

الفصل الأول

١/٠ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ تقديم

١/٢ مشكلة البحث وأهميتها

١/٣ هدف البحث

١/٤ فروض البحث

١/٥ مصطلحات البحث

تتطلع الدول للوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي، ومن هنا ظهر التنافس على تحقيق الفوز في المسابقات الرياضية، وقد أدى هذا التنافس إلى اكتشاف النظريات العلمية الحديثة في مجال التعليم والتدريب، حيث ساهمت هذه النظريات في تفسير كثير من الظواهر التي ساعدت على إيجاد أفضل الحلول للكثير من المشكلات، بغرض الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهو ما يسعى إليه العاملين في حقل التدريب الرياضي.

وتحتل رياضة الجودو مركزاً متقدماً بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً، حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخططية والقانونية منذ نشأتها حتى يومنا هذا بمقارنتها بمثيلاتها من الألعاب الأخرى، حيث لا يمر اجتماع للاتحاد الدولي للجودو بعد كل دورة أولمبية إلا ويتوقع المهتمون بهذه اللعبة تعديلات في القانون تضيف على اللعبة مزيداً من الإثارة والتشويق، ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة أساسية من دعائم الوصول إلى المستويات العليا في الجودو، ولهذا التطور متطلبات ذات أثر كبير في إعداد لاعب الجودو لرفع مستواه، كما يجب الاهتمام بالبحوث التي لها علاقة بإعداد لاعب الجودو لرفع أدائه، وهذا يستدعي إجراء البحوث في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية وغيرها من الموضوعات التي تسهم في ارتقاء وتطوير رياضة الجودو. (٤٩ : ٢)

ويذكر محمد علاوي ١٩٩٦م أن الإتقان التام للمهارات الحركية هو الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري، والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب، ومهما اتصف بصفات خلقية وإرادية عالية؛ فإنه لن يحقق النتائج المطلوبة منه في المباراة؛ ما لم يرتبط ذلك بإتقان المهارات الحركية؛ ونظراً لصعوبة أداء أي حركة بدون تمهيد فلذلك تعتبر الأداءات الحركية المركبة أنسب الطرق للحصول على النتائج المرجوة. (٥٠ : ١٣٢)

ويؤكد ذلك كل من محمد كشك، أمر الله البساطي ٢٠٠٠م أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة، يتيح له اختيار أفضلها طبقاً للمواقف اللعبي ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط. (٥٥ : ٧٧)

ويوضح طلحة راغب ووفاء صلاح الدين وآخرون ١٩٩٨م أن الحركات المركبة هي أكثر الحركات الرياضية صعوبة، حيث إنها تستهدف تحقيق أكثر من هدف ميكانيكي أساسي؛

وبالتالى فإنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة تتخذ نسقاً محدداً بمتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات، وبناءً على ذلك فإن التقسيم المعمول به فى مراحل الحركة الوحيدة، قد يحدث فيه بعض التعديلات التى قد تؤدى إلى الخلط فى مفهوم هذا التصنيف فى مثل هذا النوع من الحركات، فقد تحتوى المرحلة الرئيسية منها على أكثر من هدف مطلوب تحقيقه، وبالتالي فقد يؤثر ذلك على شكل ودور كل من المرحلتين السابقتين السابقة المرحلة التمهيدية واللاحقة المرحلة الختامية. (٣٤ : ٣٠٣-٣٠٤)

بينما يذكر حسن أبو عبده ١٩٩٦م أن الأداءات الحركية المركبة تدريبات أساسية تستخدم فى الجزء الرئيسى داخل الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة أداء اللاعب ويمكن أن تؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابى، وكذلك يمكن تحديد مساحة وزمناً لأداء هذه التدريبات؛ ومن ثم يمكن الحكم على قدرات اللاعب ومهاراته.

(٢٠ : ١٥٢)

ومن هنا يرى الباحث أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة - بعد تثبيت المهارات الأساسية - سيكون له دور كبير فى رفع مستوى الأداء المهارى للاعبين أثناء تنفيذ المهارات سواء فى التدريب أو المنافسات مما يعمل على زيادة فعالية الأداء المهارى، وذلك لأن الأداءات الحركية المركبة لها أكثر من استخدام، حيث يمكن أن تستخدم فى عمل خداع باستخدام مهارة والهجوم بالأخرى ويستخدم فيها قانون الفعل ورد الفعل مثل مهارة (هراى جوشى × أو سوتو جارى)، وكذلك تستخدم لفتح الطريق أمام تنفيذ المهارات التالية مثل استخدام (أو أوتش جارى × أو سوتو جارى) وكذلك تستخدم لتكملة ومواصلة الهجوم وكذلك أيضاً لإرباك المنافس ووضعه تحت ضغط.

ويؤكد مراد طرفه ٢٠٠١م أن الأداءات الحركية المركبة فى رياضة الجودو لها أثر كبير أثناء المنافسات، وتخدم المهارة الفنية التخصصية للاعب حتى يتم بواسطتها إحراز الفوز، أما فى حالة ما إذا فشلت المهارة الأساسية التخصصية فى ذلك فإنه يمكن أن يستخدم تلك المهارات لتفتح له الطريق لتنفيذ المهارة الفنية المتخصصة، وهذه المهارات تشكل فى أدائها مع المهارة التخصصية ما يسمى بالأداءات الحركية المركبة، حيث تم تنفيذها واحدة تلو الأخرى بدون فصل بينهما أو توقف، كما أن إمكانية رمى المنافس تكون ممكنة التحقيق فى جميع الاتجاهات، حتى يتسنى الحصول على النقطة الكاملة (إيبون). (٦٠ : ٢٤٢-٢٤٤)

٢/١ مشكلة البحث وأهميتها :

اكتسبت رياضة الجودو شهرة واسعة على المستوى المحلى؛ وذلك عندما استطاع البطل المصرى الأوليمبى "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية الفضية فى دورة الألعاب الأولمبية "لوس أنجلوس" ١٩٨٤م بالولايات المتحدة الأمريكية، مما أدى إلى زيادة نشر هذه الرياضة على المستوى المحلى والعربى، وأصبح هناك إقبال متزايد من الجنسين على ممارستها؛ مما يتطلب منا الاهتمام بها، وذلك على مستوى القاعدة العريضة من الناشئين. عن طريق توفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية للارتقاء بهذه الرياضة.

ومما لا شك فيه أن الوصول إلى المستويات العليا يعتمد على الإعداد الجيد السليم للناشئ وفق برامج تدريبية مقننة.

وقد استرعى انتباه الباحث من خلال متابعته لمنافسات رياضة الجودو وبطولات الجمهورية للناشئين، أن اللاعبين لديهم نقص واضح فى استخدام الأداءات الحركية المركبة فى المباريات مما ينعكس على فعالية الأداء المهارى، وأن لاعبين هذه المرحلة السنية يفوزون بمهارات حركية منفردة ودون تحقيق النقطة الكاملة الإيبون.

ويؤكد محمد كشك وأمر الله البساطى ٢٠٠٠م أنه من الخطأ الكبير الذى يقع فيه كثير من المدربين - خاصة عند تعليم الناشئين - هو تقييد حركة أداء اللاعب؛ وذلك بتكليفه بأوضاع واتجاهات محدودة بها جمود بشكل الأداء وسرعته، فضلا عن كثرة التوقف المصاحبة لإجراء التعديل فى الأداء، وزيادة زمن شرح المهارة توقف، وما يرتبط بهذا من إهدار فرصة التخيل لمكونات الأداء والإدراك المكانى والزمانى لمراحل أداء المهارة؛ ولهذا يجب إطلاق حرية الأداء لجميع لاعبيه وتصحيح الأخطاء الكبيرة فقط من خلال المتابعة وإعطاء المعلومات. (٥٥ : ١٧١-١٧٢)

وذكر كل من كوباياشى، شارب Kobayzshi & Sharp ١٩٩٧م أن فى المسابقات غالباً ما يظهر ويتضح لنا أهمية الهجوم المركب ومدى فعاليته فى إحراز الفوز بأقل جهد ممكن لمن يمتلك أكبر قدر من تلك المهارات المركبة، وكذلك قدرته على توظيفها واستخدامها فى الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة. (٨٢ : ١٠٠)

ويتم تحقيق ذلك عن طريق التدريب بشكل منظم وباستخدام برامج التدريب المتخصصة المقننة ويؤكد ذلك مسعد محمود ١٩٩٧م حيث أن الهدف العام للتدريب الرياضى هو تحسين الأداء الرياضى والوصول به إلى قمة المستوى أو تحقيق بطولة، فالوصول إلى هذه المستويات لا يتأتى فقط بالاهتمام بالنواحي التعليمية التى تشمل أساليب وطرق التدريس

المختلفة بل يشمل أيضا النواحي التدريبية التي تتضمن اكتمال المستوى البدنى والمهارى والخطى والنفسى والعقلى والتركيز على معرفة المتغيرات التي تطرأ على النواحي الوظيفية الناتجة من أثر الممارسة وتنمية أوجه القوة وعلاج نواحي الضعف والقصور. (٦٣ : ١٥)

وقد استطلع الباحث آراء المدربين حول تدريب الناشئين على الأداءات الحركية المركبة ومدى استخدامهم لها فى المنافسات، وكانت النتيجة أن معظم الناشئين لا يستخدمون أداءات حركية مركبة فى المنافسات، وذلك لعدم التدريب عليها بالقدر الكافى الذى يسمح للناشئ باستخدامها بداخل المنافسة ويعتمدون على الأداءات الحركية المنفردة، مما يؤثر على عدم تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون) فى المنافسات وكذلك إطالة زمن المباراة إلى نهايتها مما يشكل عبئا بدنيا للناشئين خاصة مع توالى المباريات. (مرفق ٣)

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والبحوث والدراسات فى رياضة الجودو من سنة ١٩٧٩ إلى ٢٠٠٧ - على حد علم الباحث - أنه يوجد قصور فى برامج إعداد الناشئين فى مرحلة ١٤-١٦ سنة وفق طرق وأساليب علمية مقننة فى مجال رياضة الجودو. وأن هذه الدراسات والبحوث العلمية لم يتطرق أى منها إلى برامج تدريبية خاصة بالأداءات الحركية المركبة لهذه المرحلة السنية، والتي حددها الباحث لتكون محل الدراسة والتحليل.

لذا ومن هذا المنطلق، ومواكبة للتقدم العلمى للبرامج التدريبية أصبح من الضرورى وضع برنامج تدريبى لتنمية الأداءات الحركية المركبة، ومعرفة مدى تأثيره على فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو، كما تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية نحو مزيد من المعرفة التى تخدم المجال الرياضى فى رياضة الجودو، وكذلك تطوير هذه الرياضة على أسس علمية لتفتح مجالات أخرى للبحث والدراسة.

٣/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو وذلك من خلال التعرف على الآتى:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التقليدى على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو.
- ٣- التعرف على نسبة التحسن للمتغيرات المهارية قيد البحث لكل من أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة).

٤/١ فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الأداءات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى الأداءات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي لفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

٥/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١ الأداءات الحركية المركبة: Compound motor performances

الأداءات الحركية المركبة "مجموعة مهارات مندمجة تؤدي كمنظومة حركية، وتتسم بالآلية والسرعة والدقة فى الأداء، بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعضاً منها المرحلة التمهيديّة للجزء الأساسى من الحركة. (١٧ : ١٠٦)

٢/٥/١ فعالية الأداء المهارى: Efficiency of skill performances

فعالية الأداء المهارى "تتمثل فى قدرة لاعب المصارعة على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحقة شدة واستمرارية أداء الحركات". (٤٣ : ٧)