مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٣٩) العدد (٢) يناير ٢٠٢٣ ISSN (print) : 2636-3860

فاعلية استخدام بعض الطرق الدفاعية على مستوى أداءبعض الهجمات المضادة لدى ناشئى الجودو

* أ.د عبد الحليم محمد عبدالحليم معاذ
** أ.م.د / سارة محمد نبوى الأشرم
*** محمود محمدعبدالموجود متولى

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبى يحتوى على بعض الطرق الدفاعية لتطوير بعض الهجمات المضادة ، واشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبى منطقة المنوفية للجودو والاتحاد المصرى للجودو والمشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م في المرحلة السنية تحت ١٦سنة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في لاعبى الجودو المسجلين في الاتحاد المصرى للجودو من أبناء منطقة المنوفية ،في المرحلة السنية تحت (١٦)سنة ،والبالغ عددهم (٢٠)ناشىء وتم تقسيمهم إلى عينة استطلاعية اشتملت على عدد (٨)لاعبين وعينة تجريبيى اشتملت على عدد (١٢)لاعب .

وكانت أهم نتائج البحث أن البرنامج التدريبى باستخدام بعض الطرق الدفاعية يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى أداء الهجمات المضادة في رياضة الجودو .

الكلمات الإستدلالية: -الطرق الدفاعية - الهجوم المضاد

* أستاذ تدريب الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات
** أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات
*** معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

مقدمة ومشكلة البحث

إن الاهتمام المتزايد بالرياضة جعلها مجالاً للبحث العلمي ومحط أنظار الباحثين لدراسة جوانبها المختلفة من أجل الارتقاء الفني والخططي بها في جميع المجالات، لذا نجد أن الدول المتقدمة في المجال الرياضي تولي إهتماماً بالإعداد المهاري في جميع جوانبها إلي درجة الأهمية القصوى وتخصص نسبة من ميزانيتها للبحث العلمي في تلك الجوانب الامر الذي يجعلها تستفيد من نتائج هذه الأبحاث للارتقاء بالأداء الرياضي الذي أصبح مجالاً للتنافس علي المستوي المحلي والدولي.

يشير عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠١٤): اكتسبت رياضة الجودو شهرة واسعة علي المستوى الوطني عندما استطاع البطل الأوليمبي "محمد علي رشوان" الحصول على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأوليمبية "لوس أنجلوس" (١٩٨٤م) بالولايات المتحدة الأمريكية، مما أدي إلي زيادة نشر هذه الرياضة على المستوى المحلي والعربي ، وأصبح هناك إقبالاً متزايداً من الجنسين على ممارستها ، مما يتطلب منا الاهتمام بها وذلك علي مستوى القاعدة العريضة من الناشئين، وخاصة في المؤسسات التعليمية، من مدارس وجامعات عن طريق توفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية للإرتقاء بهذه الرياضة . (٩ : ٩٧)

و يضيف عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠١٣): بعض اللاعبين يلجأو إلى إستخدام الدفاع كنوع من التاكتيك يبنى على إستغلال أخطاء المنافس عند أداء الحركات الهجومية . (٨ : ٢٠٤)

و يرى محمد السيد رحيم (١٩٩٦) : المزج بين أساليب الهجوم والدفاع من أهم مراحل إعداد اللاعب حيث يطورهم بصورة متوازنة حتى يتمكن اللاعب من قيادة المباريات بصورة جيدة . (١٦ : ١٠٨)

و يضيف عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠١٣):عندما يتم رمى لاعب أثناء محاولته تنفيذ إحدى المهارات – أى أن منافسه قام بتنفيذ مهاره مضاده للمهاره السابقه –يسمى هذا فى رياضة الجودو بالمهارات المضادة أو الرميات المضادة –كا إشى –وازا (٨ : ٢٤)

ويشير عاطف عبدالمتجلى (٢٠٠٦): المهارة المضادة لاتنفذ إرتجالاُ بل هى مهارة اختارها اللاعب بنفسه وسبق التدريب عليها وأن اختيارها يناسب الوضع المتواجد فيه الخصم من حيث قاعدة إرتكازه وبعده اوقربه منه . (٦ : ٣٤)

ثانيا : مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحثون وملاحظتهم للعديد من المباريات لاحظ الباحثون أن الطرق الدفاعية لم يتم تنفيذها بطريقة جيدة وتتم بصورة عشوائية ، علما بأن المهارات الهجومية لرياضة الجودو يمكن

للناشىء عمل أكثر من دفاع لكل مهارة والناشىء لم يوفق فى الدفاعات اللازمة والمؤثرة للحد من هجمات المنافس ،كما لاحظ الباحثون أن الهجمات المضادة تتم بصورة عشوائية غير مؤثرة مما دعا الباحثون إلى التفكير فى تصميم برنامج تدريبى يضم الطرق الدفاعية المناسبة الأكثر إستخداما والهجمات المضادة للحد من الهجمات الهجومية الخاصة بالمنافس ودراسة تأثير هذا البرنامج على تحسين مستوى الهجمات المضادة لدى ناشئى الجودو .

ثالثا : أهداف البحث :

١. تصميم برنامج تدريبى باستخدام بعض الطرق الدفاعية لناشئى الجودو .
٢. دراسة تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء بعض الهجمات المضادة لناشئى الجودو .

رابعا :فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء بعض الهجمات المضادة لصالح القياس البعدى .

التعريف بمصطلحات البحث :

١. الطرق الدفاعية : هو قيام الناشىء بأدائه لبعض الطرق الدفاعية المناسبة للحد من هجمات المنافس (تعريف إجرائى)
٢. الهجوم المضاد : هو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين والخصر والرجلين فى تنفيذ المهارات الهجومية بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبه لتفادى مهارات المنافس الهجومية.(٥:١٠).

خطة وإجراءات البحث

أولا : منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة واحدة ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانيا : مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي جميع لاعبي منطقة المنوفية للجودو والاتحاد المصرى للجودو و المشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢, في المرحلة السنية تحت (١٦) سنة والبالغ عددهم (٢٠) لاعب .

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في لاعبي المسجلين بالاتحاد المصري للجودو من أبناء منطقة المنوفية, في المرحلة السنية تحت (١٦) سنة, والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ وتم تقسيمهم إلي عينة استطلاعية اشتملت علي عدد (٨) لاعب و عينة تجريبية اشتملت علي عدد (١٢) لاعب وذلك كما هو موضح من جدول (١).

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية)

التوصيف		العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث		(٢٠) ناشئ	١٠٠٪
عينة البحث	الاستطلاعية	(٨) ناشئ	٤٠٪
	التجريبية	ناشئ (١٢)	٦٠٪
إجمالي عينة البحث		(٢٠) ناشئ	١٠٠٪

يتضح من جدول (١) أن أجمالي مجتمع البحث بلغ (٢٠) لاعب و, كما بلغ إجمالي عينة البحث (٢٠) لاعب ومقسمة لمجموعتين الأولي المجموعة التجريبية وعددها (١٢) لاعب بنسبة مئوية بلغت (٦٠٪), والثانية المجموعة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعب ناشئ بنسبة مئوية بلغت (٤٠٪).

رابعا : تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بالتأكد من اعتدالية تجانس عينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في معدلات النمو واختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجودو قيد البحث, كما هو موضح

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في معدلات النمو لناشئ الجودو قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	سنتيمتر	١٦٧,٥٠	١٦٧,٠٠	٥,٤٣	٠,٢٨
	الوزن	كجم	٦٣,١٠	٦٣,٧٥	٤,٧٤	-٠,٤١
	العمر التدريبي	سنة	٧,١٠	٧,٠٠	٠,٨١	٠,٣٧
	السن	سنة	١٥,٣٠	١٥,٠٠	٢,٧٠	٠,٥٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في معدلات النمو لناشئ الجودو قيد البحث, قد تراوحت ما بين (-٠,٤١ , ٠,٥٨) وهذه المعاملات انحصرت بين (±٣) مما يشير إلي اعتدالية توزيع العينة.

وسائل جمع البيانات:

أ- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث:

قام الباحثون بتصميم استمارة بيانات خاصة بعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) تتضمن (الاسم . السن . الطول . الوزن . العمر التدريبي).

ب- الاختبارات :

- اختبار القوة المميزة بالسرعة:اختبار الوثب العمودي من الثبات.- اختبار دفع كرة حديدية لأقصى مسافة.
- اختبار تحمل القوة:اختبار الجلوس من الرقود (٦٠ث).
- اختبار تحمل السرعة:اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث).
- اختبار المرونة:اختبار اللمس السفلى والجانبي.
- اختبار الرشاقة:اختبار الجري الزجزاجي بين الحواجز (بالزمن).
- اختبار التوازن:اختبار التوازن الديناميكي.
- اختبار التوافق:اختبار نط الحبل.
- اختبار تكيف اوضاع الجسم في الفراغ..

ج- : الطرق الدفاعية

- الرجوع بالرجل اليسرى للخلف
- التحرك بالرجل اليمنى للجانب الأيمن قليلا وللأمام
- الرجوع بالرجل اليسرى للخلف والدوران
- الضغط على المنافس ودفعه للأمام ولأسفل
- عمل خطاف بالرجل اليسرى على الرجل اليسرى للمنافس
- تعدية الرجل اليمنى فوق الرجل اليسرى للمنافس

د- الهجمات المضادة

- دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (ايبون سيوناجي)
- دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (كوشي جوروما)
- دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو جوشي)
- دخول التوري مهارة (أو جوشي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (يوكو جوروما)

- دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي)
- دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو ستو جاري)
- دخول التوري مهارة (هراي جوشي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي جاشي)
- دخول التوري مهارة (دي آشي براي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (دي آشي براي)

وقد قام الباحثون بتصميم إستمارة تسجيل نتائج قياسات الصفات البدنية الخاصة واختباراتها لناشئ رياضة الجودو .

سابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/١١م, وذلك لأجراء المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) لاختبارات بعض الصفات البدنية لناشئ الجودو

صدق الاختبارات (صدق التمايز):

قام الباحثون بالتحقق من صدق اختبارات بعض الصفات البدنية والطرق الدفاعية و الهجمات المضادة لناشئ الجودو , واستمارة قيد البحث, وذلك بحساب صدق التمايز بين المجموعة المميزة (العينة الاستطلاعية) والمجموعة غير المميزة من نفس المرحلة السنية وخارج عينة البحث وعدد هم (٨) وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/٤ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/١١ م, كما هو موضح

جدول (٣)

دلاله الفروق بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجودو

ن١ = ن٢ = ٨

بعض الصفات البدنية الخاصة		الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة "ت"	معامل الارتباط
				متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
قوة مميزة بالسرعة	(رجلين)	الوثب العمودي	سنتيمتر	٢٢,١٠	٣,٣٠	١٧,٩٠	٣,٢٠	*٣,٧٦	.874**
	(ذراعين)	دفع كرة حديد لأبعد مسافه	سنتيمتر	٢٩٦,٣٠	٤٩,١٢	٢٣٣,١٠	٣٨,٦٥	*٣,٦٣	.828**
التحمل	القوة	الجلوس من الرقود ثني	عدد	٣٧,٤٠	٥,٦٦	٢٤,٦٠	٤,٥٨	*٤,١٢	.936**

		الركبتين (٦٠ث)							
	السرعة	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٣٠ث)	عدد	٢٠,٦٠	٤,١٢	١٥,٥٠	٣,٥٣	*٣,٦٨	.995**
المرونة		اللمس السفلي والجانبي (٣٠ث)	عدد	٣٧,٢٠	٣,٣٥	٣٤,١٠	٢,٤٠	*٤,٠٦	.876**
الرشاقة		الجري الزجزاجي بين الحواجز	ثانية	١٥,٧٠	٠,٧١	١٨,٩٠	٢,٤٨	*٣,٥٩	.866**
التوازن		التوازن الديناميكي	درجة	٦١,١٠	٩,٦٠	٤٦,٧٠	١٢,٧٤	*٣,٣٠	.914**
التوافق		نط الحبل	درجة	٣,٢٠	١,٤٢	١,٩٠	١,٠٢	*٢,٤٣	.840**
تكيف اوضاع الجسم في الفراغ		المشي في الممر	درجة	٧,١٠	٠,٥٦	٥,٤٠	١,١٤	*٣,٠٩	.749*

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٠ *قيمة "ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٦٦٩

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (الربيع الأعلى و الربيع الأدنى) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقى ارتباطية داله إحصائياً بين تطبيق الاختبارات واعادة التطبيق فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على ثبات الأختبارات المستخدمة .

المعاملات العلمية (صدق – ثبات)

جدول (٤)

دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة فى المتغيرات قيد الدراسة ن١=ن٢= ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		قيمة "ت"	معامل الارتباط
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
١.	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	٠.٤٦٣١٩	١.١٧٥٨	٠.١٦١٥٢	٠.٦٢٠٢	٤.٧٥١	.842**
٢.	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	٠.٥١٠٣٧	٠.٨٩٨	٠.٣٩٨	٠.٧٣١٣	٤.٢٩٤	.895**
٣.	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	٠.٥١٠٣٧	١.٣٩٨	٠.١٤٨	٠.٥٦٤٧	٣.٦٧١	.999**

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		قيمة "ت"	معامل الارتباط
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
٤.	التحرك بالرجل اليمنى للجانب الأيمن	تكرار	٠.٧١٧٦٨	١.٢٣١٣	٠.٦٢٦٨٧	٠.٩٨١٣	٥.٦٢٨	.967**
٥.	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف والدوران	تكرار	٠.٣٦١٩٨	٠.٨٤٢٤	٠.١٦١٥٢	٠.٦٧٥٨	٥.٣٠٣	.875**
٦.	الضغط على المنافس ودفعه للأمام ولأسفل	تكرار	٠.٥٥٩٤٤	١.٠٦٤٧	٠.١٤٨	٠.٥٦٤٧	٧.٤٧٤	.896**
٧.	عمل خطاف بالرجل اليسرى على الرجل اليسرى للمنافس	تكرار	٠.٤٦٣١٩	١.١٧٥٨	٠.٣٦١٩٨	٠.٨٤٢٤	١١.٨٢٩	.997**
٨.	تعدية الرجل اليمنى فوق الرجل اليمنى للمنافس	تكرار	٠.٥٢٠٧٢	١.١٤٢٤	٠.١٦١٥٢	٠.٦٧٥٨	٦.٤٨٦	.960**
٩.	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (ايبون سيوناجي)	تكرار	٠.٤٢٥٠٥	١.٣٤٢٤	٠.١٦١٥٢	٠.٦٢٠٢	٦.٢٩	.878*
١٠.	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (كوشي جوروما)	تكرار	٠.٢٠٤١٩	٠.٣٩٨	٠.٢٠٤١٩	٠.٣٩٨	٥.٤٤	.986**
١١.	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو جوشي)	تكرار	٠.٣٩٨	١.٢٣١٣	٠.٣٩٨	٠.٧٣١٣	٥.١٧٣	.894*
١٢.	دخول التوري مهارة (أو جوشي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (يوكو جوروما)	تكرار	٠.٠٦٤٦٧	٠.٨٤٢٤	٠.١٤٨	٠.٥٦٤٧	٣.٨٢	.996**
١٣.	دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي)	تكرار	٠.١٤٨	٠.٧٣١٣	٠.١١٨٤٨	٠.٥٠٩١	٤.٥٥٢	.997**

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		قيمة "ت "	معامل الارتباط
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
١٤.	دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو ستو جاري)	تكرار	٠.٥٥٩٤٤	١.٢٣١٣	٠.٦٢٤٤٨	٠.٩٥٣٦	٥.٤٩١	.842**
١٥.	دخول التوري مهارة (هراي جوشي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي جاشي)	تكرار	٠.٣٩٨	١.٢٣١٣	٠.٣٩٨	٠.٥٦٤٧	٩.٣٦٥	.895**
١٦.	دخول التوري مهارة (دي آشي براي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (دي آشي براي)	تكرار	٠.٥٥٩٤	١.٢٣١٣	٠.٣٩٨	٠.٥٦٤٧	٥.٥٩٤	.992*
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ٢.٢٠١					قيمة "ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٦٦٩			

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للاختبارات قيد البحث فى ، كما يتضح أنه توجد فروق داله إحصائياً بين دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة فى المتغيرات قيد الدراسة حيث " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية مما يدل على صدق هذه الاختبارات تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقى ارتباطية داله إحصائياً بين تطبيق الاختبارات واعادة التطبيق فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، مما يدل على ثبات الأختبارات المستخدمة .

ثامنا: تجانس عينة البحث الاساسية:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة للجودو

ن = ٢٠

الصفات البدنية الخاصة		الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قوة مميزة بالسرعة	(رجلين)	الوثب العمودي	سنتيمتر	٢٤,٥٠	٢٣,٠٠	٥,٤٤	٠,٨٣
	(ذراعين)	دفع كرة حديد لأبعد مسافه	سنتيمتر	٣٠٤,٢٠	٣٢٧,٣٠	٤٥,١٣	-١,٥٤

التحمل	القوة	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٦٠ث)	عدد	٤٢,٥٠	٤١,٠٠	٦,٨٨	٠,٦٥
	السرعة	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (٣٠ث)	عدد	٢٤,٢٠	٢٥,٠٠	٣,٦٥	-٠,٦٦
المرونة		اللمس السفلي والجانبي (٣٠ث)	عدد	٢٧,٢٠	٢٨,٠٠	٢,٠١	-١,١٩
الرشاقة		الجري الزجزاجي بين الحواجز	ثانية	٢٠,١٠	٢٠,٠٠	١,٦٤	٠,١٨
التوازن		التوازن الديناميكي	درجة	٦٠,١٥	٦٠,٠٠	١٠,٩٤	٠,٠٤
التوافق		نط الحبل	درجة	٣,١٠	٣,٠٠	٠,٦٢	٠,٤٨
تكيف اوضاع الجسم في الفراغ		المشي في الممر	درجة	٧,١٠	٧,٤٠	٠,٩١	-٠,٩٩

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قد تراوحت ما بين (-١,٥٤ , ٠,٨٣) وهذه المعاملات انحصرت بين (±٣) مما يشير إلي اعتدالية توزيع العينة.

تجانس عينة البحث فى المتغيرات الأداء البدنى :

تم حساب تجانس عينة البحث التجريبية فى للمتغيرات الأداء البدنى جية بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة البحث ككل في المتغيرات.

ن= ٢٠

م	المتغيرات	الاختبار/ الجهاز المستخدم	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة مميزة بالسرعة	اختبار مهارة (كوشي جوروما)	تكرارات	15.96	15.867	1.728	0.028
٢	سرعة حركية	اختبار مهارة (ايبون سيوناجي)	تكرارات	35.06	34.867	2.175	0.127
٣	تحمل الأداء	اختبار (الرمي الزجزاجي لمهارات الناجي وازا)	تكرارات	33.16	32.867	1.762	0.342
٤	تحمل قوة	اختبار مهارة(سودي تسوري كومي جوشي)	ثواني	25.46	25.367	1.955	0.011

م	المتغيرات	الاختبار/ الجهاز المستخدم	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٥	قوة قصوى	اختبار مهارة (مروتيه سيوناجي)	ثواني	3.271	3.102	0.558	0.601
٦	رشاقة	اختبار السقطة الامامية الدائرية(ماي موراي)	ثواني	22.31	21.867	2.369	0.407
	توازن حركي	اختبار مهارة (اوستوجاري)	ثواني	5.062	5.227	0.879	0.624

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (0.624- _ 0.601) ، في المتغيرات قيد البحث وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة الاساسية في المتغيرات ن= ١٢

م	المتغيرات	الاختبار/ الجهاز المستخدم	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة مميزة بالسرعة	اختبار مهارة (كوشي جوروما)	تكرارات	15.86	14.867	2.224	0.822
٢	سرعة حركية	اختبار مهارة (ايبون سيوناجي)	تكرارات	34.76	34.867	2.634	0.397
٣	تحمل الأداء	اختبار (الرمي الزجزاجي لمهارات الناجي وازا)	تكرارات	32.66	32.367	2.017	0.063
٤	تحمل قوة	اختبار مهارة(سودي تسوري كومي جوشي)	ثواني	25.36	25.367	1.825	0.133
٥	قوة قصوى	اختبار مهارة (مروتيه سيوناجي)	ثواني	3.541	3.562	0.648	0.161
٦	رشاقة	اختبار السقطة الامامية الدائرية(ماي موراي)	ثواني	22.76	23.367	2.902	0.075
	توازن حركي	اختبار مهارة (اوستوجاري)	ثواني	4.954	5.112	1.004	0.036

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (0.133- _ 0.822) ، في المتغيرات قيد البحث وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

تجانس عينة البحث ككل فى الطرق الدفاعية:

تم حساب تجانس عينة البحث فى متغيرات الطرق الدفاعية بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الطرق الدفاعية قيد البحث .

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة (الكلية) في المتغيرات الطرق الدفاعية .

ن= ٢٠

م	الاختبارات المستخدمة	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	1.267	0.867	0.3834	0.351
٢	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	0.467	0.367	0.16045	0.424
٣	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	0.967	0.867	0.3834	0.896
٤	التحرك بالرجل اليمنى للجانب الأيمن قليلا وللأمام	تكرار	0.737	0.617	0.54162	0.778
٥	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف والدوران	تكرار	0.767	0.867	0.32647	1.413
٦	الضغط على المنافس ودفعه للأمام ولأسفل	تكرار	0.867	0.867	0.44435	0.95
٧	عمل خطاف بالرجل اليسرى على الرجل اليسرى للمنافس	تكرار	0.967	0.867	0.3834	0.896
٨	تعدية الرجل اليمنى فوق الرجل اليسرى للمنافس	تكرار	0.817	0.867	0.3048	0.476

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (0.476- _ 1.413) ، في المتغيرات قيد البحث وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة الاساسية في المتغيرات .

م	الاختبارات المستخدمة	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	1.067	0.867	0.45389	0.424
٢	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	0.467	0.367	0.16045	0.424
٣	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف	تكرار	0.917	0.867	0.41725	0.88
٤	التحرك بالرجل اليمنى للجانب الأيمن	تكرار	0.687	0.367	0.5494	0.999
٥	الرجوع بالرجل اليسرى للخلف والدوران	تكرار	0.767	0.867	0.32647	1.413
٦	الضغط على المنافس ودفعه للأمام ولأسفل	تكرار	0.717	0.617	0.34134	1.585
٧	عمل خطاف بالرجل اليسرى على الرجل اليسرى للمنافس	تكرار	0.817	0.867	0.3048	1.332
٨	تعدية الرجل اليمنى فوق الرجل اليمنى للمنافس	تكرار	1.167	0.867	0.35005	1.73

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (0.424 _ 1.73) ، في المتغيرات قيد البحث وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

تجانس عينة البحث ككل فى هجمات مضادة:

تم حساب تجانس عينة البحث فى متغيرات هجمات مضادة بدلالة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات هجمات مضادة قيد البحث .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة ككل في المتغيرات هجمات مضادة. ن=٢٠

م	الاختبارات المستخدمة	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (ايبون سيوناجي)	تكرار	1.117	0.867	0.31126	1.118

م	الاختبارات المستخدمة	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (كوشي جوروما)	تكرار	0.792	0.867	0.40564	0.861
٣	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو جوشي)	تكرار	1.167	0.867	0.41472	0.251
٤	دخول التوري مهارة (أو جوشـــي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (يوكو جوروما)	تكرار	0.992	0.867	0.58105	0.07
٥	دخول التوري مهارة (أو ســـتو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي)	تكرار	0.892	0.867	0.33926	1.009
٦	دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو ستو جاري)	تكرار	1.142	0.867	0.43997	0.198
٧	دخول التوري مهارة (هراي جوشـــي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي جاشي)	تكرار	1.092	0.867	0.33926	0.859
٨	دخول التوري مهارة (دي آشـــي براي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (دي آشي براي)	تكرار	1.1824	0.867	0.3916	1.671

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث للمجموعةككل ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (0.07 _ 1.671) ، في المتغيرات قيد البحث وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للعينة الاساسية في المتغيرات هجمات مضادة.

ن=١٢

م	الاختبارات المستخدمة	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (ايبون سيوناجي)	تكرار	0.997	0.747	0.19126	0.998

م	الاختبارات المستخدمة	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (كوشي جوروما)	تكرار	0.672	0.747	0.28564	0.741
٣	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو جوشي)	تكرار	1.047	0.747	0.29472	0.131
٤	دخول التوري مهـارة (أو جوشـــي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (يوكو جوروما)	تكرار	0.872	0.747	0.46105	-0.05
٥	دخول التوري مهارة (أو ســـتو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي)	تكرار	0.772	0.747	0.21926	0.889
٦	دخول التوري مهارة (أو ســـتو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو ستو جاري)	تكرار	1.022	0.747	0.31997	0.078
٧	دخول التوري مهارة (هراي جوشـــي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي جاشي)	تكرار	0.972	0.747	0.21926	0.739
٨	دخول التوري مهارة (دي آشـــي براي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (دي آشي براي)	تكرار	1.0624	0.747	0.2716	1.551

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث الاساسة ، كما يتضح تجانس افراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (-0.05 _ 1.551) ، في المتغيرات قيد البحث وهي أقل من (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

إعداد البرنامج التدريبي:

الهدف الرئيسي للبرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على فاعلية استخدام بعض الطرق الدفاعية على تحسين مستوى بعض الهجمات المضادة لدى ناشئى الجودو, والتي تم الاعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي.

معايير البرنامج التدريبي:

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعة.

- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنية للعينة المختارة.
- الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعة بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.

محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بعمل بمسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث، وكذلك أراء الخبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس والمدربين وأعضاء مجلس أدارة الاتحاد المصري ومناطقه، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج وتمثلت فيما يلى:

- مدة البرنامج (١٢) أسبوع, بواقع (٣) شهور.
- البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.
- زمن الوحدة ثابت في جميع الوحدات (٩٠ق).
- تشكيل حمل التدريب (١ : ١).
- عدد الوحدات التدريبية مقسمه إلى (٦) أسابيع تشتمل على (٤) وحدات تدريبية, و(٦) أسابيع تشتمل على (٣) وحدات تدريبية, بحيث الأسبوع الأول يشمل على (٣) وحدات تدريبية, يليها مباشراً الأسبوع الثاني ويشمل على (٤) وحدات, وهكذا حتى نهاية البرنامج.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية = (٤٢) وحدة.
- عدد أيام التدريب = (٤٢) يوم.
- عدد أيام الراحة = (٤١) يوم.
- إجمالي مدة الأحمال التدريبية = (٣٧٨٠ق) = (٦٣) ساعة.
- متوسط الشدة العامة للبرنامج (٨٢٪).
- طرق التدريب المستخدمة التدريب الفتري (مرتفع الشدة . منخفض الشدة) والتكراري.
- نسبة الإحماء (١٠٪)، والجزء الرئيسي (٨٥٪)، والجزء الختامي (٥٪) من زمن الوحدة.
- عدد أسابيع الأحمال التدريبية وفقا لنوع الحمل:

جدول (١٢)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

درجة الحمل	عدد الاسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع	الإجمالي
الحمل الأقصى	١	١١	٢٧٠ ق	٢٧٠ق
الحمل العالي	١٠	٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١٢	٢+٣٦٠+٢٧٠+٣٦٠+٢٧٠+٣٦٠ ٣٦٠ + ٣٦٠+٢٧٠+٣٦٠+٧٠	٣٢٤٠ق
الحمل المتوسط	١	١	٢٧٠ ق	٢٧٠ق
إجمالي زمن الاحمال التدريبية				٣٧٨٠ق

يتضح من جدول (١٤) أن توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي, حيث يتم استخدام الحمل الأقصى بها هي (١) أسبوع بواقع (٢٧٠ق), والحمل العالي (١٠) أسابيع بواقع (٣٢٤٠ ق), والحمل المتوسط (١) أسبوع بواقع (٢٧٠ق), حيث يغلب الحمل العالي علي عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق, وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

عاشرا: الدراسة الأساسية :

١. القياسات القبلية:

قام الباحثون بأجراء القياسات القبلية على عينة البحث التجريبية في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة الطرق الدفاعية و الهجمات المضادة لدى ناشئى الجودو قيد البحث, وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/٢٥ م.

٢. التجربة الأساسية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الطرق الدفاعية على عينة البحث قيد البحث, وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٣/٢٧ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/١٧ م.

٣. القياسات البعدية:

قام الباحثون بأجراء القياسات البعدية علي عينة البحث التجريبية وذلك في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٦/١٨ م, وذلك تحت نفس الشروط والظروف التي تم فيها القياس القبلي.

الحادى عشر: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:
المتوسط الحسابي.-اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.-الانحراف المعياري-ا لوسيط- معامل الالتواء -معامل الارتباط البسيط لبيرسون- النسبة المئوية.

عرض النتائج

جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للقياس لقبلى والبعدى

مستوى أداء الهجمات المضادة ن= ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
١.	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (ايبون سيوناجي)	تكرار	0.997	0.19126	1.721	0.691	4.779	73%
٢.	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (كوشي جوروما)	تكرار	0.672	0.28564	1.721	0.811	4.675	156%
٣.	دخول التوري مهارة (أو اوتش جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (أو جوشي)	تكرار	1.047	0.29472	2.521	0.731	5.542	141%
٤.	دخول التوري مهارة (أو جوشي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (يوكو جوروما)	تكرار	0.872	0.46105	1.601	0.871	5.854	84%
٥.	دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي)	تكرار	0.772	0.21926	1.721	0.811	5.557	123%
٦.	دخول التوري مهارة (أو ستو جاري) ويقوم الاوكي بتحويسلها الى مهارة (أو ستو جاري)	تكرار	1.022	0.31997	1.721	0.591	4.818	68%
٧.	دخول التوري مهارة (هراي جوشي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (هراي جوشي جاشي)	تكرار	0.972	0.21926	2.521	0.691	4.245	159%
٨.	دخول التوري مهارة (دي آشي براي) ويقوم الاوكي بتحويلها الى مهارة (دي آشي براي)	تكرار	1.0624	0.2716	1.601	0.541	4.124	51%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٥ (٠.٠٥) =١.٨٤٥

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الذى ينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء بعض الهجمات المضادة لصالح القياس البعدى .

ويتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية والبعدية) للعينة الأساسية ولصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت"الجدولية قد تراوحت بين (٤.١٢٤ : ٥.٨٥٤) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت (١.٨٤٥) عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن بين (٥١٪:١٥٦٪)

ويرى الباحث أن استخدام التدريبات من حيث طبيعة تكوينها من مجموعة التدريبات البدنية والمهارية والتي روعي فيها مبدأ الاهتمام بالتدريبات المشابهة لطبيعة المهارة والمسار الحركي لها ، مع قيام الباحث باستخدام تمرينات التخصصية في التدريبات البدنية أو المهارية ، وقام الباحث بإعداد مجموعة من التدريبات التخصصية البدنية والمهارية الهامة ذات الصلة بالمهارة قيد البحث استناداً على الدراسات السابقة والمراجع العلمية والمدربين ذوي الخبرات ، واستخدام التدريبات التخصصية له أثر إيجابي في الاستعداد لهذا الهجوم بالدفاع المناسب ومن ثم الهجمة المضادة المناسبة

ويؤكد الباحث سبب وجود تقدم في القياس البعدى عن القياس القبلى لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبى حيث أن مستوى أداء الهجمات المضادة يزداد عندما يتم التركيز على التدريب على الطرق الدفاعية بصورة فردية مفصلة ومقننة وحسن استغلالها وإكساب الناشئ اليقظة والمراقبة التامة لتحركات المنافس واستغلال هجمات المنافس في بناء هجمات مضادة متنوعة ومدمجة ،وإكساب الناشئ القدرة على إدراك ماينوى المنافس القيام به من هجوم والاستعداد لهذا الهجوم بالدفاع المناسب ومن ثم الهجمة المضادة المناسبة .وهذا يدل على أن البرنامج التدريبى المقترح له تأثير إيجابى في مستوى أداء بعض الهجمات المضادة وقد حقق الهدف المتوقع المراد تحقيقه .

ولذلك يؤكد الباحث أن الفرض قد تحقق وهو ماينص على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء بعض الهجمات المضادة لصالح القياس البعدى .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الإستخلاصات الآتية :

١. أدى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام بعض الطرق الدفاعية إلى تطور في مستوى أداء الهجمات المضادة قيد البحث

٢. (أو أوتش جارى إيبون سيوناجى _ أو أوتش جارى كوشى جوروما _ أو أوتش جارى كوشى أو جوشى

٣. أو جوشى يوكو جوروما _ أوستو جارى هراى جوشى _ أوستوجارى أوستوجارى

٤. هراى جوشى هراى جوشى جايشى _ دى آشى براى دى آشى براى) .

أظهرت نتائج القياسين البعدي والقبلى فروق معنوية في مستوى أداء بعض الهجمات المضادة قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

أكدت نتائج الدراسة وجود فروق في نسب التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمات المضادة قيد البحث .

التوصيات :

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة في حدود عينة البحث المختارة إستنادا إلى النتائج التي أدت إليها الدراسة يمكن أن يوصى الباحث بمايلى :

١. إجراء دراسات تستخدم الطرق الدفاعية على لاعبى الجودو للمراحل السنية المختلفة.
٢. إجراء دراسات تستخدم الهجمات المضادة على لاعبى الجودو للمراحل السنية المختلفة .
٣. توعية المدربين بمدى أهمية الطرق الدفاعية المناسبة لكل مرحلة سنية وأثرها الإيجابى على تحسين الهجمات المضادة .
٤. توعية المدربين بمدى أهمية الهجمات المضادة لكل مرحلة سنية وأثرها الإيجابى على فاعلية النشاط الهجومى ونتائج المباريات .
٥. توجيه المدربين إلى إستخدام استمارات لتسجيل نتائج المباريات لتقييم فاعلية النشاط الهجومى للمراحل السنية المختلفة .

قائمة المراجع

١-أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧):التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ،دار الفكر العربى ،القاهرة

٢-أحمد محمد غازى (٢٠٠٢):تأثير استخدام التوجه المكانى والمجسمات على سرعة تعلم أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا ومستوى التحصل الذكائى ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية .

٣-خالد فريد عزت (٢٠٠٧): تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

٤-طارق محمد عوض (١٩٩٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس

٥-عادل متولى شحاته (٢٠١٧):دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية كأساس لتدريبات نوعية لتطوير أكثر مهارات الهجوم المضاد فاعلية في رياضة الجودو ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات .

٦-عاطف عبدالمتجلى (٢٠٠٦):تأثير برنامج تدريبى مقترح على تنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضى في رياضة الجودو ،رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٧عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠٠٤): بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحول الى اللعب الارضى فى رياضة الجودو وتاثيرها على نسبة اللعب الارضى ونتائج المباريات، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية

٨-عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠١٣):الطرق الحديثة لتعليم الجودو ،الطبعة الأولى ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .

٩-عبدالحليم محمد عبدالحليم (٢٠١٤): برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة – المضادة) وتأثيره على فعالية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان

١٠-عبدالفتاح فتحى خضر (١٩٩٦):المرجع في الملاكمة ،منشأة المعارف ،الإسكندرية .

١١-عصام الدين عبدالخالق (١٩٩٤):التدريب الرياضى (نظرياته-تطبيقاته)،دار المعارف ،القاهرة .

١٢- على السيد ريحان ،محمد مرسال حمد (١٩٩٧):تأثير برنامج تمرينات مقترحة على فاعلية النشاط التكنيكى الدفاعى ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار ،إنتاج علمى ،المؤتمر العلمى الثانى ،جامعة الزقازيق.

١٣-على السيد ريحان (٢٠٠٧): الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثانى)، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة.

١٤-محمد إبراهيم بلال (١٩٩٠) :تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة على بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان .

١٥- محمد السعيد حافظ جوده (٢٠٠٣):تأثير نظام التدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد على تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليد في رياضة الجمباز ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية .

١٦-محمد السيد رحيم (١٩٩٦) :المبادئ الأساسية لتعليم الجودو ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد

١٧-محمد حامد شداد (١٩٩٦): المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية :

18 -Bustelink, J.: A training device for judo athletes, Sport, Wycznowy Priodical Articale, Warsaw, (9-10), 1990.

19 -John, S. Abdo ,(١٩٩٠) : How to design a weight training program,E-Mail aadvertise@fitnesslink.com, http://WWw