



فاعلية بعض أشكال الهجوم المختلفة باستخدام التدريبات الوظيفية وأثرها علي منطقة الجذع لناشئ الجودو

* د/ مي عاصم محمد حمودة

مقدمة ومشكلة البحث :

لم يعد خافيا أن التدريب الرياضي أصبح شقا أساسيا في حياتنا اليومية سواء للحفاظ علي المظهر العام للبناء الجسماني والمحافظة علي الصحة العامة أو إعداد وتأسيس اللاعبين الناشئين وأصحاب المستويات العالية حيث يعتبر التدريب الرياضي بغرض إعداد الناشئين والمستويات العالية هو الضمان الوحيد لتحسين المستوي البدني والمهاري لهم.

لذا كان علي المختصين بالمجال الرياضي استحداث طرق جديدة للتدريب الرياضي من شأنها رفعت المستوي المهاري والبدني للاعب إلي أعلى قدر ممكن وعدم الثبات علي أشكال التدريب القديم والمعتمد حيث أن استخدام المستحدثات التدريبية هي الموجه والمؤشر الصاعد للوصول للمستوي المطلوب وتحقيق الفاعلية في الأداء ويقصد هنا بالفاعلية هي وصول اللاعب إلي أفضل شكل للأداء الرياضي سواء المهاري أو البدني وكذلك إكمال ملامح الصورة النهائية للأداء الصحيح للاعب وكما تتحقق الفاعلية في الأداء الرياضي المهاري والبدني علينا استخدام أنماط حديثة من التدريب الرياضي وعدم الإبقاء علي الأنماط المعتادة في التدريب الرياضي وكذا يجب أن يكون مثل هذا النمط يسعى إلي تنمية العناصر البدنية المطلوبة للتخصص الرياضي بصفة خاصة ويسعي إلي الترابط والتناغم بين أجزاء الجسم أثناء الأداء والذي يعود بالانسايانية والسلاسة في الأداء مع القوة والسرعة في أداء المهارة وكذلك يسعى إلي العمل علي تنمية الاستجابات العضلية السريعة عند اللاعب والذي يعود علي بالكفاءة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية للأداء المهاري في ظروف خاصة أثناء المنافسة وخصوصا في ألعاب المنازلات والألعاب التي تعتمد علي الهجوم والدفاع والهجوم المضاد عقب الدفاع كل ما سبق ينطبق علي نمط حديث في المجال الرياضي وهو التدريب الوظيفي.

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا



فالتدريب الوظيفي هو نوع يعتمد علي حركات متتالية متعاقبة متنوعة المستويات والأداء من حيث التسارع في الأداء وتثبيت الأداء والتباطئ في الأداء وذلك لتحسين القدرة الحركية والكفاءة العضلية العصبية والتدريب الوظيفي يسعى إلي الربط بين أجزاء الجسم حيث يربط الطرف العلوي بالطرف السفلي ويقوي المركز أي منطقة التلاقي بين الطرف العلوي بالسفلي وهي منطقة الوسط أو الجذع وفي مجال رياضة الجودو نجد أن من أهم المناطق استخداما في تأدية المهارات الأساسية للجودو هي منطقة الجذع حيث أن معظم المهارات عبارة عن تداخل وترابط بين دخول اللاعب ومحاولة مسك الخصم بإستخدام الطرف العلوي وعمل دوران بالطرف السفلي وإكمال المهارات كل هذا لن يتم إلا بالربط بين طرفي الجسم وهنا تبرز أهمية الجذع وخصوصا في حالات الدفاع أثناء المباراة حيث يستخدم المدافع الهجوم علي اللاعب والذي يتمثل في مثل هذه الحالة بالهجوم المضاد وكذلك حينما يستخدم اللاعب الهجوم الفردي وهو تطبيق مهارات الهجوم علي المنافس بشكل طبيعي وأخيرا الهجوم المركب وفي هذه الحالة يستخدم اللاعب حركتين متتاليتين لكي يعزز من شكل الهجوم علي المنافس كل هذا لن يكتمل إلا بالتدريب واستخدام النمط المناسب للتدريب.

ويوضح "وجدي الفاتح" (٢٠١٦م) أن التدريبات الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي ، وقد أصبح تدريب القوة الوظيفي من المصطلحات شائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، وأنة يستخدم تحت عدة مسميات مثل التدريب التكاملي والتدريب النموذجي ، ومن المعروف أن جميع الأشكال الحركية منشأها العمود الفقري فالوظيفية هي حركات تؤدي كتلك الحركات التي صمم الجسم علي أدائها في الحياة ، ولذا علي المدربين الرياضيين الذين يستخدموا تدريبات القوة الوظيفية مع لاعبيهم ضرورة التعرف علي هندسة الجسم البشري وكيف يعمل في الحياة العادية وهي تناسب جميع الأفراد علي اختلاف مستوياتهم التدريبية ، وتهدف إلي تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلي حركات أخرى. (١٤ : ٢٥٣)

ومن هنا ترى الباحثة مناسبة استخدام التدريب الوظيفي للتدريب علي أشكال الهجوم المختلفة حيث لاحظت أنة من خلال متابعة التدريب وطبيعة العمل في مجال التدريب لرياضة الجودو وبالأخص لمرحلة الناشئين هو مواجهه صعوبة في استخدام أنماط الهجوم في المنافسات وخصوصا



أثناء المنافسة أو اللقاء الحقيقي بين اللاعبين لذا كان علينا استخدام وتغيير النمط السائد والمستخدم في التدريب علي العينة المستخدمة والاعتماد علي البدائل في التدريب الرياضي للاعبين حيث وجدت مناسبة استخدام التدريبات الوظيفية التي تسعى لتقوية عضلات منطقة الجذع وكذلك تنمية ثبات الجذع الذي من دورة الربط بين الطرف العلوي والطرف السفلي لما للجذع من أثر كبير في أشكال الهجوم المختلفة (مهارات الهجوم الفردي - مهارات الهجوم المركب - مهارات الهجوم المضاد) حيث أنه هو الخط الفاصل بين الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم فعندما يقوم اللاعب بتأدية مهارة من مهارات الجودو فإنه لا يحرك جزء واحد من الجسم بل يحرك الجسم بطريقة متتابعة فعندما يكون هناك قوة وثبات في هذا الخط الفاصل أكثر قد يؤدي هذا إلي ظهور المهارة بالشكل اللائق والوصول إلي تكامل الأداء أو ما نسميه بفاعلية الأداء أما إذا كان هناك ضعف في الجذع فقد يحدث عدم قدرة الناشئ علي الدمج بين هذين الطرفين وبالتالي تكون المهارة غير متناسقة في الأداء وفاقدة للقوة والثبات لذا كان علي الباحثة استخدام برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية علي أشكال الهجوم المختلفة سواء الهجوم الفردي أو المركب أو المضاد وأثرها علي منطقة الجذع وذلك من خلال بحث بعنوان "فاعلية بعض أشكال الهجوم المختلفة باستخدام التدريبات الوظيفية وأثرها علي منطقة الجذع لناشئ الجودو"

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية وذلك للتعرف علي :

1. أثر استخدام التدريبات الوظيفية علي منطقة الجذع لناشئ الجودو.
2. أثر استخدام التدريبات الوظيفية علي فاعلية بعض مهارات الهجوم الفردي لناشئ الجودو.
3. أثر استخدام التدريبات الوظيفية علي فاعلية بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ الجودو.
4. أثر استخدام التدريبات الوظيفية علي فاعلية بعض مهارات الهجوم المضاد لناشئ الجودو.

فروض البحث :

1. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في منطقة الجذع لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.



٢. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية بعض مهارات الهجوم الفردي لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.
٣. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية بعض المهارات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.
٤. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية بعض المهارات الهجومية المضادة لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو

مصطلحات البحث :

- **الهجوم المضاد** : قيام اللاعب بالهجوم بمهارة معاكسة لاتجاه هجوم المنافس قبل اكتمالها أي عند دخول المنافس لمهارته. (١٧ : ٣)
- **الهجوم المركب** : هو عبارة عن أداء مهارتين أو أكثر متصلتين أو متتاليتين وربما تكون أداء مهارة عقب مهارة فاشلة أو أداء مهارة مكملة لمهارة أخرى عقب عمل دفاعي. (٧ : ٢٣٧)
- **التدريب الوظيفي** : هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض ، سهمي) تشتمل علي التسارع والتثبيت والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (21 : ٨٧)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي بإستخدام المجموعة الواحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجالات البحث:

• المجالات البشرية :

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من (١٨) ناشئ من ناشئ نادي ٢٣ يوليو.
- عينة البحث : تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (١٤ - ١٦) من نادي ٢٣ يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية



علي (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

• **المجال المكاني :**

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى.

• **المجال الزمني :**

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠١٨م إلي ١١ / ١٠ / ٢٠١٨م بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن=١٨

العينة	عينة البحث الأساسية	مجتمع البحث	البيانات
	المجموعة التجريبية		
الإستطلاعية			
٨	١٠	١٨	العدد

وللتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإستخدام معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في

بعض الجمل وهي :

١. معدلات النمو (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

٢. اختبارات بدنية عامة

٣. اختبارات بدنية لمنطقة المركز (الذرع).

٤. اختبار فاعلية الأداء المهاري (بعض مهارات الهجوم الفردي - بعض المهارات الهجومية

المركبة - بعض مهارات الهجوم المضاد)



جدول (٢)

الخطة الزمنية لقياسات البحث

الفترة الزمنية		القياسات
إلى	من	
٢٠١٨/٧/٥ م	٢٤ / ٢٠١٨/٦ م	التجربة الإستطلاعية الأولى لإيجاد الصدق والثبات للإختبارات
	٢٠١٨/٧/٨ م	التجربة الإستطلاعية الثانية للبرنامج المقترح
٢٠١٨/٧/١٢ م	٢٠١٨/٧/١٠ م	القياسات القبلية
٢٠١٨/١٠/١١ م	٢٠١٨/٧/١٥ م	تنفيذ التجربة الأساسية
٢٠١٨/١٠/١٦ م	٢٠١٨/١٠/١٤ م	القياسات البعدية

يوضح جدول (٢) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث.

أدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والاجهزة المستخدمة :

(الريستاميتير لقياس الطول والوزن - كرة طبية - بساط جودو - ساعة إيقاف - شريط قياس - أثقال بأوزان مختلفة - أحبال مطاطة - كرة سويسرية - كرات مطاطة).

٢- القياسات والاختبارات المستخدمة :

اولا : القياسات البدنية :

• الاختبارات البدنية لمنطقة الجذع :

١. إختبار قوة وثبات عضلات الجذع
٢. إختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة عضلات البطن
٣. إختبار رفع الرجلين عاليا
٤. إختبار رفع الصدر عاليا
٥. إختبار رمي كرة طبية - من فوق الرأس - من الوقوف
٦. إختبار مدي مرونة الجذع والرقبة



• الاختبارات البدنية العامة :

١. اختبار الوثب العريض من الثبات
٢. اختبار تمرير كرة طبية
٣. اختبار مرونة الكتفين
٤. اختبار الجري المكوكي

ثانيا : القياسات المهارية :

١. إختبار فاعلية الأداء المهاري لبعض مهارات الهجوم (إبيون سيوناجي - أوتش ماتا - كوشي جورما - أوتش جاري - أوستوجاري).
٢. إختبار فاعلية الأداء المهاري لبعض مهارات الهجوم المركب (أوتش جاري × أوتش ماتا - كوأوتش جاري × سيوناجي- أوتش جاري × تاي أوتوشي).
٣. إختبار فاعلية الأداء المهاري لبعض مهارات الهجوم المضاد (أوستوجاري (ضد) أوستوجاري - أوجوشي شمال (ضد) أوجوشي - ثاني أوتوشي (ضد) كوشي جورما).

ثالثا : الإستمارات المستخدمة في البحث :

١. استمارة اسماء المحكمين مرفق (١)
٢. استمارة الاختبارات البدنية (العامة - منطقة الجذع) مرفق (٢)
٣. استمارة اختبارات فاعلية الأداء المهاري لمهارات الهجوم المختلفة (مهارات فردية - مهارات مركبة - مهارات الهجوم المضاد). مرفق (٣)
٤. استمارة تسجيل نتائج اللاعبين في الإختبارات البدنية (العامة - منطقة الجذع). مرفق (٤)
٥. استمارات تسجيل نتائج اللاعبين لأختبارات فاعلية الأداء المهاري لمهارات الهجوم المختلفة (مهارات فردية - مهارات مركبة - مهارات هجوم مضاد). مرفق (٥)
٦. التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث. مرفق (٦)
٧. البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة. مرفق (٧)



الدراسات الاستطلاعية :

-الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٢٤/٦/٢٠١٨م إلي الفترة ٥/٧/٢٠١٨م علي العينة المختارة حيث كان قوام عينة الدراسة الاستطلاعية (٨) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس مجتمع البحث بهدف ايجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات والاختبارات (قيد البحث).

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار .
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

١-إيجاد معامل الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى والادني في الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨ لاعبين في الفترة ٢٤-٢٦/٦/٢٠١٨م وجدول (٣) يوضح ذلك.



جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى في المتغيرات
قيد البحث بطريقة Mann-whitney

ن=٨

U	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	م	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات	1	
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	متر	اختبار رمي كرة طبية ٣ كجم		2
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	سم	اختبار مرونة الكتفين		3
٠.00٠	٧,٠٠	٣,٥٠	٣,٠٠	١,٥٠	ث	اختبار الجري المكوكي		4
0.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	درجة	اختبار قوة وثبات الجذع	5	
0.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	عدة	اختبار الجلوس من الرقود		6
0.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	ث	اختبار رفع الرجلين عاليا		7
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	ث	اختبار رفع الصدر عاليا		٨
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	متر	اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس		٩
0.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	سم	اختبار مرونة الجذع والرقبة		١٠
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة إيبون سيوناجي	١١	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار			
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوتش ماتا	١٢	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار			
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة كوشي جورما	١٣	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار			
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوتش جاري	١٤	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار			
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوستوجاري	١٥	



٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوأوتش جاري × أوتش ماتا	اختبار فاعلية	١٦	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة كوأوتش جاري × سيوناجي	الأداء لمهارات	١٧	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوأوتش جاري × تاي أوتوشي	الهجوم المركب	١٨	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوستوجاري (ضد) أوستوجاري	اختبار فاعلية	١٩	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة أوجوشي شمال (ضد) أوجوشي	الأداء لمهارات	٢٠	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	درجة	لمهارة تاني أوتوشي (ضد) كوشي جورما	الهجوم المضاد	٢١	
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	تكرار				

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في الإختبارات المتغيرات قيد

البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

٢- إيجاد معامل الثبات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى

علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفواصل زمني لا يقل عن ٧ أيام بين التطبيق الاول

والتطبيق الثاني ٣-٥/٧/٢٠١٨م و جدول (٤) التالي يوضح ذلك.



جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث

ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
1	اختبارات بدنية عامة	متر	1.97	0.164	1.98	0.164	0.955
2		متر	2.52	0.439	2.53	0.430	0.989
3		سم	60.00	8.141	60.37	7.836	0.996
4		ث	12.25	0.713	12.25	0.709	0.996
5	اختبارات بدنية للجذع	درجة	4.12	0.834	4.37	0.744	0.834
6		عدة	23.37	2.503	23.87	2.587	0.934
7		ث	20.87	3.522	21.37	3.020	0.945
٨		ث	29.62	2.875	29.87	2.587	0.895
٩		متر	3.33	0.424	3.35	0.377	0.994
١٠		سم	39.25	7.086	39.00	5.976	0.985
١١	لمهارة إيبيون سيوناجي	درجة	64.62	4.274	65.75	4.131	0.787
		تكرار	7.750	0.707	7.87	0.640	0.867
١٢	لمهارة أوتش ماتا	درجة	65.37	4.373	65.25	3.918	0.669
		تكرار	7.625	0.744	7.625	0.744	0.742
١٣	لمهارة كوشي جورما	درجة	68.75	2.121	67.12	2.474	0.633
		تكرار	7.375	0.517	7.50	0.534	0.775
١٤	لمهارة أوتش جاري	درجة	74.12	7.120	74.25	6.363	0.964
		تكرار	8.000	0.925	8.12	0.834	0.925
١٥	لمهارة أوستوجاري	درجة	73.00	7.151	73.00	8.194	0.968
		تكرار	0.640	8.250	8.25	0.707	0.867
١٦	لمهارة أوتش جاري × أوتش ماتا	درجة	95.62	9.679	96.50	10.09	0.977



0.867	0.640	7.125	0.707	7.250	تكرار	لمهارة كوأوتش جاري × سيوناجي	فاعلية	١٧
0.992	10.23	98.37	10.67	96.75	درجة		الأداء	
0.867	0.707	7.250	0.640	7.125	تكرار		لمهارات	
0.980	10.91	93.75	10.21	91.37	درجة	لمهارة أوأوتش جاري × تاي أوتوشي	الهجوم	١٨
0.906	0.755	7.000	0.834	6.875	تكرار		المركب	
0.902	4.501	40.62	4.652	38.75	درجة	لمهارة أوستوجاري (ضد) أوستوجاري	اختبار	١٩
0.882	0.707	6.750	0.744	6.625	تكرار		فاعلية	
0.970	5.574	41.75	6.233	42.00	درجة	لمهارة أوجوشي شمال (ضد) أوجوشي	الأداء	٢٠
0.885	0.755	7.000	0.640	6.875	تكرار		لمهارات	
0.986	5.396	43.37	6.697	43.50	درجة	لمهارة تاني أوتوشي (ضد) كوشي جورما	الهجوم	٢١
0.906	0.755	7.000	0.834	7.125	تكرار		المضاد	

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,622$

يتضح من جدول (٤) 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 مستوي معنوية (٠,٠٥) .

برنامج التدريب الوظيفي المستخدم في البحث :

- تشمل فترة البرنامج ثلاثة اشهر بواقع (١٢) اسبوع يتضمن كل اسبوع (٣) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين (٨٥ - ١١٠) ق تقريباً.
- عند تطبيق التدريب الوظيفي يكون التركيز علي تقوية وثبات عضلات المركز ويمكن استخدام الأدوات الآتية في التدريب الوظيفي (كرات طبية - أحبال مطاطة - أثقال بأوزان مختلفة - كرات سويسرية - كرات مطاط).
- طريقة التدريب المستخدمة فترتي مرتفع الشدة باستخدام نظام التدريب الدائري ولذلك استخدمت الباحثة شدة تدريب تراوحت ما بين ٥٠ : ٧٥% من الشدة القصوى ومراعاة التدرج التام في شدة أداء التدريبات خلال أسابيع البرنامج تصاعديا حسب قدرات الفرد والدائرة تتضمن (٦) تمرينات في (٣ - ٥) مجموعات.



- زمن أداء كل تمرين ما بين (١٠ - ١٥) ثانية وتراوحت التكرارات في الاداء ما بين (٨ - ١٢) تكرار وفترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين (٢٥ - ٨٠) ثانية وبين كل دورة والتالية ما بين (٣,٥ - ٥,٥) دقيقة.
- وفي نهاية الوحدة التدريبية تعطي تدريبات إطالة للحصول علي الإسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلي الحالة الطبيعية. (١٠ : ٢١٨) ، (١٤ : ٢٥٧) ، (١٣ : ٥٤١)

جدول (٥)

خصائص البرنامج التدريبي

عناصر البرنامج	مكونات البرنامج
مدة البرنامج	٣ شهور
عدد الأسابيع	(١٢) أسبوع
عدد الوحدات التدريبية	(٣٦) وحدة تدريبية
زمن الوحدة التدريبية	(٨٥ - ١١٠) ق
نوع التدريب المستخدم	فتري مرتفع الشدة باستخدام نظام التدريب الدائري
الاحمال التدريبية	شدة التدريب تتراوح بين ٥٠ : ٧٥% من الشدة القصوى ومراعاة التدرج التام في شدة أداء التدريبات خلال أسابيع البرنامج تصاعديا حسب قدرات الفرد. -الدائرة تتضمن (٦) تمرينات . -المجموعات(٣ - ٥) مجموعات. -زمن أداء كل تمرين ما بين (١٠ - ١٥) ثانية. -التكرارات في الاداء تتراوح ما بين (٨ - ١٢) تكرار. -فترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين (٢٥ - ٨٠) ثانية وبين كل دورة والتالية ما بين (٣,٥ - ٥,٥) دقيقة.



التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (٨) لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وذلك في الفترة ٢٠١٨/٧/٨م وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث.

تجربة البحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٨/٧/١٠م إلي الفترة ٢٠١٨/٧/١٢م وقد قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية في اليوم الأول واختبارات فاعلية الأداء المهاري لأشكال الهجوم المختلفة في اليوم الثاني وقد قامت الباحثة بعمل قياسات بدنية عامة في اليوم الأول وذلك للتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة ويعرض جدول (٦) الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

جدول (٦)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	السن	سنة	14.90	٠.875	١٥,٠٠	٠.223
2	الطول	سم	162.50	7.44	١٦١,٠٠	1.205
3	الوزن	كجم	58.40	10.84	٥٦,٠٠	0.621
٤	العمر التدريبي	سنة	4.50	1.50	٤,٥٠٠	1.333
٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	1.871	٤.22٠	١,٨٥٠	٠.058
٦	اختبار رمي كرة طبية ٣كجم	متر	2.750	.626٠	٢,٧٢٥	٠.627
٧	اختبار مرونة الكتفين	سم	62.70	8.551	٦١,٥٠	٠.338
٨	اختبار الجري المكوكي	ث	12.01	.826٠	١٢,٠٢	٠.221
٩	اختبار قوة وثبات الجذع	درجة	4.10	٥.87٠	٤,٠٠	-٠.223



١٠	بدنية	اختبار الجلوس من الرقود	عدة	22.90	4.094	٢٣,٥٠	٠.129
١١	للجذع	اختبار رفع الرجلين عاليا	ث	24.60	8.016	٢٤,٥٠	٠.762
١٢		اختبار رفع الصدر عاليا	ث	33.60	9.465	٣٢,٥٠	٠.705
١٣		اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	3.20	.385٠	٣,٠٧٥	٠.888
١٤		اختبار مرونة الجذع والرقبة	سم	42.60	6.432	٤٥,٠٠	٠.570
١٥	اختبار	لمهارة إيبيون سيوناجي	درجة	68.30	5.498	٦٨,٠٠	٠.825
			تكرار	7.80	.632٠	٨,٠٠٠	٠.132
١٦	فاعلية	لمهارة أوتش ماتا	درجة	67.30	4.056	٦٦,٥٠	٠.378
			تكرار	7.70	.674٠	٨,٠٠٠	٠.434
١٧	لمهارات	لمهارة كوشي جورما	درجة	69.00	5.537	٦٨,٠٠	٠.029
			تكرار	7.50	.527٠	٧,٥٠٠	٠.000
١٨	هجوم فردي	لمهارة أوأوتش جاري	درجة	75.70	3.497	٧٥,٠٠	٠.466
			تكرار	7.90	.737٠	٨,٠٠٠	٠.166
١٩	اختبار	لمهارة أوستوجاري	درجة	72.30	6.532	٧٣,٥٠	٠.275
			تكرار	7.80	.788٠	٨,٠٠٠	٠.407
٢٠	فاعلية	لمهارة أوأوتش جاري × أوتش ماتا	درجة	88.70	8.30	٨٨,٠٠	٠.159
			تكرار	6.50	٠.527	٦,٥٠٠	٠,٠٠٠
٢١	لمهارات	لمهارة كوأوتش جاري × سيوناجي	درجة	92.50	7.321	٩٦,٠٠	٠.403
			تكرار	6.60	٠.516	٧,٠٠٠	٠.484
٢٢	هجوم مركب	لمهارة أوأوتش جاري × تاي أوتوشي	درجة	89.90	8.698	٨٨,٥٠	٠.138
			تكرار	6.60	٠.516	٧,٠٠٠	٠.484
٢٣	اختبار فاعلية	لمهارة أوستوجاري (ضد) أوستوجاري	درجة	40.60	4.64٧	٤١,٠٠	٠.185
			تكرار	6.90	.737٠	٧,٠٠٠	٠.166
٢٤	لمهارات	لمهارة أوجوشي شمال (ضد) أوجوشي	درجة	40.20	5.116	٣٩,٥٠	٠.378
			تكرار	7.10	.737٠	٧,٠٠٠	٠.166
٢٥	هجوم مضاد	لمهارة تاني أوتوشي (ضد) كوشي جورما	درجة	39.40	3.062	٣٩,٥٠	٠.009
			تكرار	7.00	.666٠	٧,٠٠٠	٠.000



ويتضح من جدول (٦) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قد البحث تراوحت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.
القياس البعدي:

تم تطبيق القياسات على عينة الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قيد الدراسة وبنفس الإجراءات المتبعة في القياس القبلي وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٤م إلي الفترة ٢٠١٨/١٠/١٦م.
المعالجات الاحصائية :

تمهيدا لمعالجة البيانات احصائيا ارتضت الباحثة بمستوى دلالة عند ٠,٠٥ واجراء الباحثة المعالجات الإحصائية من خلال برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك من خلال المعاملات الاحصائية التالية: (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - الإلتواء ولكسون - معامل الارتباط البسيط لبيرسون p مان ويتي. - نسبة التحسن).

عرض ومناقشة النتائج :

أولا: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث
باستخدام معادلة Wilcoxon

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير %	
			ع±	س	ع±	س		
1	اختبار قوة وثبات الجذع	درجة	٠.87٥	4.10	٧,٢٠	٠,٦٣٢	٢,٨٣٦	٧٥,٦٠
٢	اختبار الجلوس من الرقود	عدة	4.094	22.90	٣١,٥٠	٣,٥٠	٢,٨٠٩	٣٧,٥٥
3	اختبار رفع الرجلين عاليا	ث	8.016	24.60	٣٦,٤٠	٥,٧٥	٢,٨٠٥	٣٢,٤١
4	اختبار رفع الصدر عاليا	ث	9.465	33.60	٤٤,١٠	٧,٣١	٢,٨٠٧	٢٣,٨٠
5	اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	٠.385	3.20	٣,٨٢	٠,١٨١	٢,٨٠٧	١٩,٣٧



٤,٤٦	٢,٧٠١	٦,٣٦	٤٤,٥٠	6.432	42.60	سم	اختبار مرونة الجذع والرقبة	٦
------	-------	------	-------	-------	-------	----	----------------------------	---

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية $10=0,05$
يتضح من جدول (٧) 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 (٠,٠٥) .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء
لمهارة الهجوم الفردي قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعلمية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
			س	ع±	س	ع±		
1	لمهارة إيبون سيوناجي	درجة	68.30	5.498	٩٠,٣٠	٥,٠٧٨	٢,٨٠٧	٣٢,٢١
		تكرار	7.80	.632٠	١٠,٢٠	٠,٦٣٢	٢,٨٨٩	٣٠,٧٦
2	لمهارة أوتش ماتا	درجة	67.30	4.056	٨٥,٤٠	١٠,٩٩	٢,٨٠٣	٢٦,٨٩
		تكرار	7.70	.674٠	٩,٧٠	٠,٦٧٤	٢,٨٧٣	٢٥,٩٧
3	لمهارة كوشي جورما	درجة	69.00	5.537	٨٧,٥٠	١٠,٦١	٢,٥٤٩	٢٦,٨١
		تكرار	7.50	.527٠	١٠,٣٠	٠,٨٢٣	٢,٨٤٤	٣٧,٣٣
٤	لمهارة أوأوتش جاري	درجة	75.70	3.497	٩٢,٨٠	٦,٠٦٩	٢,٨٠٥	٢٢,٥٨
		تكرار	7.90	.737٠	١٠,٣٠	٠,٨٢٣	٢,٨٤٨	٣٠,٣٧
٥	لمهارة أوستوجاري	درجة	72.30	6.532	٩٨,٨٠	٥,٠٩٤	٢,٨٠٣	٣٦,٦٥
		تكرار	7.80	.788٠	١٠,٧٠	٠,٤٨٣	٢,٨٣٦	٣٧,١٧

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$



يتضح من جدول (٨) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم الفردي قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم المركب قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (Z)	نسبة التغير %
			ع±	س	ع±	س		
١	اختبار فاعلية الأداء	درجة	٨٨.70	8.30	١٤٤,٨٠	١١,٢٨	٢,٨٠٥	٦٣,٢٤
		تكرار	6.50	٠.527	٩,٩٠	٠,٧٣٧	٢,٨٤٨	٥٢,٣٠
٢	لمهارات الهجوم المركب	درجة	92.50	7.321	١٤٣,٦٠	١٠,١٢	٢,٨٠٣	٥٥,٢٤
		تكرار	6.60	٠.516	١٠,٢٠	٠,٧٨٨	٢,٨٧١	٥٤,٥٤
٣	لمهارة أووتش جاري × تاي أووتشي	درجة	89.90	8.698	١٤٧,٠٠	١٢,٢٣	٢,٨٠٣	٦٣,٥١
		تكرار	6.60	٠.516	١٠,٢٠	٠,٧٨٨	٢,٨٢١	٥٤,٥٤

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء
لمهارة الهجوم المضاد قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التغير %
			س	ع±	س	ع±	
١	اختبار فاعلية	درجة	40.60	4.64٧	٧٧,٦٠	٦,٢٥٧	91.13
		تكرار	6.90	٠.737	١١,٦٠	٠,٨٤٣	68.11
٢	الأداء لمهارات	درجة	40.20	5.116	٧٨,٢٠	٧,٥٣٩	94.52
		تكرار	7.10	٠.737	١١,٧٠	٠,٩٤٨	64.78
٣	الهجوم المضاد	درجة	39.40	3.062	٧٨,٥٠	٥,٦٦١	99.23
		تكرار	7.00	٠.666	١١,٧٠	٠,٦٧٤	67.14

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم المضاد قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .
ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء البرنامج التدريبي التي استخدمته الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراءها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (٧) 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 (٠,٠٥) حيث كانت أكبر قيمة فروق (٢,٨٣٦) في اختبار قوة وثبات



الجذع وأقل قيمة فروق (٢,٧٠١) في اختبار مرونة الجذع والرقبة وكانت نسبة التغير في اختبار قوة وثبات الجذع (٧٥,٦٠) وأقل نسبة تغير (٤,٤٦).

وترجع الباحثة هذا التحسن إلي برنامج التدريب الوظيفي بإستخدام تمرينات (حرة - احبال مطاطة - اثقال بأوزان مختلفة - كرات سويسرية) حيث أن التدريبات الوظيفية تعمل علي التوازن بين الطرفين العلوي والسفلي مما يعمل علي تقوية عضلات منتصف الجسم ويذكر في هذا الصدد "ديف شميتر Dave Schmitz" (٢٠٠٤م) إلي أن من أهم سمات التدريب الوظيفي هو التركيز علي المركز حيث تقوية عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي ، بالإضافة إلي أن التدريب الوظيفي يشتمل علي حركات متعددة الاتجاهات وأن تؤدي تمريناته من خلال التركيز علي طرف واحد مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن. (20 : ١٤)

ويتفق ذلك مع كل من "ألين وسكيب Allen , Skip" (٢٠٠٢م) علي أن أهم الفوائد الناتجة من ممارسة تمرينات تقوية عضلات الجزء المركزي للجسم هي زيادة الكفاءة الحركية أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية وزيادة ثبات واستقرار الجسم ، وإنتاج قوة هائلة من عضلات الجزء المركزي للجسم وكذلك العضلات المجاورة (الكتف والذراعين والساقين). (19 : ٤١)

كما ترجع الباحثة أن التدريب الوظيفي من التدريبات الهامة والضرورية لتقوية عضلات منتصف الجسم وبالتالي تعمل علي تسهيل نقل الحركة من الطرف السفلي إلي الطرف العلوي والعكس وبالتالي تساعد في توفير الجهد الذي يبذله اللاعب في نقل الطاقة الحركية بين الطرفين العلوي والسفلي وتتفق الدراسات الأتية مع ما ذكرته الباحثة دراسة "نظمي أحمد" (٢٠١٦م) (١١) ، دراسة "وجية أحمد" (٢٠١٤م) (١٥) ، دراسة "محمد عثمان" (٢٠١٢م) (٨) ، دراسة "هاله نبيل" (٢٠١١م) (١٢) ، دراسة "رضا إبراهيم" (٢٠٠٩م) (٤) ، دراسة "طارق صلاح" (٢٠٠٨م) (٥) ، دراسة "عزة خليل" (٢٠٠٧م) (٦)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص علي :

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في منطقة

الجذع لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو



يتضح من جدول (٨) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم الفردي قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) وأكبر نسبة تغير في الدرجات (٣٦,٦٥) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة اوستوجاري وأقل نسبة تغير (٢٢,٥٨) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة أووتش جاري ، أما بالنسبة للتكرارات أكبر نسبة تغير في (٣٧,٣٣) في اختبار كوشي جورما وأقل نسبة تغير (٢٥,٩٧) في اختبار اوتش ماتا.

وترجع الباحثة هذا التغير إلي ما احتوي عليه البرنامج من تدريبات وظيفية أثرت بشكل كبير علي تحسين في مستوي الأداء المهاري لمهارات الهجوم الفردي قيد البحث وذلك بعد تقوية العضلات العاملة في منطقة المركز حيث أن هذا التغير يتم بشكل متفاوت علي المهارات الهجومية ففي اختبار فاعلية الأداء لمهارات الهجوم الفردي قيد البحث حدث تحسنا نسبيا نتيجة تطبيق برنامج التدريبات الوظيفية علي الناشئين.

ويشير "وجدي الفاتح" (٢٠١٦م) أن جميع الحركات الرياضية ستقتصر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للمركز ، فعضلات المركز القوية تساعد علي ربط الطرف السفلي بالعلوي ، بالإضافة إلي منع تسرب القوة ، فالتدريب الوظيفي له دورا هاما أثناء الأداء الرياضي لأنه يركز علي القوة والتوازن وأن جميع الأنشطة تحتاج قدرا كبيرا من القوة والثبات. (١٣ : ٥٤٠)

وترجع الباحثة أن اهمية التدريبات الوظيفية تكمن في الاهتمام بالنواحي البدنية عن طريق البرامج التدريبية المقننة التي تراعي مبدأ التدرج والخصوصية والتكيف والتي تؤثر بالتالي علي فاعلية الأداء المهاري لمهارات الهجوم الفردي ويشير "ياسر عبد الرؤوف" (٢٠١١م) أن مستوي الأداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخطبية ويعمل علي التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوي الداخلية والخارجية المؤثرة علي الناشئ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أفضل النتائج. (١٦ : ١٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي :

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية الأداء لمهارات الهجوم الفردي لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو



يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم المركب قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، وأكبر نسبة تغير في الدرجات (٦٣,٥١) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة أووتش جاري × تاي أوتوشي وأقل نسبة تغير في الدرجات (٥٥,٢٤) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة كوأوتش جاري × سيوناجي ، أما بالنسبة للتكرارات كانت أكبر نسبة تغير (٥٤,٥٤) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة كوأوتش جاري × سيوناجي واختبار أووتش جاري × تاي أوتوشي وأقل نسبة تغير (٥٢,٣٠) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة أوتش جاري × أوتش ماتا.

وترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائيا لدي المجموعة التجريبية ونسبة التغير في إختبارات فاعلية الأداء لمهارات الهجوم المركب إلي الإستمرار في التدريب علي برنامج التدريبات الوظيفية وايضا التدريبات المهارية بالأساليب المختلفة مع استخدام مقاومات مختلفة والتدرج بها حتي يتكيف الجسم مع المهارات والتدريبات الوظيفية ويؤكد "السيد عبد المقصود" (١٩٨٦) (١) ، "ايمن محروس" (١٩٩٦م) (٢) ، "جمال علاء الدين وناهد الصباغ" (٢٠٠٧) (٣) علي إرتباط الجانب المهاري بالجانب البدني عند المنافسة ، حيث يؤدي دمج هذه الجوانب في إطار واحد في شكل تنافسي إلي تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوي الأداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقة الأداء.

إن المهارات المركبة هي عبارة عن تنفيذ مهارة حركية فيقوم اللاعب الأخر بالهروب من هذه المهارة المنفذه فيدخل اللاعب مهارة أخرى يسهل عليه تنفيذها بحيث يكون قادر علي نقل مركز الثقل بطريقة تجعله لا يفقد اتزانة بين المهارة الأولى والثانية ويشير في هذا الصدد "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أن المهارات الهجومية المركبة تتطلب من اللاعب القدرة علي إخلال توازن خصمة مع القدرة في نفس الوقت علي نقل مركز ثقله حسب المتطلبات الفنية لوضع الرمي مع الاحتفاظ باتزانة علي البساط أو القدرة علي استرداد هذا الاتزان بسرعة في حالة فقرة. (٩ : ٣٢٥)

ومما سبق تري الباحثة أن المهارات المركبة هي دمج بين مهارتين قد تكون مهارتين للرجل (اشي وازا) وقد تكون مهارة رجل (اشي وازا) مع مهارة يدين (تي وازا) أن التدريب الوظيفي يهتم بقوة وثبات المركز والمهارات المركبة تحتاج إلي قوة وثبات المركز حتي يستطيع اللاعب نقل المركز من



مكان إلي آخر لتنفيذ المهارة التالية وبالتالي إن مدي التحسن في مستوى اللاعبين في اختبار فاعلية الأداء لمهارات الهجوم المركبة يرجع إلي التدريبات الوظيفية المستخدمة في البرنامج التدريبي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص علي :

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية الأداء لمهارات الهجوم المركب لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء لمهارة الهجوم المضاد قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، وأكبر نسبة تغير في الدرجات (٩٩,٢٣) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة ثاني أوتوشي (ضد) كوشي جورما وأقل نسبة تغير في الدرجات (٩١,١٣) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة أوستوجاري (ضد) أوستوجاري ، أما بالنسبة للتكرارات كانت أكبر نسبة تغير (٦٨,١١) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة أوستوجاري (ضد) أوستوجاري وأقل نسبة تغير (٥٢,٣٠) في اختبار فاعلية الأداء لمهارة أوجوشي شمال (ضد) أوجوشي. وترجع الباحثة الفروق الدالة اجصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ، وكذلك نسب التغير الحادثة في اختبارات فاعلية الأداء لمهارات الهجوم المضاد إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الوظيفية التي شكلت عاملا هاما في الارتقاع بالمستوي في هذا الاختبار فالنتائج تشير إلي مدي مناسبة هذا النوع من التدريب إلي المهارات الهجومية المضادة.

يشير "ياماموتو" (٢٠٠٥م) إلي أن الهجوم المضاد من الأساليب الخططية الهامة الذي يعتمد عليها اللاعب دائما في الانتقال إلي المرحلة الهجومية ويبني اللاعب هجومة المضاد أساسا علي الحركات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية وتهدف عملية ربط الحركات الهجومية المضادة بالحركات الدفاعية ، إلي تقادي رميات المافس الهجومية بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة لهم ، وربط المهارات المضادة المناسبة أما في نفس الوقت مع الحركات الدفاعية أو حركات دفاعية مباشرة

(١٨ : ٢١٠)

مما سبق تري الباحثة أن مهارات الهجوم المضاد تحتاج إلي قوة وثبات أكثر في منطقة المركز نظرا لمواجهه اللاعب قوة كبيرة وهي قوة اللاعب الأخر في تأدية المهارة وبالتالي فاللاعب الذي لايتوافر



لدية قوة وثبات في المركز فهو لايقدر علي مجابهه اللاعب المنافس ولذا اثبتت النتائج أن التغير كان إيجابي بشكل كبير بالنسبة لأختبارات فاعلية الأداء لمهارات الهجوم المضاد مقارنة بباقي اختبارات فاعلية الأداء للهجوم سواء الفردي أو المركب.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص علي :

توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار فاعلية الأداء لمهارات الهجوم المضاد لصالح القياس البعدي لناشئ الجودو.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات :

1. أثر البرنامج التدريبي للتدريبات الوظيفية تأثيرا إيجابيا علي منطقة المركز وأيضا علي مهارات الهجوم الفردي ومهارات الهجوم المركب ومهارات الهجوم المضاد قيد البحث.
2. زيادة نسبة التحسن في اختبارات منطقة المركز واختبارات فاعلية الأداء لمهارات الهجوم (الفردي - المركب - المضاد) لعينة البحث.
3. أن التدريبات الوظيفية من أهم التدريبات التي تساعد علي أداء المهارات الهجومية بسلاسة وخاصة المهارات الهجومية المركبة والمضادة.

ثانيا : التوصيات :

1. ضرورة التطرق إلي طرق التدريب المستحدثة مثل التدريب الوظيفي في العملية التدريبية لما له من أثر فعال في الوصول لأعلي المستويات في الأداء المهاري.
2. الاهتمام بصقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو لوقوفهم علي كل ما هو جديد في طرق التدريب وكيفية استخدام هذه الطرق في العملية التدريبية.
3. تعميم برنامج التدريبات الوظيفية قيد البحث علي نفس المرحلة السنية المستخدمة في البحث.
4. إجراء أبحاث مشابهه علي عينات مختلفة عن المرحلة السنية المستخدمة قيد البحث.
5. ضرورة استخدام المدرب أساليب متنوعة في العملية التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبين.



المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- ١ السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب ، الحرية ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٢ ايمن محروس السيد : تأثير استخدام جمل خطية مقترحة علي مستوى الأداء المهاري للناشئين في الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦م.
- ٣ جمال محمد علاء الدين : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخطي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧م.
- ٤ رضا محمد إبراهيم : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي قوة عضلات المركز والقوة المحركة وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري في سباحة الزحف علي الظهر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩م.
- ٥ طارق صلاح الدين سيد : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والديناميكية وعلاقتها بمستوي أداء لاعبي كرة اليد ، المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضة ، جامعة صوفيا ، بلغارية ، ٢٠١١م.
- ٦ عزة خليل محمود : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي التعبير الجيني لأنزيم السوبر أكسد وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة ٨٠٠ متر حرة ، مؤتمر الدورة العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٧م.
- ٧ محمد حامد شداد : أساسيات التدريب في الجودو ، جزء ٢ ، ٢٠٠٤م.
- ٨ محمد عثمان محمد : تأثير برنامج للتدريب الوظيفي علي القدرة العضلية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢م.



- ٩ مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٢٠٠١م
- ١٠ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ط٢ ، ٢٠٠١ م.
- ١١ نظمي احمد حسن : تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي
الأداء المهاري لدي سباحي ٦٠م حر ، بحث منشور المجلة العلمية
للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٦م
- ١٢ هاله نبيل يحيي : تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية
الخاصة ومستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو ، بحث منشور
مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الزقازيق ، ٢٠١١م
- ١٣ وجدي مصطفى الفاتح : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، المؤسسة
العربية للعلوم والثقافة ، ط١ ، ٢٠١٤ م.
- ١٤ وجدي مصطفى الفاتح : نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضي ،
سلسلة العلم والمعرفة للتدريب الرياضي ٤ ، ٢٠١٦ م.
- ١٥ وجيه أحمد قرني : تدريبات القوة الوظيفية وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات
الحركية للاعبي كرة اليد ، رساله ماجستير غيرمنشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٤م.
- ١٦ ياسر يوسف عبدالرؤوف : رياضة الجودو للأطفال والمبتدئين ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ١٧ ياسر يوسف عبدالرؤوف : وضع اختبارات لقياس سرعة التوقع الحركي لبعض مهارات الهجوم
المركب والهجوم المضاد في رياضة الجودو ، بحث منشور ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م.
- ١٨ يماموتو : تدريب الناشئين في الجودو ، ترجمة المركز الثقافي الياباني بالقاهرة
، ٢٠٠٥م.



ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 19 Allen, Skip: : "Core Strength Training", Science Institute Sports Science Exchange Roundtable, USA,(2002).
- 20 Dave Schmitz : Funtional Training Pyramids , New Truer High Scool, Kinetic Wellness Department, USA,2003.
- 21 Fabio Comana : Function Training for Sport , Human Kinetics; Champaign IL , England,2004.