

تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب

أ.م.د. عدي طارق حسن حسنين باسم قاسم

2015م

1436 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تطورت رياضة الجودو وبشكل كبير في السنوات الأخيرة نتيجة استخدام العلوم الرياضية بشكل سليم، برزت أهمية البحث في استخدام التمرينات الخاصة وشبه المنافسة لتطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) والتي تُعدّ من أكثر مهارات مصارعة الجودو استخداماً لوزني (60-66) كغم ولاسيماً في المنافسات الخاصة بهذه اللعبة، وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام المدربين للتمرينات الخاصة وشبه المنافسة التي تعمل على تطوير الأداء المهاري لمهارات قيد البحث مما يسبب حالة من عدم الاستهداف المباشر للتمرينات الموضوعية لتلك المهارات بالشكل الصحيح وحسب متطلبات الاداء المهاري، لذا فقد هدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة وشبه المنافسة لتطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعي الجودو الشباب.

استخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية، ضابطة) معتمداً الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث. قام الباحث باختيار عينة البحث من مصارعي الجودو الشباب بأعمار (18-21) سنة من بعض أندية محافظة بغداد المتمثلة ب(20) نادي ثم اختار الباحث بالطريقة العمدية منهم (16) مصارع جودو يمثلون اندية (الشرطة، وشباب المستقبل) بواقع (8) مصارعي جودو من كل نادي أربعة من كل وزن (60-66) كيلوغرام أما أهم الاستنتاجات فقد كانت وجود فروق معنوية في الاختبارات المهارية كافة، وتمت التوصية باستخدام التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير المهارات المستخدمة في البحث.

Abstract.

The Effect of Special and Training- Competition Exercises on the Development of the Throws Standing Techniques for Junior Judokas

The Judo sport developed widely specially in last years because of using sport science in proper methods, emerged the importance of research in the use of exercise private and semi-competition to develop some throwing skills to stand (Tachi-waza), which is one of the more wrestling skills Judo used to weigh (60-66) kg especially in their own competitions in this play, is the research problem in the lack of the use of coaches to exercise private and

semi-competition running on the performance skills of skills under development, causing a state of lack of direct targeting of exercises designed for those skills properly and according to skill performance requirements, so has the goal of research is to preparation of private and semi-competition exercises to develop some of the skills of throwing stand (Tachi-waza) for young judo wrestlers.

The researcher used two system (pilot, officer) dependent appropriate experimental method in such kind of research. The researcher choose the sample of young judo wrestlers ages (18-21 years) of some clubs Baghdad province of b (20) Club then chose researcher intentional way of them (16) judo wrestler representing clubs (police, youth and future) by (8) Judo wrestlers from all four of the weight of each club (60-66) kg the most important conclusions were that there were significant differences in all skill tests, and has been recommending the use of private and semi-competitive exercise in the development of the skills used in the search.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

واحدة من أهداف التدريب الرياضي هو تحقيق اللاعب لأعلى مستوى من الإنجاز ويتحقق ذلك بواسطة الارتقاء بمحددات الأداء للرياضي ليصل إلى المستويات المطلوبة وهذا يتضح عندما ترتفع بمكونات الهيكل البنائي لحالة الرياضي التدريبية المختلفة بدنياً ومهارياً وخططية وعقلياً ونفسياً.

أن مصارعة الجودو إحدى الألعاب الرياضية التي تطورت في الآونة الأخيرة بشكل لأقت للنظر في الوطن العربي إذ لا تخلو منصات التتويج العالمية من أبطال العرب بمصارعة الجودو، وذلك نتيجة لتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حادثة التمرينات والأساليب التدريبية المستخدمة.

تعدّ لعبة مصارعة الجودو من الألعاب الرياضية التي تعتمد على المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية ومنها مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) وهي من المهارات الهجومية المهمة لمصارع الجودو كونه يستطيع حسم النزال في الثوان الأولى من طريق حصوله على نقطة كاملة (الايبون) إذا ما تميزت هذه المهارات بقوة وسرعة عاليتين وأقصر وقت، فضلاً عن الأداء الفني الصحيح للمهارات ويصاحبها اخلال توازن للمنافس بواسطة قوة الذراعين وسحبه لاتجاه تنفيذ المهارة الفنية مع وجود قاعدة ارتكاز قوية بواسطة الرجلين، وفضلاً عن تطور الجانب الدفاعي من قبل اللاعب المنافس مما يصعب إخلال توازنه، ونظراً لأهمية مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) فلا بُدّ من وجود تمرينات لتطوير هذه المهارات كأحد الوسائل التدريبية المؤثرة والفعالة في تطوير نجاح اللاعبين في أداء هذه المهارات.

إذ تُعدّ التمرينات الخاصة وسائل موجهة بصورة مباشرة نحو القدرات المراد تطويرها وذات خصوصية بالأداء أما تمرينات شبه المنافسة فهي من الوسائل الرئيسة لتنمية الأداء المهاري مع الارتباط بالنواحي البدنية وهي تمرينات

مشابهة للأداء في المباراة مع تصعيب الظروف بحسب الحاجة وهي من أهم أنواع التمرينات التي تجعل اللاعب متكيفاً مع المتغيرات جميعها التي يواجهها في المباراة.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعي الجودو الشباب عن طريق استخدام التمرينات الخاصة وشبه المنافسة كونها مهارات أساسية وحاسمة في المباراة مما يؤدي إلى تحسين الاداء الفني للمهارات المختارة ومن ثم تؤدي إلى أداء حركي أفضل.

2-1 مشكلة البحث:

نظراً لتعدد طرائق التدريب وأساليبه التي تهدف جميعها إلى تطوير النواحي البدنية والحركية والمهارية وتحسين الانجاز لفعالية معينه، لاسيما في لعبة مصارعة الجودو التي تستوجب من المهتمين والباحثين والقائمين بعملية التدريب دراستها من أجل تحديدها بشكل جيد وتعزيز دورها وأهميتها في المستوى عن طريق التدريب.

وعن طريق الخبرة الميدانية المتواضعة للباحث لممارسته رياضة مصارعة الجودو ضمن المنتخب الوطني العراقي ومشاركاته في العديد من البطولات المحلية والدولية شاهد بأن اغلب المصارعين اندية بغداد فئة الشباب لديهم ضعف في بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) خلال تطبيقها في المنافسة علماً بأن هذه المهارات هي الاكثر استخداماً لعينه البحث، فتابع الباحث للعديد من وحداتهم التدريبية فلاحظ قلة استخدام مدربيهم للتمرينات قيد البحث مما يسبب حالة من عدم الاستهداف المباشر للتمرينات الموضوعه بالشكل الصحيح وحسب متطلبات الاداء المهاري، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال أعداد تمرينات خاصة وشبه منافسة مرتبطة بالأداء المهاري وبتجاه المفاصل والعضلات العاملة في الاداء لمهارات قيد الدراسة مستندة على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة في محاولة علمية لحل واحدة من مشاكل رياضة مصارعة الجودو.

3-1 أهداف البحث

1. إعداد تمرينات خاصة وشبه المنافسة لتطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعي الجودو الشباب.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعي الجودو الشباب.

4-1 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعي الجودو الشباب لمجموعتي البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعي الجودو الشباب لمجموعتي البحث وبتجاه المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مصارعي الجودو في بعض اندية محافظة بغداد فئة الشباب بأعمار بين (18 - 21 سنة) وزني 60 و 66 كغم.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2014/8/30 ولغاية 2014/12/30.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المصارعة والجودو في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، وقاعة مدرسة الشهيد (علي محمد فاخر للجودو) في مدينة الشعلة بمحافظة بغداد.

1-6 تعريف المصطلحات

- كزوشي: عملية إخلال توازن كسر التوازن للخصم في التمرين واللعب.
- أتسكوري: تنفيذ الحركة (ضع الرمي).
- كاكّا: القسم الختامي للرمية (الرمي الحقيقي).

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التمرينات الخاصة في مصارعة الجودو وأهميتها:

تساعد التمرينات الخاصة على تطوير القابليات الجسمية الخاصة باللعبة المعنية كالقوة الخاصة والمطاولة الخاصة والسرعة الخاصة والقابليات الحركية، وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع تمرينات المنافسة لهذا السبب تكون أصعب من العامة من ناحية سير حركاتها ومتطلبات التوافق فيها فإن حصة التمرينات الخاصة تزداد بتقدم التدريب أي إنها في الفترة الخاصة وفترة شبه المنافسات وفترة المنافسات أكثر منها في الفترة التحضيرية العامة، إن التمرينات التحضيرية الخاصة في المصارعة هي تلك التمرينات التي تعمل على بناء المصارع الفني وتزيد من مهارة حركاته وأنها تؤثر بصورة خاصة على الصفات الجسمية لديه، كما وأنها تمرينات معقدة لها هدف معين يخدم إحدى المسكات أو مجموعة مسكات.(1: 40)

وقد عرفها (بجيبى الصاوي 2005) بأنها: (التمرينات التي تعمل بطريق مباشر على تطوير وتنمية العناصر والمقومات البدنية الخاصة باحتياجات ومتطلبات النشاط وهذا النوع من التمرينات يشبه تماماً في مميزاته وخواصه العضلية والحركية جميع المميزات الخاصة بالجودو، كما أن هذا النوع من التمرينات يعمل على تطوير المجموعات العضلية التي تتحمل العبء الأكبر في أثناء الأداء الحركي للنشاط).(2: 68)

أما (علي السعيد 2003) فقد عرفها بأنها: "التمرينات التي تخدم العضلات العاملة في رياضة [مصارعة الجودو] وتكون في اتجاه العمل العضلي نفسه الذي يستخدمه [مصارع الجودو] في أداء الحركات سواء من وضع الصراع العلوي أم السفلي".(3: 198)

2-2 تمرينات شبه المنافسة في مصارعة الجودو وأهميتها:

إن المقصود بتمرينات شبه المنافسة وهي تمرينات مشابهة لأشكال اللعب في مصارعة الجودو لكن يحدث تغيير قليلاً على قانون وشروط اللعبة مثلاً تقليل الزمن أو زيادته عن الوقت القانوني أو اللعب في بساط أقل مساحة أو

اللعب مع منافس اكثر وزناً أو اللعّب بمهارات محددة بهدف تطوير إحدى عناصر مكونات التدريب أي استخدام وسائل بعد تصعيب الظروف على اللاعب.(1: 51)

وتُعدّ من أهم التمرينات التي ترفع كفاءة المهارية والخطوية اللاعب عن طريق الأداء المتكامل وذلك لأنها تجبره على الأداء في ظل ظروف فعلية شبيهة بالتي تحدث في المباراة لكن فيها نوع من التعقيد وهي بهذا تختلف عن تمرينات المنافسة بنوع الجهة وقوة وسعة التمرينات (المؤثرات الحركية) المستخدمة، وتمتاز هذه التمرينات بصعوبتها لأنها تجمع مهام عدّة في وقت واحد، لذلك تمتاز بخصوصيتها وكيفية التعامل معها وإعطائها في الوحدة التدريبية لأنها تختلف عن التمرينات البدنية الخاصة وتختلف عن تمرينات المنافسات، لذلك عندما يكون تطبيقها بشكل غير صحيح وغير متكامل سوف يعطي نتائج سلبية وغير جيدة في المنافسات. "وتُعدّ التمرينات شبه المنافسة وسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الاعداد أو السباقات لكثير من الالعاب الرياضية وأن تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً إلى وسائل التدريب الاخرى"(4: 327). لأنها تسمح للاعبين ضمن مجال ضيق أو واسع اختيار تصرفات اللعّب ذاتياً، ويمكن تحديد بعض الأمور مثل تحديد مساحة اللعّب وتحديد قواعد اللعّب على أن يلتزم بها اللاعبون خلال الأداء، ومن ناحية أخرى تعطي الفرصة لاتخاذ التصرف المتاح للاعبين وتنشيط أفكارهم واختيار المهارة المناسبة للموقف، ويمكن وبحسب مستوى اللاعب تصعيب التمرينات بإدخال بعض القواعد والشروط.

ومن وجهة نظر الباحث يرى أن هذه التمرينات ضرورية في المناهج التدريبية وذلك لأن مصارعة الجودو من الالعاب الفردية وتمتاز بكون اغلب مهاراتها مفتوحة وذلك بسبب وجود متغيرات كثيرة، ولذلك تتطلب مواقف متغيرة بحسب موقف اللعّب وهذه التمرينات تعطي فرصة إلى استخدام النظرة الواسعة والحلول.

2-3 المهارات الفنية:

2-3-1 مهارة إيون سيو ناجي (من مجموعة تي _ وازا) مهارات الذراعين (5: 124-125):

القسم التحضيري (كوزوشي):

يقف اللاعبان في وضع الوقوف الطبيعي (شيبزن تاي)، يجذب المهاجم (التوري) المنافس (الأوكي) للإمام مع تحريك قدمه اليسرى للخلف ونقل مركز ثقله عليها، فيندفع الأوكي بقدمه اليسرى للأمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.

القسم الرئيس (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 بالكزوشي مع مد ركبتيه للأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام والأسفل مع ميل الجذع للإمام الاتمام عملية الرمي، يظل التوري ممسكاً بالذراع الأيمن للاوكي للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه للأعلى.

2-3-2 مهارة تاي اتوشي (من مجموعة كوشي-وازا) مهارات الورك (6: 189):

القسم التحضيري (كوزوشي):

- كلا اللاعبين واقف في وضع هيداري شيزن-تاي اي وضع الوقوف.
- يقوم توري بإخلال اتزان الاوكي للأمام ولليمين مما يضطره الى اخذ خطوة واسعة بقدمه اليسرى بحركة دائرية وللخلف، بينما يشير مشط القدم اليسرى في نفس اتجاه المشط الايمن لتوري مع ملاحظة وجود انثناء خفيف في ركبتي توري.

في هذه الحالة يكون الاوكي مرتكزا على مشط قدمه اليمنى وقبل ان ترتكز القدم اليسرى للاوكي يأخذ توري خطوة بقدمه اليسرى للخلف وللداخل، في نفس الوقت يسحب توري الذراع الايمن بواسطة ذراعه الايسر لليمين وللامام مع ملاحظة ان ظهر الكف يشير في اتجاه الارض.

القسم الرئيس (تسوكوري):

- بمنتهى السرعة ومركز ثقل الاوكي محمل على باطن قدمه اليسرى، يقوم توري بنقل قدمه اليمنى لستقر على مشطها وبجانب الحافة الخارجية للقدم اليمنى لاوكي بحيث تلامس الساق (العضلة التوامية - السمانة) لتوري شظية الساق اليمنى لاوكي لعمل حيز لرجل الرجل.

القسم الختامي (كاكا):

- يحتاج توري الى لف جذعه قليلا لجهة اليسار مع استمرار السحب بذراعه الايسر في اتجاه مفصل الفخذ الايسر مما يجعل الاوكي يأخذ طريقه الى السقوط في حركة دائرية محورها الرجل اليمنى لتوري
- الايخطاء الشائعة عند المبتدئين:

- توري يسحب بيده اليسرى اوكي في اتجاه البساط لإخلال توازنه.
- توري لا يسحب بيده اليسرى في جزئي المهارة (تسوكوري وكاكا) الاوكي بالقوة المطلوبة
- توري لا يقوم بالضغط باليد اليمنى لرفع الكتف الايسر للاوكي في الاتجاه لاعلة وللامام ولليمين.

2-3-3 مهارة اوسوتو كاري (من مجموعة آشي-وازا) مهارات الرجلين (7: 93):

القسم التحضيري (كوزوشي):

- وقوف المسك العادي من الاوكي والتوري (ميجي - كومي - كاتا) مع ملاحظة رفع اليد اليمنى لتكون في مستوى الرقبة

- يتم اخلال التوازن في الاتجاه الخلفي الايمن عن طريق دفع الاوكي للخلف باليد والساعد الايمن، والدفع باليد اليسرى للخلف وللأسفل، مع اخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام لتوضع بجواز قدم الاوكي اليمنى وللخارج، يجب ملاحظة وجود مسافة تسمح بمرور الرجل اليمنى للتوري.

القسم الرئيس (تسوكوري):

- مع استمرار الدفع باليدين يقوم التوري بمرجحة الرجل اليمنى للامام ومع ملاحظة ان يلاصق الجانب الايمن من صدر التوري الجانب الايمن من صدر الاوكي وثني الجذع للامام وللأسفل.

القسم الختامي (كاكا):

يقوم التوري بمرجحة الرجل اليمنى للخلف، مع استمرار الضغط بالساعد الايمن على صدر الاوكى والسحب باليد اليسرى للخلف وللأسفل، وثني الجذع للأمام يتم كنس قدم الاوكى من اسفل الساق ويتم رمي الاوكى، مع ملاحظة عدم لمس القدم او الاصابع للباساط.

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للاثمته لطبيعة البحث.

2-3 عينة البحث:

حدد الباحث مجتمعه بمصارعي الجودو الشباب بأعمار (18-21) سنة وللموسم 2014 وعددهم (30) لاعباً لوزني (60-66) كيلوغرام، لأندية محافظة بغداد المتمثلة ب(20) نادي ثم اختار الباحث بالطريقة العمدية منهم (16) مصارع جودو يمثلون أندية (الشرطة، وشباب المستقبل) بواقع (8) مصارعي جودو من كُلّ نادي أربعة من كُلّ وزن (60-66) كيلوغرام ضمن الأوزان الرئيسة* والأسباب التي دعت الباحث لأختيار هذه العينة من دون غيرها فيعود إلى الآتي:

1- ضمان كثرة تواجد العينة في هذه الاندية.

2- تعاون مدربي أندية العينة المحددة مع الباحث.

3- قرب العينة من مكان الباحث.

أما شروط اختيار العينة:

1- لا يقل العمر التدريبي للمصارع عن ثلاثة سنوات كحد أدنى.

2- أن يكون المصارع حاصل على الحزام البني على الأقل.

3- أن يكون المصارع مسجل بالاتحاد العراقي المركزي للجودو ويشترك في البطولات.

وقام الباحث بإدخال المتغير التجريبي وهو استخدام التمرينات الخاصة وشبه المنافسة على المجموعة التجريبية للبحث في حين ترك افراد المجموعة الضابطة لتدرب مع مدربهم، علماً أن الجزء الرئيس من المنهاج متفق عليه بين المدرب والباحث مع اختلاف الوسائل والتمارين المستخدمة الموضوعية من قبل الباحث.

ومن أجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها ولأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة وللانطلاق من نقطة شروع واحدة سيعمل الباحث على إيجاد التكافؤ للعينة عن طريق نتائج الاختبارات القبلية الخاصة ببعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) ولمجموعي البحث.

* الأوزان الرئيسة المقررة لفئة الشباب بأعمار (18-21) سنة وفق القانون الدولي لمصارعة الجودو وهي (55، 60، 66، 73، 81، 90، 100، فوق 100) كغم.

3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة بالبحث:

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة.
- الاختبارات.
- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.

2-3-3 الأجهزة والأدوات:

- كاميرا تصوير فيديو (sony) صينية الصنع.
- ساعات توقيت الكترونية نوع casio يابانية الصنع عدد (3).
- شريط معدني لقياس الطول.
- ميزان لقياس وزن الجسم.
- حاسوب اليكتروني محمول نوع - DELL صيني الصنع.
- شريط لاصق بألوان مختلفة.
- أصباغ بألوان مختلفة.
- كرات طبية مختلفة الأوزان.
- كرات (MAXFIT).
- حبال مطاطية خاصة بمصارعة الجودو.
- بارات وأقراص حديد بأوزان مختلفة.
- مقعد سويدي مستوي.
- دمبلص مختلفة الاوزان.
- عصا مخططة بطول 2م.
- جهاز عقلة.
- مسطبة مدرجة.
- عارضة خشبية بطول 5م وعرض 20 سم وارتفاع 30 سم.
- صناديق جمناستك بارتفاعات مختلفة.
- بدلات جودو، وبساط جودو، وصافرة.

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 الاختبارات المهارية:

- الاختبار الاول:- أداء مهارة (إيبون سيو ناجي) (8: 15):
- الاختبار الثاني:- أداء مهارة (اداء مهارة تاي - اتوشي):
- الاختبار الثالث:- أداء مهارة (او سوتو كاري):
- اقسام كتابة الاختبارات الثلاثة كالآتي:

الغرض من الاختبار: تقويم الأداء المهاري لمصارع 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. الشروط:

- المختبران كلاهما من الوزن نفسه.
 - تؤدي المهارة بشكل كامل من دون اختصار أو تعديل.
 - تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر تسجل أفضلها.
- طريقة التسجيل: يتم تقويم الأداء على وفق الآتي:
- (10) نقاط عند أداء المهارة بشكل صحيح وتعادل على وفق القانون ايون.
 - (7) نقاط عند فقدان الأداء المهاري لأحد شروط الحصول على الاييون، لذا فهي تعادل قانوناً (وازابي).
 - (5) نقاط في حالة فقدان الأداء المهاري لشروطين من الشروط الثلاثة للحصول على الاييون لذا فهي تعادل (بوكو) على وفق القانون في حالة سقوط المنافس على الورك.
 - (صفر) للمهارة الفاشلة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية "دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بإجراءات البحث تهدف إلى اختبار أساليب البحث وأدواته" (9: 42). للوقوف على الصعوبات التي قد تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، لذا أجري الباحث مع فريق العمل المساعد وبإشراف من السيد المشرف تجاربه الاستطلاعية وعلى النحو الآتي:

أولاً: التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات:

وللحصول على أفضل طريقة لتطبيق مفردات الاختبارات والتوصل إلى نتائج دقيقة، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في الساعة العاشرة صباحاً للاختبارات المهارية المختارة أي في اليوم (الجمعة) الموافق 2014/9/5 على عينة من مصارعي نادي الشعلة الرياضي والبالغ عددهم (8) مصارعي وهم من وزن (60-66) كغم والفئة العمرية نفسها وينفس شروط اختيار العينة المبحوثة من أجل ضمان التعرف على:

- 1- كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 2- اطلاع فريق العمل المساعد على مواصفات الاختبار.
- 3- معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار.
- 4- معرفة مدى تفهم العينة للاختبارات المستخدمة.
- 5- تكوين صورة واضحة لدى الباحث على طبيعة العمل وكيفية التطبيق.

3-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

3-6-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2014/9/12 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة مدرسة الشهيد (علي محمد فاخر للجودو) 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، ولأجل أن يسير عمل الباحث بالاتجاه العلمي الصحيح ولتأكيد موضوعية العمل، عمد الباحث إلى ايجاد التكافؤ بين عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات جميعها ما عدا المتغير التجريبي لغرض إرجاع الفرق التي قد تحدث إلى المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية عند انتهاء مدة تطبيق التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي. وجاءت النتائج كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية القبلية

الاختبارات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			درجة (Sig)	الدلالة
	ن	س	ع±	ن	س	ع±		
أبيون سويناجي	8	5.75	1.035	8	6.25	1.035	0.350	غير دال
تاي أنوشي	8	5.50	.926	8	4.88	2.167	0.466	غير دال
أو سوتو كاري	8	12.00	1.604	8	11.50	1.604	0.543	غير دال

درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (3) أن قيم (ت) المحسوبة جميعها بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة كانت غير دالة إحصائياً عند المقارنة بقيم درجة (Sig) التي كانت أكبر من (0.05)، هي مما يدل على تكافؤهما في الاختبارات القبلية وإنهما على خط شروع واحد.

3-6-2 التمرينات الخاصة وشبه المنافسة المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإدخال التمرينات الخاصة وشبه المنافسة على المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في القسم

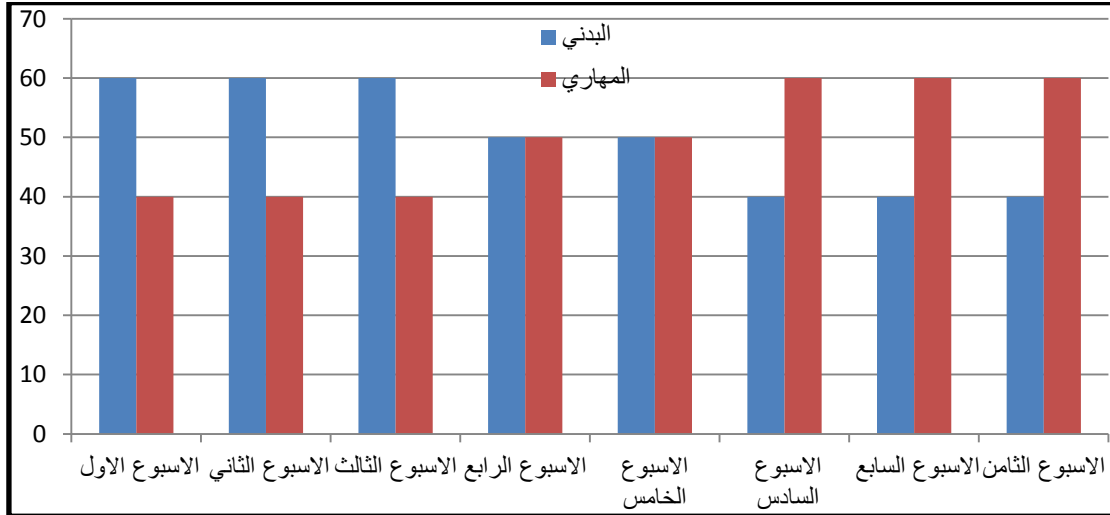
الرئيس للوحدة التدريبية، وتضمن التمرينات الخاصة وشبه المنافسة على أمور عدة منها:

- بدأ تنفيذ التمرينات المقترحة بتاريخ (2014/9/27) في يوم (السبت) في قاعة المصارعة والجودو الداخلية في كلية التربية الرياضية الجادرية الى تاريخ (2014/10/25) في يوم (السبت) آخر وحدة تدريبية.
- مدة تنفيذ التمرينات الخاصة: (8) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية اليومية: (3) وحدات اسبوعياً.
- العدد الكلي للوحدات التدريبية: (24).
- أيام التدريب خلال الأسبوع: (السبت/والاثنين/والأربعاء).
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري.
- تكون الشدة الكلية للتمرينات الخاصة وشبه المنافسة ضمن القسم الرئيس بحدود: (70-95%) بالاعتماد على مؤشر النبض وما يقابله من مستوى شدة.
- تموج درجات الشدة التدريبية خلال الشهرين (1:3) للأسابيع الثمانية و(1:2) لأيام الاسبوع.

- تموج عدد أسابيع في استخدام التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في الأسابيع الثلاثة الأولى التمارين الخاصة أكثر من تمارين شبه المنافسة وفي الأسبوعين (الرابع والخامس) التمارين الخاصة متساوية مع شبه المنافسة وفي الأسابيع الثلاثة الأخيرة (السادس والسابع والثامن) فكانت تمارين شبه المنافسة هي ذات حصة أكبر من التمارين الخاصة. كما موضح في الشكل (1)

الشكل (1)

يوضح تموجات المتطلبات البدنية والمهارية خلال ثمانية اسابيع



- تم احتساب الراحة بين التكرارات والمجموع بحسب صعوبة التمرين وشدته، والهدف الذي يريد تمييزه، أي عند وصول نبض الرياضي الى 110-120 نبضة بالدقيقة، هو أفضل حالة لأداء التمرين الاخر.
- تم احتساب شدة التمرينات عن طريق الأداء القصوي لمصارع الجودو إذ تم تحديد القيمة القصوية لأداء كل مصارع في كل تمرين وتم خلالها تحديد الشدة بالاعتماد على التكرارات والزمن والنبض وبأستخدام المعادلة الآتية (10:56):

(220) رقم ثابت بالنسبة للرجال - العمر = المعدل القصوي لضربات القلب

عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = $\frac{\text{المعدل القصوي لضربات القلب} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$

- ولاحتساب درجة صعوبة الوحدة التدريبية استخدم الباحث نقلاً عن (طارق حسن رزوقي 2013) (11:59). الخطوات الآتية:

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

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

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

3- ولحساب النسبة المئوية للشدة الكلية نطبق المعادلة الآتية:

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

- زمن أداء التمرينات بالقسم الرئيس من الوحدة التدريبية تراوح من (30-60د).
- تم تطبيق تمارين الخاصة وشبه المنافسة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص.

- بخصوص التمرينات شبه المنافسة تم التصعيب بهذه التمرينات عن طريق:
 - ✓ زيادة الزمن المحدد لتمرين المنافسة (روندي) مع منافس بالوزن نفسه زمن التمرين (6 دقائق) أو أكثر.
 - ✓ زيادة بوزن المنافس مع الانتباه بعدم تجاوزه الوزن الأعلى بحسب قانون اللعبة مثال وزن 60 كغم يلعب مع 62،63،64،65 كغم وعدم عبوره إلى الفئة وزن 66 كغم مع بقاء زمن المنافسة نفسه (5 دقائق).
 - ✓ تصغير مساحة بساط مصارعة الجودو عن المساحة القانونية 8 م × 8 م إلى 6 م × 6 م إذ كُمل ما قلت المساحة تزداد الشدة بالنسبة لمصارع الجودو سواء كان مدافع أم مهاجم مع بقاء زمن المنافسة نفسه (5 دقائق).
 - ✓ اللعب على حافات البساط وذلك لكسب الوقت من قبل المنافس الفائز بالنتيجة لان خروج أي لاعب خارج بساط اللعب وبدون حركة فعالة ومستمرة سيوقف الحكم المباراة ومعاقبة اللاعب الذي خرج أولاً.
 - ✓ تقليل من نقاط المنافسة مثال ذلك عند الحصول على نقطة كاملة (الايبون) تحتسب نصف نقطة (وازي) وعند الحصول على ربع نقطة (يوكو) لا تحتسب وبالنسبة للمخالفات كُمل مخالفة تُعدّ في اثنين أي تعادل ربع نقطة مع بقاء زمن المنافسة نفسه (5 دقائق).
 - ✓ تحديد المهارات المعنية والتركيز عليها وذلك بغية تمييزها عن باقي أشكال اللعب تمرين المنافسة (روندي) سواء للمهاجم أم المدافع.
 - ✓ تحديد تمرين المنافسة (روندي) بتنفيذ مهارات مركبة (رنزوكو - وازا) أي تتكون من المهارة الأساسية للاعب (مهارة التخصص) + مهارة أو مهارتين أو أكثر ومن ثم يتم التنفيذ في شكل جملة أو جمل حركية مختارة ومدرسة وذات هدف محدد.
 - ✓ تحديد تمرين المنافسة (روندي) بنصف مقاومة من الزميل بالوزن نفسه مع زيادة في الوقت الرسمي أكثر من (5 دقائق).
 - ✓ تحديد مصارع الجودو المهاجم بمهارات (الرجلين أو الورك أو الذراعين) فقط ويحاول المدافع افساد محاولاته بكُلّ طرائق الدفاع أو بمهارة مضادة.
 - ✓ تمرين (Shobu) وهو أعلى أنواع التدريبات مستوى من حيث ملاءمة الأداء الفني للظروف المتغيرة والمتواجد فيها اللاعب والمشاهد لهذا النوع من التدريب لا يستطيع أن يفرق بينه وبين مباراة حقيقية فيما عدا شرط واحد هو نوعية الصراع ووقفاً (6: 346).
- تم تدريب المجموعة التجريبية في ايام اسبوع المجموعة الطابطة (السبت، والاثنين، والاربعاء) نفسه وفي الوقت نفسه الساعة الرابعة عصراً.

3-6-3 الاختبارات البعدية:

- بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي الاحد المصادف 26 - 10-2014 وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة مدرسة الشهيد علي محمد فاخر للجودو في منطقة الشعلة ببغداد، الظروف نفسها التي جرت فيها الاختبارات القبالية.

3-7 الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V21)، لاستخراج قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري واختبار (T-test) للعينات المترابطة، واختبار (T-test) للعينات غير المترابطة.

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمجموعي البحث وتحليلها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وإنحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
		ع±	س	ع±	س					
أيون سيو	ت	1.035	5.75	0.518	9.63	3.875	0.835	13.133	0.000	دال
ناجي	ض	1.035	6.25	0.991	7.13	0.875	0.354	7	0.000	دال
تاي	ت	0.926	5.50	0.641	9.13	3.625	0.916	11.192	0.000	دال
اتوشي	ض	2.167	4.88	0.926	6.50	1.625	1.506	3.052	0.019	دال
او سوتو	ت	1.604	12.00	0.354	13.88	1.875	1.356	3.910	0.006	دال
كاري	ض	1.604	11.50	1.282	12.25	0.750	0.463	4.583	0.003	دال

ن = 8 في كل مجموعة درجة الحرية ن - 1 مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (2) أن في اختبار أيون سيوناجي من الثبات كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (5.75) والانحراف المعياري (1.035)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (9.63) والانحراف المعياري (0.518)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (3.875) والانحراف المعياري للفرق (0.835)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (13.133) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبالباغة (0.000) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دالٍ إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (6.25) وانحرافها المعياري (1.035)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (7.13) والانحراف المعياري (0.991)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (0.875) والانحراف المعياري للفرق (0.354)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (7) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبالباغة (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دالٍ إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار اداء مهارة تاي - اتوشي فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (5.5) والانحراف المعياري (0.926)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (9.13) والانحراف المعياري (0.641)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (3.625) والانحراف المعياري للفرق (0.916)،

وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (11.192) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبالبالغة (0.000) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (4.88) وانحرافها المعياري (2.167)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (6.5) والانحراف المعياري (0.926)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (1.625) والانحراف المعياري للفرق (1.506)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (3.052) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبالبالغة (0.019) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار أداء مهارة او سوتو كاري فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (12) والانحراف المعياري (1.604)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (13.88) والانحراف المعياري (0.354)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (1.875) والانحراف المعياري للفرق (1.356)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (3.910) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبالبالغة (0.006) والتي هي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (11.5) وانحرافها المعياري (1.604)، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (12.25) والانحراف المعياري (1.282)، وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (0.75) والانحراف المعياري للفرق (0.463)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (4.583) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وبالبالغة (0.003) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

4-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين مجموعتي البحث وتحليلها:

الجدول (3)

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

الاختبار	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	الدلالة
	ن	س	ع+	ن	س	ع+			
أبيون سويناجي	8	9.63	0.518	8	7.13	0.991	0.000	6.325	دال
تاي اتوشي	8	9.13	0.641	8	6.50	0.926	0.000	6.594	دال
او سوتو كاري	8	13.88	0.354	8	12.25	1.282	0.004	3.457	دال

يتبين من الجدول (3) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار أداء مهارة أيبون سويناجي من الثبات البعدي كان (9.63) والانحراف المعياري (0.518)، أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي (7.13) والانحراف المعياري (0.991)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (6.325) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دالٍ إحصائياً فيما مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار أداء مهارة تاي - اتوشي البعدي فقد كان (9.13) والانحراف المعياري (0.641)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (6.5) والانحراف المعياري (0.926)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (6.594) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دالٍ إحصائياً فيما مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار أداء مهارة مورتى سويناجي البعدي فقد كان (13.88) والانحراف المعياري (0.354)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (12.25) والانحراف المعياري (1.282)، وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت (3.457) وهي دالة بالمقارنة مع قيمة (Sig) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) والبالغة (0.004) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دالٍ إحصائياً فيما مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

1-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة المهارية لمجموعتي البحث:

من مراجعة الجداول (2) و(3) لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في الاختبارات تبين أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعديّة لمجموعة التجريبية.

بالنسبة للمجموعة الضابطة فيعزو الباحث الفروق الحاصلة لصالح الاختبارات البعديّة يرجع إلى أن المنهج الذي استخدمه المدرب هو منهج مؤثر وفعال وكانت التمرينات هادفة لإحداث تطور في هذه المهارات بما يتلاءم وأهداف المرحلة التدريبية وهذا يدل على تأثير التدريب المتبع من المدرب هذا من جانب، ومن جانب آخر التزام اللاعبين واستمرارهم على التمرين وكذلك انتظامهم في التدريب الذي كان له دوراً واضحاً في عملية التدريب.

أما فيما يخص التحسن في المجموعة التجريبية فيعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى استخدام المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة وشبه المنافسة التي كانت مؤثرة وفعالة عن طريق استخدام التخطيط العلمي في إعداد هذه التمرينات إذ تم أداؤها بحجم تدريبي كافٍ وبشدد تدريبي مؤثر متناسب وأهداف التدريب مع مراعاة الباحث لمبدأ الإعادة والتكرار إلى جانب مبدأ التنوع وتعقيد الاحمال التدريبية المناسبة لمستوى التطور الحاصل لدى أفراد العينة إذ تم بناء هذه التمرينات بشكل منتظم وعلمي مع مراعاة مبدأ التموج في درجات الشدد التدريبية خلال الشهرين (1:3) للأسابيع الثمانية و(1:2) لأيام الاسبوع وفترات راحة كافية وقد أكد محمد رضا إبراهيم ذلك إذ يشير إلى " أن جميع مكونات حمل

التدريب يجب إن تزداد نسبة إلى التحسن الكلي الذي يحققه الرياضي أي كلما ارتفع مستوى تحسن اللاعب كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي أكثر (12: 88)، لذلك اعتمد الباحث على التنوع في استخدام هذه التمرينات وذلك بغرض حدوث تأثير بها بما يتلاءم مع الهدف ومدى تأثيرها من حيث الحمل التدريبي، فضلاً عن ذلك حرص الباحث بأن يؤدي التمرينات الاتجاه الحركي نفسه المستخدم في اللعبة "إن فائدة التمرينات الخاصة تكمن في كونها تعمل في إثنائها المجموعات العضلية بالطريقة نفسها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء المهارات الحركية للمصارعة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها" (13: 22)، فضلاً عن أن استخدام هذه التمرينات يكون باتجاه الأجزاء أو الأطراف المهمة في اللعبة.

أما فيما يخص تمرينات شبه المنافسة إذ تم استخدام مبدأ تصعيب الظروف بهذه التمرينات وذلك عن طريق التغيير بالزمن وأيضاً تصغير الملعب والتلاعب بالوزن (المقاومة)، وقد تم اعطاء هذه التمرينات في فترة الإعداد الخاص كونها تحتاج إلى شروط عالية لقوى الرياضي الجسمية، وأن تمرينات شبه المنافسة كانت تعطى للعينة بظروف تختلف عن المنافسة وذلك تصب في مصلحة الأداء المهاري للاعبين وامتازت هذه التمرينات بوجود المنافس الذي كان حافز في اجبار اللاعب على تحقيق التفوق على المنافس.

ومن جانب آخر أهتم الباحث بنظم إنتاج الطاقة كمرشد لاختيار طريقة التدريب الملائمة للهدف التدريبي المستهدف وهذا ما أكده كل من (معتز يونس وريان عبد الرزاق 2013) (تنوعت الطرائق التي تسعى إلى رفع مستوى الفرد أو للاعب وهناك عدة طرائق تدريبية يمكن تقسيمها طبقاً لأسلوب (العمل) أو (الراحة) وكيفية استخدامها وإن لكل طريقة من طرائق التدريب أهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها، كما يمكن استخدام أكثر من طريقة واحدة للتدريب على فعالية من الفعاليات الرياضية). وعلى هذا الأساس أختار الباحث طريقه التدريب (الفتري المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري) عن طريق الاستعانة بالخبرات العلمية والعملية السابقة ونتائج الدراسات والأبحاث العلمية في أختاره لهذه الطرق التي استخدمها في تمريناته بما يتماشى مع هدف كل وحدة تدريبية وحسب كل قدرة مطلوب تنميتها.

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية المهارية بين مجموعتي البحث:

وعن طريق نتائج الاختبارات البعدية في أداء مهارات البحث الثلاثة (أبيون سيوناجي من الثبات_ تاي اتوشي _ او سوتو كاري) للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) يتبين بأن هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث التطور الحاصل في الأداء الفني (التكنيك) لمهارات قيد الدراسة لعينة البحث لاستخدامه التمرينات الخاصة وشبه المنافسة وربطهما بالأداء المهاري، كما يرى الباحث أن حدوث التطور لدى عينة البحث التجريبية يعود إلى اعتماد تمريناته المستخدمة على الأسس العلمية الصحيحة والربط الدقيق ما بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدة وأوقات الراحة البينية فضلاً عن توفير عدد كبير من التمارين البدنية والحركية والمهارية والتنافسية وتنوعها مما ساعد في اكتساب الاتقان الكامل للمهارات قيد البحث عن طريق تكرار التدريب عليها في صورة ادائية متعددة ساعدت مصارع الجودو بأداء المهارة في ظروف مختلفة وتحت أي درجة من الصعوبة، فضلاً عن استعانة الباحث باستخدام أسلوب المزج بين أشكال (الراندوري) المختلفة سواء كانت التي ليس لها صفة الصراع والأخرى الخاصة

بالصراع وكذلك بعض الوسائل والأدوات المساعدة التي ساهمت في تحسين فعالية الأداء لدى اللاعبين مثل بعض تمارين الزميل والتدريبات المهارية والتنافسية.

ومما سبق يتضح أن الفرض الأول والثاني لهذا البحث قد تحقق والذي ينص على أن التمارين الخاصة وشبه المنافسة تسهم ايجابياً في تحسين مستوى مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعى الجودو الشباب في القياس القبلي والبعدى، ويتضح أن هناك نسبة تحسن بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لمصارعى الجودو الشباب لمجموعتي البحث وباتجاه المجموعة التجريبية.

4- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث المستخدمة واستناداً على نتائج المعالجات الاحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الأتية:

- 1- للتمارين الخاصة وتمارين شبه المنافسة تأثير ايجابي في تطور مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) قيد البحث.
- 2- للتمارين الخاصة الأفضلية في بداية البرنامج التدريبي (الأسابيع الثلاثة الاولى) ولتمارين شبه المنافسة الأفضلية في نهاية البرنامج التدريبي (الأسابيع الثلاثة الاخيرة).
- 3- إن التنوع في التمارين الخاصة وشبه المنافسة وفقاً للأداء المهاري لمهارات قيد البحث أدى إلى تطوير عينة البحث التجريبية في القياس البعدى.

2-5 التوصيات:

- استناداً على النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث عن طريق هذا البحث يوصي الباحث بما يأتي:
- 1- التأكيد على استخدام التمارين الخاصة وتمارين شبه المنافسة في مراحل الإعداد الخاص لتطوير الأداء المهاري لمهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) المختلفة وتعميمه على مصارعى المنتخب العراقي الوطني للجودو فئة المتقدمين.
 - 2- استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث (المهارية) لغرض القياس في المجال الميداني للعبة مصارعة الجودو إضافة الى اختبارات بدنية وحركية لم يستخدمها الباحث.
 - 3- التأكيد على الإعداد البدني الخاص بأداء المهارات الفنية في لعبة مصارعة الجودو وبحسب متطلبات كل مرحلة تدريبية.
 - 4- ضرورة الاهتمام وبشكل واسع من قبل المدربين بتدريب مهارات الرمي من الوقوف (Tachi-waza) لما لهذه المهارات من أهمية كبيرة في احراز النقاط الفنية العالية (إيبون) التي يمنحها قانون لعبة مصارعة الجودو.
 - 5- إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات بدنية وحركية ومهارية غير موضوعة بالبحث حسب احتياجات كل أداء مهاري وفئات عمرية أخرى.

6- عرض نتائج هذه الدراسة على الاتحاد العراقي المركزي للجودو وحثه على طبع التمرينات المقترحة وتوزيعه على مدربي الجودو في قطرنا الحبيب ليكون جزءاً مكملاً لتمريناتهم لمواكبة أحداث التطورات في مجال التدريب الرياضي.

المصادر.

- (1) عبد علي نصيف؛ التدريب في المصارعة: ط2 (بغداد، دار الكتب للطباعة، 1987).
- (2) يحيى الصاوي محمود، وآخرون؛ أساسيات التدريب في الجودو: (مصر، 2005).
- (3) علي السعيد ربحان؛ المبادئ الاساسية لرياضة الجودو: (مصر، 2003).
- (4) ضياء الخياط و نوفل محمد الحيايى؛ كرة اليد الحديثة: (الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001).
- (5) هالة نبيل يحيى وخلف محمود الدسوقي؛ بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الجودو: (بور سعيد، جامعة قناة السويس، 2009).
- (6) مراد ابراهيم طرفه؛ الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- (7) احمد ابو الفضل حجازي؛ الجودو الاسس النظرية والتطبيقية: (القاهرة، دار عامر للطباعة والنشر، 2006).
- (8) شمس الدين صوفاناتي ؛ فن الجودو، ج 1: (دمشق، ب، م، ب. ت).
- (9) مروان عبد المجيد؛ أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية: (مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع عمان، 2000).
- (10) عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا: (بغداد، مكتب النور، 2011).
- (11) منصور جميل العنكي؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012).
- (12) محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2009).
- (13) أحمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى؛ أسس التدريب في المصارعة، ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، 2009).

ملحق (1)

المكان: قاعة الجودو في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

الاسبوع : السادس

الهدف من الوحدة التدريبية: تطوير الاداء للمهارات

الوحدة التدريبية الثامنة عشر: الاربعاء 2014/4/16

فترة التدريب: فترة الاعداد الخاص

عدد لاعبين: 8

الشدة المستخدمة: 85%

زمن الوحدة: 42 دقيقة

القسم الرئيس	التمارين	زمن أداء التمرين	التكررات عدد	التكررات بين الراحة	عدد المجموع	الراحة بين المجموع	التبض ن/د	الحجم (تكرار أو الزمن)	النسبة المئوية للشدة الجزئية لكل تمرين	الزمن الكلي للتمرين
الجزء التطبيق	1. أوجي كومي تطبيق مهارات قيد البحث بدون رمي الزميل أي السحب بالذراعين ودوران الورك مع تغير الزميل بعد كل تكرار.	10 ثا	10مرات	-	5	60 ثا	170	50	(%85)	5,50 د
	2. لعب مباراة من الوقوف فقط بين زميلين من نفس الوزن مدتها 1دقيقة من نقطة واحدة (أيون وازري بوكو) أو أي خطأ فني (بوكو).	60 ثا	-	-	4	120 ثا	180	4	(%90)	12 د
	3. لعب مباراة كاملة اي من الوقوف واللعب الارضي كذلك مع زميل بنفس الوزن مدتها 6دقيقة.	6 د	-	-	2	180 ثا	140	2	(%70)	18 د
	4.الزميل على الارض وتثبيته ومحاولة الخروج والتخليص من التثبيت لمدة 30 ثا لكل لاعب.	30 ثا	-	-	3	90 ثا	170	3	(%85)	6 د