

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

٢/١/٢ مفهوم رياضة الجودو ومميزاتها

٣/١/٢ الأداء الفني

٤/١/٢ التقسيم الفني لرياضة الجودو

٥/١/٢ المدخل إلى مهارات اللعب الأرضي

٦/١/٢ مهارات وفنون اللعب الأرضي

١/٦/١/٢ فنون ومهارات التثبيت

٢/٦/١/٢ فنون ومهارات الخنق

٣/٦/١/٢ فنون ومهارات الكسر

٧/١/٢ الدفاع في الجودو

٨/١/٢ الطرق المختلفة للدفاع أثناء الصراع راقدا

٩/١/٢ خصائص المراحل السنوية قيد البحث

٢/٢ الدراسات السابقة

١/٢/٢ الدراسات التي تناولت اللعب الأرضي بالعربية

٢/٢/٢ الدراسات التي تناولت اللعب الأرضي بالأجنبية

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ نبذة تاريخية عن رياضة الجودو

ويشير محمد حامد شداد ١٩٩١م أن آراء المؤرخين في أصل هذه الرياضة يرجع إلي الجوجيتسو الذي عرف لأول مره في بلاد التبت ثم انتقلت إلي الصين ومنها إلي جزر اليابان وذلك في حوالي القرن السابع قبل الميلاد وقد عزي نقل هذه اللعبة إلي طالب يدعي اوكياما اوشيتو وهو من مقاطعة نجازاكي الذي كان يدرس العلوم في الصين ولاحظ اوكياما تأثير العواصف علي شجر الصفصاف الكبير فوجدها تتكسر تحت قوة الرياح، بينما كانت فروع شجرة الكرز الرفيعة اللينة تنثني ثم تعود إلي وضعها الأول بعد انتهاء العاصفة وقد جذبت هذه الملاحظة، ومن هنا عدل الحركات، كما استغل معرفته بالنواحي التشريحية في تنفيذ هذه الحركات (٢٦ : ٣٤).

ويرى طارق محمد عوض ١٩٩٧م انه قد اعتبر فن الجوجتسو أسلوب للدفاع عن النفس في أيام نشأته علي أساس انه رياضة المغامرين إذ كثيرا ما يسبب الإصابة لمن يمارسها وقد يصاب الفرد أحيانا إصابة جسيمة قد يفقد علي أثرها حياته، ولذلك استمدت مهارات الجودو المعروفة حاليا من فن الجومتسو ويرجع ذلك في ظهور رياضة الجودو الحديثة إلي جيجوركانوا Jigoro Kano (١٣ : ١٣)

كما يشير ياسر يوسف عبد الرعوف ٢٠٠١م انه في عام ١٨٨٠م بدا جيجور-كانوا تعديل فن المصارعات المختلفة وقام بوضع قاموس لكل هذه الحركات بعد حذف الخطير منها حتي يمكن ممارستها كرياضة (وأطلق عليها اسم الجودو) ومعناها الفن الراقي وقد عرفت الجودو باسم المصارعة اليابانية وقد أسس كانوا مؤسسة علمية عام ١٨٨٢م لتعليم فنون الجودو واطلق عليها الكودوكان ومعناها في اللغة اليابانية كو : فن التعليم أو التدريب أو التدريس، دو : فن القواعد أو الأسس أو الطريقة، كان : فن صالة، فالمعني الإجمالي لها الصالة التي تدرس فيها القواعد والأسس الخاصة لفنون الجودو. (٣٩ : ٤)

ويضيف جمال محمد سعد ١٩٩٠م أنه قد عرفت رياضة الجودو قديما بحوالي اثنا عشر اسما مختلفا مثل ياورا، تاكيو، واجوتسو، توريتا، كوجسبي نسكي، كيمسو، كوموشي، شوباكو وكان لها مدارس عديدة ولكل منها معالم فريدة تجعلها مختلفة عن من سواها (١:٩)

ويوضح إيهاب كامل عفيى ١٩٩٩م انه في عام ١٩٣٤م دخلت رياضة الجودو إلي مصر تحت أيدي خبراء من اليابان جاءوا لتدريب القوات المسلحة والشرطة ثم أنشئ الاتحاد الدولي للجودو في عام ١٩٥٢م، وفي عام ١٩٥٦م أقيمت أول بطولة عالمية للجودو، واشتركت فيها ٢١ دولة، وفي عام ١٩٦٣م أنشئ الاتحاد المصري للجودو ودخلت رياضة الجودو إلي برنامج الدورات الاولمبية في اولمبياد طوكيو ١٩٦٤م. (١٦:٦)

٢/١/٢ مفهوم رياضة الجودو ومميزاتها

وينظر إلي الجودو علي أساس أنها استغلال قوه الخصم كوسيله للهجوم المضاد والتغلب عليه وذلك عن طريق التدريب علي الفنون والمهارات المختلفة حيث يعرف الجودو بأنة مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الانتصار علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما للفنون المختلفة المستندة علي قواعد وأصول علمية لتحقيق كفاءة قصوى للعقل والجسم. (٥٧)

ويعرف مراد إبراهيم طرفة ١٩٧٩م نقلا عن كائوا **Kano** الجودو بأنه طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب علي فنون الدفاع والهجوم وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية والبدنية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة، من خلال التعريف السابق يتضح أن هدف الجودو هو بناء الفرد ذاتيا من اجل الكمال النفسي والنفع للمجتمع (٤٤:٣٢)

كما يعرف ستيورات ١٩٩٠م بأنه قدرة المتنافسين هي الكفاءة علي رمي أحدهما بقوة وسرعة علي الظهر فهو نشاط تروحي له قواعد يمنع أصابه كلاهما (٢:٤٥)

ويذكر توني راي Tony Reay ١٩٧٩م أن رياضة الجودو شكل من أشكال المصارعة وتهدف إلي استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف Tachi waza من خلال الهجوم وكذلك فنون اللعب الأرضي Katam waza للتغلب علي المنافس بأقصى أداء و اقل مجهود ممكن. (١٦٨:٥٤)

ويرى براون - بول ١٩٨٨م نقلا عن جيجور كانوا Jigoro Kano أن الجودو قد يستخدم للعلاج وحل المشكلات خاصة مع المرضى النفسيين في الحالات المتأخرة والمترجمة. (٤٢ : ٢)

يعرف كوزمي kozomi ١٩٦٧م رياضة الجودو بأنها رياضة لازمة لكل رجل يخطو في الشارع، وهي نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس وهي شكل من أشكال المصارعة، أو أسلوب القتال بغير سلاح. (٤٩ : ٣)

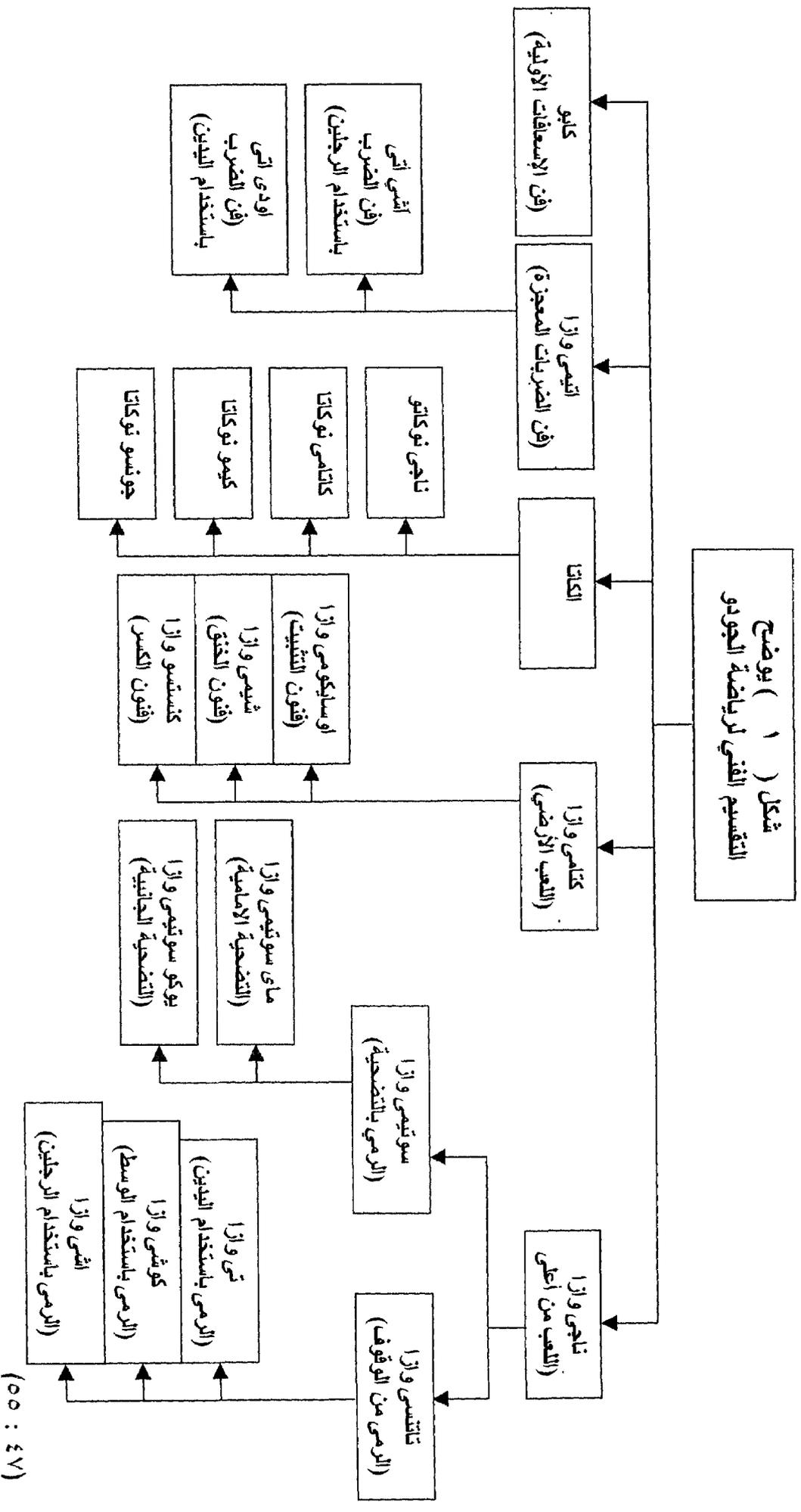
٣/١/٢ الأداء الفني

يشير مسعد علي محمود ٢٠٠٠م أن الإعداد البدني يرتبط بالأداء الفني وتوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع مستوي الإعداد البدني للاعبين بعناصرها المختلفة كلما زادت قدرة اللاعبين علي تعلم وإتقان الأداء الفني أو المهارات الحركية. (٣٧ : ١٢٥)

ويتفق كلا من عصام الدين احمد عبد الخالق ١٩٩٤م، أمر الله احمد البساطي ١٩٩٨م، ياسر يوسف عبد الرؤوف ٢٠٠١م إلى أن الإعداد الفني هو أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلي حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعليم وإتقان وتنشيط المهارات الحركية التي يطبقها اللاعبون للوصول إلي المستويات العالمية.

(١٦ : ٣٠) (٣ : ٢٦) (٣٩ : ١٥١)

كما يؤكد مسعد علي محمود ٢٠٠٠م إلى أن الإعداد الفني يهدف إلي إتقان المهارات الحركية المرتبطة بالتخصص الرياضي، وتوجيه اللاعبين لإكساب الأداء الثابت تحت ضغط الموقف التنافسي، كما يمكن تحسين وتطوير الأداء الفني باستخدام تدريبات المقاومة وتغيير الزميل وتغيير إيقاع سرعة التدريب واستخدامه تدريبات مشابهه للأداء المهاري. (٣٧ : ١٢٩)



٥/١/٢ المدخل إلى مهارات اللعب الأرضي

وبرى مراد إبراهيم طرفة ٢٠٠١م أن الصراع راقدا يحتوى على ثلاث أشكال مختلفة من المهارات الفنية وبالتالي يختلف كل نوع من الأحزمة حيث طريقة الأداء والهدف المقصود من أداء المهارة والأشكال الثلاثة للمهارة هي فنون الحسب والتثبيت (أوساى - وازا Osae-Waza)، وفنون الخنق (شيمى - وازا Shime - Waza)، وفنون حبس المفصل (كانستسوا - وازا Kanstsu - Waza). (٣٣ : ٢٤١)

ويذكر اريك دومنى Eric Dominy ١٩٨٥م انه عند التعليم الأولى للمهارة يجب أن تتضمن مراحل التعلم الثلاث حركات، ويضيف أيضا أن الأداء المهارى يتطلب القوة المميزة بالسرعة للذراع والقوة العضلية أثناء صد الهجوم. (٤٤ : ١١)

ويشير يحيى الصاوى حسين ١٩٨٦م أن الصراع في الوضع راقدا يختلف اختلافا كبيرا ويتطلب صفات خاصة من الناحية الحركية بالنسبة للاعب بالإضافة إلى القوه الجسمانية حيث أن جميع عضلات الجسم بدون تحديد تشترك كلها في العمل وان كانت بنسب متفاوتة في الجهد الواقع على كل عضلة كذلك الحمل الواقع على الدورة الدموية يكون اكثر منة في الصراع عاليا (٤١ : ٢٠٤ - ٢٠٥)

٦/١/٢ مهارات وفنون اللعب الأرضي (katame waza)

ويشير مورينير Morinier ١٩٧٨م أن المهارات تعتبر بمثابة العمود الفقرى في رياضة الجودو وتلك المهارات تشمل تقديم كل مهارات على حدة بجانب تطبيقاتها في صورة تدريبات. (٥٢ : ٣)

حيث يذكر لوندريى londeree ١٩٩٠م أن اللعب الأرضي (الكتامى وازا) ينقسم إلى: (اوساى - وازا) فن التثبيت، و(شيمى - وازا) فن الخنق، و(كنستسوا - وازا) فن الكسر، حيث انه من المعلوم لمعظم المدربين انه يجب التدريب على فنون (الكتامى وازا) بنفس الاهتمام (بالناجى وازا) لان المتابع لمباريات الجودو يجد نسبة كبيرة من المباريات تنتهي في اللعب الأرضي وخاصة في حالة تكافؤ اللاعبين. (٥١ : ٢٤)

ويضيف بوستلنيك **Bustelnik** ١٩٩٠م أن إكتساب المهارات الأساسية في رياضة الجودو يتوقف على طريقة التدريب المتاحة للتدريب عليها. (٤٣ : ٩ - ١٠)

١/٦/١/٢ فنون التثبيت (Osae – Kome -Waza)

ويذكر الاتحاد المصري للجودو ١٩٩٨م أن فنون التثبيت تعنى إبقاء المنافس تحت سيطرة اللاعب راقدا على ظهره وتحت سيطرته مما يفقد القدرة على الحركة ويكون المسك الأرضي التثبيت كالأتي: (الايبون ٢٥ ث) (الوزارى ٢٠ ث و اقل من ٢٥ ث) (اليوكو ١٥ ث و اقل من ٢٠ ث) (الكوكا ١٠ ث و اقل من ١٥ ث) كما لا تحسب المسكات الأرضية التي لا يقل زمنها عن ١٠ ثواني ولكنها تحتسب هجوم يمكن أن يرجح فوز احد اللاعبين في حالة انتهاء المباراة بدون حصول أي لاعب على أي نقط ثم اللعب في زمن النقطة الذهبية وفي حالة التعادل يأخذ القرار (هانتى) (٤ : ٣٢)

وكما يشير علي السعيد ربحان ٢٠٠٣م انه في اللعب الأرضي خاصة في التثبيت يجب علي اللاعب المهاجم منع المدافع بقدر الإمكان من عرقلته لرجلة والمحافظة علي قربة من الاوكي ووضع الرأس علي البساط لكي يتمكن من الفوز. (١٧ : ٧٦)

ويشير مراد إبراهيم طرفة ١٩٧٩م وإذا أعلن الحكم (أوسايكومي) في نفس لحظة إطلاق إشارة انتهاء الوقت فان الزمن المسموح به للمباراة يمتد إلى أن يقوم الحكم بإعلان ايون (أو ما يعادلها) أو يعلن توكينا (ماتى) ويجب أن يتم التثبيت (أوسيكومي وازا) بكل قوة مع الاستغلال أو الاستفادة من ثقل الجسم وإيجاد عبء وحمل نتيجة للجزء الكبير من الجسم القائم بالتثبيت مع إمكانية استرخاء باقي أجزاء الجسم غير المشتركة في الحركة القائمة مع حرية حركتها. (٣٢ : ٣١٧)

▪ مهارات التثبيت

- كيسا جتامية (كوزورية - كيسا جتامية - أوشيرو - ماكورة)
- كاتا - جتامية
- (يوكو - شيهو - جتامية) كوزورية - يوكو - شيهو - جتامية
- (كامية - شيهو - جتامية) كوزورية - كامية - شيهو - جتامية
- ناتية - شيهو - جتامية (٤٧ : ١٥)

ويرى الباحث أن يكون هناك تركيز أيضا للاعب المدافع في أداء الحركات الدفاعية مع ضرورة أداء تكرار الدخول للاعب الأرضي وهو ما يسمى (تى - وازا، هيرى - كاتا)

٢/٦/١/٢ فنون الخنق (Shima - Waza)

ويرى مراد إبراهيم طرفة ٢٠٠١م أنه يتم التطبيق الجيد لفنون الخنق وإحداث الأثر المطلوب ويعنى إيجاد ضغط معين على رقبة المنافس مما يجبره على إعطاء إشارة التسليم بيده أو رجلة أو قد يقوم الحكم وينهى الصراع وقبل أن يفقد المنافس وعيه، ويحدث الضغط حسب القاعدة بواسطة ساعدي المهاجم أو حفتى سطرة المنافس أو ساعد وحافة واحدة من السطرة.

(٣٣ : ٢٦٧)

ويشير مراد إبراهيم طرفة ١٩٧٩م أن هناك ثلاث أنواع من الخنق (الخنق عن طريق منع الدم من الوصول الى المخ وبالتالي منع الاكسجين من الوصول الى خلايا المخ وحدوث الاغماء، الخنق عن طريق منع الهواء وبالتالي الاكسجين من الوصول لخلايا المخ وحدوث الاغماء، الخنق عن طريق منع الهواء والدم من الوصول الى المخ وبالتالي حدوث الاغماء ويسمى ذلك النوع بالشنق)(٣٢ : ٣٢٣)

■ مهارات الخنق :

- كاتا - نامية - جياكو (جوجي - جيمي)

- هاداكا - جيمي

- كاتاها - جيمي

- أوكورية - ار جيمي

- سنكاكو - جيمي

- ريو تي - جيمي

- سودية - جورما - جيمي

- تسكومي - جيمي

- كوشي - جيمي (٤٧ : ١٥)

ويرى الباحث ضرورة مراعاة مستوى النضج للاعبين وخاصة بالنسبة للاعب المدافع حتى لا يتأثر اللاعب نتيجة للعبء الواقع على الجهاز العصبي والقلب وارتفاع ضغط الدم كما يجب الاهتمام بملاحظة اللاعبين أثناء تعلم المهارات حتى لا يفقد اللاعب رشده نتيجة لاستمرار الخنق كما يجب سرعة إفاقة اللاعب ما يعتبر نوع من الإسعافات الأولية ويسمى (Kappo)

ويشير مراد إبراهيم طرفة ٢٠٠١م نقلا عن وولف أنه يجب على اللاعب المدافع أن يأخذ حذرة ويتخلص من حركات الخنق في أقل وقت وأقصى سرعة أن الهدف من الخنق هو تعطيل الدورة الدموية أي حبسها وبدون فك المسكة وبعد ١٠ ثوان من شعورة بالألم يبدأ في فقدان الشعور وقد تستمر فترة فقدانه الشعور إذا ما تركت المسكة بسرعة بعد حدوث الإغماء فترة من ١٠ إلى ١٢ ث تقريبا وتكون مصحوبة غالبا بتشنجات وتقلصات وانقباض عضلي مع خمول في العضلات بعد ذلك (٣٣ : ٢٦٩)

٣/٦/١/٢ فنون الكسر (kanstsu - waza)

يشير بسطويسي احمد بسطويسي ١٩٩٩م نقلا عن سيرهيف أن المدى الايجابي الحركي للمفصل قد قسم إلي أربع مراحل بين حركتي القبض والبسط هي المرحلة الأولى : من مدى الحركة المدى الخارجي تمثل الثلث الأول من مدى الحركة الايجابية، المرحلة الثانية : من مدى الحركة المدى المتوسط تمثل الثلث الثاني من الحركة الايجابية، المرحلة الثالثة : من مدى الحركة المدى الداخلي تمثل الثلث الأخير من مدى الحركة الايجابية، المرحلة الرابعة : من مدى الحركة المدى القسري يعتمد على مساعدة خارجية، ويمكن اعتبار المراحل الثلاث الأول المراحل الايجابية للحركة أما إذا وقعت العضلات العاملة علي هذا المفصل تحت تأثير قوة خارجية إضافية فيزداد هذا المدى ويعرف بالمدى القسري وتزداد المراحل إلي أربع وهذه المرحلة هي ما تعرف بفارق المرونة (٨ : ٢٨٩)

ويؤكد مراد إبراهيم طرفة ٢٠٠١م أن حبس المفصل (المرفق) يعنى الأداء في الاتجاه العكسي للحركة الطبيعية له (ويؤدي ذلك لكسر المفصل)، والهدف من هذا النوع في المسكات هو تهديد للمنافس في خلال السيطره علي حركة الزراع وشلله وان أي مقاومه تؤدي لإصابة المفصل ويهدف المهاجم إلي إحداث الألم للمدافع عن طريق هذه السيطرة وإشعار منافسه بالضغط في الاتجاه العكسي حتى يجبره علي الاستسلام، والتدريب علي هذا النوع من اللعب الأرضي يجب أن يكون بكل حرص وهدوء مع الإمام بالمدى الحركي للمفصل حتى لا يحدث إصابة بالمنافس قد تؤدي إصابته بعاهة تلازمه مدي الحياة. (٣٣ : ٢٣٤ - ٢٣٦)

ويري كاواشي وازاكي Kashi wazaki ١٩٩٨م انه لتقوية العضلات العاملة في اتجاه الحركات الدفاعية ضد مهارات الكسر يمكن استخدام تدريبات المقاومة باستخدام حزام الجودو أو حبل ويقوم المدافع بوضع حزام الجودو حول ذراعية ويقوم المهاجم بشد الحزام في اتجاه الكسر ويقوم المدافع بمقاومة شد ذراعه إلى الناحية العكسية. (٤٦ : ١١٠)

- مهارات الكسر
- اشى - جتامية
- هارا - جتامية
- هيزا - جتامية
- جوجى - جتامية
- سنكاكو - جتامية
- أودى - جتامية
- أودى - جرامية
- واكى - جتامية (٤٧ : ١٥)

ويرى فتح الله احمد بركات ١٩٨٤م أن اللعب الأرضي لا ينفصل عن فن الرمي من أعلى ولكن اللعب الأرضي يعتبر مكملاً لفن الرمي. (١٩ : ٧٧)

- ويشير خبراء من جامعة الكودوكان اليابانية المتخصصة في الجودو ١٩٩٤م
- أن الدفاع في مهارة كيسا جاتامية يجب على اللاعب المدافع أن يمسك حزام المهاجم من الخلف بيده اليمنى ويقوم بدفعة إلى الأعلى والأمام (٤٨ : ١١٠)
- وفي مهارة كامية شيهو جاتامية يجب على اللاعب المدافع أن يترك مسافة بينة وبين المهاجم مع دفع المهاجم للأمام بكلتا يديه مع إدخال إحدى ركبتيه في الفراغ الموجود بينة وبين المهاجم ودفعة بعيداً عنه (٤٨ : ١١٠)
- وفي مهارة يوكو شيهو جاتامية يجب على اللاعب المدافع أن يستخدم حركة قبض ذراع منافسة الأيسر عن طريق يده اليمنى ثم يتدحرج فوق وجهه قبل أن يستخدم هذه القبضة. (٤٨ : ١١٠)
- وفي مهارة الخنق (كاتاجوجى جمى) يجب على اللاعب المدافع دفع الجهة اليمنى لمؤخرة منافسة بيده اليسرى مع دفع خصمة باليد اليمنى ويقوم بدحرجة ناحية اليمين واليسار. (٤٨ : ١١٠)
- وفي مهارة هاداكا جمى يجب على اللاعب المدافع أن يمسك بكم المنافس عند منطقة الكتف بكلتا اليدين ثم يقوم بسحبة بشدة ويحاول أن يسند إلى الخلف مع محاولة جعل رأسه حرة. (٤٨ : ١١٠)
- وفي مهارات الكسر (اودى جوجى جاتامية) يجب على اللاعب المدافع أن يقبض بيده اليسرى على معصم يد المهاجم اليمنى أو الجزء الأسفل من كمة الأيمن قبل أن يمسك المهاجم. (٤٨ : ١١٠)
- وفي مهارة هيزا جاتامية يجب على اللاعب المدافع أن يدفع ذراعية خلال إبط المهاجم وذلك لتقليل الضغط على المؤخرة ثم يتدحرج بجسمه إلى الأمام على جسد خصمة (٤٨ : ١١٠)

٧/١/٢ الدفاع في الجودو

يشير على السعيد ريحان، محمد مرسال حمد ١٩٩٧م نقلا عن رايكوبتروف أن تصنيف الحركات الدفاعية عملية بالغة التعقيد وان هناك نوعين من الدفاع إحداهما دفاع عام وهو عدم تمكن المنافس من مسك أي حركة، والأخر دفاع خاص وهو الذي يستعمل ضد مسكه ممسوكة بدقة، ويتم الدفاع عنها إما بحركات دفاعية ثابتة، وإما حركات دفاعية متحركة، كما صنفه إلى دفاع سلبي وهو إفساد مسكه ينفذها المنافس، ودفاع ايجابي وهو تهيئة وضع مناسب للهجوم المضاد. (٢:١٨)

٨/١/٢ الطرق المختلفة للدفاع أثناء الصراع راقدا

يشير مراد إبراهيم طرفة ٢٠٠١م أن هناك طرق مختلفة للدفاع أثناء الصراع راقدا ويقوم المدافع بأداء الدفاع المناسب فعند وجود المدافع في الوضع الأعلى ومتواجد بين فخذي المهاجم يقوم المدافع بالعمل على حماية رقبة بتقريب الذقن في اتجاه الصدر والرأس، وفي حالة وجود المدافع في الوضع أسفل يقوم بتطويق المنافس برجلية ويمنع المهاجم من الخروج من رجلية، وفي حالة تواجد المدافع على الجنب يقوم المدافع بالاحتفاظ قدر الإمكان بحرية حركة الحوض والكتفين وعندما يقوم المهاجمة بمدحمة المدافع من ناحية الرأس يقوم المدافع بصد وإعاقة حركة كتفي المنافس باليدين، وعندما يكون المهاجم في وضع الركوب، يقوم المدافع بتغيير وضعة فجا، لمباغثة المهاجم ثم محاولة الوقوف إلى أعلى. (٣٣ : ٣١٦ - ٣١٧)

ويري الباحث انه علي اللاعبين أن يلتزموا بأداء الحركات الدفاعية أولا من الوضع التعليمي الثابت ثم بالأداء البطيئ غير المقرون بالسرعة أو القوة من الخصم، ثم تزداد بعد ذلك القوة والسرعة حسب درجات اللاعبين إلي أن تصل إلي مستوي الصراع الجيد

٩/١/٢ خصائص المراحل السنوية قيد البحث

١/٩/١/٢ خصائص النمو الجسمي

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٢م أن مرحلة تحت ٢٠ سنة، ينمو النمو الجسمي نمو الاكتمال ويكتسب كلا الجنسين قواما معيناً، ويزداد النمو في الطول والوزن عن المرحلة السابقة زيادة طفيفة. (٢٩ : ١٥٠)

ويشير ابو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م ان نمو المفاصل والاسطح المفصالية يكتمل فى عمر ١٨ - ٢٠ سنة، وكذلك يتم عملية تشكيل الجهاز العضلى فى مراحل تحت ٢٠ سنة.
(١ : ٣٤٨)

٢/٩/١/٢ خصائص النمو الحركي

كما يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٢م أن مرحلة تحت ٢٠ سنة يستطيع الفرد الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فى معظم الأنشطة الرياضية نظرا لاكتمال الصفات البدنية، ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظرا لنمو الأجهزة، العضوية الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب. (٢٩ : ١٥٠)

٣/٩/١/٢ خصائص النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

يذكر محمد حسن علاوى ١٩٩٢م أن مرحلة تحت ٢٠ سنة تزداد حاجه الفرد للنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية وقدرته الحركية و المحافظة على قوته وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني وكذلك العمل على رفع مستواهم فى ميادين تخصصهم.
(٢٩ : ١٥٢)

جدول (١)
بوضوح الدراسات السابقة العربية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
يحيى الصاوي حسين	العلاقة بين المقاربيس الجسمية و الخصائص الحركية ومستوى الأداء في المقاربيس الجسمية للاعبين	وتهدف الدراسة إلى التعرف إلى أهم المقاربيس الجسمية المميزة للاعبين والتي ترتبط بالتفوق في أداء المصارعة اليابانية والتعرف على الخصائص الحركية المرتبطة بالأداء	الوصفي بالأسلوب المسحي	وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عددها (٩٩) لاعب من أعضائه فرق الدرجة الأولى	- توجد علاقة بين بعض المقاربيس الجسمية للاعبين ومستوى الأداء الحركي المرتبط بالتفوق الرياضي في هذا النوع في المصارعة . - كما توجد علاقة بين بعض الخصائص الحركية المميزة للجو دو ومستوى الأداء .
مسعد علي محمود	تحليل فاعلية التكتيك الهجومى للفريق المصرى للمصارعة اليونانية - أوقفا - وأرضا	- التعرف على وسائل التهيئة للهجوم التي يستخدمها الفريق القومى من وضعى المصارع (أوقفا - وأرضا)	الوصفي المسحي	١٥ مصارعا من الفريق القومى المصرى للمصارعة اليونانية - الرومانية	- تحلل مجموعة الحركات الخاصة برفعات الوسط من وضعى المصارع نسبة مئوية بسيطة في الأداء المهارى للمصارعين برغم أهميتها القموى في المصارعة الحديثة . - كما يقترح معظم المصارعين إلى تنوع الحركات الهجومية من وضع المصارع أرضا حيث أضح أن ٨٠% من مصارعى الفريق القومى يقفون حركة واحدة فقط.
إنتاج علمي (٣٤)	المصارع (أوقفا - وأرضا)	المصارع (أوقفا - وأرضا)			

تابع جدول (١)
الدراسات السابقة العربية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
محسن رمضان علي	العلاقات بينها بنتائج المباريات في الملاكمة	التعرف على أنواع الدفاعات الأكثر استخداما لدي ملاكمي الدرجة الأولى وتحدد أفضل أنواع الدفاعات التي يمكن من خلالها تحقيق الفوز .	الوصفي	١٥ لاعبا من المشركين في بطولة الجمهورية للملاكمة للدرجة الأولى موسم ١٩٨٩م - ١٩٩٠م	- إن أكثر الدفاعات استخداما لدي ملاكمي الدرجة الأولى هي الدفاعات بالرجلين. - توجد فروق دالة إحصائية الأولى في كل نوع من أنواع الدفاعات (ذراعان - جزع - رجلان) بين أصحاب المراكز المختلفة لصالح أصحاب المراكز المتقدمة. - ملاكمو الدرجة الأولى يستخدمون الحركات الدفعية بقدرة أكبر في الجولات من المباريات.
مسعد علي محمود	تحليل الخصائص العامة وقاطبة الحركات الفنية التي يستخدمها فريقين من وضعي الصراع (وقوفا - أرضا) وكذلك التعرف كفاءة النقاط المسجلة كلا الفريقين .	التعرف على الخصائص العامة والنسب المؤيده للحركات الفنية التي يستخدمها الفريقين من وضعي الصراع (وقوفا - أرضا) وكذلك التعرف كفاءة النقاط المسجلة كلا الفريقين .	الوصفي	عدد ٢٠ مصارعاً تم اختيارهم بطريقة عمدية بواقع ١٠ مصارعين لكل فريق بواقع لاعب في كل وزن .	- أن الفريق المصري لا يستخدم تكتيك المصارعة على الرجلين بكثرة من وضعي الصراع بينما يستخدم الفريق النيجيري تكتيك المصارعة على الرجلين، والرجلين، والرجلين والجسم معاً من وضعي الصراع .
إنتاج علمي	فني البطولة الأفريقية (دراسة مقارنة). (٣٥)				

تابع جدول (١)
الدراسات السابقة العربية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
كمال عباس محمد	تأثير الارتقاء ببعض التغيرات الحركية علي بعض متغيرات الأداء	وتهدف الدراسة الي تنمية القدرات الحركية للاعب الجوودو وتأثيرها علي بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا	التجريبي	وتم اختيار عينة البحث وفقا لعدد لاعبي الجوودو بمنطقة الإسكندرية للمرحلة السنية من (١٨) - ٢٠ سنة) والذي يمثلون المجتمع الأصلي للعينة	- اظهر الجهاز المصمم قدرة كبيرة علي قياس متغيرات الأداء الحركي وسرعة الحركة ، ويمكن تعديل الجهاز بالشكل الذي يسمح للتدريب عالية لتنمية التغيرات الحركية في المسار الحركي للمهارة .
١٩٩٣م ماجستير (٢٠)					
محمد حامد محمد شاد	تأثير المتغيرات البدنية واللفسنية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجوودو	وتهدف الدراسة الي التعرف علي المتغيرات البدنية والمهارية واللفسنية لرياضة الجوودو والعلاقة الأرتباطية بين مجموعة الأوزان المختلفة (خفيفة - متوسط - ثقيلة)	الوصفي باستخدام الدراسات المسحية	وتم اختيار عينة البحث من لاعبي الدرجة الأولي والفرق القومي الذين مثلوا مناطقهم عام ١٩٩٤م.	- وجود علاقة ارتباطية بين مستوي الأداء في المتغيرات البدنية و المهارية و اللفسنية لمجموعة الأوزان (خفيفة - متوسط - ثقيلة) .
١٩٩٦م دكتوراه (٢٧)					

تابع جدول (١)
الدراسات السابقة العربية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
طارق محمد عوض	تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية	وتهدف الدراسة علي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية الناشئ الجودو	واستخدم الباحث المسنهج التجريبي	وتم اختيار عينة من لاعبي رياضة الجودو تحت ٦١ سنة حيث بلغت (٣٠) لاعب	وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية والمهارية والنفسية .
١٩٩٧ م دكتوراه	رياضة الجودو				
(١٣)					
علي السعيد ربحان، محمد مرسل محمد	تأثير برنامج تمارين مقترحة علي فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة الاصطدام	وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج تمارين مقترح علي فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة الاصطدام عن الكبار فوق (١٩) سنة بمحافظة الغربية	التجريبي	وبلغ عددهم ١٨ مصارعاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منتخب الغربية للمصارعة	ان برنامج التمرينات المقترح والذي يعمل في نفس اتجاهات العضلات العاملة ضد حركة برم الوسط قد حقق تحسنا معنوياً علي فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط .
إنتاج علمي (١٨)	للمصارعين الكبار				

تابع جدول (١)
الدراسات السابقة التربوية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
إيهاب حامد البراوي	تأثير التدريب في وضعي الصراخ والاقصي علي الراسي والاقصي علي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين	يهدف البحث الي التعرف علي تأثير التدريب في وضع الصراخ ووقفا وفي وضع الصراخ أرضا وفي كل من وضعي الصراخ معا (وقفا - أرضا) علي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين	التجريبي	٣٠ مصارع من لاعبي نادي دكرنس الرياضي في المرحلة السنبة من ١٤ - ١٦ سنة .	البرنامج التدريبي المقترح في وضع الصراخ ووقفا وفي وضع الصراخ أرضا وفي كل من وضعي الصراخ معا له تأثير ايجابي علي تحسين المكونات البدنية المختارة القوة القصوى للقبضة (يمين -يسار) القوة المميزة بالسرعة .التحمل العضلي للبطن .الرشاقة .المرونة .
خلف محمود الدسوقي	اثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص علي مستوي أداء بعض المهارات الحركية للرامي من اعلي والتثبيت الأرضي	وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج الإعداد البدني الخاص علي مستوي الصفات البدنية الخاصة وعلي بعض المهارات الحركية للرامي من اعلي والتثبيت الأرضي	التجريبي	وقد بلغ قوام العينة ١٦ لاعب بواقع (٨) ناشئين للمجموعة الضابطة (٨) ناشئين للمجموعة التجريبية	حدوث تحسنا واضحا في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية و المهارية !لا أن التحسن كان واضحا في المجموعة التجريبية إذا قورن بالمجموعة الضابطة وذلك بسبب برنامج الإعداد البدني الخاص الذي يخصص للاس العلمية الخاص بعلم التدريب .
مكتوراه (١٢)	الحركية للرامي من اعلي والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو				

تابع جدول (١)
الدراسات السابقة العربية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
حسن فتحي	فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات في الجودو	وتهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات والتعرف على أسلوب اللعب الأرضي الأكثر شيوعاً (التثبيت - الخنق - الكسر) في المباريات المختارة	المسئهج الوصفي (الدراسات المسحية)	وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد من البطولات المحلية والعالمية والأولمبية وبلغت إجمالي مباريات العينة ٨٩٨ مباراة محلية وعالمية ، رجال وسيدات .	يتميز اللعب الأرضي بفاعلية وتأثير إيجابي على نتائج المباريات برغم قلة الوقت الذي يخصصه المدربون للتدريب على فنون اللعب الأرضي عن الوقت المخصص للتدريب على مهارات اللعب من اعلي
٢٠٠١ م ماجستير (١٠)					

جدول رقم (٢)
بوضوح الدراسات السابقة الأجنبية

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العيينة	أهم النتائج
Romanowski , Walter	دراسة مقارنة لفاعلية تسجيل النقاط من وضع الصراخ ووقفا مقابل وضع الصراخ أرضا .	تهدف الدراسة إلى المقارنة بين أسلوب اللعب من وضع الصراخ ووقفا وأسلوب اللعب من وضع الصراخ أرضا ، واثرت ذلك على تسجيل النقاط .	الوصفي	طبق البحث على عينة من مصارعى المدارس الثانوية .	أن المصارعين اللذين فازوا بجولاتهم يفارقوا واضحا من النقاط قد خسروا من ١ : ٣ تقطع بركات الإجماع .
١٩٦٤م ماجستير (٥٣)					
Stanislaw & Pawel Maslej	تقييم الجوانب الفنية والخطية لمرحلة عمومي الرجال في الجودو . . .	التوصل إلى أكثر فنون اللعب استخداما في الجودو. وكذلك أكثر المهارات التي يقوم اللاعب بأداء المحاولات الهجومية بها خلال المباراة	الوصفي	٩٢ مباراة في مرحلة عمومي الرجال في بولندا ومن خلال ٨١٩ محاولة هجومية قام بها اللاعبون كانت أكثر فنون اللعب استخداما هي فنون الرمي من اعلي	كانت عدد المحاولات ٧٩٨ محاولة هجومية بنسبة ٩٧% وكانت عدد محاولات اللعب الأرضي ٢١ محاولة بنسبة ٣% وكانت أهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون في أداء المحاولات الهجومية هي مهارة (سيوناجي) بنسبة ١٨% ، (أو اتش) بنسبة ١٥% ، (تاي أتوشي) بنسبة ٧% ، (أو اتش جاري) بنسبة ٥% .
١٩٩٦م إنتاج علمي (٥١)					

تابع جدول رقم (٢)
الدراسات السابقة الأجنبية

أهم النتائج	العينة	المنهج	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
- صن تعيين مركز الجاذبية لكل من التورى و الاوكى وكذلك مركز الجاذبية المركب عندما يتم الاشتياك معا وجد ان المسافة بين مركز الجاذبية للتورى و الاوكى كانت أطول في حالات كامية - شيهو - جاتامية وتلاها حركة اوشيرو - كيسا - جاتامية مركز الجاذبية به وجد تقريرا في منتصف المسافة بين مركز الجاذبية للتورى و الاوكى	سنة لايعين جودو من الدرجة الاولى الحاصلين على حزام (٤ ، ٥ دان)	المنهج الوصفي	- ايجاد مركز الجاذبية للشخص المهاجم - ايجاد مركز الجاذبية للاعب المدافع - ايجاد مركز الجاذبية المركبة لكل من المهاجم و المدافع	دراسة تحاليلية على وضع مركز الثقل لبعض مهارات التثبيت الارضى فى رياضة الجودو	Yishzomatmoto ١٩٨٢م دكتوراه
- الزاوية بين المحور الطولى و جسم الاوكى ومركز الجاذبية كبيرة فى حالات يوكو - سيهو - جاتامية اقل مركز جاذبية وجد فى حالة كامية - شيهو - جاتامية .					(٥٥)

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

تنوعت أغراض هذه الدراسات حيث اشتملت على دراسات للتعرف على الحركات الهجومية الدفاعية كدراسة كل من (٣٤)، (٢٢)، (٥٦)، وكذلك دراستين تناولت التعرف على تأثير برنامج تدريبي للصراع وقوفاً وللصراع أرضاً كدراسة (٥)، (١٢)، وأيضاً دراستين تناولتا التعرف على العلاقة بين المقاييس الجسمية والقدرات الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء كدراسة (٤٠)، (٢٠)، ودراسة واحدة تناولت تأثير برنامج تدريبية على فعالية النشاط التكتيكي الدفاعي كدراسة (١٨)، ودراسات تناولت التعرف على تأثير المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية في مستوى أداء لاعبي الجودو كدراسة (٢٧)، (١٣)، ودراسة تناولت التعرف على الخصائص العامة للحركات الفنية من وضعي الصراع (وقوفاً - أرضاً) كدراسة (٣٥)، (١٠)، ودراسة تناولت التعرف على فعالية اللعب الأرضي وتأثيره على نتائج المباريات كدراسة (٥٣)، ودراسة تناولت تحليل لمراكز الثقل لمهارات اللعب الأرضي كدراسة (٥٥).

تم اختيار العينات من فئات مختلفة من لاعبي المنتخبات القومية والدرجة الأولى كدراسة (٥٥)، (٣٤)، (٢٢)، (٣٥)، (٤٠)، (٢٧)، (١٨) من الناشئين كدراسة (٥)، (١٣)، (١٢)، (٥٣) من الشباب كدراسة (٢٠).

وانتقلت خمسة دراسات مع الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي وهي دراسة (٥)، (٢٠)، (١٣)، (١٨)، (١٢)، واختلفت تسعة دراسات مع الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي وهي دراسات (٣٤)، (٣٥)، (٢٢)، (٤٠)، (٢٧)، (١٠)، (٥٣)، (٥٦)، (٥٥).

وقد استخدم الباحثون المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" ومعامل الالتواء والتقلطح ومعامل الارتباط كأسلوب للتحليل الإحصائي لتلك الدراسات

وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة هي:

- البرامج التدريبية المطبقة أدت إلى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين.
- أن اللعب الأرضي يتميز بفعالية وتأثير ايجابي على النتائج بالرغم من قلة الوقت الذي يخصصه المدربون للتدريب على فنون اللعب الأرضي عن الوقت المخصص للتدريب على مهارات اللعب من أعلى.
- لم تتعرض دراسة عربية أو أجنبية سابقة لوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحركات الدفاعية للعب الأرضي للارتقاء بالمستوى الفني للحركات الدفاعية للعب الأرضي.
- واختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة للدراسات السابقة وذلك باختلاف الهدف من كل دراسة .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية أو الفنية .
- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات .
- كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعادلات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
- اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها .