

تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح في تطوير الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب

أ.د. عدي طارق الربيعي حسنين باسم قاسم

١٤٣٩ هـ

٢٠١٨ م

مستخلص البحث باللغة العربية.

وضع تمارين خاصة باستخدام جهاز تدريبي مقترح في تطوير الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب والتي تُعدّ من أكثر مهارات الجودو استخداما لوزن (55) كغم في المنافسات الخاصة بهذه اللعب، وتكمن مشكلة البحث بأن اغلب للاعبين لديهم ضعف في الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) خلال تطبيقها في التمرين مما ينعكس على مستوى ادائها في المنافسة المنافسة ويسبب حالة من عدم الاستهداف المباشر للتمرينات الموضوعه لتلك المهارات بالشكل الصحيح وحسب متطلبات الاداء المهاري، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال أعداد تمارين خاصة بأستخدام جهاز مقترح مرتبطة بالأداء المهاري وبتجاه المفاصل والعضلات العاملة في الاداء لمهارات قيد البحث مستندة على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة في محاولة علمية لحل واحدة من مشاكل رياضة الجودو، وكذا الارتقاء الصحيح للاعبين الجودو الشباب والمتميزين في أداء مهارات قيد البحث.

استخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية، ضابطة) معتمدا الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث. قام الباحث باختيار عينة البحث من لاعبي الجودو الشباب بأعمار (١٧-٢٠) سنة من بعض أندية محافظة بغداد المتمثلة ب(١٦) نادي ثم اختار الباحث بالطريقة العمدية منهم (١٢) لاعب جودو يمثلون اندية (الشرطة، وشباب المستقبل) بواقع (٦) لاعبين جودو بوزن(٥٥) كغم أما أهم الاستنتاجات فقد كانت وجود فروق معنوية في الاختبارات المهارية المختارة بين المجموعة التجريبية والضابطة، وتمت التوصية باستخدام الجهاز التدريبي المقترح في تطوير المهارات المستخدمة في البحث.

Abstract.

The Effect of Using Training Apparatus For Developing The Artistic Performance of Throwing From Standing Position (Te-waza) In Youth Judo Fighters

The importance of the study lies in throwing skill from standing position for youth judo players using special exercises and training program designed by the researcher for developing the artistic performance of throwing from standing position (Te-waza). The problem of the study lies in weakness in performance and throwing from standing position. The researcher aimed at designing a training program for developing the artistic performance of throwing from standing position (Te-waza). The researcher used the experimental method. The subject were (16) youth sport clubs aged (17 – 20) years old of the season 2017. The athletes were (30) judo players their weight class 55 Kgm. The results showed significant differences in favor of the experimental group after applying the special exercises using the proposed apparatus. There are also significant differences in skill tests thus the researchers recommended using the apparatus in developing the skills under study.

Keywords: training apparatus, physical abilities, te – waza.

١ – المبحث الاول: التعريف بالمبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم التدريب الرياضي واحداً من أهم علوم التربية البدنية والرياضة، واحد أهداف التدريب الرياضي هو تحقيق اللاعب لأعلى مستوى من الأداء ويتحقق ذلك بواسطة الارتقاء بمحددات الأداء للرياضي وهذا يتضح عندما يرتفع بمكونات الهيكل البنائي لحالة الرياضي التدريبية المختلفة بدنياً ومهارياً وخطية وعقلياً ونفسياً، وهذا ما حدث للمختصين والباحثين في هذا المجال بالسعي المستمر للبحث في إيجاد ما هو جديد واكتشافهم للأساليب والوسائل ومن تلك الوسائل الأجهزة الرياضية التي يمكن ان تسهم في تحسين الأداء الفني لمختلف الأنشطة الرياضية ضمن ما تتطلبه كل نوع من أنواع الألعاب الرياضية.

وربما الجودو من رياضات النزال التي تتميز بالالتحام الجسماني بين منافسين من نفس الوزن يستخدم فيها جميع مهارات الرمي الخمس (تي وازا- كوشي وازا- أشي وازا- ماسوتيمي وازا- يوكو شيمي وازا) فضلاً عن المهارات المركبة (رانزكو وازا) والمهارات المضادة (كاشي وازا) وذلك في الصراع عالياً (ناجي وازا)، ومن خلال كل هذه المهارات التي ذكرت وتنوع اداءها ومتطلباتها أوجب ان تتطلب رياضة الجودو درجة عالية من الاعداد البدني والمهاري والخطي والنفسى ويتوقف فوز اللاعب في النزال على تحديد المهارات الفنية المفضلة لديه وتطبيقها بأداء فني صحيح والتي تكسبه النقطة الكاملة (الايون) في أي ثانية من وقت النزال وخلالها ويفوز بالتفوق إذا ما تميزت هذه المهارات بقوة وسرعة عاليتين، فضلاً عن تطور الجانب الدفاعي من قبل اللاعب المنافس مما يصعب إخلال توازنه وتنفيذ المهارات

عليه خاصة اذا كان اختصاص المنافس لأحدى مهارات قيد البحث، إضافة الى التغييرات الاخيرة على قانون (٢٠١٨) لرياضة الجودو الذي يعزز مهارات اللعب من الاعلى مما يجعل مهارات قيد البحث أهمية بالغة، كما اتضح من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع خبراء رياضة الجودو والمستمرين بالعمل مع الاتحاد العراقي المركزي للجودو منذ تاسيسه وإلى آخر بطولة للجمهورية عام (٢٠١٧) بأن أغلب للاعبين الجودو ذوي الفئة الوزنية (٥٥) كغم ضمن الاوزان الرئيسية يفضلون استخدام مهارات الرمي من الوقوف باستخدام اليدين (تي وازا) خلال بطولاتهم، سيما فئة الشباب التي تعد من الفئات العمرية المهمة و الأساس في العملية التدريبية في رياضة الجودو لكونهم الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية، إضافة الى رغبة بعض اللاعبين بممارسة التدريب الفردي (بدون زميل)، فضلاً عن التواجد العدد الفردي في بعض الوحدات التدريبية مما يجبر أحد اللاعبين ان يأخذ فترة راحة او ممارسة تمارين بدنية حتى يتم استبداله بلاعب آخر، فضلاً عن وجود بعض اللاعبين الضعيفين بدنياً ويحتاجون الى بناء جسماني بجانب الاعداد المهاري، ونوع آخر يتميز بقوة فطرية ومهاراتهم الفنية ضعيفة.

ومن هذا المنطلق توجه الباحث إلى فكرة تصميم جهاز تدريبي يمكن أن يسهم في تطوير الاداء الفني لبعض مهارات الرمي من الوقوف باستخدام اليدين (تي وازا) كوسيلة حديثة تخدم الغرض المذكور بكفاءة تفوق الوسائل الأخرى، إذ لم يعد عمل المدربين في الوقت الحاضر يعتمد على إعداد المناهج التدريبية المختلفة وتطبيقها فقط، فضلاً إلى استعمال الأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة الحديثة التي تعمل على مساعدته في تطوير مستوى الأداء للاعبين ومن ثم تحقيق مستوى الإنجاز المطلوب.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في تطوير الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للاعبين الجودو الشباب عن طريق تمارين الخاصة باستخدام جهاز مقترح سوف نعالج هذا الضعف بشكل علمي ومقنن لتحقيق الفوز في المباراة.

٢-١ مشكلة البحث:

عن طريق الخبرة الميدانية للباحث لممارسته رياضة الجودو ضمن المنتخب الوطني العراقي ومشاركاته في العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية والعالمية ومتابعته لتدريبات كافة المنتخبات الوطنية للجودو وبعض أندية بغداد فضلاً عن حضوره ومشاهدته وتحليله لاغلب البطولات التي تحصل داخل القطر فشاهد وحدد بأن اغلب للاعبين في العراق لديهم ضعف في الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) خلال تطبيقها في التمرين مما ينعكس على ادائها في المنافسة علماً بأن هذه المهارات هي الاكثر استخداماً على المستوى المحلي والعربي والعالمي لوزن (٥٥) كغم، فضلاً عند استخدامها فلا يحصلون على نقطة كاملة (الايون) نتيجة ضعف في إحدى جوانب أداء المهارات قيد البحث وقد لا يحصلون على أي نقطة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال أعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح مرتبطة بالأداء المهاري وبتجاه المفاصل والعضلات العاملة في الاداء لمهارات قيد البحث مستندة على

الأسس والمبادئ العلمية الحديثة في محاولة علمية لحل واحدة من مشاكل رياضة الجودو، وكذا الارتقاء الصحيح للاعبين الجودو الشباب والمتميزين في أداء مهارات قيد البحث.

٣-١ أهداف البحث:

١. تصميم جهاز تدريبي مقترح في تطوير الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم.
٢. أعداد تمرينات خاصه بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح في تطويرالاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم.
٣. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز المقترح في تطويرالاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم.

٤-١ فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم ولصالح الأختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: بعض لأعبين أندية بغداد بالجودو بأعمار بين (١٧-٢٠ سنة) لوزن ٥٥ كغم.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٤/٦ / ٢٠١٧ / ولغاية ٩/١٠ / ٢٠١٨.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجودو في منتدى شباب الشعلة بمحافظة بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات:

- جودو: عرفها الأب الروحي لها (جيكوروكانو) بأنها (الطريقة الشاملة والأكثر فعالية لاستخدام الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال) (١: ٢٩).
- الايبون: هو أعلى درجات التنقيط في الجودو وتقييمه (نقطة كاملة).
- ايبون سيوناجي: رمية الكتف باستخدام ذراع واحدة.
- موروتيه سيوناجي: رمية الكتف باستخدام الذراعين.
- سودي سوري كومي كوشي: رمية الكتف بأستخدام مسك ذراعين بدلة الزميل.
- كزوشي: عملية إخلال توازن كسر التوازن للخصم في التمرين واللعب.
- أتسكوري: تنفيذ الحركة (ضع الرمي).
- كاكا: القسم الختامي للرمية (الرمي الحقيقي).

٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ المهارات الفنية:

١-١-٢ مهارة إييون سيو ناجي (من مجموعة تي . وازا): (١ : ٨٨)

- القسم التحضيري (كوزوشي): يقف اللاعبان في وضع الوقوف الطبيعي (شبيزن تاي)، يجذب المهاجم (التوري) المنافس (الأوكي) للإمام مع تحريك قدمه اليسرى للخلف ونقل مركز ثقله عليها، فيندفع الأوكي بقدمه اليسرى للإمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.
- القسم الرئيسي (تسوكوري): قبل انتقال مركز ثقل الأوكي على قدمه اليسرى، يقوم التوري بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الأوكي بالذراع للإمام وللأعلى مع حجز عضد الأوكي بين الساعد وعضد التوري، ثم نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع مركز ثقله عليهم بالتساوي وانشاء خفيف بالركبتين.
- القسم الختامي (كاكا): يستمر التوري العمل بالكوزوشي مع مد ركبتيه للأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام والأسفل مع ميل الجذع للإمام الاتمام عملية الرمي، يظل التوري ممسكاً بالذراع الأيمن للأوكي للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه للأعلى.

٢-١-٢ مهارة مورتيه سويناجي (من مجموعة تي . وازا): (٥ : ١١٧-١١٨)

- القسم التحضيري (كوزوشي): وقوف المسك العادي من الأوكي والتوري (ميجي - كومي - كاتا) اتجاه اخلاخل التوازن يكون للأمام عن طريق قيام التوري بسحب الأوكي للإمام بالذراعين منع تحريك القدم اليمنى للأمام في اتجاه القدم اليمنى للأوكي.
- القسم الرئيسي (تسوكوري): يقوم التوري بتحريك مفصل المرفق الأيمن أسفل العضد الأيمن للأوكي مع الدوران ووضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى، ومواجهة الأوكي بالظهر مع استمرار السحب باليد اليسرى، مع ثني الركبتين لجعل مركز ثقل الأوكي أعلى من مركز ثقل التوري، يجب ملاحظة عدم وجود مسافة بين جسم التوري والأوكي.
- القسم الختامي (كاكا): مع استمرار السحب باليد اليسرى للتوري اليد اليمنى للأوكي يقوم التوري برفع الأوكي على الظهر والرمي عن طريق مد الركبتين والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام وللأعلى وللأسفل مع ميل الجذع للإمام، يلحظ التوافق بين حركة الذراعين والدفع بالحوض ومد الركبتين في وقت واحد.

٢-١-٣ مهارة سودي سوري كومي كوشي (من مجموعة تي . وازا): (٦)

- القسم التحضيري (كوزوشي): من الوقوف مسك التوري بدلة الأوكي من كلتا الذراعين اتجاه اخلاخل التوازن يكون للأمام عن طريق قيام التوري بسحب الأوكي للإمام بالذراعين منع تحريك القدم اليمنى للأمام في اتجاه القدم اليمنى للأوكي.

- القسم الرئيس (تسوكوري): يقوم التوري بتحريك مفصل المرفق الأيمن أعلى العضد الأيسر للاوكي مع الدوران ووضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى، ومواجهة الاوكي بالظهر مع استمرار السحب باليد اليسرى، مع ثني الركبتين لجعل مركز ثقل الاوكي أعلى من مركز ثقل التوري، يجب ملاحظة عدم وجود مسافة بين جسم التوري والاوكي.
- القسم الختامي (كاكا): مع استمرار السحب باليد اليسرى للتوري اليد اليمنى للاوكي يقوم التوري برفع الاوكي على الظهر والرمي عن طريق مد الركبتين والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام وللأعلى وللأسفل مع ميل الجذع للإمام، يلحظ التوافق بين حركة الذراعين والدفع بالحوض ومد الركبتين في وقت واحد.

٣- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها وطبيعة المشكلة.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمعه بلاعبى الجودو الشباب لأندية محافظة بغداد المتمثلة ب (١٦) نادي، بأعمار (١٧-٢٠) سنة وللموسم الرياضي (٢٠١٧) وعددهم (٣٠) لاعباً لوزن (٥٥) كيلوغرام ضمن الأوزان الرئيسية، أختار الباحث عينة البحث من لاعبي نادي الشرطة وشباب المستقبل بالطريقة العمدية وذلك لتعاون مدربي أندية العينة المحددة مع الباحث والبالغ عددهم (١٢) لاعب جودو منهم بنسبة (٤٠%)، وبناءً متطلبات التصميم التجريبي تم اختيار أحد الناديين عشوائياً بطريقة القرعة ليكون لاعبي نادي الشرطة يمثلون المجموعة التجريبية، ولاعبو نادي شباب المستقبل المجموعة الضابطة بواقع (٦) لاعبين في كل مجموعة، كما تم اختيار (٤) للاعبين جودو يمثلون ناديي (الحسين، والشعلة) ليكونوا العينة الإستطلاعية، وكما مبين في الجدول (١)، إذ إن من الأسباب التي دعت الباحث إلى اختيار هذا الوزن لعينة بحثه هي كثرة اللاعبين المشاركين في البطولات المحلية المسجلة في الاتحاد العراقي المركزي للجودو من بقية الازان الاخرى، فضلاً عن كثرة استخدام للاعبين هذا الوزن لمهارات قيد البحث.

الجدول (١)

يبين توزيع النسبة المئوية لعينه البحث

| العينة الإستطلاعية | | عينة البحث الرئيسية | | | | مجتمع البحث الأصل |
|--------------------|-------|---------------------|---------|----------|---------------|----------------------|
| النسبة المئوية | عددهم | النسبة المئوية | مجموعهم | مج ضابطة | مج تجريبية | |
| ١٣.٣٣٣ % | ٤ | ٤٠ % | ١٢ | ٦ | ٦ | ٣٠ |

عمد الباحث إلى إدخال المتغير التجريبي وهو التمرينات الخاصة بأستخدام جهاز تدريبي على المجموعة التجريبية للبحث في حين ترك افراد المجموعة الضابطة للتدرب مع مدربهم على وفق المعتاد بدون أستخدام جهاز، علماً أن الجزء الرئيس من المنهاج متفق عليه بين المدرب والباحث مع اختلاف الوسائل المتمثلة بالجهاز المقترح والتمارين المستخدمة الموضوعه من قبل الباحث.

ولأجل أن يسير عمل الباحث بالاتجاه العلمي الصحيح ولتأكيد وضع جميع افراد عينة البحث في خط شروع واحد عمد الباحث إلى ايجاد التكافؤ بين عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات جميعها. وجاءت النتائج كما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية القبليّة

| الدلالة | درجة (Sig) | (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الاختبارات | الأداء الفني |
|---------|---------------|-----------------|------------------|------|--------------------|------|---------------------|-----------------|
| | | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| غير دال | 0.765 | 0.307 | 0.983 | 5.83 | 0.894 | 6 | إيبون سيو ناكي | |
| غير دال | 0.196 | 1.387 | 0.837 | 5.5 | 1.211 | 6.33 | موروتيه سيو ناكي | |
| غير دال | 0.341 | 1 | 0.632 | 5 | 0.516 | 5.33 | سودي سوري كومي كوشي | |

دال عندما تكون (Sig) \geq (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)

٣-٣ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة بالبحث:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات.
- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.

- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
- استمارة تفريغ البيانات.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- الجهاز التدريبي (المبتكر من قبل الباحث).
- كاميرا تصوير فيديو (Nikon) يابانية الصنع عدد (١).
- ساعات توقيت الكترونية نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (٣).
- ميزان لقياس وزن الجسم نوع (nova) صيني الصنع عدد (١).
- حاسوب اليكتروني محمول نوع – DELL صيني الصنع عدد (١).
- بدلات جودو، وبساط جودو.

٣-٤ الجهاز التدريبي المقترح:

ان الغرض من تصميم الجهاز التدريبي المقترح هو وسيلة تساعد لاعبي الجودو في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارات الرمي (تي- وازا) من الوقوف فضلاً عن تصحيح الاداء الفني لمهارات قيد البحث مما ينعكس التأثير الايجابي هذا في النزال الرسمي وتحقيق الفوز، وذلك من خلال استخدام مقاومات متغيرة حسب نوع الاوزان الموضوعه بالنسبة للذراعين ومع ضرب الورك بمسند الجهاز التدريبي وبعدها رفع الوزن المحدد بالرجلين مع المحافظة على سحب الذراعين واتزان الجسم لأخر مرحلة من تطبيق مهارات قيد البحث وبدون رمي.

٣-٤-١ فكره تصميم الجهاز التدريبي المقترح:

ان فكرة تصميم الجهاز ولدت لدى الباحث نتيجة معاناة أحس بها مع زملائه اللاعبين والمدربين من خلال المشاركات الدولية والمعسكرات التدريبية خارج القطر لاحظ التفوق الواضح في عنصر القوة والمقاومة والاداء المهاري لصالح لاعبي الدول المتقدمة بالنسبة للاعبين العراقيين. مما جعل الباحث في تفكير مستمر لإيجاد الحل المناسب لهذه المشكلة، وقد لاحظ الباحث إن هناك ضعف واضح في التدريب على مهارات (قيد البحث) بسبب عزوف اللاعب المدافع (الاوكه) عن التدريب مع اللاعب المهاجم (التوري) اثناء التمرين على هذه المهارة لأصابته بالملل ولتخوفه من الاصابة الجسدية نتيجة التطبيق بقوة وسرعة على المهارة اثناء التمرين لان الاداء بقوة وسرعة تساعد في تحقيق هدف الوحدة التدريبية وبالتالي تحقيق الأتجاز بالحصول على الايون بأقل وقت من زمن المباراة، فضلاً عن غياب اللاعب (الاوكه) قد يسبب تغير هدف الوحدة التدريبية، وقد لاحظ الباحث إن لأعبينا يستخدمون تمارينات الانتقال لتنمية القوة وتمارينات تكرار تطبيق الاداء المهاري (الاوحي كومي) مع الزميل بدون معرفه مدى المقاومة من قبل اللاعب المدافع (الاوكه) او القوة المستخدمة من قبل اللاعب المهاجم (التوري) حيث وجد إن هذه الوسائل رغم تأثيرها الإيجابي في تنمية القوة لعضلات الجسم والاداء المهاري بشكل منفصل إلا أنها غير كافية للوصول إلى حال يتوازى به مستوى مصارعينا مع

المستويات العليا على الصعيد العربي والعالمي، ومن هنا تبلورت للباحث فكرة تصميم جهاز تدريبي يستخدم ليس فقط لتطوير القوة القصوى من خلال زيادة المقاومات بشكل منفصل عن الاداء المهاري أضاف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة فضلاً الى تصحيح الاداء لمهارات قيد البحث من خلال كافة الجوانب التي يكون فيها قصور او ضعف عند التطبيق.



الشكل (١)

يوضح الجهاز التدريبي المقترح

٣-٤-٢ طريقة استخدام الجهاز التدريبي المقترح:

يوضع الجهاز في وسط إحدى جهات بساط الجودو ويكون اتجاه الاداء على البساط ثم يتم تحديد المقاومة المطلوب التغلب عليها عبر التحكم بوضع المسمار على الوزن المطلوب لسحب الذراعين وكذلك دفع الرجلين وحسب الهدف من التمرين وشدة وحجم الحمل التدريب للوحدة التدريبية، وبعدها تحديد ارتفاع بكرة السحب وبعد ذلك ضبط ارتفاع ذراع المسند حسب طول اللاعب، فضلاً عن زاوية ميل المسند حسب الهدف من التمرين، حيث يتم مسك بدلة الجودو الموجودة في نهاية السلك بكلتا الذراعين والسحب باتجاه جسم اللاعب مع تقديم الرجل القائدة لغرض الاستناد والتوازن وتسهيل عملية الدوران على الامشاط وضرب الورك بمسند الجهاز أثناء دوران الجسم وبعدها الدفع بالرجلين الى الاعلى متمثلة بعملية رفع الزميل من الارض بعملية التدريب التقليدية مع الاستمرار بعملية السحب بالذراعين لآخر مرحلة من الاداء لانها تحدد الجزء الختامي من الاداء مع المحافظة على توازن الجسم في جميع مراحل الاداء.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٥-١ تحديد بعض مهارات الرمي من الوقوف (تي وازا):

عن طريق اطلاع الباحث على المصادر العلمية والبحوث المنجزة في رياضة الجودو فضلاً عن أنه قام بإجراء مقابلات شخصية مع مجموعة من الخبراء والمدربين والمختصين باللعبة فضلاً عن الاستعانة بخبرة السيد المشرف تم تحديد أهم مهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) بالذراعين ضمن المهارات الأساس في الجودو والتي يحاكي اداءها الجهاز المقترح بشكل خاص وباقي مهارات الجودو بشكل عام والتي تستخدم أكثر من غيرها في وزن (٥٥) كغم مقارنة بالاوزان الاخرى وهي كالآتي:

١. إييون سيو ناكي.
٢. موروتيه سيو ناكي.
٣. مهارة سودي سوري كومي كوشي.

٣-٥-٢ تحديد الإختبارات الخاصة بمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا):

بعد ما تم تحديد أكثر المهارات إستخداماً من مجموعة مهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن (٥٥) كغم تم وضع مجموعة من إختبارات الاداء المهارية المقننة.

- أداء مهارة (إييون سيو ناكي- موروتيه سيو ناكي- مهارة سودي سوري كومي كوشي): (٤:١٥)

- ✓ الغرض من الاختبار: تقويم الأداء المهاري للاعب الجودو من وضع الوقوف.
- ✓ الأدوات المستخدمة: بساط جودو و بدلات جودو كاميرا تصوير فيديو.
- ✓ وصف الأداء: من وضع الوقوف والتماسك الاعتيادي، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المختبر بتنفيذ المهارة ورمي المنافس.
- ✓ تعليمات الاختبار:

○ المختبران كلاهما من الوزن نفسه.

○ تؤدى المهارة بشكل كامل من دون اختصار أو تعديل.

○ تعطى ثلاث محاولات لكلّ مختبر تسجل أفضلها.

- طريقة التسجيل: استعان الباحث بثلاث خبراء معتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي للجودو ووزعت عليهم أقراص (CD) للاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين وقد استعمل الباحث استمارات خاصة في تقييم الأداء وتم عرض هذه الاستمارة المقترحة على لجنة من الخبراء والحكام المعتمدين لدى الاتحاد العراقي

المركزي للجودو والمذكورة أسمائهم والذين أيدوا صلاحية الاستمارة ويكون تقييم الأداء وفق هذه الاستمارة بأن يمنح كل حكم درجة للاعب أقصاها (١٠) درجة، وتأخذ متوسط الدرجات الثلاث. وتم احتساب الدرجة للاختبار حسب التعديل الاخير للاتحاد الدولي للجودو لعام ٢٠١٧، وبالشكل التالي:

- القسم التحضيري (الكروشي) (٣) درجة.
- القسم الرئيسي (أتسكوري) (٤) درجة.
- القسم النهائي (كاكا) (٣) درجة.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

للحصول على أفضل طريقة لتطبيق مفردات الاختبارات والتوصل إلى نتائج دقيقة، جرى الباحث التجربة الاستطلاعية للاختبارات في الساعة العاشرة صباحاً من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٨ للأعبي أندية (الحسين، والشعلة) والبالغ عددهم (٤) للأعبي لوزن (٥٥) كغم والفئة العمرية نفسها وبنفس شروط اختيار العينة المبحوثة من أجل ضمان التعرف على:

١. اطلاع فريق العمل المساعد على مواصفات الاختبار.
٢. معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.
٣. معرفة مدى تفهم العينة للاختبارات المستخدمة.

٣-٥-٤ الأختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/١٣ في تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجودو في مدينة (الشعلة) بمحافظة بغداد، وأعطى الباحث شرحاً موجزاً عن كيفية أداء الاختبارات وهدفها، وتم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات جميعها من ناحية (الزمن والمكان والعوامل الأخرى) ليتسنى له محاولة تهيئة ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

٣-٥-٥ المنهج التدريبي (التجربة الرئيسية):

بعد ما قام الباحث بالاختبارات القبليّة على عينته المختارة بدأ بتطبيق تمارينه الخاصة باستخدام الجهاز المقترح من أجل تحقيق تطور في بعض القدرات البدنية والأداء المهاري لعينة البحث التجريبية وتم استخدامها مع التمرينات الموضوعية من قبل المدرب والمتفوق عليها، أما المجموعة الضابطة فستكون تحت إشراف المدرب ومنهجه الخاص الذي يشابه تدريبات المجموعة التجريبية التقليدي مع الزميل بدون استخدام متغير تمارين الجهاز المقترح، وستتضمن التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح على أمور عدّة منها:

- بدأ تنفيذ التمرينات المقترحة لمدة ثلاثة أشهر ستبدأ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٥ في يوم السبت في قاعة الجودو في مدينة الشعلة الى تاريخ ٢٠١٧/١٠/٥ في يوم الخميس آخر وحدة تدريبية.
- تكون مدة تنفيذ التمرينات الخاصة: (١٢) اسبوع.
- يكون عدد الوحدات التدريبية اليومية: (٣) وحدات بالاسبوع خلال الشهر الأول (الدائرة الأولى) و(٤) وحدات بالاسبوع خلال الشهر الثاني (الدائرة الثانية) و(٥) وحدات بالاسبوع خلال الشهر الثالث (الدائرة الثالث).
- يكون العدد الكلي للوحدات التدريبية: (٤٨).
- يتراوح زمن التمرينات المستخدمة على الجهاز بين (٢٠-٨٠) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
- تم توزيع قاعدة بيانات شدد الاحمال التدريبية على ثلاث دوائر متوسطة.
- الدائرة الاولى تشمل (١٢) وحدة تدريبية وتكون تموجات درجات الحمل التدريبي خلالها (١:٣) للأسابيع و(١:٢) لأيام الأسابيع.
- الدائرة الثانية تشمل (١٦) وحدة تدريبية وتكون تموجات درجات الحمل التدريبي خلالها (١:١) للأسابيع و(١:٣) لأيام الأسابيع.
- الدائرة الثالثة تشمل (٢٠) وحدة تدريبية وتكون تموجات درجات الحمل التدريبي خلالها (٢:٢) للأسابيع و(٢:٣) لأيام الأسابيع.
- تكون أيام التدريب خلال الأسبوع: (السبت، والاثنين، والأربعاء) للدائرة التدريبية الاولى و(السبت، والاثنين، والثلاثاء، والخميس) للدائرة الثانية و(السبت، والأحد، والاثنين، والأربعاء، والخميس) للدائرة الثالثة.
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري.
- الشدة الكلية للتمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح ضمن القسم الرئيس بحدود: (٦٥-٩٥%) حسب القدرات وبالاعتماد على مؤشر النبض وما يقابله من مستوى شدة. وكما موضح في نموذج شكل (٢).
- عدد التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح بالقسم الرئيس في الوحدة التدريبية يتراوح من (٦-٢) تمرين.
- تم احتساب الراحة بين التكرارات والمجاميع بحسب صعوبة التمرين وشدته، والهدف الذي يريد تنميته، أي عند وصول نبض الرياضي الى ١١٠-١٢٠ نبضة بالدقيقة، هو أفضل حالة لأداء التمرين الاخر.
- تم احتساب شدة التمرينات عن طريق الأداء القصوي لكل لاعب من العينة التجريبية إذ تم تحديد القيمة القصوية في كل تمرين وتم خلالها تحديد الشدة بالاعتماد على التكرارات والزمن والنبض وبأستخدام المعادلة الآتية:
(١٠ : ٥٦)
- (٢٢٠) رقم ثابت بالنسبة للرجال - العمر = المعدل القصوي لضربات القلب
- $$\text{عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة} = \frac{\text{المعدل القصوي لضربات القلب} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$
- ولأحتساب درجة صعوبة الوحدة التدريبية استخدم الباحث (١١ : ٥٩). الخطوات الآتية:

١- بعد ايجاد معدل النبض لكل تمرين بحسب النسبة المئوية للشدة الجزئية لكل تمرين الآتية:

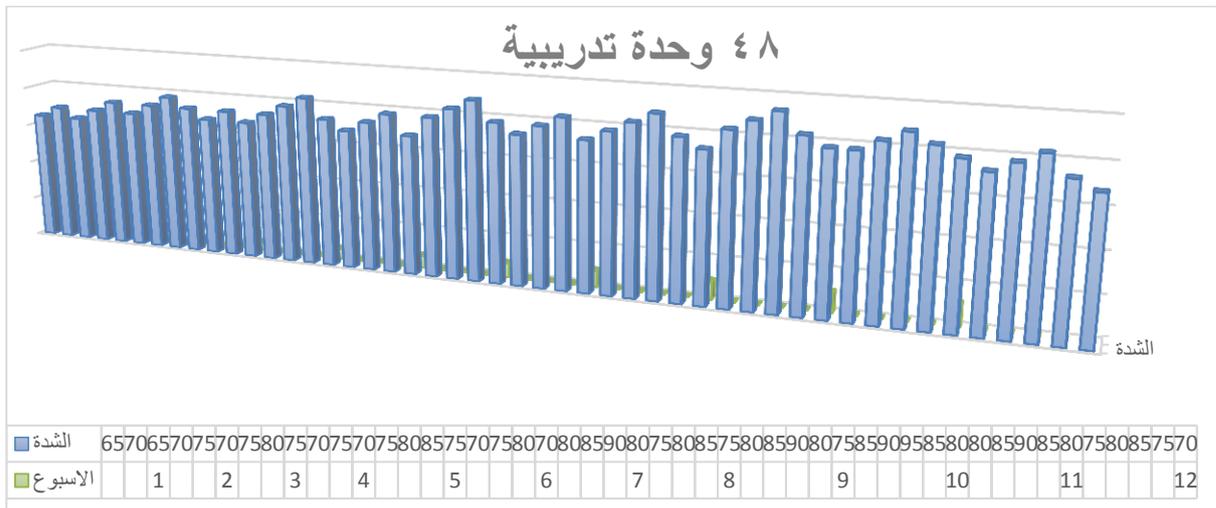
$$\frac{\text{معدل النبض الناتجة من أداء كل تمرين} \times 100}{\text{معدل ضربات القلب القصوي}} = \text{النسبة المئوية للشدة الجزئية}$$

٢- بعد تحديد حجم التمرين (تكرار) للتمرين تضرب (×) النسبة المئوية للشدة الجزئية بحجم التمرين المنفذ في التدريب لكل تمرين.

٣- ولحساب النسبة المئوية للشدة الكلية لنطبق المعادلة الآتية:

$$\frac{\text{(النسبة المئوية للشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}{\text{مجموع حجم التمرين}} = \text{النسبة المئوية للشدة الكلية}$$

- تم تطبيق التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز التدريبي المقترح في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص.
- تم تقسيم العينة التجريبية الى قسمين في الوحدة التدريبية نفسها أي ثلاث لاعبين جودو في بداية التمرين وبعد الانتهاء من الجهاز تبدأ المجموعة الاخرى لضمان استثمار الوقت داخل الوحدة التدريبية.
- التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز التدريبي المقترح هي تمرينات تطبيقية وتسمى (أوجي-كومي) فقط بدون القسم الختامي كاكا (الرمي) من مهارات قيد البحث حيث تم الاشتراك (مزوجة) مع منهج المدرب في اعطاء تمرينات تطبيقية مع رمي الزميل بالاضافة الى تمرينات النزال الحر (روندي) وتمرينات (الكومي كاتا).



الشكل (٢)

نموذج يوضح تموجات الحمل التدريبي اليومي المستخدم في دورات البحث الثلاثة

٣-٥-٦ الأختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة جري الباحث الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي المصادف السبت ٢٠١٧/١٠/٧ وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجودو في (الشعلة) محافظة بغداد، وبنفس أسلوب تنفيذ الاختبارات القبلية مع الحرص على توفير نفس الشروط والظروف التي جرت في الاختبارات القبلية.

٦-٣ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الأتجماعية (SPSS) الإصدار (V24)، لاستخراج قيم، الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T-test) للعينات المترابطة، واختبار (T-test) للعينات المستقلة.

٤ - المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

١-٤ عرض نتائج اختبارات الاداء الفني القبلية والبعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣)

يُبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الاحصائية لنتائج

اختبارات الأداء الفني القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

| الدلالة | درجة (Sig) | (ت) المحسوبة | ع ف | فَ | الاختبار الأبعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة | القدرة البدنية |
|---------|------------|--------------|-------|-------|------------------|------|-----------------|------|----------|----------------------------|
| | | | | | ع± | سَ | ع± | سَ | | |
| دال | 0.002 | 5.839 | 1.049 | 2.5 | 0.548 | 8.5 | 0.894 | 6 | تج | إيبون سيو ناكي (درجة) |
| دال | 0.010 | 4 | 0.816 | 1.333 | 0.983 | 7.17 | 0.983 | 5.83 | ض | |
| دال | 0.009 | 4.183 | 1.366 | 2.333 | 0.516 | 8.67 | 1.211 | 6.33 | تج | موروثيه سيو ناكي (درجة) |
| دال | 0.001 | 7 | 0.408 | 1.167 | 0.816 | 6.67 | 0.837 | 5.5 | ض | |
| دال | 0.000 | 15.652 | 0.548 | 3.5 | 0.408 | 8.83 | 0.516 | 5.33 | تج | سودي سوري كومي كوشي (درجة) |
| دال | 0.001 | 6.325 | 0.516 | 1.333 | 0.516 | 6.33 | 0.632 | 5 | ض | |

ن = ٦ في كل مجموعة درجة الحرية ن - ١ مستوى الدلالة (٠.٠٥)

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٣) التطور الذي حدث في نتائج اختبارات الاداء الفني لمهارات قيد البحث (إيبون سيو ناكي، موروثيه سيو ناكي، سودي سوري كومي كوشي) كان في مجموعتي البحث (التجريبية والظابطة) ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يعزوه الباحث الى التمارين البدنية الخاصة باستخدام الجهاز التدريبي المقترح لتنمية مهارات قيد البحث التي تعتبر من المهارات الاساسية في رياضة الجودو والاكثر استخداماً لعينة البحث

مرتکز على أسلوب علمي سليم للأحمال التدريبية والتي كانت مناسبة لأعمار عينة البحث إذ تم الاعتماد على المصادر العلمية ومبادئ علم التدريب في تشكيل التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية.

كما ان التطور الحاصل يعزوه الباحث الى ان استخدام الجهاز ادى الى التغيير في طبيعة التمارين المهارية المعتمدة على الزميل في رياضة الجودو على الاغلب وهذا يتفق مع ما ذكره (منصور جميل، ٢٠١٣) "ان استخدام اسلوب واحد للتدريب دون تغيير يمكن ان يؤدي إلى شعور اللاعب بالملل، لذلك يعتبر مبدأ تغيير طريقة تنفيذ التدريب الوسيلة الرئيسية في مواجهة هذه الظاهرة، وذلك من خلال استخدام ادوات واجهزة تدريب مختلفة" (٦: ١٠٠). وكذلك استخدام مبدأ التدرج في زيادة الأحمال إذ انه لكي تحصل عملية التكيف والتطور والارتقاء بمستوى اللاعب لا بد من زيادة الاحمال التدريبية بصيغة مستمرة وان يراعى التدرج عند زيادتها لان الارتفاع السريع بالأحمال قد لا يؤدي الى النتيجة المطلوبة من حيث ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة من الاحمال السابقة، وهذا ما اكدته كل من (فاطمة عبد مالح وآخرون، ٢٠١١) "البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن أو التكرار، ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة" (٧: ٥٨). وهذا ما استطاعه الجهاز من تحقيقه بسهولة التحكم بالمقاومات من خلال زيادة وزن الانتقال تدريجياً في الوحدات التدريبية التي تصاحب الأداء الفني.

كما ان لاستخدام الجهاز المقترح الأثر البالغ الأهمية في تطور مهارات قيد البحث إذ ان استخدام الجهاز بظرف مشابه للحركة مع مقاومة مشابهة لوزن المنافسة أو اكثر، وباداء قاسي لكونه جهاز وليس زميل قد يزعج من التطبيق ويشكو الإصابة مما يقرب اللاعب الى تكيف العضلات الرئيسية العاملة بالاداء وتحقيق الفوز بجهد اقل، الامر المؤدي الى عدم اشراك المجاميع العضلية التي لا تتطلب عملها عند أداء المهارة، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد إبراهيم شحاته، ٢٠١٥) "ويعني إكساب الجسم إحساس حركي يزيد من تحكم الفرد في حركته الارادية وتعيده القواعد السليمة في أداء المهارات، وهذا لا يتم إلا بتنسيق الاداء بين الجهازين العضلي والعصبي مما يساعده على الاقتصاد بالجهد مع جمال ورشاقة الاداء" (٨: ١٢٣).

أما نسبة التطور في مستوى المجموعة الضابطة فيعزوها الباحث إلى تعرض أفراد هذه المجموعة إلى المنهاج التدريبي المقترح وفق الطريقة الطبيعية في تدريبات الجودو الذي يحتوي على بعض التمرينات الخاصة بالأداء الفني.

٥ - المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات:

١. للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث باستخدام الجهاز التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطور القدرات البدنية والحركية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) لعينة البحث الشباب في رياضة الجودو.
٢. إن التنوع في التمرينات الخاصة الموجهة في تطوير أكثر من قدرة بدنية وحركية وفقاً للأداء المهاري لمهارات قيد البحث أدى إلى تطوير عينة البحث التجريبية في القياس البعدي.

٣. ان التدرج بمكونات الحمل التدريبي باستخدام تكرارات مناسبة وبشكل متموج كان له اثر ايجابي وفعال في تطوير القدرة البدنية والحركية والاداء المهاري.

٢-٥ التوصيات:

١. التأكيد على استخدام الاجهزة الادوات التدريبية المساعدة من قبل المدربين في العملية التدريبية لتأثيرها الايجابي على تطوير القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري وامكانات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل التشويق لديهم عند الأداء.
٢. التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث باستخدام الجهاز التدريبي المقترح في مراحل الإعداد الخاص في تطوير القدرات البدنية والحركية ولأداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) المختارة.
٣. ضرورة الاهتمام وبشكل واسع من قبل المدربين بتدريب القدرات البدنية والحركية ومهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) لما لهذه المهارات من أهمية كبيرة للاعبين الجودو الشباب بوزن (٥٥ كغم) في احراز النقاط الفنية العالية (ايبون) التي يمنحها قانون لعبة الجودو.
٤. إمكانية تعميم الجهاز التدريبي المقترح والتمارين المقترحة على المدربين.
٥. تطبيق التجربة على اللاعبين المتقدمين وبقية الفئات العمرية (الأشبال-الناشئين).
٦. إمكانية استخدام الجهاز المقترح في الاختبارات التي تقيس العضلات العاملة في الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) الاخرى.

المصادر .

١. عدي طارق الربيعي؛ الجودو (تاريخ- تعليم- تحكيم)، ط١: (بغداد، المكتبة الرياضية العراقية، ٢٠١١).
٢. أحمد أبو الفضل حجازي؛ الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، ط١: (بور سعيد، دار عامر للطباعة والنشر، ٢٠٠٦).
3. Jimmy Pedro: Judo techniques and tactics, Copyright, USA, 2001.
٤. شمس الدين صوفاناتي؛ فن الجودو، ج ١: (دمشق، ب، م، ب. ت).
٥. عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور، ٢٠١١).
٦. منصور جميل العنكي؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢).
٧. فاطمة عبد مالح واخرون؛ التدريب الرياضي (لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية)، ط١: (عمان، المجتمع العربي للنشر، ٢٠١١).
٨. محمد إبراهيم شحاته؛ دليل اللياقة البدنية، ط١: (الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ٢٠١٥).

أنموذج الوحدات تدريبية للأعبي الجودو الشباب وللمجموعة التجريبية
الدورة التدريبية الاولى

الاسبوع: الاول المكان: قاعة الجودو في منتدى شباب الشعلة/ بغداد

الوحدة التدريبية (1): السبت 2017/7/15 الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير الاداء للمهارات (قيد البحث)

عدد لاعبين: 3 وزن 55 كغم فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص

زمن الوحدة: 30 دقيقة الشدة المستخدمة: 65%

| القسم الرئيس | التمرينات | زمن أداء التمرين | عدد التكرارات | الراحة بين التكرارات | عدد المراجع | الراحة بين المراجع | البض ن/د | الحجم (تكرار أو الزمن) | النسبة المئوية للشدة الجزئية لكل تمرين | الزمن الكلي للتمرين |
|---------------|---|------------------|---------------|----------------------|-------------|--------------------|----------|------------------------|--|---------------------|
| الجزء التطبيق | 1. تمرين السحب بالذراعين من وضع (الحيجو كتاي) بتكرار يمين ويسار بوزن 30% من استطاعته القصوية. | ١٠ تا | 8 مرات | - | 3 | 30 تا | ١٢٠ | 24 | (60%) | 2 د |
| | 2. تمرين السحب بالذراعين وتقديم الرجل القائدة (كزوشي) مجموعة يمين واخرى يسار بدون وزن. | 20 تا | ١٠ مرات | - | 3 | 60 تا | ١٣٠ | 30 | (65%) | 4 د |
| | 3. نفس التمرين السابق مع تكرار يمين ويسار بنفس المجموعة بدون وزن. | ٣٠ تا | 16 مرات | - | ٢ | ٩٠ تا | 140 | 32 | (70%) | 4 د |

