlers, International Journal of Sport (Science & Arts) IJSSA, Faculty of Physical Education for Girls in gezira.
28. Neil ohlenkamp (2006) : Judo Unleashed includes theory, Principles and techniques, Also available in a uk-published in 2006.
29. Ron Angus (2005) : Competitive Judo includes the developing the technical skills, published in 2005.

ملخص البحث : يهدف البحث الي تصميم استراتيجيه مهاريه مركبه ومضاده والتعرف علي تأثيرها علي القدرات البدنيه والفاعليه الهجوميه للاوزان (الخفيفه - المتوسطه - الثقيله) للاعبين الجودو، تم إختيار عينه البحث الأساسية بالطريقه العشوائيه بواقع (10) لاعبين في المرحله السنيه (17-20 سنة) من نادي 23 يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعيه علي (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينه الاساسيه وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث ، في حدود عينه البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث تم التوصل الي:

1. كانت أعلي نسبة تغير في اختبار القوة القصوي اختبار التوازن (اختبار الاداء الديناميكي المعدل) بنسبه مئويه 27.25% وكانت أقل نسبة تغير في اختبار المرونه (اختبار القبه) بنسبه مئويه 2.46%
2. كانت أعلي نسبة تغير للاوزان الخفيفه في مهارات الهجوم المركب (ايبون) (75%) وبالنسبه للاوزان المتوسطه كانت في مهارات الهجوم المضاد (ايبون) (50%) والاوزان الثقيله في مهارات الهجوم الفردي (ايبون) (99.94%) .
3. استخدام الاستراتيجيه الهجوميه المركبه والمضاده أثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعه التجريبيه قيد البحث في اختبار الفاعليه الهجوميه للاوزان (الخفيفه - المتوسطه - الثقيله) بنسب تغير

مختلفة في (عدد المهارات - كنسا - وزاري) في المهارات الهجومية (الفردية - المركبة - المضادة) بشكل كبير ، كما اثرت بشكل ايجابي علي بعض القدرات البدنية الخاصة. 4. ان استخدام البرامج الخططية تؤدي الي رفع مستوى اللاعب خلال المباريات وتجعله قادر علي مواجهه المواقف المختلفة في المباريات.

Abstract

The research the aim of the research to design a complex and counter skill strategy and to identify its impact on the physical abilities and offensive effectiveness of weights (light – medium – heavy) for judoka , the basic research body was chosen randomly by (10) players in the age group (17-20 years) from the July 23 Club, the exploratory study was conducted on (8) Players from the research community and from outside the basic sample and they are to legalize and experiment with research options, Within the limits of the research sample and in light of the method used and the research procedures, it was reached:

1. The highest percentage change in the maximum strength test was the choice of balance (modified political performance test) with a percentage of 27.25%, and the lowest percentage change in the flexibility test (the dome test) was with a sperm percentage of 2.46 %.
2. The highest percentage change of light weights was in the compound attack skills (Ippon) (75%), and for medium uran it was in the counter attack offensive skills in (Ippon) (50%), and the heavy weights in the and individual offensive skills in (Ippon) (99.94%)
3. Use the compound and counter offensive strategy had a positive impact on the experimental group under consideration in testing the offensive effectiveness of (light – medium – heavy) weights with different percentages of change in (number of skills –cansa- Wazari) in offensive skills (individual - compound attack - counter attack). As rita positively on some special physical abilities.
4. The use of tactical programs leads to raising the level of the player during matches and making him able to Face different situations in matches.