

تأثير استخدام بعض التكوينات الخططية على تحسين فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو

الباحث/ إسلام حمدي حامد عبد المنعم

الباحث بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أ.م.د/ شريف ماهر الدسوقي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة.

أ.م.د / أحمد محمد عبد المنعم

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير استخدام بعض التكوينات الخططية على تحسين فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو"، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتة لطبيعة البحث، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجودو بنادى جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة والمقيدون بسجلات الإتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو للموسم الرياضي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (١٠) ناشئين، وقد تم إجراء قياسات التجانس في المتغيرات الأساسية وهي (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وكذلك في بعض القدرات البدنية وفعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث، وقد أشارت أهم النتائج أن استخدام بعض التكوينات الخططية قد أثر إيجابياً في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو، وكذلك ساهمت استخدام بعض التكوينات الخططية على التحكم في حركات الجسم والإقتصاد في الجهد مما أدى إلى ظهور المهارة بشكلها الجمالي والإنسيابي أثناء تأديتها داخل التكوين الخططي، ويوصي الباحثون بضرورة استخدام تدريبات التكوينات الخططية قيد البحث لما لها من دور فعال في زيادة فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو، والإهتمام بالتدريب على التكوينات الخططية وفق مناطق البساط بما يتناسب مع تحركات التكوين الخططي ومحددات النشاط الهجومي فى رياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية : التكوينات الخططية، فعالية الأداء الهجومي، مهارات اللعب من أعلى، ناشئ الجودو

المقدمة ومشكلة البحث:

النوع من فنون الرمي لدى الناشئين لأهميته القصوى في إحراز الفوز.(٢٤ : ٢٣٣) (٢٢ : ٦٨)

ويتفق كل من هاني عادل مرسي ٢٠٠٤م، أحمد أبو الفضل حجازي ٢٠٠٦م، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٨م، نيفين حسين محمود ٢٠١٨م أنه يتطلب من لاعبي الجودو الهجوم المتواصل طوال زمن المباراة تحت الظروف الضاغطة للمنافسة والتي تعتمد على المبادرة ومحاولات الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية والهجوم المضاد، مما يستلزم من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارية والفسولوجية والخطية التي تؤهلهم للوصول أعلى مستوى ممكن (٢٠ : ٥٤)(١٤ : ١)(٥ : ١٢)(١٨ : ١٧).

ويوضح كل من شياويان Xiaoyan ٢٠١٧م، دون دراجير وآخرون Donn. Draeger et al ٢٠١٩م ونيفين حسين محمود ٢٠١٨م أنه نظراً لتمييز رياضة الجودو بالتغيير السريع المستمر والمفاجئ في مواقف النزال بمختلف أوضاعها وأوقاتها وفقاً لحركات المنافس الهجومية والدفاعية والذي يتطلب قدرات عالية من التخطيط فإنه يجب البحث بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب خبرة تنافسية وخطية.(٢٣ : ١١٢)،(٢٩ : ٧٨)(١٨ : ٥١).

وفي هذا الصدد ينوه كل من أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٨م، أحمد حرب أبو زائدة ٢٠١٨م، وبيانكا ميركا وآخرون Bianca Miarka , et al ٢٠١٨م أن التكوينات الخطية تعد من أحدث الطرق المستخدمة حيث أن المدربين الذين يستخدمون التكوينات الخطية الهجومية يستطيعون مساعدة ناشئهم بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوفر في البرامج

ترتبط رياضة الجودو بالعديد من العلوم الأخرى ومنها علم التدريب الرياضي، والذي يهدف إلى إعداد ناشئ الجودو إعداداً متكاملًا وتحسين مستوى الأداء وفعاليتها من كافة جوانب الإعداد بدنية ومهارية وخطية وفسولوجية ونفسية، لذا فإن البحث عن طرق ووسائل التدريب العلمي يتواصل من أجل تحقيق هذا الهدف المنشود إستناداً إلى نتائج البحث العلمي، والذي يعد الأساس للوصول إلى مستويات القمة الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

وتشير مي عاصم محمد ٢٠٢٠م أن رياضة الجودو كمثلتها من الألعاب الرياضية تتطلع إلي كل ما هو جديد للإرتقاء باللاعبين في كافة النواحي سواء الهجومية أو الدفاعية لمواقف اللعب المتعددة من خلال إعتادها على الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية التغلب على المنافس بأقل مجهود (١٦ : ٤١).

وتضيف إيمان عسكر أحمد ٢٠٢٠م أن ذلك يتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية (العامة والخاصة) وذلك حتى يتمكن الجودوكا من أداء الواجبات المهارية والخطية من هجوم ودفاع وهجوم مضاد بفعالية إيجابية خلال زمن المباراة (٦ : ٥٠).

ويتفق لوريانتي بوكيوساكا Laurentiu Bocioaca ٢٠١٤م ودانيال برانداو وآخرون Daniel Brandão, et a ٢٠٢١م أن رياضة الجودو الحديثة تتوقف مدي فعاليتها على مستوى الأداء الهجومي، الأمر الذي إذا تحقق يحقق نجاح تلك الفعالية أثناء المنافسة كما أن مهارات اللعب من أعلى "الناجي وازا Nagy Waza" تعتبر العمود الفقري في منافسات الجودو حيث لا تخلو مباراة من تنفيذها، وتمثل نسبة ٩٩% من إحراز الفوز في منافسات الجودو، لذا من الضروري الإهتمام بتطوير مثل هذا

طريق مهارة واحدة أو حتى عدة مهارات منفردة، لذا يجب على المدربين تركيب المهارات في شكل تكوينات خطية هجومية بالصور التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الفنية والمهارية (١٣ : ٣٧) (٤ : ٤).

وفى هذا الصدد يذكر طارق محمد عوض ٢٠١٥م أن فى كل بطولة من بطولات رياضة الجودو يظهر مستوي فني وتكوينات خطية هجومية مركبة جديدة نتيجة لإرتفاع مستوي أداء لاعبي الدول المشاركة سواء كان ذلك على مستوي البطولات العالمية أو القارية أو الدورات الأولمبية، لذا يجب على المدربين تدريب الناشئين عليها حيث يعتبر هذا مؤشراً يوضح مدي تطور أو تقدم رياضة الجودو على المستوي العالمي أو الأولمبي عبر الحقب الزمنية السابقة والحاضرة. (٩ : ٧٨)

ويذكر كلاً من ليندا ياناكيس Linda Yannakis ٢٠١٠م وعبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠١٤م أن التكوينات الخطية الهجومية في رياضة الجودو أقوى وأشد جوانب الإبداع، إلا أنه من جهة أخرى هو أصعبها تطبيقاً خلال اللعب حيث تتميز تلك التكوينات بتحقيق أكثر من هدف وواجب حركي في وقت واحد، لأن الهجوم يعتمد على نوعين من التحرك الخطي هما الهجوم المضاد والهجوم المنظم، ومن الأمور الهامة استخدام التكوينات الخطية التي تكون قريبة من شكل المنافسة أو الأكثر استخداماً وشيوعاً، على أن يتم إكتسابها في وقت مبكر قدر الإمكان حتى يكون هناك وقت كافي للتدريب على تلك التكوينات. (٢٥ : ٢١٠) (١١ : ٣٢)

ومن خلال خبرات الباحثون الميدانية في مجال تدريب رياضة الجودو ومتابعته للعديد من البطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للجودو لمرحلة تحت ١٥ سنة لاحظ العديد من الناشئين لا يستطيعون إنجاز

التقليدية، بهدف تحسين كفاءتهم وفعاليتهم أدانهم الهجومى. (٥ : ٢٢٩)، (٣ : ٥١) (٢١ : ٢٢٠).

ويضيف هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م نقلاً عن كويبايشى وشارب ١٩٩٨م أنه كلما زادت عدد التكوينات الخطية الهجومية سواء كانت تكوينات مركبة أو جمل خطية وكذلك إمتلاك اللاعب لحصيلة من المهارات المنفردة وقدرتها على دمجها وتأديتها بصورة مركبة تتناسب مع طبيعة مواقف وظروف المباريات كلما زادت فرصته فى تحقيق الفوز على المنافس، (٢٠ : ١٤)

ويشير أحمد حرب أبو زيدة ٢٠١٨م، مي عاصم محمد حمودة ٢٠١٩م على ضرورة الإهتمام بالأساليب والنماذج والتكوينات الخطية الهجومية والتي تجعل للمهارات الفنية دور فعال، نظراً لما تتميز به رياضة الجودو من تغير متنوع ومستمر من هجوم ودفاع بين كلاً من المهاجم (التوري Tori) والمدافع (الأوكي Uke) طوال زمن المباراة، لذلك فهي تتطلب التفكير الخطي الدائم أثناء المنافسة وفقاً لتعدد المواقف الخطية، حيث تحتاج إلى تدريبات تشبه المنافسة الفعلية تساعد على توظيف الأداء التكتيكي للناشئ داخل المباراة، ويعد ذلك من أهم العوامل المساعدة التي تؤثر بطريقة إيجابية على زيادة فعالية الأداء الحركي الهجومى لناشئ الجودو أثناء المنافسة. (٣ : ٥٤) (١٦ : ٤٦)

ويوضح كل من محمد حامد شداد ٢٠٠٧م، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٤م أن إقتران ناشئ الجودو بالقدرات البدنية الخاصة والكفاءة المهارية مع تنوع الأساليب والتكوينات الخطية تعد من أهم الوسائل التي تمكن الناشئين من الفوز وفقاً للتطور الكبير في النواحي الفنية والخطية والقانونية لرياضة الجودو، حيث أصبح من الصعب هزيمة المنافس عن

الحركات الفردية المتعلمة وربطها بخطط اللعب. (١٩) :
(٥٧)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير استخدام بعض التكوينات الخطية على تحسين فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو" ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات بعض التكوينات الخطية على فعالية الأداء الهجومي للاعب الجودو.
- التعرف على تأثير تدريبات بعض التكوينات الخطية للمجموعة التجريبية على فعالية الأداء الهجومي للاعب الجودو.

فرضية البحث:

- توجد فروق داله إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي للاعب الجودو لصالح القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث:

التكوينات الخطية الهجومية Offensive Tactical Phrases Formations: هي أداء مهاري مندمج ومتتالي لبعض المهارات الهجومية مع بعضها لتكوين شكل خاص بتكوين جديد في شكل (أداءات خطية مركبة، جملة مهارية خطية) تؤدي على أنها مهارة واحدة بهدف مفاجئة المنافس وإحراز النقاط في أقل زمن ممكن. (تعريف إجرائي)

فعالية الأداء الهجومي Effective offensive performance: هي قدرة الناشئ على تسجيل أكبر عدد من النقاط وفي أقل زمن ممكن خلال المباراة عن

واجباتهم المهارية في شكل تكوينات خطية تناسب المواقف المتغيرة التي يتعرض لها داخل المباراة وعدم قدرتهم على الأداء الهجومي المناسب للمواقف التنافسي في المباراة، وقد يرجع ذلك لقلّة حصيلة الناشئين المعرفية في كيفية وضع المهارات الفنية الفردية في شكل تكوينات خطية هجومية تنافسية تتناسب مع مجريات المباراة وعدم إلمام الناشئين بالقدر الكافي من التكوينات الخطية الهجومية المركبة أو المهارات الهجومية المضادة مما يجعلهم يهدرون الكثير من المحاولات الهجومية، والذي يؤدي بالتبعية لضعف عملية الهجوم ويجعل الناشئ غير قادر على الوصول للهدف وهو الحصول على النقطة الكاملة (الإيبون Ippon)، وكذلك قد يرجع إلى قلّة إحتواء البرامج التدريبية على الأشكال والتكوينات الخطية ووضعها داخل إطار تنافسي يشبه شكل المنافسة الفعلية ويحاكيها والتي تكون في بيئة مفتوحة تتميز بالتغير المستمر لمواقفها سواء كانت الهجومية أو الدفاعية، مما دعي الباحثون إلى إجراء استطلاع آراء بعض المدربين مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية ووجدوا أن برامج التدريب الموضوعية للإرتقاء بفعالية الأداء الهجومي للعب من أعلى لناشئ الجودو تكاد تخلو من التدريبات الخاصة بتنمية التكوينات الخطية الهجومية المركبة وإن تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة وإهتمام الكثير من المدربين بتنمية الأداءات المهارية بشكل منفرد أو مركب فقط دون وضعها في شكل تكوين وإطار خطي كامل يناسب مواقفها المختلفة داخل المنافسة مما قد يعود بالسلب على فعالية الأداء الهجومي لناشئ الجودو، وتؤكد على ذلك نوره رجائي طلعت ٢٠١٧م أن لاعبيننا يفتقرون إلى استخدام التكوينات الخطية الهجومية المركبة في المنافسات وقد يرجع ذلك إلى إفتقار طرق وأساليب التدريب في عدم الربط بين

إعتمادهم على جميع فنون الهجوم في الجودو والمتمثلة في (الهجوم الفردي، الهجوم المركب، الهجوم المضاد) (١١).

٣- دراسة أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٨م بعنوان "تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخطية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو" بهدف التعرف على تأثير برنامج التدريبات التنافسية المقترح على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو، وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء الحركي الهجومي للجمل الخطية للاعبين الجودو، باستخدام المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الحوار الرياضي بمحافظة الدقهلية تحت ١٧ سنة، وقد بلغ عددهم (٤٠) لاعب، وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في فعالية الأداء الحركي الهجومي للجمل الخطية لدى لاعب المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج تحسن المجموعة التجريبية في فعالية الأداء الحركي الهجومي للجمل الخطية. (٥)

٤- دراسة مي عاصم محمد حمودة ٢٠١٩م بعنوان "فعالية بعض أشكال الهجوم المختلفة باستخدام التدريبات الوظيفية وأثرها على منطقة الجذع لناشئ الجودو"، وهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية وذلك للتعرف على أثر استخدام التدريبات الوظيفية على منطقة الجذع لناشئ الجودو وفعالية بعض مهارات الهجوم الفردي والهجوم المركب والهجوم المضاد لناشئ الجودو، وتم

طريق تنفيذ العديد من المهارات الفنية الهجومية الناجحة دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ للمنافس وتحويله لصالحه (٥ : ١٤).

الدراسات السابقة العربية والأجنبية:

١- دراسة طارق محمد عوض ٢٠٠٧م بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخطية الهجومية الفردية للاعبين المستويات العالية في رياضة الجودو"، بهدف تصميم برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخطية الهجومية الفردية، باستخدام المنهج التجريبي على عينة من ٢١ لاعباً من المستويات العالية في رياضة الجودو لمرحلة تحت ٢٠ سنة وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً علي تحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخطية الهجومية الفردية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. (٨)

٢- دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠١٤م بعنوان "برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو"، وهدفت إلى تصميم برنامج تدريبي لبعض المهارات المركبة والمضادة لدى ناشئ الجودو والتعرف على تأثير البرنامج على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو، باستخدام المنهج التجريبي على (١٦) ناشئ بنادي الصيد المصري وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٨)، ضابطة (٨) تحت ١٧ سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين وتطوير الشكل المهارى لناشئ الجودو من خلال

الفني والتكتيكي للرياضيين المؤهلين تأهيلاً عالياً والمتخصصين في الجودو، باستخدام المنهج الوصفي وإشتملت عينة البحث على جميع المباريات الختامية في بطولة العام ٢٠٢٢ المقامة في مدينة طشقند بأوزبكستان، وأظهرت أهم النتائج ضرورة إبتكار المدربين لوسائل حديثة وفعالة للإعداد البدني الخاص بالجودوكا مع إدخال الجمل الحركة الهجومية والهجوم المضاد كأسلوب لتحسين مؤشرات التأهيل الفني والتكتيكي. (٢٨)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية لمناسبتها لطبيعة البحث.

عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجودو بنادي جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة بمحافظه الدقهلية للمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة والمقيدون بسجلات الإتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو للموسم الرياضي ٢٠٢٣/م ٢٠٢٤/م والبالغ عددهم (١٠) ناشئين، وكذلك تم إختيار (١٠) ناشئين لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم.

إعتدالية توزيع عينة البحث :

تم حساب معامل الإلتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وكذلك في بعض القدرات البدنية وفعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو المستخدمة قيد البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً كما هو موضح بالجداول التالية :

إستخدام المنهج التجريبي، كما تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (١٤-١٦) سنة من نادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى، وكانت أهم النتائج أثر البرنامج التدريبي للتدريبات الوظيفية تأثيراً إيجابياً علي منطقة المركز وأيضاً علي إختبارات فاعلية الأداء لمهارات الهجوم (الفردى - المركب - المضاد) قيد البحث، وأن التدريبات الوظيفية من أهم التدريبات التي تساعد علي أداء المهارات الهجومية بسلاسة وخاصة المهارات الهجومية المركبة والمضادة (١٦).

٥- دراسة أوسفيل هيرنانديز وآخرون Osviel Hernandez, et al ٢٠٢٣ م بعنوان " بديل منهجي لتحسين التفكير التكتيكي لـ Tashi Waza في رياضي الجودو في Pinar del Río يهدف البحث الحالي إلى تصميم بديل منهجي لتحسين التفكير التكتيكي لـ Tashi Waza في رياضيين الجودو، باستخدام المنهج الوصفي وإشتملت عينة البحث على الفئة العمرية من ١٥-١٦ سنة من مدرسة الرياضة الأولية Eide بأسبانيان وكانت النتائج أنه تم التركيز على الأنواع المختلفة من التكتيكات في منافسات الجودو، وكذلك على العمليات الحركية في كل مرحلة من مراحل النزال، وتم التوصل إلى أن توفير العديد من الجمل التكتيكية الهجومية الأكثر شيوعاً للاعبين يعمل على تحسين التفكير التكتيكي لديهم. (٢٧)

٦- دراسة سولودكا وآخرون Solodka, et al ٢٠٢٢ م بعنوان "مراجعة تحليلية للإعداد الفني لنخبة الرياضيين المتخصصين في الجودو حسب نتائج "بطولة العالم ٢٠٢٢" بهدف التحليل النوعي والكمي لمؤشرات الإستعداد

جدول (١)

إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية

السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لنادي الجودو

العينة	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء
المجموعتين التجريبية والاستطلاعية معاً ن = ٢٠	السن	سنة	١٤.٦٥	٠.٣٧٣	١٤.٧٠	٠.٠٩٧	٠.١٨١-
	الطول	سم	١٦٣.٧٥	٢.٢٨٢	١٦٣.٠٠	٠.٨١٧-	٠.٢٨٦
	الوزن	كجم	٦٤.٨٠	١.٧٦٥	٦٤.٠٠	٠.٧٩٥	٠.٤٦٤
	العمر التدريبي	سنة	٣.٢١	٠.٤٠١	٣.٣٠	٠.٥٧٨-	٠.٥٩٤

تراوحت ما بين (٠.١٨١- : ٠.٥٩٤)، وأن هذه القيم انحصرت بين ± ٣ مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الإلتواء في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للمجموعتين التجريبية والاستطلاعية معاً قد

جدول (٢)

إعتدالية توزيع العينة في بعض القدرات البدنية وفعالية الأداء الهجومي

لمهارات اللعب من أعلى لنادي الجودون-١٠

العينة	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء
تحمل الأداء	أداء أوتشي كومي للمهارة المفضلة لمدة ١ ق	عدد	٣٧.٦٠	٢.١١٨	٣٧.٥٠	٠.٨٦٨	٠.٧٤٧
القوة المميزة بالسرعة	أداء المهارة المفضلة ٣ مرات	ث	٧.٥٠	٠.٥٢٧	٧.٤٠	١.٥٧١-	٠.٠٥٨
السرعة الحركية	أداء أوتشي كومي للمهارة المفضلة لمدة ١٠ ث	عدد	٦.٤٠	٠.٥١٦	٦.٠٠	١.٢٧٧	٠.٤٨٤
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ٢٠ ث	درجة	٢١.١٠	١.٩١١	٢١.٠٠	٠.٨٧٤-	٠.٠٥٧-
المرونة	ثني الجذع أماماً من الوقوف	سم	٨.١٠	٠.٩٩٤	٨.٠٠	٠.١٥٧-	٠.٦١٠
الحركات المركبة	أو أوتشي جاري × هراي جوشي	نقاط	١٤.٦٠	٠.٦٩٩	١٤.٥٠	٠.١٤٦-	٠.٧٨٠
	أو أوتشي جاري × مورتية سيو ناجي	ث	٦.٤٠	٠.٥١٦	٦.٠٠	١.٢٧٧-	٠.٤٨٧
	أو أوتشي جاري × مورتية سيو ناجي	نقاط	١٥.١٠	٠.٧٣٧	١٥.٠٠	٠.٧٣٤-	٠.١٦٦-
مجموع نقاط اختبارات الحركات المركبة	مجموع نقاط اختبارات الحركات المركبة	نقاط	٢٩.٧٠	١.١٥٩	٢٩.٥٠	٠.٥١٢	٠.٧٢٧
	مجموع زمن اختبارات الحركات المركبة	ث	١٣.٥٠	٠.٥٢٧	١٣.٦٠	١.٥٧٢-	٠.٠٦٣
الجمال الخطئية	كو أوتشي جاري × أو أوتشي جاري × دي اشي براي	نقاط	٢٢.٣٠	١.٤١٨	٢٢.٠٠	١.١٥٥-	٠.٠٧٦-
	أو أوتشي جاري × ساساي تسوري كومي	ث	٧.٩٠	٠.٧٣٨	٨.٠٠	٠.٧٣٤-	٠.١٦٦
	أشي × هراي جوشي	نقاط	٢١.١٠	١.٥٢٣	٢١.٠٠	٠.٠٤٢	٠.٧٣٥
مجموع نقاط اختبارات الجمال الخطئية	مجموع نقاط اختبارات الجمال الخطئية	ث	٨.٢٠	٠.٧٨٨	٨.٠٠	١.٠٧٤-	٠.٤٠٧-
	مجموع زمن اختبارات الجمال الخطئية	نقاط	٤٣.٤٠	١.٤٢٩	٤٣.٥٠	١.١٦٣-	٠.٣١٩-
مجموع زمن اختبارات الجمال الخطئية	مجموع زمن اختبارات الجمال الخطئية	ث	١٦.١٠	٠.٩٩٤	١٦.٠٠	٠.٨٥٣	٠.٩٦٥

- كاميرا تصوير ديجتال.
- أقراص ممغطة.
- جهاز حاسب آلي.
- بساط جودو قانوني.
- الإختبارات المستخدمة :

بعد الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة وذلك لحصر وتحديد أهم وأنسب إختبارات فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب المناسبة للتكوينات الخطية الهجومية لناشئ الجودو والأكثر شيوعاً وإستخداماً للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة قيد البحث، تمثلت في الآتي :

- القياسات الخاصة بمتغيرات النمو الأساسية:
- قياس طول الكلى للجسم ووزن الجسم. مرفق (٥)
- إختبارات الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى:
- إختبارات التكوينات الخطية المركبة:
- التكوين الأول : أو أوتشى جارى × هراي جوشي (نقاط /الزمن).
- التكوين الثاني : أو أوتشى جارى × مورتية سيو ناجى (نقاط /الزمن).
- إختبارات تكوينات الجمل الخطية.
- التكوين الأول : كو أوتشى جارى × أو أوتشى جارى × دي اشى براى (نقاط /الزمن).
- التكوين الثاني : أو أوتشى جارى × ساساي تسوري كومي أشى×هراي جوشي (نقاط /الزمن) مرفق (٦).

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الإلتواء في بعض القدرات البدنية وفعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (-٠.٤٠٧ : ٠.٩٦٥)، وأن هذه القيم إنحصرت بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

تم إجراء دراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة وتتميز بمعاملات علمية عالية والمطبق على المجموعة التجريبية وهي كالاتي:

الإستمارات :

- إستمارة جمع البيانات الأساسية لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).مرفق(٢)
- إستمارة تسجيل درجات القدرات البدنية. مرفق (٣)
- إستمارة تسجيل فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو.مرفق (٤)

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام..
- شريط قياس لقياس المسافات مقدراً بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف رقمية (Stopwatch) لحساب الزمن لأقرب ١ / ١٠٠ من الثانية.
- صافرة.

المندمجة الثانية وتقدر (٤) نقاط، المرحلة الرئيسية للمهارة الثالثة (تسكوري) وتقدر (٦) نقاط، المرحلة النهائية للمهارة الثالثة (كاكي) وتقدر (٢) نقطة مرفق (٧)، حيث يتم تقييم اللاعب المؤدى للتكوين الخططي الهجومي (المركبة، الجمل) قيد البحث من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث حكام، كل منهم يعطى اللاعب النقاط وفقاً للدرجات الموضوعية سابقاً في إستمارة تقييم فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى للتكوينات الخططية ثم تجمع درجات الحكام الثلاثة وتقسّم على (٣) لتعطى متوسط الدرجات ويتم تجميعها في إستمارة تجميع.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الإستطلاعية بنادي جزيرة الورد الرياضي في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/٣٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/٣م على عينة إستطلاعية من ناشئ الجودو من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (١٠) ناشئ بهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث، حيث تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما تم إيجاد معامل الصدق عن طريق حساب معامل الصدق الذاتي من خلال علاقته بمعامل الثبات وذلك بتطبيق القانون التالي (معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات) كما هو موضح بالجدول التالي:

تقييم فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى :
 نظراً لسرعة وتعقيد الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى قيد البحث، فيمثل ذلك صعوبة في تقييم مراحلها وزمن أدائها بطريق الملاحظة العادية، لذا تم إستخدام طريقة التصوير التلفزيوني لتقييم الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى، حيث تعتبر طريقة التصوير التلفزيوني لموضوعيتها، ولقد أدى ناشئ الجودو مهارات اللعب من أعلى للتكوينات الخططية (المركبة، الجمل) كل على حدة دون مقاومة من الزميل مع مراعاة عنصري الدقة وسرعة الأداء أثناء التنفيذ، حيث يعتبر الزمن محك للتقييم، حيث أن إستمارة تقييم المراحل الفنية لفعالية الأداء الهجومي للتكوينات الخططية المركبة المكونة من (مهارتين) مقدرة (٢٠) نقطة ومقسمة إلى (٥) مراحل هي (المرحلة التمهيديّة للمهارة الأولى (كوزوشى) وتقدر (٢) نقطة، المرحلة الرئيسية للمهارة الأولى (تسكوري) وتقدر (٦) نقاط، المرحلة البيئية المندمجة للحركة المركبة وتقدر (٤) نقاط، المرحلة الرئيسية للمهارة الثانية (تسكوري) وتقدر (٦) نقاط، المرحلة النهائية للمهارة الثانية (كاكي) وتقدر (٢) نقطة)، في حين إستمارة تقييم المراحل الفنية لفاعلية الأداء الهجومي للتكوينات الخططية للجمل مهارية المكونة من (ثلاث مهارات) مقدرة (٣٠) نقطة ومقسمة إلى (٧) مراحل هي (المرحلة التمهيديّة للمهارة الأولى (كوزوشى) وتقدر (٢) نقطة، المرحلة الرئيسية للمهارة الأولى (تسكوري) وتقدر (٦) نقاط، المرحلة البيئية المندمجة الأولى وتقدر (٤) نقاط، المرحلة الرئيسية للمهارة الثانية (تسكوري) وتقدر (٦) نقاط، المرحلة البيئية

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب فعالية الأداء الهجومي
لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو

ن = ١٠

معامل الصدق الذاتي	معامل ارتباط بيرسون	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الرتبة	اسم الاختبار	
		الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-			
*.٩٥٧	*.٩١٦	.٨٧٥	١٥.١٠	١.١٣٥	١٤.٨٠	نقاط	أو أوتشى جارى × هراي جوشي	الحركات المركبة
*.٩٣٠	*.٨٦٦	.٦٣٢	٦.٨٠	.٥٦٧	٦.٩٠	ث		
*.٩٣٧	*.٨٧٨	.٨٧٥	١٥.١٠	.٧٣٧	١٤.٩٠	نقاط	أو أوتشى جارى × مورتية سيو ناجي	الحركات المركبة
*.٨٧٠	*.٧٥٨	.٧٣٧	٧.١٠	.٥١٦	٧.٤٠	ث		
*.٩٠٧	*.٨٢٤	١.٣١٦	٣٠.٢٠	١.٤٩٤	٢٩.٧٠	نقاط	مجموع نقاط اختبارات الحركات المركبة	الحركات المركبة
*.٩٠٦	*.٨٢٢	١.١٩٧	١٣.٩٠	.٨٢٣	١٤.٣٠	ث	مجموع زمن اختبارات الحركات المركبة	
*.٨٩١	*.٧٩٤	.٩٦٦	٢٢.٤٠	١.١٠١	٢٢.١٠	نقاط	كو أوتشى جارى × أو أوتشى جارى × دي اشي	الجمال الخطية
*.٩٤٤	*.٨٩٢	.٦٧٤	٨.٣٠	.٥١٦	٨.٤٠	ث	براي	
*.٩٢٣	*.٨٥٣	١.١٠١	٢٢.١٠	١.٣٣٧	٢١.٧٠	نقاط	أو أوتشى جارى × ساساي تسوري كومي	الجمال الخطية
*.٩٠٨	*.٨٢٥	.٧٣٧	٨.١٠	.٦٧٤	٨.٣٠	ث	أشي × هراي جوشي	
*.٩١٥	*.٨٣٨	١.٥٠٩	٤٤.٥٠	١.٢٢٩	٤٣.٨٠	نقاط	مجموع نقاط اختبارات الجمال الخطية	الجمال الخطية
*.٨٦٧	*.٧٥٣	.٦٩٩	١٦.٤٠	.٦٧٤	١٦.٧٠	ث	مجموع زمن اختبارات الجمال الخطية	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، (ن=٨) = ٠.٦٣٢

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية من يوم الجمعة الموافق

٢٠٢٣/٨/٤م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٨/٥م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم استخدام بعض التكوينات الخطية المطبقة

على المجموعة التجريبية من يوم الأحد الموافق

٢٠٢٣/٨/٦م حتى يوم الخميس الموافق

٢٠٢٣/١٠/٢٦م لمدة ثلاثة شهور بواقع ٣ وحدات

تدريبية في الأسبوع مرفق (٨).

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباط موجب

دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني في اختبارات فعالية الأداء الهجومي

لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو المطبقة على

عينة الدراسة الإستطلاعية حيث تراوحت معاملات

ارتباط بيرسون للإختبارات (من ٠.٧٥٣ إلى ٠.٩١٦)

وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٦٣٢)، مما

يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث، كما

يتضح أن قيم معامل الصدق الذاتي تراوحت (من

٠.٨٦٧ إلى ٠.٩٥٧) مما يدل على وجود معامل صدق

مرتفع للإختبارات المستخدمة قيد البحث وقابليتها

للتطبيق.

- طريقة التدريب المستخدمة الفتري (منخفض، مرتفع) الشدة ويتم الإرتفاع بالحمل بالطريقة التمرجية.

- نسبة العمل إلى الراحة ١ : ١ .

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

- تم تقسيم زمن الوحدة الداخلية طبقاً للهدف من الوحدة كالتالي : (١٠ ق) إحماء، (١٥ ق) إعداد بدني عام، (٢٠ ق) إعداد بدني خاص، (٤٠ ق) الجزء الرئيسي، (٥ ق) الجزء الختامي.

- جعل التمرينات التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع التمرينات الأقل مجهود.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ تجربة البحث الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٧/١٠/٢٣م إلى يوم السبت الموافق ٢٨/١٠/٢٣م لإختبارات فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودة قيد البحث بنفس ترتيب وزمن تطبيق القياسات القبلية.

عرض ومناقشة نتائج فرضية الدراسة :

تنص الفرضية على أنه "توجد فروق داله إحصائياً عند مستوي معنوية $\alpha \leq 0.05$ بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودة لصالح القياسات البعدية".

أسس البرنامج التدريبي

راعى الباحثون قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنوية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المسح المرجع والدراسات السابقة وهي كالتالي:

- تم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٣/٢٠٢٣م/٢٤/٢٠٢٤م.

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي بلغت (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وبذلك يكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٣٦) وحدة على مدار البرنامج.

- تم استخدام بعض التكوينات الخططية المقترحة للمجموعة التجريبية أيام (الأحد، الثلاثاء، والخميس) من كل أسبوع.

- متوسط زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق) ويتم تقسيم زمن الوحدة الداخلية طبقاً للهدف من الوحدة.

- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقاً لمعدل النبض.

- خلال الشهر الأول من تنفيذ البرنامج التدريبي كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ٨٠% - ٢٠%، وخلال الشهر الثاني كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ٤٠% - ٦٠%، وخلال الشهر الثالث كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ٢٠% - ٨٠%.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودة

ن = ١٠

معدل التغير %	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	
			الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-			
٢٨.٠٨ %	*١٧.٥٧٠	٤.١٠	٠.٩٤٨	١٨.٧٠	٠.٦٩٩	١٤.٦٠	نقاط	الحركات المركبة	أو أوتشى جارى × هراي جوشي
٢٦.٥٦ %	*٧.٩٦٥	١.٧٠	٠.٦٧٤	٤.٧٠	٠.٥١٦	٦.٤٠	ث		
٢٦.٤٩ %	*١٣.٤٦٠	٤.٠٠	٠.٨٧٥	١٩.١٠	٠.٧٣٧	١٥.١٠	نقاط	الحركات المركبة	أو أوتشى جارى × مورتية سيو ناجي
٢٦.٧٦ %	*٨.١٤٣	١.٩٠	٠.٤٢١	٥.٢٠	٠.٥٦٧	٧.١٠	ث		
٢٧.٢٧ %	*٢١.٣٩٠	٨.١٠	١.٤٧٥	٣٧.٨٠	١.١٥٩	٢٩.٧٠	نقاط		مجموع نقاط اختبارات الحركات المركبة
٢٦.٦٦ %	*١١.٧٨٠	٣.٦٠	٠.٨٧٥	٩.٩٠	٠.٥٢٧	١٣.٥٠	ث		مجموع زمن اختبارات الحركية المركبة
٢٥.١١ %	*٨.١٥٩	٥.٦٠	١.١٠٠	٢٧.٩٠	١.٤١٨	٢٢.٣٠	نقاط	الجمال الخطية	كو أوتشى جارى × أو أوتشى جارى × دي اشي براي
٢٥.٣١ %	*١٣.٤١٠	٢.٠٠	٠.٧٣٧	٥.٩٠	٠.٧٣٨	٧.٩٠	ث		
٢٦.٠٦ %	*١٠.٣٠٤	٥.٦٠	١.٥٦٧	٢٦.٧٠	١.٥٢٣	٢١.١٠	نقاط	الجمال الخطية	أو أوتشى جارى × ساساي تسوري كومي اشي × هراي جوشي
٢٥.٦٠ %	*١١.٦٩١	٢.١٠	٠.٩٩٤	٦.١٠	٠.٧٨٨	٨.٢٠	ث		
٢٥.٨٠ %	*١٢.٩٢٢	١١.٢٠	٢.٠١١	٥٤.٦٠	١.٤٢٩	٤٣.٤٠	نقاط		مجموع نقاط اختبارات الجمال الخطية
٢٥.٤٦ %	*١٤.٨٠١	٤.١٠	١.٠٥٤	١٢.٠٠	٠.٩٩٤	١٦.١٠	ث		مجموع زمن اختبارات الجمال الخطية

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

القبلية والبعدية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودة قيد البحث إلى :

- الأثر الإيجابي لإستخدام تدريبات التكوينات الخطية المطبق على المجموعة التجريبية.
- دقة إختيار التدريبات ومشابهتها للمسار الحركي والتي تؤدي في نفس إتجاه العمل العضلي والمسارات الحركية للمهارات الفنية المدرجة داخل التكوينات الخطية (المركبة والجمال) قيد البحث والتي تهدف إلى زيادة فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللاعب من أعلى لناشئ الجودة.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية ٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ ، بين القياسات القبلية والبعدية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودة لصالح القياسات البعدية، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت ما بين (٧.٩٦٥ إلى ١٤.٨٠١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٨٣٣).

ويرجع الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسات

ويشير طارق محمد عوض ٢٠٠٧م بأن هذا النوع من التدريبات يخدم المجموعات العضلية العاملة في الأداء الحركي للمهارات المدرجة داخل التكوين الخططي والذي يكون في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء حركات التكوين الخططي المركب. (٨ : ١١٩)

كما يتضح من جدول (٤) وجود معدل تغير بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياسات البعديّة، كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغ معدل تغير إختبارات الحركات المركبة (التكوين الأول : أو أوتشي جاري × هراي جوشي بمعدل تغير بالنقاط ٢٨.٠٨% مقابل معدل تغير بالزمن -٢٦.٥٦%)، (التكوين الثاني : أو أوتشي جاري × مورتية سيو ناجي بمعدل تغير بالنقاط ٢٦.٤٩% مقابل معدل تغير بالزمن - ٢٦.٧٦%)، كما بلغت معدلات تغير مجموع نقاط إختبارات الحركات المركبة ٢٧.٢٧%، ومعدل تغير مجموع زمن إختبارات الحركات المركبة -٢٦.٦٦%)، في حين بلغت معدل تغير إختبارات الجمل الخططية (التكوين الأول : كو أوتشي جاري × أو أوتشي جاري × دي اشي براي بمعدل تغير بالنقاط ٢٥.١١% مقابل معدل تعير بالزمن -٢٥.٣١%)، (التكوين الثاني : أو أوتشي جاري × ساساي تسوري كومي أشي×هراي جوشي بمعدل تغير بالنقاط ٢٦.٠٦% مقابل معدل تغير بالزمن -٢٥.٦٠%)، كما بلغت معدل تغير مجموع نقاط إختبارات الجمل الخططية ٢٥.٨٠%، ومعدل تغير مجموع زمن إختبارات الجمل الخططية - ٢٥.٤٦%.

- التركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي للمهارات داخل التكوينات الخططية.

- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين اللاعبين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.

- وضع وحدات تدريبية مشابهة لظروف المنافسة وشدتها.

- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين مما ساعد على سرعة إستيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان مما أدى إلى لزيادة فعالية الأداء الهجومي.

- تأثير محتوى جزء الإعداد المهاري المشتمل على مجموعة من المهارات الفردية والزوجية بهدف تحسين تكتيك الأداء.

حيث يذكر كل من أحمد إبراهيم صبرة ٢٠١٤م، أحمد حرب أبو زائدة ٢٠١٨م أنه كلما كانت تلك التدريبات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة أو التكوين الخططي المراد تعلمه كلما زادت فعالية الأداء الهجومي لناشئ الجودو. (٢: ٢٤٠) (٣ : ٨٧)

ويري محمد رضا حافظ الروبي وآخرون ٢٠٠٦م وفايزة أحمد خضر ٢٠١١م أن الإعداد المهاري والخططي المتنوع والمتماثل وإتقان الحركات المركبة أو الجمل الخططية في سلسلة من الحركات يساعد ناشئ الجودو على تعزيز أدائهم التكتيكي (القدرة على تطبيق الهجوم والهجوم المضاد أثناء الصراع بنجاح) ويعتبر هذا من المعايير الضرورية للأداء الخططي الجيد، وأن التدريب على صورة النشاط نفسه تعتبر من أفضل الطرق لتقدم الأداء. (١٤ : ١٠٥) (١٢ :

منقطعة سواء في اتجاه واحد أو اتجاهات مختلفة، وذلك لمحاولة خداع المنافس لفتح ثغرة لتطبيق التكوين الخطي المهاري في أقل زمن ممكن والذي يتصف بالدقة والسرعة طبقاً للأماكن المختلفة والمواقف المتغيرة أثناء المباراة. (١٧ : ١٢١)

ويتفق ذلك مع أشار إليه طارق محمد عوض جمعة، محمد حامد شداد ٢٠١٦م إلى أن فعالية الأداء الهجومي في الجودو يتحدد في ضوء قدرة اللاعب المهاجم على مواصلة الأداء الهجومي ودقة توجيه الإستجابة المناسبة لمنافسيه لتحقيق أكبر عدد من التنفيذات للمهارات الحركية الهجومية والدفاعية والهجوم المضادة الناجحة باستخدام المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب أو إدخالها في صورة تكوينات خطية مركبة أو جمل مركبة دون هبوط قدراته البدنية والمهارية عند مواجهة شدة وإستمرار المباراة. (١٠ : ٧٨)

ويضيف عبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠١٤م أن الهجوم في الوقت الفعلي للمباراة يتسم بمواقف شديدة التعقيد التي تفرض نفسها على طبيعة الصراع وعلى المدرب مساعدة لاعبيه باقتراح تكوينات خطية فعالة وفقاً لأسلوب لعب المنافسين، لذا يجب على ناشئ الجودو إتقان المهارات الأساسية لأن ذلك يساعدهم على سهولة التدريب على الجمل المهارية المركبة في مواقف اللاعب المختلفة حتى يستطيع تنفيذها بسرعة ودقة وإنسيابية وضرورة مراعاة إخلال توازن المنافس مع الحفاظ على توازنه داخل قاعدة إرتكازه لتجنب أي هجوم مضاد منه أو في حالة فقده لتوازنه عليه سرعة إستعادته له. (١١ : ٧٤)

ويري أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٤م أن تطوير فعالية الأداء الهجومي لناشئ الجودو يتم عن طريق تدريبات خاصة تشبه المنافسة والتي تعمل على تثبيت المسار الحركي للتكوينات الخطية داخل الممرات العصبية للاعب عن طريق تأديتها في صورة تنافس يشبه المباراة الفعلية وإنعكاس ذلك على زيادة التصور الحركي لكيفية دمج المهارات المفصلة داخل تكوينات خطية حركية هجومية مع تقليل الفواصل الزمنية بين المهارات المدرجة داخل التكوين الخطي والذي يؤدي في النهاية إلى تحسين معدل النقاط والزمن الكلي للتكوين الخطي وتنفيذ الرمي بسرعة وقوة مما يؤدي بالتبعية إلى تحسين فعالية الأداء الهجومي. (٤ : ١٤)

ويضيف أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٨م أن الأداءات المهارية المركبة لها أهمية كبيرة في رياضة الجودو حيث تندغم المرحلة التمهيديّة في بعض المهارات لعمل خداع للخصوم، أو لعمل مرحلة تمهيديّة لمهارة أخرى غير المهارة المؤداه، حيث يتطلب ذلك خبرة كبيرة ومران جاد ليتسنى للاعب أن يتوقع التصور الصحيح للحركة، وهنا تكمن الأهمية الخاصة لتدريب اللاعبين على المهارات المركبة في صورة تكوينات خطية والتي يمكن إستغلالها أثناء تنفيذ الخداع التكتيكي داخل المباراة، حيث أن اللاعب الذي يضع في إعتباره الأوضاع المتغيرة لمركز ثقل المنافس ويركز هجومه في اللحظة التي يختل فيها توازن منافسة يوفر كثيراً من الجهد لإستغلاله الإستغلال الأمثل. (٥ : ٨)

وتذكر نيفين حسين محمود ٢٠١٤م أن التكوينات أو النماذج الخطية هي مجموعة من الأداءات المهارية الحركية الهجومية في صورة حركات مركبة أو جمل مهارية خطية والتي يكلف بها اللاعب في تتابع سريع والإنتقال من مهارة إلى أخرى غير

- ساهم استخدام تدريبات التكوينات الخطئية على التحكم في حركات الجسم والإقتصاد في الجهد مما أدى إلى ظهور المهارة بشكلها الجمالي والإنسيابي أثناء تأديتها داخل التكوين الخطئي.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية:

- تطبيق تدريبات التكوينات الخطئية قيد البحث لما لها من دور فعال في زيادة مستوى فعالية الأداء الهجومي للعب من أعلى لناشئ الجودو.
- الإهتمام بالتدريب على التكوينات الخطئية الهجومية وفق مناطق البساط بما يتناسب مع تحركات التكوين الخطئي ومحددات النشاط الهجومي في رياضة الجودو، مع تصميم بعض التكوينات الخطئية للربط بين اللعب من أعلى واللعب الأرضي.
- توعية المدربين بضرورة الإهتمام بمتابعة لاعبيهم للرمي بعد الإنهاء من تأدية التكوينات الخطئية.
- وضع نتائج الدراسة في الإعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة.
- محاولة تطبيق التكوينات الخطئية الهجومية على مراحل سنوية آخري وعلى بعض المتغيرات الأخرى (النفسية والفسولوجية).
- تفعيل دور الإتحاد المصري للجودو لعقد ندوات ودورات صقل للمدربين تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتوضيح كيفية استخدام البرامج التدريبية الحديثة لصقلهم من الناحية العلمية والعملية في هذا المجال.

وتتفق نتائج دراسات كل من هاني عادل مرسى ٢٠٠٤م (٢٠)، طارق محمد عوض جمعة ٢٠٠٧م (٨)، أحمد إبراهيم أحمد صبرة ٢٠١٤م (٢)، عبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠١٤م (١١)، طارق محمد عوض جمعة ٢٠١٥م (١٠)، نوره رجائي طلعت توفيق ٢٠١٧م (١٩)، أحمد محمد عبد المنعم أبو المعاطي ٢٠١٨م (٥) مع الدراسة الحالية في أن برامج التدريب المقترحة لديهم باستخدام تدريبات الخاصة بالجوانب الخطئية مثل الحركات المركبة في صورة تكوينات ونماذج خطئية هجومية أدى إلى إرتفاع المستوى الفني للتكوين الخطئي المركب والدليل على ذلك زيادة عدد النقاط المستحقة لكل حركة داخل التكوين مع قلة الزمن الأداء، مما يشير لزيادة فعالية الأداء الهجومي للاعب الجودو.

وبذلك تتحقق فرضية البحث والتي تنص على أنه "توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية $\alpha \leq 0.05$ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياسات البعدية".

الإستنتاجات:

في ضوء منهج وعينة البحث والمعالجات الإحصائية للنتائج توصل الباحثون إلى :

- استخدام تدريبات التكوينات الخطئية المطبق على المجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً في فعالية الأداء الهجومي للعب من أعلى لناشئ الجودو وقد إتضح ذلك من خلال ما أظهرت نتائج القياسات البعدية عند مقارنتها بالقياسات القبليّة.
- وجود معدل تغير بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياسات البعدية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ٦- إيمان عسكر أحمد أحمد (٢٠٢٠م): تأثير استخدام تدريبات كروس فيت على الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتها بالتكنيك الهجومي لبعض مهارات الناجي وازا للاعبي رياضة الجودو. بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد ١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- شيرين محمد زيدان (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الرشاقة علي بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية والأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- طارق محمد عوض جمعة (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية والتكوينات الخططية الهجومية الفردية للاعبي المستويات العالية في رياضة الجودو. بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣٣، جامعة الإسكندرية.
- ٩- طارق محمد عوض جمعة (٢٠١٥م): دراسة فعالية التكنيك الهجومي التخصصي لبعض فنون اللعب من أعلى "ناجي وازا" في بطولة العالم الثامنة والعشرون للرجال في رياضة الجودو "ريو دي جانيرو" بالبرازيل عام ٢٠١٣م. بحث منشور، مجلة الإبداع الرياضي، العدد ١٨، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- ١- أحمد أبو الفضل حجازي (٢٠٠٦م): الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ٢- أحمد إبراهيم صبرة (٢٠١٤م): تأثير استخدام بعض الجمل الحركية (المهارات المركبة رانزوكوا وازا) على محددات النشاط الهجومي لرياضة الجودو، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية.
- ٣- أحمد حرب أبو زائدة (٢٠١٨م): أثر استخدام التدريب المركب علي تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو. بحث منشور، مجلة جامعة الأقصى لعلوم التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد الثاني، مارس.
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم أبو المعاطي (٢٠١٤م): تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- أحمد محمد عبد المنعم أبو المعاطي (٢٠١٨م): تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخططية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبي الجودو. بحث منشور ، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٠، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة مدينة السادات.

١٧- نيفين حسين محمود (٢٠١٤م): دراسة تحليلية للأساليب الفنية للإدارات المهارية والخطية لأولمبياد لندن ٢٠١٢م رجال في رياضة الجودو. بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٠، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٨- نيفين حسين محمود (٢٠١٨م): رياضة الجودو: تعليمًا وتدريبًا وتخطيطًا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٩- نوره رجائي طلعت توفيق (٢٠١٧م) دراسة تحليلية للتكوينات الخطية لمباريات النقطة الذهبية وفق تعديلات قانون رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.

٢٠- هاني عادل مرسي مجاهد (٢٠٠٤م) تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية الحركية على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٠- طارق محمد عوض جمعة، محمد حامد شداد (٢٠١٦م): دراسة فعالية التكنيك الهجومي التخصصي لبعض فنون اللعب من أعلي (ناجي وازا) في بطولة العالم الثلاثون للرجال لرياضة الجودو "٢٠١٥ Kazakhstan Astan". بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٩، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١١- عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠١٤م): برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فعالية الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٢- فايزة أحمد خضر (٢٠١١م): تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣- محمد حامد شداد (٢٠٠٧م): الأسس العملية لتدريب الجودو، مطبعة الأمل القاهرة.

١٤- محمد رضا حافظ الروبي، صلاح محمد عسران، صبري على قطب (٢٠٠٦م): مبادئ رياضة الجودو، دار الفكر العربي، الإسكندرية.

١٥- محمد منير مصطفى عبد الغني (٢٠٢١م): استخدام نماذج خطية دولية خلال بعض مناطق البساط لتطوير فعالية محددات النشاط الهجومي للاعبى الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

١٦- مي عاصم محمد حمودة (٢٠١٩م): فعالية بعض أشكال الهجوم المختلفة باستخدام التدريبات الوظيفية وأثرها على منطقة الجذع لناشئ الجودو. بحث منشور، مجلة جامعة مدينة

- Traditional Kodokan Judo (USJJF), 2010.
- 26-: [Marek Adam](#), [Katarzyna Sterkowicz-Przybycień](#) (2018) The efficiency of tactical and technical actions of the national teams of Japan and Russia at the World Championships in Judo (2013, 2014 and 2015), [Biomedical Human Kinetics](#) 10(1), University of Physical Education in Krakow, Poland. DOI: 10.1515/bhk-2018-0008.
- 27- Osviel Hernandez Sotolongo, Esteban Eddy Méndez Lazo
- 28-: olodka , Bilobrov, Nesterov, KusovskaS (2022) Analytical review of the technical preparation of elite athletes who specialize in Judo according to the results of the "World Championship – 2022", December 2022 DOI:10.31392/NPU-c.series15.2022.12(158).31
- 29-: [Xiaoyan Sui](#) (2017) The Application Research of Secondary Attack Tactics in Freestyle Wrestling Sports, [Revista de la Facultad de Ingenieria](#) 14(1):74-78, January.
- 30-: [Yu. A. Martynov](#), [A. G. Krylov](#) (2021)
- ثانياً : المراجع الأجنبية
- 21-: Bianca Miarka, Ciro Brito, John A Amtmann, Cláudio Córdova (2018) Suggestions for Judo Training with Pacing Strategy and Decision Making by Judo Championship Phases, [Journal of Human Kinetics, Federal University of Rio de Janeiro](#), 64(1):219-232.
- DOI:10.1515/hukin-2017-0196
- 22- [Daniel Brandão Kashiwagura](#), [Javier Courel Ibáñez](#), et al (2021): Judo technical-tactical dynamics analysis of attack system : Methodological alternative to improve tactical effectiveness in high-level athletes, [International Journal of Performance Analysis in Sport](#). DOI:10.1080/24748668.2021.1958533
- 23-: [Donn F. Draeger](#), [Tadao Otaki](#) , [Neil Ohlenkamp](#) (2019)
- 24-: [Laurentiu Bocioaca](#) (2014) Technical and Tactical Optimization Factors in Judo, [Procedia - Social Laurentiu Bocioaca and Behavioral Sciences](#) 117, March. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.02.233.
- 25-: Linda Yiannakis, M.S. The Path of Modern approaches to the study of technical Traditional Judo, 4th Dan -

ABSTRACT**The Effect Of Using Some Tactical Formations On Improving The Effectiveness Of Offensive Performance For Nagy Waza Skills for Junior Judokas**

The research aims to identify “The effect of using some tactical formations on improving the effectiveness of offensive performance For Nagy Waza skills for junior judokas” The experimental approach was used with an experimental design for one experimental group due to its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen intentionally from junior judokas at the Gezira Club. Al-Ward Sports Club in Mansoura, Dakahlia Governorate, for the age group under 15 years, who are registered in the records of the Egyptian Judo, Aikido, and Sumo Federation for the 2023/2024 sports season, and they number (10) juniors, The most important results indicated that the use of some tactical formations had a positive impact on the effectiveness of the offensive performance of playing skills from above for junior judokas. The use of some tactical formations also contributed to controlling body movements and saving effort, which led to the skill appearing in its aesthetic and flowing form while performing it within the tactical formation. The researchers recommend the necessity of using the tactical formation training under study because of its effective role in increasing the effectiveness of the offensive performance of playing skills from above for young judokas, and paying attention to training in the tactical formations according to the areas of the mat in a way that is commensurate with the movements of the tactical formation and the determinants of offensive activity in the sport of judo.

Keywords: tactical formations, effectiveness of offensive performance, Nagy Waza, junior judokas