

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث.
- أهمية البحث والحاجة إليه .
- أهداف البحث .
- فروض البحث.
- المصطلحات المستخدمة في البحث .

- المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر محمد لطفى ، وجيه شمندى (1995) أن التدريب الرياضى عملية تربوية هادفة تعتمد على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدنى - المهارى - النفسى) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضى. (28 : 210)

كما يذكر أسامة شعبان (1998) نقلاً عن محمد شداد (1996) أن رياضة الجودو من الرياضات التى تحتل مركزاً متقدماً بين الألعاب التى يتم التنافس عليها عالمياً و أولمبيا وقارياً ودولياً حيث تطورت من الناحية القانونية والفنية والخطبية منذ نشأتها حتى يومنا هذا ومن الطبيعى أن تستلزم هذه التطورات تطوراً مماثلاً فى مستوى إعداد اللاعب الذى هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية فى الجودو . (2 : 9)

ويذكر مراد طرفة (1979) إلى تعريف كانو kano بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الدفاع والهجوم وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة ، وبهذا المفهوم يتضح أن هدف الجودو هو بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال النفسى والنفعة للمجتمع . (29 : 98)

ويذكر مراد طرفة (2001) عن كوزومى kozomi أن رياضة الجودو تعرف بأنها رياضة لازمة لكل فرد وهى نوع من حيل الجوجيتسو فى الدفاع عن النفس أو هى شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح كما أنها حركات الجسم أو طريقة التحرك أو الدوران ولكن بدون إضعاف أو كسر لقاعدة الارتكاز وأوضاع الثبات . (30 : 77)

ويذكر عادل فوزى وشريف هنوه (1992) نقلاً عن كروتسكى و لاين فليسكمان Krotesky & Lin Veleskman 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 باللعبة من خلال عملية تطوير أداء الفرد أثناء عملية التدريب الرياضى. (16 : 98)

ويشير محمد أسامة السرسى (1986) أن رياضة الجودو من رياضات النزال التى تتميز بالالتحام الجسمانى مثل رياضة المصارعة بأنواعها فنظرياته وطرقه المستخدمة مبنية على

رمى المنافس أو إجراء مسكه أو شل حركته ويعتمد الوصول إلى المستويات العالية على اكتساب العديد من المهارات الحركية نتيجة التغير المستمر في مجال الصراع . (21 : 3)
ويبدأ النزال أو الالتحام في رياضة الجودو بإشارة من الحكم (هاجيمي) والبدء بمسك البدلة (كومي - كاتا) والتي تستمر أو تتغير وتتنوع خلال زمن المباراة وحسب نوع المهارة المزمع تنفيذها ، وتعتبر " الكومي - كاتا " جزء هام وقوى لتنفيذ المراحل الفنية للرمى وهو (الكوزوشي " Kuzushi " ، وتسكوري " Tsukuri " ، كاكى " Kake ") للوصول إلى تنفيذ المهارة بطريقة صحيحة .

هذا و يؤكد مراد طرفة (2001) على أهمية وضع مسك البدلة (الكومي - كاتا) في تمكين اللاعب من تنفيذ مهاراته بصورة جيدة وكفاءة تامة وأشار إلى ضرورة أن يكون المسك محايداً بمعنى أوضح أن طريقة المسك المتبعة تمكن اللاعب من تنفيذ أكبر قدر من المهارات دون الحاجة إلى تغيير وضع اليدين أو حتى إحداها والبقاء برهة وذلك حتى لا ينتبه الخصم أو يتوقع نوع المهارة المراد تنفيذها أما إذا أراد تعديل وضع الأيدي فيتم ذلك سريعاً ومفاجئاً .
(30 : 159)

و رياضة الجودو من الرياضات التي لم تأخذ الاهتمام الكافي من الأبحاث والدراسات في جمهورية مصر العربية في الوقت الذي تشير فيه نتائج البحوث التي أجريت في الدول الأجنبية إلى أهمية دراسة الخصائص البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الجودو وذلك للارتقاء بمستوياتهم في تلك الرياضة إذ أنها تتطلب مجهوداً شاقاً طوال مدة المباراة والتي تستمر حتى خمسة دقائق تحت الظروف الضاغطة للمنافسة مما يستلزم من الممارسين أن يكونوا على مستوى عالى من الكفاءة الوظيفية والمهارية التي تؤهلهم لطبيعة ممارسة ذلك النشاط مع الاستمرارية بكفاءة تامة ودون هبوط في مستوى الأداء .

ولأداء المهارات الحركية في الجودو لا بد أن يكون اللاعب على مستوى عال بدنياً وفنياً ونفسياً وخطياً حتى يستطيع تطبيق وانتقان المهارات الحركية بقوة وسرعة عالية أثناء التدريب وخلال المنافسة دون أن تظهر عليه علامات الإجهاد بصورة واضحة ، هذا ويعد إنتقان المهارات الأساسية في رياضة الجودو (كودوكان - جوكيو - نو - وازا Kodokan - Gokyo - no - Waza) وهى من أهم عوامل تحقيق الفوز والانتصار على المنافس .

حيث أكد محمد شداد (1996) على أن الإعداد البدني و المهاري والخططي لا قيمة له بدون حصيلة مهارية وأن اللاعب المعد بدنياً ومستواه المهاري أقل لا يمكنه استغلال إمكانياته سواء من حيث القوة والتحمل والسرعة للتغلب على منافسه كما أن اللاعب غير المعد مهارياً تعتبر خطط اللعب حتماً يصعب تحقيقه فليس هناك خطط لعب بدون الحصيلة مهارية للوحدات التعليمية. (20 : 24)

ويذكر جورج ويرز George Wears (1997) أن " الكومي - كاتا " هي الوسيلة التي تساعد في نجاح اللاعب في تنفيذ لمهارة الرمي التي يقوم بأدائها أثناء المباراة حيث تمكنه من ضبط المسافة اللازمة في أداء المهارة وبالتالي تحكم أكثر في الموقف والحصول على نتيجة للرمية المحسوبة علماً بأنه إذا قلت قدرة اللاعب في التحكم في هذه المسافة ربما بعدت المسافة بين المهاجم والمدافع فإن الموقف يكون متعادل وربما سقط اللاعبان عند تنفيذ مهارة الرمي معاً على البساط ، وأن مهارة اللاعب في " الكومي - كاتا " هي التي تمكنه من السيطرة والتحكم في مسافة الرمي المتواجدة بينه وبين خصمه ويكون لها دور فعال في قدرة اللاعب المهاجم في الانتقال إلى اللعب الأرضي بعد الرمي مباشرة . (3 : 42)

ويذكر جورج ويرز George Wears (1999) أن الهدف الأساسي في رياضة الجودو هو التحكم في المسافة التي بين اللاعب وبين خصمه والوسيلة الوحيدة التي تمكنه من ذلك هي مهاراته وأن قدرة اللاعب في الحفاظ على قدر المسافة بينه وبين الخصم مهمة جداً لأن ذلك يسمح له بمناورة وخداع الخصم وكذا وضع الاستعداد المناسب للهجوم عليه كما وأنها هي نفس المساحة التي يتحرك فيها خصمه ويستعد للهجوم عليه والتي تعرف بقاعدة الارتكاز وأن مسك البدلة " الكومي - كاتا " هي من الأوضاع الأساسية التي تتيح للاعب حسب مستوى إتقانه وقدرته في أدائها التحكم والسيطرة على خصمه وعلى زمام المباراة . (2 : 41)

ويشير مراد طرفة (2001) أن السيطرة على الخصم تتحقق من خلال مسك البدلة الجيد " كومي - كاتا " الذي يستند على القبض القوي باليدين في الأماكن الصحيحة من ملابس الخصم (كيمونو - kimono) طوال الصراع مع تمكنه من إجبار الخصم على اتخاذ وضع اليدين لتنفيذ مهارة ما كان هو قد خطط لها من قبل كذلك معرفته أو توقعه (التوقع من الخصم) وإحساسه بحركات خصمه وما يريد أن يقوم به كل ذلك يتم عن طريق المسك الجيد للمنافس - وكذلك بعد إخلال توازن المنافس وبداية الرمية - حيث تلعب قوة الذراعين عن طريق المسك العادي الجيد دوراً كبيراً ومباشراً في نقل القوة من الأطراف للجذع

والسيطرة التامة على المنافس بواسطة المسك العادى هى فى الحقيقة مشكلة صعبة بالنسبة للصراع وقوفاً من حيث نوع المسكه وطريقة تنفيذها - أين يجب المسك وكيف يتم ذلك؟ . (30 : 156)

وقد أوصت اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجودو خلال دورة صقل المدربين(2003) أن مسك البدلة " الكومى - كاتا " من أهم الأوضاع الأساسية التى إذا استطاع اللاعب أدائها بالمقدرة والإتقان اللازم فى المباراة حقق انتصاراً سريعاً ومنافسة قوية وأن مفتاح الأداء السليم لهذا الوضع والذى يساعد اللاعب على استمرار النجاح فى أدائها طوال فترة المباراة التى تصل إلى خمس دقائق دون الإجهاد الكامل للاعب هو أداء " الكومى - كاتا " سواء لسترة البدلة (ياقة) أو كم البدلة بالقبض بالأصابع وذلك بانسيابية وعدم تشنج وأن هذا الأسلوب يتيح للاعب استمرار القدرة على الأداء السليم لهذا الوضع مع توفير جهد كبير بعكس المتبع من بعض اللاعبين فى مصر والذى يتم بالقبض الكامل لجميع أصابع اليدين بقوة شديدة وتصلب مما يؤثر على جهد اللاعبين وعلى استمرار أدائهم فى المباراة إذا وصلت إلى زمن انتهائها الكامل بالتعادل واللعب مباراة أخرى مع ملاحظة أن الاختلاف بين أسلوبى المسك يرجع إلى اختلاف الصفات التشريحية لأصابع اليد وطول الذراع. (7)

وقد أشار جورج ويرز **George Wears (1999)** فى دراسته على 261 مباراة فيديو 1998 أن استراتيجىة المسك هى أفضل وسيلة تستحق التطوير فهى تحدد قدرة اللاعب على الهجوم ، والأهم من ذلك أنها تحدد قدرة اللاعب على الدفاع ، وأنة لخطأ تدريبى عظيم أن يتم إهمال مثل هذا الأمر وأن المدربين الناجحين هم الذين يهتمون " بالكومى - كاتا " وهذا بالطبع ليس سهلاً ولكن هذا هو ما يجب أن يعمل عليه المدرب الكفاء . (41 : 5)

ويذكر **إيهاب عفيفى (1996)** أن رياضة الجودو تعد من الرياضات التنافسية ذات الأداء السريع وتتميز بالتفاعل والديناميكية طوال زمن المباراة وتتميز بالهجوم المستمر نظراً لطبيعة قانون هذه الرياضة الذى يقضى بمعاقبة اللاعب الذى يتسم أداءه بالسلبية خلال زمن المباراة ويتضاعف الجزاء من لفت نظر (شيدو) 3 مرات إلى أن يصل إلى الشطب . (4 : 134)

هذا ومع تطور القانون الدولى للجودو فى بطولة العالم بميونخ (2001) والتى تم خلالها تعديل بعض مواد القانون :

- مثل أن يتم استبدال كلمة (مسك) بكلمة (الكومى - كاتا) وذلك فى المادة

"27" (أولا فقرة 1) من قانون التحكم لتصبح الفقرة كالتالى (التجنب المتعمد لعمل " الكومى - كاتا " الطبيعية وذلك بغرض إعاقة الهجوم أثناء المباراة تكون العقوبة شيدو).
- فى حالة عدم عمل " الكومى - كاتا " (الأساسية الطبيعية) أو أى شكل منها فإنه يجب على اللاعب الهجوم فى خلال الفترة من 3 إلى 5 ثوان مادة 27 أولا فقرة 10 . (5 : 2)

ومن خلال ممارسة الباحث لرياضة الجودو كلاعب دولى سابق وحكم حالياً لاحظ أهمية مسك البدلة " الكومى - كاتا " على الأداء حيث أن " الكومى - كاتا " هى بداية النزال والمحور الرئيسى فى الهجوم الناجح وكذلك الدفاع الجيد ، ووجود ضعف أو قصور فى أدائها يسبب فشل فى الأداء الهجومى والدفاعى مما قد يعرض اللاعب للهزيمة ، حيث أن تفوق أحد اللاعبين فى " الكومى - كاتا " تعتبر مؤشراً لتحكم اللاعب فى سير المباراة لصالحه وقدرته على الأداء بنجاح ويتم ذلك من خلال الالتحام التام لجسمى تورى **Tori** ، وأوكى **Uke** ويصبحا نظاماً واحداً بعد أن كانا نظامين كل له قاعدة ارتكاز وبالتالي يتم الرمى ، ووجود ضعف فيها يسبب عدم قدرة اللاعب على إكمال المهام الهجومية أو الدفاعية بسبب تركه للبدلة حيث أن طرق المسك تعتبر إحدى عناصر تنفيذ الرمية أى تدخل ضمن (تكتيك) اللاعب لتنفيذ المهارات أو إخراج المباراة حسب ما خطط لها سلفاً.

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات المحلية وبطولة الجمهورية للناشئين تحت 16 سنة موسم 2002 / 2003 لاحظ وجود حالة من الضعف والقصور فى فعالية اللاعبين فى أداء مسك البدلة " الكومى - كاتا " أثناء تنفيذ مهاراتهم والذى يترتب عليه إما الحصول على نتائج ضعيفة جداً لا تتناسب مع المجهود الذى يكمل به تنفيذ المهارة أو عدم الحصول على أى نتيجة وفى كثير من الأحيان يعاقب - انذار - كثير من اللاعبين ويكون ذلك سبب خسارتهم فى المباريات بجزاءات نتيجة لعدم فعالية " الكومى - كاتا " والتي تظهر السلبية فى الأداء المهارى لهجومهم .

والى حد علم الباحث برياضة الجودو كلاعب وحكم ، ومن خلال الدراسات الأجنبية التى تشير إلى أهمية مسك البدلة " الكومى - كاتا " باعتبارها من الأوضاع الأساسية فى رياضة الجودو والستى تستحق الاهتمام و الدراسة ، لذا يقوم الباحث بتصميم برنامج تدريبي نوعى مقترح لتنمية " الكومى - كاتا " ومعرفة تأثير هذا البرنامج على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو .

- أهمية البحث والحاجة إليه :

تتبلور أهمية البحث والحاجة إليه في أن نتائج الدراسة قد تسهم في توجيه وتقنين برامج تدريب الناشئين من حيث وضع أسس تدريبية وفقا لخصائص نموهم واستعداداتهم وقدراتهم .

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- تصميم برنامج تدريبي نوعى مقترح لتنمية " الكومى - كاتا " لدى ناشئى الجودو.
- 2- التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية " الكومى - كاتا " على فعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو.

- فروض البحث :

يفترض الباحث بعض الفروض كالاتى :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تأثير البرنامج التقليدى على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

- المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- الجودو " JUDO " :

وهو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما الفنون المستندة إلى قواعد وأصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم .
(37 : 6)

- الكومي كاتا " Komi - KATA " :

وهي تعنى مسكة البدلة للمنافس وهي طريقة مسك اللاعب لبدلة منافسه باليدين أو بيد واحدة بطريقة تمكنه من السيطرة على منافسه وتسهل له عملية الهجوم والدفاع ضد أى هجوم يقوم به المنافس .
(47 : 45)

- الكومي كاتا " Komi - KATA " :

وهي تعنى مسكة البدلة للمنافس وهي جزء هام وأساسى لتنفيذ الرمية المطلوب أدائها بطريقة صحيحة وقوية . (*)

- فعالية الأداء المهارى للجودو:

هى الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعب من خلال استخدامه " الكومي - كاتا " الصحيحة التى تحقق له أكبر عدد من الرميات بإيجابية للمهارات التى يستخدمها دون هبوط فى مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية والتى تقدر من قبل المحكمين . (*)

- ناجى وازا " NAGE - WAZA " : الصراع عالياً .

- كيمونو " Kimono " : الملابس .

- جودجى " Godge " : بدلة الجودو .

- تورى " Tori " : المهاجم .

- أوكى " Uki " : المدافع .

- أوكىمى " Ukemi " : السقطات .

- شيزن - تاي " Shizentai " : الوقفة الطبيعية للوضع الهجومى .

(وضع الهجوم الطبيعى " القدمان باتساع الحوض والركبتان منثيتان قليلاً) .

- رنزوكو - وازا " Renzoku - Waza " : مهارات مركبة Combination Throw

- كا اشى - وازا " Kaeshi - Waza " : هجوم مهارى مضاد Counter Throw

- كودوكان - جوكيو - نو - واز " Kodokan - Gokyo - No - Waza " :

الوحدات التعليمية الخمسة التى تم وضعها من قبل جامعة الكودوكان باليابان .

- تانامى " Tatame " : بساط الجودو .
(506 - 498 : 30)