

الفصل الأول

مقدمة و مشكلة البحث

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

- مقدمة البحث :

يعيش العالم عصر تقدم علمى مذهل ، ففى كل مجال حقق العلم وثبة كبيرة ولا يزال يثب فى إضطراد لتحقيق أكبر تقدم وكان للرياضة نصيب من هذا التقدم ، حيث لعب طموح علمائها دوراً أساسياً فى الإعتماد على العلوم الحديثة ليكون منها المنطلق للتقدم . (12: 7)

ويعتبر البحث العلمى سمة من سمات العصر الحديث ، فقد استعانت به الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية ، وقد حظى ميدان التربية البدنية والرياضة خاصة مجال البطولات بنصيب كبير من إهتمامات هذه الدول ، بل أصبحت من مجالات البحث التى تظهر ما توصلت إليه هذه الدول من تقدم تكنولوجيا لكى يحول المجال الرياضى لمستوى البطولة الذى يلعب دوراً فعالاً ومؤثراً فى تنمية الفرد بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً من مجرد اجتهادات شخصية إلى علم دقيق مبنى على أساس علمى سليم . (10: 2)

وعلم التدريب الرياضى واحد من أهم الأمور التى تشغل عقل وفكر جميع الرياضيين لما له من تأثير على الارتقاء والنهوض بالأداء الحركى لجميع الأنشطة الرياضية ، ولما كان هو الوسيلة الرئيسية للوصول باللاعب إلى مستوى الأداء الأمثل ، لذا فتخطيطه هو أحد أهم دعائم نجاحه والوصول به إلى الأهداف المرجوة والتى تسعى إلي التقدم باللعب ، وذلك من خلال الوصول باللاعب إلى الأداء المتميز .

تعتبر رياضة الجودو من أهم الرياضات التى تعتمد على كثير من طرق الأعداد والتى تشمل فى مضمونها الأسس العلمية المختلفة حيث يقوم على ارتباط طرق التدريب بالعلوم الأخرى ، والجودو كأحد الأنشطة التخصصية التى يتم فيها التنافس وفقاً لمراحل سنّية و أوزان محددة فإن بعض اللاعبين يتميزون بزيادة كتلة الجسم بما فى ذلك النسيج العضلى والدهنى والطول والقصر والجودو من الرياضات ذات الفن الرفيع فى أداء المهارات الحركية ويتميز أداؤها بسرعة رد الفعل فى الحركات الهجومية والدفاعية معاً .

لذا فهى تتطلب إمكانيات ومهارات خاصة من ممارستها ويحتاج اللاعب ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب إجادته للمهارات ونمو قدراته الحركية إلى الإلمام بحركات الخداع والتى تعتبر من أهم العوامل المساعدة لتحقيق النصر . (42 : 254)

- مشكلة البحث وأهميته :

الجودو من الرياضات الفردية التي تتميز بعنصر المبادرة ولتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم اغفال النواحي الدفاعية والهجوم المضاد ولاعب الجودو يتطلب منه الهجوم المتواصل طول مدة المباراة والتي تستمر حتى خمس دقائق تحت الظروف الضاغطة للمنافسة ، مما يستلزم من الممارسين أن يكونوا على مستوى عال من الكفاءة الوظيفية والبدنية و المهارية والتكتيكية التي تؤهلهم لممارسة ذلك النشاط.

وحيث يميل معظم لاعبي الجودو إلى استخدام الهجوم المباشر أو المهارات الفنية السلبية مما قد يعرضهم للرمى نتيجة للهجوم المضاد وخاصة إذا كان أداء اللاعب للمهارة بطناً نسبياً أو تظهر عليه علامات الإجهاد بصورة واضحة .

ويشير مسعد محمود (1997) إلى أن الأداء الفني الخططي هو مجموعة الخصائص الفنية و الخططية لمختلف المسكات والحركات والرميات الهجومية والدفاعية للاعب وقدرته علي تنفيذ تلك الحركات في الظروف التنافسية التي تتميز بالمواجهة والتحدي وضغط المنافس ويوجد ارتباط وثيق بين الأداء الفني (التكتيك) والأداء الخططي (التكتيك) فكلما كان الأداء الفني متنوع كلما استطاع اللاعب أن يستخدم وسائل تكتيكية مختلفة . (46 : 267)

- ويرى سليمان إبراهيم (2002) أن التكتيك الخاص لتنفيذ الحركات التكتيكية يتكون من :
- التكتيك الخاص بالتمهيد للهجوم (استغلال الظروف المهيئة إن وجدت أو خلق مثل هذه الظروف لتنفيذ حركة معينة بصورة هادفة) .
 - التكتيك الخاص لتنفيذ الهجوم ومتابعته .

وفي المنازلة يتم الربط بين مكونات التكتيك على شكل تحركات مترابطة ويتوقف المستوى التكتيكي للاعب على مستواه التكتيكي وبالتالي يتسنى للاعب استغلال الفرص المتاحة لتنفيذ حركة تكتيكية معينة بصورة هادفة وتتوسع امكانياته لخلق مثل هذه الفرص بصورة مبدعة كلما ارتفع مستواه التكتيكي وقدرته على تنويع وتعديل وتغيير المهارات التكتيكية على ضوء واقع المباراة وتأديتها بدقة . (17 : 2)

ويذكر حلمي الجمل وآخرون (1987) نقلا عن بتروف Petrov (1977) أن تقسيم اللاعبين على أساس الوزن قد جعلهم متقاربين نسبياً في النواحي البدنية والوظيفية ، بحيث

أصبح من المتعذر على اللاعب تنفيذ الحركات الهجومية تحت الظروف التنافسية بسهولة دون استخدام أساليب التهيئة أو التمهيد للهجوم . (13 : 2)

ويذكر كمبس و فرانك Combs & Frank (1980) أن التهيئة للهجوم تعنى " الخداع " أو الحركة المستمرة التي تحدث استجابة متوقعة من المنافس يمكن استغلالها ، ويضيف أن الهدف من التهيئة للهجوم بأنواعه المختلفة هو إخراج المنافس عن قاعدة ارتكازه ووضع الثابت بحيث يصبح دفاعه قابلا للاقتحام مما يسمح بتنفيذ الحركات الهجومية المختلفة . (59 : 33 ، 34)

كما يرى جيرمان وهانلى Jarman & Hanley (1983) أن الخداع عبارة عن مناورة يستخدم فيها المهاجم أساليب مختلفة كالدفعة والشد ، وتغيير مستوى الجسم وتغيير المسكات ، والتمويه والخداع بهدف تحريك اللاعب لا إراديا نحو وضع معين يسمح بأداء الهجوم المستهدف . (193 : 62)

وان فكرة استخدام حيل خداعية لحجب الحقيقة في مباراة الجودو هي مناورة تكتيكية نوعية تستهدف الإبقاء على الخصم في وضع لا يحقق له أى ميزة دائمة وبهذا يمكن التحكم في حركة المنافس على البساط حيث أن إستراتيجية الخداع تجعل المنافس يفتقد رؤيته الصحيحة ويقع في أخطاء فهي تجبر المنافس على اتخاذ وضع دفاعي ، وهى في الواقع تفتت من تكتيكات الخصم واكثر من ذلك تحقق تلك الحركات العفوية أو التلقائية التي تجبر الخصم على إعادة تعديل موقفه باستمرار وتحمله عبء ردود الأفعال وان تظهر ما لديه من تكتيكات والكشف عن نواحي الضعف لديه . (67 : 65)

ويذكر مراد طرفة (2001) نقلا عن ولف wolf (1969) أن الخداع فى أكبر معاناة هو قيادة الخصم إلى اتخاذ أوضاع معينة فى تجاوب حركي معين لجعله فى وضع مناسب للرمى . (43 : 322)

ويرى شريف العوضى (1994) انه من دواعى إحراز النقاط هو كيفية إدارة المباراة وانتقاء التوقيت المناسب للانقضاض على المنافس وتسجيل النقاط وتحقيق الفوز بالمباراة .

(20 : 19)

وتختلف الحركات الفنية فى الجودو من حيث درجة فاعليتها ، وتتوقف درجة الفعالية على النتيجة النهائية التي أسفرت عنها الحركة تسجيل (ثمن نقطة كوكا (Koka) أو ربع نقطة

يوكو (Yoko) أو نصف نقطة وازا آري (Waza-Ari) أو نقطة كاملة ايون (Epon) . ويتم تقدير وتقييم الحركات التي ينفذها اللاعب طبقاً لجودة الأداء الفني (التكنيك) ووضع المنافس لحظة السقوط على البساط .

ومن خلال مشاهدة العديد من منافسات الجودو المحلية و الدولية و خبرة الباحث في مجال اللعبة حيث يظهر ضعف الجانب التكتيكي لبعض اللاعبين المصريين خلال المباراة وعدم القدرة علي فتح الثغرات مع المنافس لتنفيذ المهارات الهجومية خلال المباراة واللجوء للدفاع بأداء العديد من المهارات الفنية السلبية (الغير مؤثرة) التي قد تساعده في ترجيح الحكام في حالة التعادل (هيكي واكي) وعدم تعرضه للإنذار نتيجة لعدم اللعب .

وبالرغم من أهمية وسائل التهيئة للهجوم " حركات الخداع " كسلاح فعال في الجودو الحديث فلم تجر دراسات كافية في حدود علم الباحث حول هذا الجانب الحيوي من التكتيك لدى لاعبي الجودو.

ومن أجل اكتشاف الثغرات لتحقيق الهدف من الحركات الخداعية يجب أن يتدرب اللاعب على تلك المهارات مع زملائه من خلال تدريبات موضوعة بشكل مقنن وتحب إشراف علمي وخبرة من المدرب ، وبتحليل مكونات بطولات العالم 2002 والدورة الأولمبية سيديني 2000م فقد تبين أنها نادراً ما تخلو المباريات من الحركات الخداعية ، إذ تلعب دوراً هاماً في حسم نتائج المباريات إذا أُنقن استخدامها .

وترجع أهمية البحث والحاجة إليه في أنها محاولة علمية مقننة تهدف إلى تحديد أهم الحركات الخداعية وطرق التدريب الخاصة بها والتي تحسن من الأداء وتحقق النصر وإحراز البطولات ، كما أنها تؤثر على مستوى الإنجاز ، الأمر الذي يجعل لهذه الدراسة أهمية خاصة حيث تتيح الفرصة للمدربين واللاعبين في مجال رياضة الجودو إمكانية استخدام نتائجها في عمليتي التعليم والتدريب ورفع مستوى الأداء .

- أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى :-

- 1- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الإنجاز للاعبين الجودو.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء ودرجة الفعالية للخداع للإعدادات المهارى .

- فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للحركات الخداعية للمجموعة التجريبية فى مستوى الإنجاز لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروض دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء ودرجة الفعالية للخداع للإعدادات المهارى لصالح القياس البعدى .

- المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- الجودو Judo :

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً الفنون المختلفة المستندة إلى قواعد وأصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم . (55 : 6)

- الخداع في الجودو : Feint in Judo

هى المهارة التى يستطيع بواسطتها المهاجم قيادة الخصم إلى اتخاذ وضع معين يكسب من خلاله ميزة على الخصم من خلال وسائل مخادعة وعند نجاحها تجبر المنافس على تغيير وضعه أو تحدث خلل فى توازنه وتغيير حركة قدميه وإحداث خلل فى توقيته(*) .

- حركة لم تحقق ميزة :

هى الحركة الخداعية التى يكون الهدف منها فتح ثغرة مع المنافس ولا تحقق نقط (*) .

- حركة سلبية :

هى الحركة الخداعية التى لم تسفر عن تسجيل نقط واستفاد منها المنافس وسجل نقط لصالحه . (13 : 13)

- مستوى الإنجاز في الجودو : Achievement Level In Judo

هو عدد النقاط التى يحققها اللاعب نتيجة لأداء المهارات الخداعية وتحقيق الفاعلية في الأداء (*) .