

الفصل الأول

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمى هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التى نشاهدها فى الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضرورى استخدام الأسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمراحل الناشئين ، حيث يمثلون النواة والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية ، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

وتعد رياضة الجودو Judo Sport إحدى الرياضات الفردية ، والتى اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلى والعربى ، وذلك عندما استطاع البطل المصرى الأولمبى "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية الفضية فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م ، مما أدى هذا الأمر إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو ، وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية الموضوعية على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفنى لرياضة الجودو .

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فنى دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة (٥٥ : ٢) ، فالأداء الفنى فى رياضة الجودو مبنى على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر فى شكل سلوك حركى راقى يتميز بالتناسق والانسائية مع الاقتصاد فى الجهد والزمن اللازم للأداء . (١١٧ : ١٤) (٣٧٥ : ٧٨)

ومن ثم فإن رياضة الجودو تحتاج إلى القدرات التوافقية **Coordinative abilities** والتي تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث تذكر جوليوس كاسا Julius Kasa ٢٠٠٥م أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية فى مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها (١١٢ : ١٣١) ، ويضيف روبرت هوكي Hocky ١٩٨٢م أن تطور مستوى الأداء الفنى للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم (١٢٠ : ٩٤) ، وهذا ما تؤكد شيرين أحمد ٢٠٠١م بأن القدرات التوافقية تشترك مع المهارات الحركية فى تشكيل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفنى للاعبين فى الأنشطة الرياضية المختلفة . (٣١ : ١١)

كما يرى عصام أحمد حلمي ١٩٩٨م أن تنمية القدرات التوافقية قد يساهم أيضاً فى تحسين العمليات العقلية العليا ، حيث يمثل الانتباه Attention أحد أهم هذه العمليات

(٤٠ : ٢) ، بينما تذكر تيريسا زيوركو وآخرون Teresa Zwierko et all ٢٠٠٥م أن مظاهر الانتباه هي أحد مكونات القدرات التوافقية وتفسر ذلك بأن تنمية القدرات التوافقية تتطلب حشد للطاقات الذهنية بدرجات عالية . (١٢٨ : ١٨٣)

ويشير السيد محمد زكى ٢٠٠٢م أن مظاهر الانتباه Aspects of Attention تمثل أهمية خاصة في رياضات المنازلات ، حيث يتقابل فيها اللاعب مع منافسه في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للأداء الحركي ، والتي ينبغي على اللاعب في مثل هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه حتى يتمكن من مسايرة الأوضاع المتغيرة أثناء المنافسة. (١٥ : ٥)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

تشهد رياضة الجودو تطوراً هائلاً على المستوى العالمي، إلا أنه يلاحظ عدم قدرة اللاعبين المصريين على مواكبة هذا التطور ، ويتمثل ذلك في انخفاض مستوى اللاعبين إلى الحد الذي تعذر معه تحقيق نتائج ايجابية على مستوى الدورات الأولمبية وذلك منذ حصول البطل المصري محمد على رشوان على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م .

وقد قام كثير من الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة الجودو إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة ، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تنطرق إلى الموضوعات المرتبطة بالقدرات التوافقية ومدى علاقتها بمظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني موضوع البحث الحالي.

حيث يذكر السيد عبد المقصود ١٩٨٦م أن القدرات التوافقية تمثل أساساً جوهرياً للتدريب على سلسلة كاملة من الأنشطة الرياضية ، وتوجد علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية واكتساب المهارات الحركية ، كما يتوقف مستوى كل منهما على مستوى الآخر ، ولذلك يجب بناء القدرات التوافقية والمهارات الحركية في نطاق عملية موحدة . (٢٨٩ ، ٢٨٤ : ١٤)

وترى مها على عبده ١٩٩٤م أن تأثير تنمية القدرات التوافقية لا يتوقف عند حد الارتقاء بمستوى الأداء الحركي فقط ، بل يتعدى ذلك إلى الارتقاء بدرجات الانتباه لدى اللاعبين عند ممارسة الأنشطة الرياضية . (٨٠ : ٣)

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة الجودو ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ، اتضح خلو هذه البرامج من التمرينات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية ، كما قام الباحث بالمقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن القدرات التوافقية ومدى أهميتها ، تبين ضعف المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال .

هذا الأمر دفع الباحث إلى متابعة العديد من البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للجودو مثل بطولات المناطق - الجمهورية ، للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، حيث اتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة العمرية أثناء المنافسة ، تتمثل فى عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركى ، الأمر الذى ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداة فتخرج فى شكل غير انسيابى وغير مؤثر ، كما تبين أن اتجاهات التحرك على البساط لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم يتم فى توقيت غير سليم والذى ينعكس على حدوث هجوم مضاد من قبل المنافس نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة ، بالإضافة إلى ذلك اتضح وجود خلل توافقى يتمثل فى صعوبة الربط بين المراحل الفنية للمهارة كوزوشى - تسكورى - كاكى، خلال الاداء الحركى ، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى الناشئين .

كما تبين ضعف انتباه الناشئ خلال سير المباراة وخاصة عند تلقيه تعليمات من مدربة أو النظر إلى الساعة الالكترونية لإدراك الوقت ، أو عند القيام بهجوم مركب ، حينئذ تكون الفرصة مهيأة للمنافس لبدء هجوم خاطف فى هذه اللحظة ، ويرجع الباحث هذا الأمر إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية مما يؤدى ذلك إلى انخفاض مظاهر الانتباه لدى الناشئين .

حيث يذكر عصام أحمد حلمى ١٩٩٨م أن التمرينات المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية تلقى بعبء عصبى على اللاعب ، الأمر الذى يستلزم معه توافر درجات عالية من مظاهر الانتباه أثناء الأداء الحركى، وذلك من منطلق أن القدرات التوافقية تمثل شروطاً حركية ونفسية للإنجاز الرياضى ، وبالتالي فإن السيطرة على النشاط العصبى يعتبر هو العامل المشترك فى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه ، ومن ثم فإن تنمية القدرات التوافقية قد تؤدى إلى تحسين مظاهر الانتباه . (٩ : ٢ ، ٤٠)

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعى ، للأبحاث العلمية التى تتطرق إلى هذا المجال البحثى ، تبين ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة فى هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية فى تطوير مستويات الأداء الفنى لمختلفة الأنشطة الرياضية بصفة عامة ، أما فى مجال رياضة الجودو لم يجد الباحث سوى دراسة واحدة تناولت القدرات التوافقية بالتجريب ، وهى دراسة نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م (٨٦) حيث أجرت برنامجاً تدريبياً لتنمية القدرات التوافقية على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق ، بينما لم يجد الباحث أى دراسة فى مجال رياضة الجودو تطرقت إلى تنمية القدرات التوافقية لمرحلة ما قبل البلوغ ومعرفة تأثيرها على الجانب النفسى والمتمثل فى مظاهر الانتباه بالإضافة إلى مستوى الأداء الفنى، وكان ذلك فى حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء مثل هذا البحث .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث فى محاولة للكشف عن مدى تنمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من خلال تصميم برنامج تدريبات نوعية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لنادى رياضة الجودو .

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية فى النقاط التالية :

- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التى تخدم المجال الرياضى وخاصة رياضة الجودو .
- يعد هذا البحث إحدى طرق الارتقاء بمستوى الأداء الفنى لنادى المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة فى رياضة الجودو .
- يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة الجودو لمدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين .
- يعد هذا البحث خطوة على الطريق العلمى نحو تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو ، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .
- يمثل هذا البحث إحدى المحاولات العلمية لربط تنمية القدرات التوافقية بالجانب النفسى والمتمثل فى مظاهر الانتباه .
- يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب فى المجال الرياضى من حيث تصميم برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثره على كل من بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لنادى رياضة الجودو للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .

١|٣ هدف البحث :

يهدف البحث إلى تعرف : تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لنادى رياضة الجودو ، وذلك من خلال الأغراض الفرعية التالى :

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) .
- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) .
- التعرف على فروق القياسيين (القبلى - البعدى) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) .
- دراسة العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وكل من (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) .

٤/١ فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية فى متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة فى متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً فى فرق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية وكل من (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني).

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ البرنامج : Program

هو مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنتج من المنهاج وكل ما يتعلق بتنفيذه من (الوقت- المكان- الأدوات- المعلم- المتعلم- الامكانات) . (٣ : ١٢)

٢/٥/١ التمرينات النوعية Specific Exercises :

هى تلك التمرينات التى تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم فى المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي . (٥٨ : ٢٢٥) ، (٥٤ : ٢٧٩)

٣/٥/١ التوافق Coordination :

* هو الأداء الحركي السليم المتسم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد فى الجهد المبذول وقلة الأخطاء . (١ : ٢٠٥)

* هو أداء حركات بأجزاء مماثلة من الجسم أو غير مماثلة فى اتجاهات مختلفة فى وقت واحد . (٤٩ : ٢٦٨)

٤|٥|١ القدرات التوافقية Coordinative Abilities :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى ، حيث تتبثق من متطلبات الأداء المهارى ، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم فى الأداء الحركى لمختلف الأنشطة الرياضية . (٤١ : ١٨٨) ، (٧٤ : ١٢١) ، (٩٦ : ١٠) ، (٢٢ : ١٢)

٥|٥|١ الانتباه Attention :

هو العملية العقلية أو المعرفية التى توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة بالبيئة المحيطة عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة . (٦٨ : ٢٧٤) ، (٧٦ : ٤٢٠)

٦|٥|١ مظاهر الانتباه Aspects of Attention :

هى متطلبات الانتباه المرتبطة بنوع النشاط الرياضى الممارس ، وتتكون من المظاهر التالية "حجم الانتباه - حدة الانتباه - تركيز الانتباه - انتقاء الانتباه - ثبات الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه - تشتت الانتباه" . (٨٥ : ٣١) ، (٦٨ : ٢٨٢)

٧|٥|١ مستوى الأداء الفنى The Level of Technical Performance :

- هو مجموع ما اكتسبه الرياضى من معارف فنية وخططية لحل واجبات المنافسات . (٥٤ : ١٣٩)

- هو ذلك الإعداد الذى يهدف إلى تعلم الأداء الحركى المستخدم خلال المنافسات ومحاولة إتقانه وتثبيته وذلك لتحقيق مستوى رياضى جيد ، حيث يعد الإتقان الكامل للحركات الرياضية هو الهدف النهائى لعملية تدريب فن الأداء الحركى . (٥٤ : ٨٣)

٨|٥|١ رياضة الجودو Judo Sport :

هى مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإيبون) . (١١٧ : ٥)

٩|٥|١ ناشئ رياضة الجودو Judo Sport Youngsters :

هو الفرد الذى يمارس رياضة الجودو بدءاً من عمر ٩ سنوات حتى يتجاوز عمره ١٦ سنة ، ومسجل بالاتحاد المصرى للجودو والسومو والإيكيدو ، ويكون قد اشترك فى البطولات الرسمية المختلفة . (٢٧ : ٥)