

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة

- مشكلة البحث.

- أهمية البحث والحاجة إليه.

- أهداف البحث.

- فروض البحث.

- المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة البحث :

إن التخطيط للتدريب في رياضة الجودو يلعب دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهارى أو الخططى أو النفسى وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لآحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته .

ويشير أمر الله البساطى (١٩٩٤) إلى أن كل نشاط رياضى يتميز بأداءات مهارية مركبة تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من طبيعة المنافسه وخصائص النشاط ونوعية الأداءات الحركية وكميتها . (٢ : ٢) .

وتحظى رياضة الجودو كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلى والدولى وهى من الرياضات ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة والتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسه فيها ، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنيه متعددة يتعين على اللاعب تنفيذ البعض منها فى أثناء المباراة للتغلب على سرعة ومهارة الخصم وإنه لكى تتحسن سرعة ودقة التوافق الحركى للاعب يلزم تنمية المهارات الحركية المركبة للأداءات المهارية لديه .

ويشير محمد أبو عبية (١٩٨٠) أنه كلما زاد مقدار المهارات التى يمتلكها اللاعب زاد سرعة تصرفه فى مواقف اللعب ، المهارات الفنية المركبة للاعب تعتمد على المهارات الحركية التى يكون قد تملكها فالمهارات أساس لتحقيق أى مستوى . (٣٣ : ٣٨) .

ويذكر عادل فوزى وشريف هنوم (١٩٩٢) نقلاً عن كروتسكى ، لاين فليسكرمان krotisky & Lain Fliskman أنه من الممكن أن تتساوى قدرات فردين على الرغم من اختلاف المواهب بينهما والعكس أيضاً صحيح فيمكن أن تتساوى مواهب فردين لكنهما يكتسبان قدرات مهارية متفاوتة وهنا يظهر دور المدرب والتدريب فى مدى إكساب المهارات الخاصة باللعبه من خلال عملية تطوير أداء الفرد خلال عملية التدريب الرياضى . (٢٠ : ٩٨) .

ويضيف أوليغ كولدوى Oligh Kolody (١٩٨٦) أن طبيعة المباريات تمر بتغيرات كثيرة من آن لآخر ويستوجب ذلك اعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الأداءات المهارية طبقاً لشروط المباراة وظروف الموقف ذلك إن امتلاك اللاعب للأداءات المهارية المنفردة ليس من الضرورى بنفس القدرة على دمجها وتأديتها بصورة مركبة ودقيقة تناسب مع طبيعة مواقف المباراة (٤ : ١٤ ، ١٥) .

ويرى الباحث أن رياضة الجودو تتميز بعدد كبير من المهارات الحركية التى يجب على اللاعب أن يتقنها ويستطيع تأديتها فى الظروف المختلفة للمباريات .

ومع تقدم مستوى هذه الرياضة أصبحت قدرة اللاعب أثناء المباراة على أن يقوم بهزيمة خصمه عن طريق مهارة واحدة قليلة جداً لذا أخذ المدربين على عاتقهم تدريب اللاعبين على تركيب المهارات بالصورة التي تناسب مع قدرات اللاعب ومهاراته بحيث يقوم اللاعب بخطف حركته الأساسية بعد أن يقوم بحركة تمهيدية لها وهي عبارة عن مهارة أخرى .

ويؤكد شعبان ابراهيم (١٩٨٩) عن سيماشكا Smashka أن الاهتمام الحديث في تطوير الرياضات يعتمد أساساً على زيادة الاهتمام بالأعداد المهارى للاعبين ولهذا فمن الضروري ربط المهارات بعضها ببعض كذا حيازة (امتلاك) المهارات المركبة والتي تستخدم كثيراً ولكن باختلاف أسلوب تنفيذها لتكون أكثر فاعلية . (١٨ : ٧) .

ويؤكد ذلك ما أشار إليه سامى الصفار (١٩٨١) ان طبيعة المباريات تمر بالعديد من الظروف المتغيرة التي يكون فيها اعداد اللاعب وتهيئته لمواجهة هذه المتغيرات ضرورى جداً وذلك من خلال الارتقاء بالمستوى المهارى حيث أن اللاعب الذى يمتلك مهارة واحدة منفردة لا تكون كافية له ، ولكن عندما تتوفر لديه القدرة على دمجها وتأديتها بصورة مركبة مع مهارات أخرى تكون النتيجة مرضية . (١٥ : ١٥ ، ١٦)

ويؤكد جمال علاء الدين (١٩٩٠) عن دونسكوى وزاتسبورسكى Zatsionsky And Donstoy إلى تمثيل (تشبيه) الأداء المهارى المركب بالمنظومة الحركية وضرورة النظر لهذا الأداء كوحدة تتكامل اجزائها المختلفة حيث ترابط وتتحد اجزائها من خلال ارتباطات عديدة متبادلة والتي تكسبها خواص جديدة لم تكن متضمنة أصلاً فى خواص اجزائها . (٩ : ٥)

ويشير كلاً من مفتى ابراهيم (١٩٩١) حنفى مختار (١٩٩٤) أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية المركبة بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ موقف مالم يتم التدريب عليه ومن ثم يحقق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب الخططى حيث أن استيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العلمى التى يعتمد اساساً على امتلاك اللاعب لهذه الاداءات المركبة المختلفة . (٤٣ : ١٣١) (١٢ : ١٣٨)

وفى هذا الصدد أيضاً يشير ابراهيم شعلان (١٩٩٤) إلى أن كثيراً من المدربين فى المجال الرياضى لا يلتزمون ببرنامج تدريبى مخطط على أسس علمية للتدريب على الاداءات المهارية المركبة والذى يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل السنوية المبكرة للنشئ حتى يمكن التقدم بتنميته وتطويره فى مراحل سنیه لاحقه ، خاصة فيما يتعلق بالتدريب على هذه الأداءات

المهارية المركبة تحت الظروف المختلفة أى ما يشابه ظروف المباراة مما يتسبب فى اعاقه تقدم النشى مهارياً فى المستويات العاليه وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبه خططياً. (١ : ١٨)

مشكلة البحث :-

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالنشى إلى المستوى العالى والأداء المتكامل ، حيث أن ارتفاع المستوى فى رياضة الجودو كرياضة من الرياضات الفردية لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الأتجاه للأساليب العلمية خلال عملية التدريب ، وقد حرصت معظم دول العالم إن لم يكن جميعها على اعداد متخباتها وتزويد مدربيها ولاعبها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم فى البطولات الدولية .

وفى هذا الصدد يشير أمر الله البساطى (١٩٩٤) ان امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات الحركية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتغيير الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف ما لم يتم التدريب عليه ومن تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب الخططى حيث أن استيعاب الخطة أمر سهلاً من اللاعب لهذه الأداءات المختلفة. (٢ : ٢)

ويذكر عبد الحليم محمد (٢٠٠٠) أن البرامج التدريبية لها دور مهم فى مجالات تأسيس النشى ، حيث انها احدى الوسائل التى يمكن من خلالها اكساب الناشئين القدرات المهارية والخططية التى تسهم فى الارتقاء بالمستوى وعدم وجود برامج تدريبية تعتمد على الأسلوب العلمى المقنن باستخدام الهجوم المركب وحيث أن البرامج الموجودة تفتقر إلى الجانب المهارى والخططى بطريقة مقننة كل هذا أثر على الأداء الفنى خلال المباريات حيث لوحظ ظهور تطور هائل وسريع فى أساليب الدفاع والهجوم المضاد ، الذى يشعر المتفرجين بالملل نتيجة اصرار اللاعب المهاجم (التورى) على رمى الحركة المفضلة (توكى - وازا) وكذلك إصرار من اللاعب المدافع (الأوكى) على عدم تمكينه من الرمى . (٢٢ : ٢ ، ٣)

ويذكر ياسر يوسف (١٩٩٤) ان التعرف على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى رياضة الجودو يساعد على تنمية المهارات الحركية ويساعد أيضاً على تركيب مجموعة من الحركات تمكن اللاعب من الفوز على خصمه . (٤٧ : ٤٩ ، ٥٠)

ويضيف كوباياشى وشارب (١٩٩٨) Kobayashi & Sharp أنه كلما زاد عدد المهارات المركبة التى يمتلكها اللاعب كلما كان هذا سبباً فى انتصاره على الخصم وكلما زاد نسبته فى الفوز. (٥٧ : ٦٦ ، ٦٧)

ويؤكد عبد الباسط محمد (١٩٩٨) إلى ضرورة اعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة المتغيرات المختلفة التى تواجه اللاعب وذلك من خلال الارتقاء بمستوى الاداءات المهارية المركبة بحيث يتم تدريب اللاعبين على الأشكال التدريبية التى تكون قريبة من طبيعة وشكل المباراة. (٢١ : ٥)

من خلال العرض السابق يتضح لنا أهمية المهارات الهجومية المركبة فى مختلف أنواع الرياضات ومدى تأثيرها على تحسين مستوى أداء اللاعبين بصفة عامة وفى المباريات بصفة خاصة، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب حالى فى الجودو لاحظ انخفاض مستوى الاداء المهارى المركب فى رياضة الجودو وقد يرجع ذلك إلى افتقار برامج التدريب إلى التدريبات الخاصة بتنمية الأداءات (المهارية) الهجومية المركبة (المندمجة) أو التدريب على أداء تلك المهارات بصورة منفردة بعيداً عن متطلبات المباراة وعدم ربطها بما يحتاجه اللاعبون فعلياً مما يقلل من فاعلية تلك الأداءات خلال المباراة حيث أن مواقف اللعب المتنوعة أثناء المباراه تفرض على اللاعبين ضرورة استخدام اشكال مركبة من المهارات الحركية ودمجها مع بعضها لمحاولة الفوز بالمباراة وهذا ما دفع الباحث الى إجراء تلك الدراسة وهى محاولة التعرف على المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً فى دورة سيدنى ٢٠٠٠ ثم تصميم برنامج تدريبي لتلك المهارات ومعرفة أثر ذلك على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو.

أهمية البحث والحاجة اليه :-

١- تكمن أهمية البحث فى كونها الدراسة الأولى التى تقوم بتحليل المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً فى دورة سيدنى ٢٠٠٠ للتعرف عليها.

٢- محاولة وضع مادة علمية تطبيقية من خلال البرنامج التدريبى فى متناول يد المدربين لدفع مستوى اللاعبين.

٣- قد يسهم البحث فى توجيه وترشيد عملية التدريب من حيث وضع أساس علمى يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بمستوى الاداءات المهارية المركبة للاعبى رياضة الجودو.

أهداف البحث :-

١- التعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة استخداماً فى رياضة الجودو من خلال تحليل مباريات دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠ م.

٢- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠ م.

٣- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدنى الأولمبية عام ٢٠٠٠ م للاعبى رياضة الجودو على مستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث من اللاعبين .

فروض البحث :-

١- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في تأثير البرنامج التدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :-

١- الجودو : هي مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن . (٣٩ : ٣)

٢- المهارة الحركية : تعنى حركة أو مجموعة من المهارات الحركية التي تؤدي بدرجة عالية من الدقة . (٣٣ : ٤١)

٣- البرنامج : هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانيات لتحقيق الهدف . (٢٣ : ١٧)

٤- التخطيط : هو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها . (٤٤ : ٢٥٧)

٥- المهارة الهجومية المركبة : هو سلسلة متتالية من المهارات الهجومية والتي ترتبط مع بعضها البعض بحيث تكون المهارة الأولى هي الجزء التمهيدي والمهارة الثانية هي الجزء الأساسي للمهارة المؤداة . (تعريف إجرائي)