

تأثير تدريبات بدنية مهارية لتحسين مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (كاتامي وازا - Katame-Waza) في رياضة الجودو

ا. د / نيفين حسين محمود

ا.م.د / عماد عيد عبيد

م.د/ حاتم محمد حسني

الباحث / أفنان صبري زكريا إبراهيم

يهدف البحث إلى: تصميم برنامج تدريبي على ناشئ رياضة الجودو لمعرفة تأثيره على:

١- تنمية بعض القدرات البدنية (قدرة السرعة الحركية - القدرة على تغيير الاتجاه)

لناشئ رياضة الجودو ٢- تحسين مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا
KATAME-WAZA) لناشئ رياضة الجودو.

• الأداء الخططي بالدفع لأعلى وسحب المنافس للخلف

• الأداء الخططي بالدفع لأعلى والدوران لأحدى الاتجاهين

منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية

لمجموعة واحدة .

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب

الزنكلون لعام ٢٠١٩م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٤) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية

بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٢) ناشئ (مجموعة غير مميزة) لإيجاد

المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وتم استبعاد (٤) ناشئين للغياب المتكرر بذلك بلغت

عينة البحث (١٨) ناشئ كما تم اختيار (١٢) لاعب من خارج مجتمع البحث تحت سن

(٢٠) سنة (مجموعة مميزة)

ثانياً: التوصيات: * ١- ضرورة استخدام البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية

لما لها من تأثير طردى على تنمية كافة المهارات برياضة الجودو .

٢- إعطاء دورات ثقل لمدربي رياضة الجودو بأهمية تنمية القدرات البدنية وربطها

بمستوى الأداء الهجومي و الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA)

لدى الناشئين.

The effect of skill physical training to improve defensive performance for someSkills (Katame–Waza) in judo

Dr. Nevin Hussein Mahmoud

Dr. Emad Eid Obaid

Dr. Hatem Mohamed Hosni

Researcher / Afnan Sabry Zakaria Ibrahim

The research aims to: Designing a training program for the junior judo sport to know its impact on me: ١ – Development of some physical abilities (the ability of motor speed – the ability to change direction) for the beginners of judo sport ٢ – Improving the defensive performance of some of the skills of (KATAME–WAZA) for junior judo sports.

- Planned performance by pushing up and pulling the competitor back.

- Planned performance with push–up and one–way rotation

Research Methodology The researchers used the experimental method using pre and dimensional measurements of one group.

The community and the research sample: The research community was chosen by the deliberate method from the originator of the Zinkaloun Youth Center for the year ٢٠١٩ AD, and the number of the research community was (٣٤) emerging. An exploratory sample was chosen by a random method from the research community consisting of (١٢) emergent (an indistinguishable group) to find scientific transactions and exploratory experiments. ٤) Young men for frequent absence. Thus, the research sample reached (١٨) youngsters, and (١٢) players from

outside the research community under the age of (٢٠) years were selected (distinguished group)

Second Recommendations:

*The necessity of using training programs for the development of physical capabilities because of their expulsive effect on developing all skills in judo.

*Giving weight courses to judo coaches on the importance of developing physical abilities and linking them to the level of offensive and defensive performance of the skills of (KATAME- WAZA) among juniors.

تأثير تدريبات بدنية مهارية لتحسين مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (كتامي وازا - Katame-Waza) في رياضة الجودو

ا. د / نيفين حسين محمود

ا.م.د / عماد عيد عبيد

م.د/ حاتم محمد حسني

الباحث / أفنان صبري زكريا إبراهيم

أن التدريبات البدنية المهارية أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ لابد أن تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية لنوع التخصص الممارس إذ يعتبر مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية و المهارية والنفسية والخطوية.

يشير كلا من "سعد حماد الجميلي" (٢٠٠١ م) و"حسن السيد أبو عبده" (٢٠٠١ م) و "أيمن غنيم" (٢٠١٩م) إن الإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية و أن تطوير عناصر اللياقة البدنية التي تلعب كلبا في المباريات الرياضية تتوقف علي درجة تطويرها وحسب النتائج الرياضية في أغلب الأحيان ويحتل الإعداد البدني مرتبة متقدمة في التدريب الرياضي إذا أن اللاعب بدون اكتسابه الإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته حيث يعمل الإعداد البدني علي تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عمليات التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة علي سرعة استعادة الشفاء . (١٧ : ٧) (٥ : ٢٤) (٤ : ١٩)

ويوضح "علي السعيد ربحان" (٢٠٠٧ م) أن القدرة علي تغيير الاتجاه عنصر مركب وأن التركيز على التدريبات الخاصة بها تعمل على اكتساب لاعب الجودو العديد من الصفات البدنية الأخرى كما أنه يمكن تنميتها من خلال عدد من الأساليب كما يلي:

- ١- زيادة رصيد لاعب الجودو للمهارات الحركية تحت ظروف تعدد وتنوع أساليب المنافسة.
- ٢- اشمال البرنامج على الأحمال التدريبية المقننة ومواصفات الأداء والظروف البيئية التدريبية وبدء ونهايته الوحدة التدريبية.
- ٣- التغيير الدائم في زمن الأداء المهارى وتدريبات قدرة القدرة علي تغيير الاتجاه .
- ٤- التنمية المنفردة لكل لاعب جودو حسب الفروق الفردية لمكونات المهارة المؤداة (١١ : ٦٧).

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السابع) (٤)

ويذكر كلا من "ياسر يوسف عبد الرؤوف" (٢٠٠٥ م) إلى أن قدرة السرعة الحركية تعتبر من أهم العناصر البدنية اللازمة لممارسة رياضة الجودو والتفوق فيها وأيضاً للوصول إلى المستويات العالية حيث تتطلب استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي مما يتطلب ذلك درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة الحركية والقدرة على دمج القوة بالسرعة واستخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة (تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية في الجودو أي في مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع بالذراعين للخلف أو الجنب وأيضاً مرحلة تنفيذ الحركة (تسكوري) ومرحلة الرمي (كاكي) وذلك خلال تكمله حركة الذراعين للأمام أو للجنب أو للخلف كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب لإيجاد ثغرات عند المدافع وسرعة استغلال تلك الثغرات لإيجاد أداء أي مهارة عكس استجابة المدافع (٢٣:٧٥).

وترى كلا من "نيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) و"ديانا حسين عبد الكريم" (٢٠١٥م) أنه لكي يتمكن اللاعبون من أداء المهارات الدفاعية وتطبيقها بكفاءة عالية يجب الارتقاء والتكامل بمستوي القدرات الحركية لتحقيق النتائج المطلوبة و أن رياضة الجودو تتميز بالأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشمل المهارات الفنية لمهارات اللعب الأرضي (كتامي - وازا - KATAME- WAZA) والتي يتطلب أدائها مجهوداً ذهنياً وعقلياً وبدنياً للاستمرار وأدائها بنجاح وتتضمن مهارات التثبيت (أوسايكومي - وازا - OSAIKOMI - WAZ) ومهارات الخنق (شيمي - وازا - SHIMI- WAZA) ومهارات الكسر (كانستسوا- وازا - Katame - Waza).

(١٨ : ١٦٨) (٦ : ١٩)

ويضيف كلا من "رون انجيس Ron Angus" (٢٠٠٥م) و"أحمد أبو الفضل حجازي" (٢٠٠٦م) و"نيفين حسين" (٢٠١٦م) أن ممارسة رياضة الجودو تتطلب عمليات التفكير في خطط اللعب المختارة، سواء الدفاعية طوال فترة النزال نظراً لتمييزها بالاحتكاك المباشر و صعوبة الأداء وتعدد وتنوع مهاراتها والمواقف المختلفة لمواجهة التغيرات التي تحدث أثناء المنافسة (الشيأى) وتركيز الجزء الأكبر من الأداء الفعلي للقوة الحركية و الخداع و الاستدارة و التحكم و الإخضاع و استمرارية الأداء في سلسلة فنية حركية متناغمة لان كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب في رياضة الجودو. (٥٩ : ١٩٧) (٢ : ١٢٠) (١٩ : ٥٦)

ويتفق كلا من "عبد الحليم محمد عبد الحليم" (٢٠١٣م) و" نيل اوهلينكين Neil Ohlenken" (٢٠٠٦م) أن نقطة الانطلاق في هذه الرياضة تشكل محاولة التغلب علي المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية ، كما يتطلب ذلك الهجوم المتواصل طوال فترة المباراة والتي قد تستمر حتي خمس دقائق للدرجة الأولى وثلاث دقائق للناشئين تحت الظروف الضاغطة للمنافسة ، مما يستلزم من اللاعبين أن يكونوا علي مستوي عالي من الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية والتكتيكية التي تؤهلهم لطبيعة ممارسة هذا النشاط . (٩ : ١٤) (٦٠ : ٢)

ويشير " علي السعيد ربحان" (٢٠٠٧م) أن الحركات الدفاعية عملية بالغة التعقيد ، أن هناك نوعين من الدفاع إحدهما دفاع عام وهو عدم تمكن المنافس من مسك أي حركة و الآخر دفاع خاص وهو الذي يستعمل ضد مسكة ممسوكة بدقة ، ويتم الدفاع عنها إما بحركات دفاعية ثابتة وإما حركات دفاعية متحركة ، كما صنفه أيضا إلي دفاع سلبي وهو إفساد مسكه ينفذها المنافس ودفاع إيجابي وهو تهيئة وضع مناسب للهجوم المضاد. (١١ : ٢٩)

ويضيف كلا من " عادل محمد رمضان " و" محمد احمد التلباني " (٢٠٠٥م) أن الجانب الدفاعي لا ينال الاهتمام الكافي سواء من المدربين أو اللاعبين ففي بداية اللعب يمارسون بشكل هجومي أكثر من الدفاع لأنه يتطلب بذل مزيد من الطاقة لأزمنة قصيرة ملتزما بالأداء الدفاعي الصحيح. (٨ : ٢٠٨)

مشكلة البحث :

من خلال ملاحظة الباحثة للاعبين رياضة الجودو أثناء التمرين استدعي انتباهها اجتهاد وبذل مجهود كبير من لاعبين المدافعين (الاوكي Tori) لأداء بعض مهارات الدفاعية لمهارات اللعب الأرضي (الكاتامي وازا- Waza - Katame) وصعوبة الدفاع ضد مهارات التثبيت (الوسايكومي وازا - Oseekomywaza) او مهارات الخنق (الشيمي وازا - ShimeWaza) أو مهارات الكسر(كانستسوا- وازا Katame -Waza) وذلك حسب المواقف المتغيرة أثناء المباراة لسرعة الهروب من منافسيهم ومن خلال اطلاع الباحثة علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة لاحظت قلة الدراسات التي تربط بين كيفية الأداء الدفاعي لبعض مهارات (كاتامي وازا - Katame-Waza) في رياضة الجودو لذا رأت الباحثة عمل برنامج تدريبي للارتقاء بمستوى الاداء الدفاعي والذي قد يؤثر على الارتقاء مستوي أداء اللاعبين لبعض مهارات اللعب الأرضي (كاتامي وازا -Waza Katame) .

أهمية البحث العلمية والتطبيقية:

- 1- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم رياضة الجودو وخاصة ناشئي الجودو لتحسين مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات الكاتامي - وازا (KATAME-WAZA) .
- 2- هناك اتساق داخلي بين المهارات (قيد البحث) و الجانب البدني كلا يعمل بصورة طردية لتنمية الآخر.

هدف البحث: Research aime

تصميم برنامج تدريبي على ناشئي رياضة الجودو لمعرفة تأثيره علي :

- 1- تنمية بعض القدرات البدنية (قدرة السرعة الحركية - القدرة علي تغير الاتجاه) لناشئي رياضة الجودو.
 - 2- تحسين مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME-WAZA) لناشئي رياضة الجودو.
- الأداء الخططي بالدفع لأعلى وسحب المنافس للخلف .
 - الأداء الخططي بالدفع لأعلى والدوران لأحدى الاتجاهين .

فروض البحث : Research Hypotheses

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث : Terminology Research

مستوي الأداء المهاري : Skill Performance level

هي المحصلة للحالة التدريبية التي يصل إليها لاعبي رياضة الجودو في جميع النواحي سواء كانت (بدنية، مهارية، خططية، نفسية) في رياضة الجودو. (١٧ : ١٤٤)

المهارات الدفاعية : Defensive Skills

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السابع) (٧)

هي قدرة اللاعب المدافع (الاوكى Uke) علي تجنب وصد هجمات اللاعب المهاجم (التورى tori) والعمل علي فتح ثغرات لهجوم جديد لمهارة مناسبة للوضع المتواجد فيه المتنافسين من حيث بعده أو قربه من منافسه وقاعدة ارتكازه . (١٨ : ٨٥)

اللعاب الأرضي (كاتامي وازا -KatameWaza) :

أحد أشكال الاشتباك في رياضة الجودو ويتم أداء مهاراتها من أسفل وتتقسم إلي مهارات التثبيت (اوسايكومي وازا - Oseekomy.Waza) ويستخدمها اللاعب المهاجم (التورى tori) ليتحكم في حركة منافسة ومهارات الخنق (شيمي وازا - Shime.waza) ويستخدمها اللاعب المهاجم (التورى tori) للضغط علي منافسه بصورة واضحة وقانونية ومهارات الكسر (كانستسوا- وازا Katame -Waza) ويتم تنفيذها عن طريق لي أحد المفاصل لإجبار المنافس على التسليم ولإنهاء المباراة لصالحه وإحراز الفوز . (١٩ : ١٧٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة واحدة وذلك لملائمتها لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب الزنكلون لعام ٢٠١٩م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٣٤) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٢) ناشئ (مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وتم استبعاد (٤) ناشئين للغياب المتكرر بذلك بلغت عينة البحث (١٨) ناشي كما تم اختيار (١٢) لاعب من خارج مجتمع البحث تحت سن (٢٠) سنة (مجموعة مميزة) وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (١)

ن = ٣٤

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية	المستبعدون	العينة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث
		المجموعة التجريبية				
العدد	٣٤	١٨		١٢	٤	١٢

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث و العينة الاستطلاعية من خارج

المجتمع.

أدوات جمع البيانات :

ولجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

الأجهزة و الأدوات :

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام) .
 - أحبال معلقة - شاخص
 - بساط جودو من اللباد .
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية) .
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :

- استمارة موافقة مركز شباب الزنكلون على تطبيق البحث مرفق (١) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية (قيد البحث) مرفق (٢) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث) لقياس القدرات البدنية الخاصة مرفق (٣).
- استمارة الاختبارات الأداء الهجومي و الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا - KATAME- WAZA) مرفق (٤).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية و زمن الوحدة التدريبية مرفق (٥) .
- استمارة تقييم و تسجيل نتائج القياسات (قيد البحث) لكل ناشئ مرفق (٥) .
- أسماء السادة الخبراء المقابلات الشخصية مرفق (٦) .

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السابع) (٩)

• البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة مرفق (٧)

الاختبارات و المقاييس المستخدمة في البحث :

الاختبارات البدنية المهارية للقدرات البدنية :

- اختبار الرمي في الاتجاهات المتغيرة (القدرة تغيير الاتجاه) مقدرًا درجة .
- اختبار الرمي المكوكي لمهارات (NAGE-WAZA) (قدرة السرعة الحركية) مقدرًا عدد

ث/

تقييم مستوى الأداء الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA)

تم تقييم مستوى الأداء الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام بأخذ متوسط الدرجات بينهم.

- الأداء الخططي بالدفع لأعلى وسحب المنافس للخلف
- الأداء الخططي بالدفع لأعلى والدوران لأحدى الاتجاهين.

الخطوات التمهيديّة والتنفيذية للبحث:

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق الثلاثاء إلى الاثنين ٢ : ٨ /٤/ ٢٠١٩ م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (١٢) ناشئ ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت ٢٠ سنة بلغ عددها (١٢) لاعبين (مجموعة مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات .

صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق صدق الربيعي الأعلى والأدنى علي الاستطلاعية السابق ذكرهم (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) و تم إجراء جميع الاختبارات في يوم ٢/٤/ ٢٠١٩ م والجدول (٥) التالية توضح ذلك .



جدول (٢)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في متغيرات (قيد البحث) (الصدق)

$$n=2=3$$

sig	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات
			ع	س	ع	س			
.٠٢٤	*٣.٥٣٦	-١.٦٧	٠.٥٨	٦.٣٣	٠.٥٨	٤.٦٧	درجة	القدرة على تغيير الاتجاه	الرمي في الاتجاهات المتغيرة
.٠٠٨	*٤.٩٥٠	-٢.٣٣	٠.٥٨	٤.٦٧	٠.٥٨	٢.٣٣	عدد	القدرة السرعة الحركية	الرمي المكوكي لمهارات (NAGE- WAZA)
.٠٠٨	*٤.٩٥٠	-٢.٣٣	٠.٥٨	٢٩.٦٧	٠.٥٨	٢٧.٣٣	الزمن/	الهجوم	الدفع لأعلى وسحب المنافس للخلف
.٠٠٠	*١٠.٩٦١	-٩.٦٧	١.١٥	٢٧.٦٧	١.٠٠	١٨.٠٠	ثانية	الدفاع	
.٠٠٠	*١٧.٥٠٠	١١.٦٧	١.٠٠	١٧.٠٠	٠.٥٨	٢٨.٦٧	الزمن/	الهجوم	الدفع لأعلى والدوران لأحدى الاتجاهين
.٠٠٠	*١٧.٠٠٠	١١.٣٣	٠.٥٨	١٧.٦٧	١.٠٠	٢٩.٠٠	ثانية	الدفاع	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٤ = ٢.٧٨

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأدنى في الاختبارات (قيد البحث) ولصالح الأرباع الأعلى ، وهذا يشير إلى صدق تلك الاختبارات.



ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠١٩/٤/٢ م و التطبيق الثاني ٢٠١٩/٤/٨ م وجدول (٦،٧) التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) (الثبات)

ن = ١٢

sig	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات
		ع	س	ع	س			
.٠٠٠	.٩٣٤	.٨٠	٥.٥٠	.٧٩	٥.٥٨	درجة	الرمي في الاتجاهات المتغيرة	تغيير الاتجاه
.٠٠٠	.٩٦٩	١.١٧	٣.٥٠	١.١٦	٣.٥٨	عدد	الرمي المكوكي (NAGE-WAZA)	السرعة الحركية

ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٠ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية المهارية قد انحصرت ما بين (٠.٩٨١، ٠.٩٣٤) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث المستخدمة.



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمستوى الأداء الدفاعي

لمهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث) (الثبات) ن = ١٢

sig	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأسلوب	الاختبارات
		ع	س	ع	س			
.٠٠٠	.٩٩٩	٥.٤٦	٢٤.٨٣	٥.٣٧	٢٤.٩٢	الزمن/	الهجوم	الدفع لأعلى وسحب المنافس للخلف
.٠٠٠	.٩٧٦	١.٣١	٢٨.٥٨	١.٢٣	٢٨.٦٧	ثانية	الدفاع	
.٠٠٠	.٩٩٨	٤.٩٤	٢٥.٠٠	٤.٩٨	٢٥.٠٨	الزمن/	الهجوم	بالدفع لأعلى والدوران لأحدى الاتجاهين
.٠٠٠	.٩٩٩	٥.٤٢	٢٤.٦٧	٥.٤٦	٢٤.٧٥	ثانية	الدفاع	

ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٠ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات مستوى الأداء الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) قد انحصرت ما بين (٠.٩٧٦ ، ٠.٩٩٩) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث المستخدم.

محتويات البرنامج المقترح من قبل الباحثة

خطوات تصميم البرنامج .

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة للارتقاء بمستوى الأداء الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا (KATAME- WAZA) (قيد البحث) (قيد البحث) .

أسس وضع البرامج:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).
- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في سرعة أداء المهارات الدفاعية لمهارات (الكاتامي - وازا (KATAME- WAZA) (قيد البحث) والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء وعدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة للتطبيق العملي .

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا و جدول (٩) التالي يوضح ذلك.

توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح:

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

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في ٢٠١٩/٤/٩ م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

خطوات إجراء تجربة البحث الأساسية:

القياسات القبليّة:



تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا (KATAME- WAZA) (قيد البحث) .

تطبيق تجربة البحث :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٦ أسابيع) بواقع وحدتين تدريبيتين (الأربعاء و السبت) زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة من ٢٠١٩/٤/١٠ م إلي ٢٠١٩ /٥/١٨ م يومي الأربعاء و السبت وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة بالرياضة الجودو مركز شباب الزنكلون ، وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية يوضحها جدول (٥).

جدول (٥)

نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع: الأول أيام (الأربعاء - السبت)
الشدة: أقل من المتوسط من ٧٠% : ٧٥%
المكان: صالة الجودو مركز شباب الزنكلون

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ : ١٢٠ دقيقة
درجة الحمل: تدريب فترى
التاريخ: ١٠-١٣ / ٤ / ٢٠١٩ م

أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم	التكرارات	الراحة بين (ك)	عدد المجموعات	الراحة بين (م)
الإحماء	١٠ق	١٠، ٩، ٧، ٣، ٢، ١						
الأعداد البدني العام	١٥ق	١٧، ١٨، ١٦، ١٥، ١٤						
الجزء الرئيسي ٨٠ ق								
مستوى الأداء الهجومي و الدفاعي لمهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) و القدرات البدنية الخاصة ٨٠ ق								
الدفع للداخل وسحب ودوران المنافس بمهارة KESA- (GATAME) الأداء الخططي بالدفع لأعلى وسحب المنافس للخل	٤٠ ق	٦٦، ٦٥، ٦٤، ٦٢	٧٠% : ٧٥%	١ق	٤	٣٠ث	٤	٦٠ث
القدرة على تغيير الاتجاه	٤٠ ق	٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣ ٢٨	٧٠% : ٧٥%	٢٠ث	٤	٢٠ث	٣-٢	٥٠:٤٠ث
القدرة على الربط الحركي		٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣ ٣٨	٧٠% : ٧٥%	٢٠ث	٥:٤	٢٠ث	٤:٢	٤٠ث
التهدئة	٥ ق	٧٥، ٧٤، ٧٢، ٧١، ٧٠	٣٠%					



القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت اللجنة الثلاثية مرفق (١٢) بأخذ القياسات البعدية للمجموعة التجريبية تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبليّة في جميع المتغيرات (قيد البحث) وذلك في ١٩ - ٢٠/٥/٢٠١٩ م .

المعالجات الإحصائية :-

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

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية (للمجموعة التجريبية)
في الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث)

ن = ١٨

sig	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات البدنية المهارية
			ع	س	ع	س			
.٠٠٠	*١١.٠٠	-٢.٦٧	٠.٨٧	٨.٠٦	٠.٧٨	٥.٣٩	درجة	القدرة على تغيير الاتجاه	الرمي في الاتجاهات المتغيرة
.٠٠٠	*٨.٧٩	-٣.٠٦	١.٢٠	٦.٥٠	١.١٥	٣.٤٤	عدد	القدرة السرعة الحركية	الرمي المكوكي لمهارات (NAGE-WAZA)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢.١١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدى في الاختبارات البدنية المهارية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة (للمجموعة التجريبية) في اختبارات مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث)

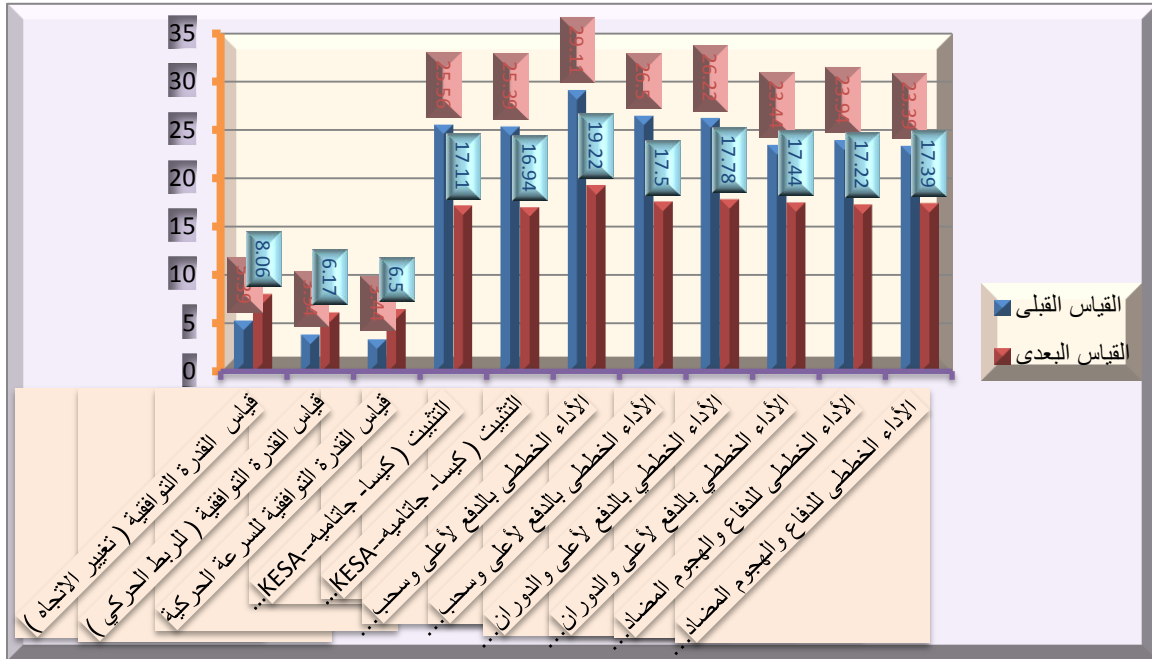
ن = ١٨

sig	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأسلوب	اختبارات مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA)
			ع	س	ع	س			
.٠٠٠	*١٦.٦٦	٩.٨٩	٢.٣٢	١٩.٢٢	١.١٨	٢٩.١١	الزمن/	الهجوم	الأداء الخططي بالدفع لأعلى وسحب المنافس للخلف
.٠٠٠	*٩.٣٤	٩.٠٠	١.٣٤	١٧.٥٠	٤.٥٥	٢٦.٥٠	ثانية	الدفاع	
.٠٠٠	*٧.٨٠	٨.٤٤	١.٣١	١٧.٧٨	٤.٩٣	٢٦.٢٢	الزمن/	الهجوم	الأداء الخططي بالدفع لأعلى والدوران لأحدى الاتجاهين
.٠٠٠	*٧.٩١	٦.٠٠	٢.٩١	١٧.٤٤	٤.٨٢	٢٣.٤٤	ثانية	الدفاع	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢.١١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي في اختبارات الأداء

الدفاعي لبعض مهارات الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث).



شكل (١)

يوضح دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية و مستوى الأداء الهجومي و الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث)

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) و معدل التغير لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة التقدم في القدرات البدنية (قيد البحث) إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح علي تمارينات القدرة على السرعة الحركية أدى إلى زيادة تتميتها والتي كان لها تأثير فعال على مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث) وكذلك تنمية قدرتهم على تغيير الاتجاه من اتجاه لأخر لأداء مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) وذلك نتيجة لقوة الانقباضات السريعة والقصيرة وقوة العضلات العاملة خلال تنفيذ الناشئين للأداء الهجومي من خلال البرنامج التدريبي

ساعد على التنسيق على تغيير الاتجاه والتغير في أداء المهارات المختلفة في الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية حيث بما يتناسب مع مواقف اللعب مع تغيير أوضاع المسك باليدين حسب نوع المهارة المختارة مع الرجلين لإحكام السيطرة على منافسيهم وكذلك تنمية القدرة على الربط الحركي في تمكنهم من انتقال مركز ثقلهم حسب المهارة المختارة بضم قدميها أو فتحها أو بثنيها عند الأداء المهاري مع الاحتفاظ بمركز ثقلهم داخل قاعدة ارتكازهم ولتنمية هذه القدرات البدنية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية .

ويري كلا من "كمال جميل الرضي" (٢٠٠٤م) (١٣) و"عماد الدين عباس أبو زيد" (٢٠٠٧م) (١٢) و "محمد احمد عبده" (٢٠٠٩م) (١٥) و هبة محمد نديم " (٢٠١٤م) (٢١) أن توافر السرعة الحركية والقدرة على الربط الحركي وقدرة تغيير الاتجاه لأنها تساعد لاعبي الأنشطة المختلفة علي إدماج مهارتين في صورة مركبة وإخراجهما في قالب واحد، كما تعتبر هذه الصفات من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية ولا بد من تمتيتها حتي يستطيع اللاعب استخدام الحد الاقصى من القوة بأقل زمن ممكن للتغلب علي مقاومات مختلفة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لإحداث سرعة حركية مرتفعة .

ويوضح كلا من "إبراهيم احمد سلامة" (٢٠٠٠م) (١) و "وجيه احمد شمندي" (٢٠٠٢م) (٢٢) و"أحمد سعيد زهران" (٢٠٠٨م) (٣) أن السرعة الحركية تعتبر من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية وهي عبارة عن مكون حركي ينتج من الربط بين السرعة الحركية و تغيير الاتجاه و الربط الحركي لإخراج نمط حركي توافقي وتظهر أهميتها بالنسبة للاعب حيث تتيح الفرصة لأداء انقباضات سريعة وقصيرة وقوية خلال تنفيذ الأداء المهاري وتكون مؤثرة حتي يصل اللاعب لطريقة الأداء المتميز بالقوة والسرعة المطلوبتان حتي يحصل اللاعب علي الأداء الأمثل .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلا من ماركو الكسندروفي (٢٠٠٧م) (١٤) و محمود السيد أحمد (٢٠١٠م) (١٦) وكانت أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر بطريقة ايجابية في تنمية القدرات البدنية الخاصة وساهم في فاعلية مستوى أداء اللاعبين في المهارات الهجومية المركبة .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي" .

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث) ومعدل التغير لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة التقدم في مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا KATAME- WAZA) (قيد البحث) إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح علي طريق تدريب علي طبيعة الأداء الحركي نفسه وتكرار أداء المهارات والقدرة على الربط و الدمج بين المهارات مع الاحتفاظ بقوة الناشئ على الانقباض في اللحظة المناسبة في أقل زمن ممكن وأن تنمية قدرة تغيير الاتجاه بين أجزاء الجسم والسرعة الحركية بين كلا من أداء اللاعب المهاجم (التوري Tori) و اللاعب المدافع (الاوكي Uke) يعتمد على الانقباض العضلي السريع والقوى لان هناك علاقة إيجابية بينه ومستوى فاعلية الأداء المهارى .

وتضيف "تيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) (١٨) أن هناك أسس التي يجب علي اللاعب المهاجم (التوري - Tori) مراعاتها عند تنفيذ فنون التثبيت علي اللاعب المدافع (الاوكي - UKE) وهى العمل علي منع (الاوكي - UKE) من الدوران وهو أسفله مع عدم تمكنه من تطويق و الاستحواذ على أحدي رجلي (التوري - Tori) وعند ترك (التوري - Tori) لجذع و(الاوكي - UKE) في لحظة الانتقال من (أوساي - كومي OSAE - KOMI) الي (شيمي - وازا SHIME - WAZA) أو إلي (كانسيستو - وازا KANSETSU - WAZA) وذلك حسب الثغرة أو الوضع المتواجد عليه (التوري - Tori) و (الاوكي - UKE) يجب السيطرة عليه سواء بثقل الجسم أو بأجزاء أخرى منه ويعتبر استمرار الانتقال الأخرى مقياساً لنجاح عملية الربط أو التركيب التي نفذت من المهارة الأولى إلى الثانية وقد يتمكن (الاوكي - UKE) من التخلص من مسكه التثبيت ويكون ذلك في حالات انزلاق (التوري - Tori) نتيجة المقاومة وعندما يكون ظهر (الاوكي - UKE) على البساط زاوية أكبر من ٩٠ يستحوذ علي أحدي رجلي (التوري - Tori) أو الاثنين معا مما يجبر (التوري - Tori) الى الانتقال من الهجوم الي المدافع .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسات كلا من " عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٠م) (١٠) و" هاني عادل مرسي (٢٠٠٤م) (٢٠) وكانت أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر بطريقة ايجابية في فاعلية مستوى أداء اللاعبين في المهارات الدفاعية المركبة .



وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الدفاعي لبعض مهارات (الكاتامي - وازا (KATAME- WAZA) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي .

قائمة المراجع العربية:

- ١ إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي لقياس في اللياقة البدنية "، منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢ أحمد أبو الفضل حجازي : الجودو " الأسس النظرية و التطبيقية " ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة ، ط ١ ، ٢٠٠٦م .
- ٣ أحمد سعيد زهران : الكويتي لناشئ التايكوندو استعدادا لبطولة مجلس التعاون الخليجي (٢٠٠٥م) "، "المؤتمر الإقليمي الرابع لمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية" ، كلية التربية الرياضية ، أبو قير ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨م
- ٤ أيمن غنيم : مبادئ وأساسيات الإعداد البدني ، جامعة طنطا ، مركز الكتاب والنشر ، ط ١ ، ٢٠١٩م
- ٥ حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م
- ٦ ديانا حسين عبد الكريم : بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوي الاداء الدفاعي بالكرة الطائرة ، النمجلة الرياضية المعاصرة ، المجلد ١٤ العدد ٤ ، ٢٠١٥م
- ٧ سعد حماد الجميلي : التدريب الميداني في القوة والمرونة " ، دار دجلة للتوزيع والنشر، ط ١ ، ٢٠١٤م .
- ٨ عادل محمد رمضان ،محمد أحمد التلباني : تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك علي مستوي الأداء الدفاعي الفردي لدي لاعبي كرة السلة ، ٢٠٠٥م .
- ٩ عبد الحليم محمد عبد الحليم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، الطبعة الثانية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، القاهرة ٢٠١٣م .
- ١٠ عبد الحليم محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب علي فعالية الأداء لدي ناشئ رياضة الجودو ، ٢٠٠٠م.
- ١١ علي السعيد ريحان : الجودو بين النظرية والتطبيق ، (الجزء الثاني) ، ط ٦ ، أكتوبر ، المنصورة ، ٢٠٠٧م .

- التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في
١٢ عماد الدين عباس أبو زيد : الألعاب الجماعية ، ط٢ ، منشأة المعارف للنشر ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة
١٣ كمال جميل الرضي : الأردنية، ط٢ ، ٢٠٠٤ م .
- تأثير القدرات الحركية الأساسية والقياسات الجسمية
١٤ ماركو الكسندروفي : علي المهارات الحركية الخاصة للاعب كرة الماء
الموهوبين ، ٢٠٠٧ م .
- مدخل في التدريب الرياضي، مكتبة رشيد، الزقازيق ،
١٥ محمد أحمد عبده خليل : ٢٠٠٩ م .
- تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة
باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية أثرة علي بعض المهارات
١٦ محمود السيد أحمد : الحركية للاعب رياضة المصارعة والجودو ، رسالة دكتوراه ،
٢٠١٠ م .
- اللياقة البدنية الجزء الثاني - دار النشر ، ط٦ جامعة المنصورة،
مسعد علي محمود ،
١٧ عبد الباسط
٢٠١٥ م
عبدالحليم ، ثروت :
محمد الجندي
- رياضة الجودو تعليما وتدريباً وتخطيطاً ، مركز الكتاب للنشر
١٨ نيفين حسين محمود :
ط١ ، ٢٠١٨ م
- قواعد وأسس التدريب في الجودو ، ٢٠١٦ م مكتبة المنهل ط٣
١٩ نيفين حسين محمود :
تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الهجومية المركبة
٢٠ هاني عادل مرسى : علي مستويات أداء لاعبي رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- التدريب العقلي وقلق المنافسة وفاعلية الأداء المهاري للاعبين
٢١ هبة محمد نديم لبيب : التايكوندو ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .



- ٢٢ وجيه احمد شمدي : إعداد لاعب الكارتية للبطولة، النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، ٢٠٠٢م.
- ٢٣ ياسر عبد الرؤف حسين : رياضة الجودو، والقرن الحادي والعشرين"، دار المعارف للطباعة، ط١، ٢٠٠٥م.
- قائمة المراجع الأجنبية :

- ٢٤ Neil ohlenkamp: Judo Unleashed includes theory, principles and techniques– Also available in a UK, ٢٠٠٦
- ٢٥ Ron Angus Competitive judo includes the developing the technical skills٢٠٠٥



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء السابع) (٢٧)

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com