

الفصل الثانى

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

١/٢ الأداءات الحركية المركبة:

١/١/٢ ماهية الأداءات الحركية المركبة.

٢/١/٢ تعريف المهارة .

٣/١/٢ أهمية الأداءات الحركية المركبة فى رياضة الجودو.

٢/٢ فعالية الأداء المهارى .

١/٢/٢ ماهية فعالية الأداء المهارى وأهميتها للاعبى الجودو

٢/٢/٢ طرق وكيفية تقييم فعالية الأداء المهارى .

٣/٢ رياضة الجودو:

١/٣/٢ الفلسفة التاريخية لرياضة الجودو .

٢/٣/٢ الأداء الفنى لرياضة الجودو .

٣/٣/٢ متطلبات الأداء الفنى للاعبى الجودو .

٤/٢ خصائص المرحلة السنوية ١٤-١٦ سنة:

١/٤/٢ النمو البدنى والحركى .

٢/٤/٢ النمو العقلى.

٣/٤/٢ النمو الاجتماعى والانفعالى.

٥/٢ الدراسات المرجعية السابقة:

١/٥/٢ الدراسات التى تناولت فعالية الأداء المهارى.

٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة.

١/٢ الأداءات الحركية المركبة:

١/١/٢ ماهية الأداءات الحركية المركبة :

يعد الأداء الحركي أحد مجالات الأداء البشري الذي يشير إلى حركة الجسم، وتعد الحركة الأداء، من الظواهر بالغة التعقيد لكونها مركباً لعدد من العوامل العقلية والجسمية والوظيفية لأجهزة الجسم، واعتبارها الوسيلة الرئيسية للتعامل الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية، والحركة في ظاهرها المحسوس عبارة عن فعل أو عمل يحدث نتيجة للتكامل الناشئ عن الربط بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين.

(٥٢ : ٤١)

وهو الإنجاز الفعلي الحقيقي الذي يحققه الفرد خلال تأديته لواجب حركي محدد.

(٢٧ : ١٧)

ويذكر جمال علاء الدين وطبقاً لرأى كورينبرج **Korenperg** ١٩٩٠م فإن الأداء الحركي عبارة عن مجموعة كبيرة من الحركات المنسقة ذات الارتباط المتبادل فيما بينها في الفراغ والزمن. (١٦ : ٧)

وتتميز الأنشطة الرياضية المختلفة بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة، ويعنى الأداء الحركي المنفرد الحركة الوحيدة، وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد، لها بداية ونهاية محددة وقاطعة، كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل رمية التماس في كرة القدم وضربات الجزاء والرمية الحرة في كرة السلة. (٥٢ : ٤٣)

والأداء الحركي المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة، المتباعدة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض ، بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً، اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (١٧ : ٩٤)

٢/١/٢ تعريف المهارة :

المهارة يعرفها أمر الله البساطي ١٩٩٤م نقلاً عن باربارا ونيول **Barabara & Newell** ١٩٦٩م المهارة الحركية من وجهة نظر إلى الإنجاز الحركي لأداء منفرد أو مجموعة حركات محددة بدرجة عالية من الدقة والتوافق. (٧ : ٦)، كما يضيف أنها المقدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة وسهولة مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بالعمل. (٨ : ٥)

وتذكر داليا أبو النصر ١٩٩٨م أن المهارة الحركية فى الألعاب الرياضية عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات لتشكل نمطا حركيا خاصا يتحدد وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة. أى أن المهارة الحركية بهذا المفهوم تدل على فعل أو عمل يهدف إلى إنتاج العمل أو الفعل، وتمتاز المهارة الحركية فى الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وفقاً لكل نشاط رياضى. (٢٥ : ١٢)

١/٢/١/٢ التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء:

طبقا لتصنيف بولتون Bolloton ١٩٧٥م، وجنتيل Gentiel ١٩٨٢م للمهارات الحركية حسب طبيعة ومتطلبات الأداء فى النشاط الرياضى إلى:

- مهارات مغلقة المجال المحدد.

- مهارات مفتوحة المجال المفتوح.

وتتميز المهارات المغلقة ببيئة أداء خارجية خالية من أى تغيرات غير متوقعة ومستقرة نسبيا معروفة مسبقا، ويكون اللاعب حرا فى إنجاز الأداء، مثل ضربات الجراء فى كرة اليد، بينما تكون الأداءات الحركية فى المهارات المفتوحة عبارة عن استجابات حركية متنوعة لمتغيرات غير متوقعة فى البيئة الخارجية غير متوقعة من المنافس.

ويقوم اللاعب بالأداء فى ظروف يصعب فيها التنبؤ بمتطلبات محددة لهذا الأداء، حيث يضبط أداء اللاعب بمتغيرات أو أحداث متغيرة فى البيئة الخارجية، ويتضمن هذا التصنيف الأنشطة التى تتميز بتنوع خطط اللعب فيها كما فى الألعاب الجماعية، حيث يرتبط اختيار اللاعب بالأداء بناء على موقف الخصم والزملاء.

(٥٢ : ٤٦-٤٧) (٤٠ : ٢٤٣) (٣٩ : ٢٢)

٢/٢/١/٢ أنشطة تتميز بأداء مهارى بسيط ومتشابه:

وهى التى تبنى على تكوين حركى ثابت، ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغير النسبى ضمن إطار المنافسات والتأثيرات الإيجابية والسلبية فى تغيير الحركات التى تحدد المستوى الرياضى مثل العدو - التجديف - الجرى، حركات متكررة ومتشابهة من حيث الشكل.

٣/٢/١/٢ أنشطة تتميز بأداء حركى مركب ومتشابه من حيث التركيب الحركى:

ولكن تكوين الأداء الحركى لهذه المهارات يكون متشابه ويكون هذا التشابه ضمن أداء مهارى مركب، ويدخل ضمن هذه الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والبالية.

٤/٢/١/٢ أنشطة تتميز بالتغير السريع فى الأداء المهارى:

تتضمن الأداءات الحركية للأنشطة الرياضية التى صفتها التغير السريع والكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة مثل كرة القدم والسلة والمنازلات. (٣٨ : ١٨٢)، وفى هذا الصدد فقد أشار كل من جمال علاء الدين، ناهد الصباغ ١٩٩٥م إلى وجود أنشطة رياضية تتميز الأداءات الحركية فيها بأنها ذات طابع متغير، والتى تستهدف تحقيق أفضل النتائج فى الظروف المتغيرة والفجائية غير المتوقعة. (١٧ : ١٢٧)

٣/١/٢ أهمية الأداءات الحركية المركبة فى رياضة الجودو :

يذكر عبد الباسط عبد الحليم ١٩٩٩م أنها عبارة عن عدد من الأداءات الحركية المنفردة والتى يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة فى الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسى من الحركة. (٣٥ : ٧)

ويشير كل من جمال علاء الدين، وناهد الصباغ ١٩٩٥م أن الأداء المهارى المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها، والتى يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (١٧ : ١٠٦)

يشير أمر الله البساطى ١٩٩٤م أن النشاط الحركى للاعب أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة من مهارات مجردة، ولكن أداء مهارى متعدد ومتصل ومترابط، حيث يتجه اللاعبون المتميزون لعملية دمج الأداءات المهارية داخل إطار جملة حركية، حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مندمجة مختصرة من حيث زمنها الإجمالى والمساحة الكلية لتأديتها، وهذه الأداءات يقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء، وبذلك يصبح أداؤها أكثر تواصلاً وتوافقاً واقتصاداً فى الجهد. (٧ : ٩)

ويرى هانى عادل مرسى ٢٠٠٤م أن الأداء المركب عبارة عن اندماج بعض الأداءات المهارية المكونة للعبة المهارات الأساسية فى قالب واحد جملة حركية واحدة، يتسم بالترابط والتوافق والانسيابية؛ بغرض تحقيق هدف معين، هذا ويعد الأداء الحركى أحد مجالات النشاط البشرى الذى يشير إلى حركة الجسم، وتعد الحركة الأداء من الظواهر بالغة التعقيد أثناء المباريات باعتبارها إحدى الوسائل للتغلب على تلك الطرق الدفاعية والهجومية الحديثة، ومن هنا أصبح إتقان الأداءات المهارية المركبة فى مختلف أنواع الرياضات أحد المهام الرئيسية للمدرب، باعتبار أنها ذات اليد العليا فى حسم كثير من المباريات، ولعل ذلك

واضح خلال الدورات والبطولات العالمية فى الآونة الأخيرة؛ لكونها مركب لعدد من العوامل العقلية والجسمية والوظيفية لأجهزة الجسم. (٦٦ : ١٤)

يذكر محمد عقل ١٩٩٦م أنه كلما زاد إتقان الأداء المهارى للاعب كلما زادت ثقته بنفسه فى المواقف التنافسية، حيث تعتبر الثقة بالنفس الناتجة من التأثير التكنيكى الفعال من الأسباب التى تؤثر فى إرباك الخصم فى المواقف التنافسية. كما يضيف أن التكنيك الجيد والأداء الصحيح فى المصارعة يؤثر بشكل فعال فى خطط اللعب للاعب، كما يتوقف الإعداد التكنيكى على الأداء الفنى الجيد. (٥٨ : ٢٣-٢٤)

كما يشير سيد عبد المقصود ١٩٨٦م أن المراحل الثلاث للأداء المهارى المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة علاقة الهدف - علاقة نتيجة وتأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً - بصفة عامة - لخلق أسس عالية لأداء اقتصادى ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التى تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسى للحركة، والذى يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهارى ككل، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التى لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية، والتى تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزائه أو الإعداد لأداء تالى فى الأداء المهارى المركب. (٢٨ : ١٣٤-١٣٦)

فى حين يذكر كل من جمال علاء الدين، ناهد الصباغ ١٩٩٥م أن الأداء المهارى المركب إما متتالى أو مترامن أو خداعى، فالأداء المهارى المركب المتتالى تتدمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق الترتيب الزمنى لحدوثها، والمتزامن تتدمج فيه الأداءات المهارية تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينهما، أما الأداء المهارى المركب الخداعى فهو شروع فى تأدية مرحلة تمهيدية يقابلها رد فعل من المنافس وقرب نهاية المرحلة التمهيدية يقوم اللاعب بعمل قطع مفاجئ وينتقل بمسار الحركة إلى مرحلة رئيسية لأداء مهارى جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به. (١٧ : ١١١)

يوضح طلحة راغب ووفاء صلاح الدين وآخرون ١٩٩٨م أن الحركات المركبة هى أكثر الحركات الرياضية صعوبة، حيث إنها تستهدف تحقيق أكثر من هدف ميكانيكى أساسى، وبالتالي 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 التمهيدية واللاحقة الختامية.

ويتفق كل من جمال علاء الدين ١٩٨١م ومحمد كشك ١٩٨٦م أن الأنشطة ذات المواقف المتغيرة يجب على اللاعب تنفيذ الأداءات المهارية بسرعة وتوافق، وأنه يجب تنمية الأداءات المهارية المركبة لديه وذلك بتواليات حركية مختلفة. (١٥ : ١٤) (٥٤ : ٢٩)

وهنا يتفق كل من السيد عبد المقصود ١٩٨٦م وعبد الباسط عبد الحليم ١٩٩٩م أن مواقف اللعب المتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة للأداءات الحركية المركبة؛ لذا فمن الضروري استخدام الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من المنافسة.

(٢٨ : ١١٨) (٣٥ : ٢٢)

ويتضح في الكودوكان أنه في البطولات والمسابقات أنواع مختلفة من الأداءات المهارية المركبة، حيث نجد أنه ليس من الممكن أن تهزم الخصم باستخدام وتطبيق أسلوب واحد فقط، ولكن يجب استخدام مجموعة من الأساليب والأداءات المهارية المرتبطة معاً المهارات الهجومية المركبة فعلى سبيل المثال: الضربة التي تتبعها ضربة أخرى، كذلك الطرح أرضاً يجب أن يتبعه طرح آخر، فإذا ما طرحت الخصم وفشلت في تحقيق نقطة كاملة فإنك يجب أن تكمل الهجوم بالهجوم الآخر المستمر، وهذا لا يعنى أنك إذا بدأت في الرمي ألا تتابع الرمي مرة أخرى، بل يجب أن تستمر في الهجوم المركب حتى تفوز. (٧٢ : ١٣١)

كما يشير محمد عقل ١٩٩٦م إلى أهمية القدرات الحركية الخاصة، والتي تظهر في الارتباط الوثيق بين القدرات الحركية ومكونات الأداء الفنى الجيد، ودرجة إتقان الأداء، وكل حركة من حركات الجودو لها قدرة حركية خاصة تتناسب مع طبيعة الأداء، والتكوين الديناميكي للحركة المؤداة. (٥٨ : ٢٣)

ويذكر أحمد السنتريسى ١٩٨٢م أن نجاح الأداء المهارى للاعب يتوقف على درجة ومستوى إتقان المهارات الحركية ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف. (٤ : ١٠)

٢/٢ فعالية الأداء المهارى:

١/٢/٢ ماهية فعالية الأداء وأهميتها للاعبى الجودو:

يشير نبيل الشوربجي ٢٠٠٠م إلى تعدد آراء المتخصصين والباحثين فى المجال الرياضى لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهارى فقد لا يفرق البعض بين الفعالية والكفاءة، والبعض الآخر يرى أن هناك فرق بينهم وفى هذا الصدد يشير نبيل الشوربجي - نقلا عن برهام Barhan، وكنوسوبر ConcperK، وأدريان Adrion، وجلاسو Glassow - إلى أن هناك فرقا بين الفعالية والكفاءة فالفعالية تقيم بمدى تحقيق وإنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكى المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة. (٦٥ : ٨)

فالفعالية Effectiveness تحقيق الحد الأقصى للنتائج، بينما الكفاءة Efficiency

الاقتصاد فى استهلاك الطاقة. (٨٩) (٩٠)

بينما يؤكد بارهام **Barham** ١٩٨٧م إلي أن هناك فرقاً بين الفعالية والكفاءة؛ فالفعالية تُقيّم بمدى تحقيق إنجاز الهدف ، بينما الكفاءة تُقيّم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلي الطاقة الكلية المستهلكة. (٧١ : ٢٣)

يشير صبري محمد قطب ١٩٩٧م نقلا عن ويلمو وكوستل **Wilmore&Costill**

أن تحسن الكفاءة يعمل علي زيادة فعالية الأداء ، وكذلك الكفاءة الحركية. (٢٩ : ٤٢)

ويؤكد طلحة حسام الدين ١٩٩٣م أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه، وأن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب. (٣٣ : ١٠)

ويشير يوسف عبد الرحمن ١٩٨٥م أن الفعالية هي عمل الأشياء الصواب أو هي الحد الأعلى للنجاح. وفي تعريف آخر يرى أن الفعالية هي القدرة على تحقيق أعلى إنتاج ممكن باستخدام المواد المتاحة. (٧٠ : ٥)

بينما يعرفها صلاح عصران ١٩٩٢م بأنها الدرجة التي يحصل عليها المصارع عند تقييم الأداء الفني للحركة المنفذة، ويذكر أن الأداء الفني فى المصارعة يتم دراسته خلال ثلاثة محاور رئيسية وهي (زمن الأداء، شكل الأداء، كيفية توظيف القوة والسرعة). (٣٠ : ٤٣)

ويشير إيهاب صبري ١٩٩٥م أن الفعالية هي محاولة المصارع الاستمرار في أداء الحركات الفنية بالوضع السليم دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية أثناء الأداء في المباراة (١١ : ١٩)

ويشير طلحة راغب ١٩٩٣م أن تصنيف المهارات يمكن أن ينطلق من أهدافها الميكانيكية الأساسية أو الأولية، فالتركيز على تطوير فعالية الأداء من خلال التدريب ينطلق من هذه الأهداف حيث إن الهدف فى الجودو هو التغلب على مقاومة المنافس. (٣٣ : ٢٩)

ويري مسعد هدية ٢٠٠٤ م إلي أن معيار تقييم فعالية الحركة أنه كلما زاد عدد تكرارات الأداء وارتفعت قيمه درجات التقييم دل ذلك علي زيادة فعالية الأداء المهاري.

(٦١ : ٢٩)

ويشير مسعد محمود، محمد الروبي ١٩٩٣م نقلا عن بروبر Brober ١٩٦٠م أن هناك متطلبات لفعالية الحركة تتمثل في متطلبات بدنية، وتشمل التحمل والمرونة والقوة والقدرة العضلية والإحساس وزمن رد الفعل ومتطلبات عقلية وهى:

- ١- القدرة على حل المواقف الحركية.
- ٢- القدرة على اتخاذ قرارات سريعة.
- ٣- القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها.
- ٤- القدرة على فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة. (٦٢ : ٢٦-٢٧)

ويرى منعم عيسى ١٩٩٨م أن فعالية الأداء هى: تحقيق الهدف من الأداء؛ سواء كان الهدف شكل فى الأداء، أو كان الهدف من الأداء فتح ثغرات كما فى جميع الألعاب التنافسية ولها أنواع من الخداع، ويظهر ذلك بوضوح فى المنازلات؛ فالهدف هنا فتح الثغرة ومتابعتها بالهدف المراد الوصول إليه أو تحقيقه، وتحقق الفعالية من حيث نجاحها فى تحقيق أهدافها وأغراضها سواء كانت مميزة بالسرعة وبقوة أو بطيئة أى تحقيق الغرض المراد تحقيقه فهو المؤشر لمدى نجاح الفعالية. (٦٤ : ٣٩)

ويشير جمال علاء الدين ١٩٨١م أن هناك ثلاث مجموعات من المؤشرات لفعالية الأداء المهارى وهى:

١- الفعالية المطلقة:

ويوصف هذا المؤثر بدرجة قرب وتماثل هذا الأداء مع النموذج الذى تم اختياره، فأكثر نماذج وأنماط التكنيك الرياضى منطقية أو مثالية على أساس الاعتبارات و المفاهيم البيوميكانيكية، والفسولوجية، والسيكولوجية، الجمالية.

٢- الفعالية المقارنة:

إن الفعالية المقارنة تعتبر من المؤشرات الموصفة لفعالية الأداء المهارى حيث يأخذ التكنيك الرياضى المستويات العالمية فى مثل هذه الحالة كنموذج معيارى للأداء المهارى المتميز بالمنطق والعقلانية العلمية.

٣- فعالية الإنجاز أو التحقيق:

تتلخص فكرة المؤشرات والمعايير الخاصة بتقييم فعالية إنجاز أو تحقيق الأداء المهارى فى مقارنة أو مقايسة النتيجة الرياضية المحققة. ويشير إلى أنه يمكن فى أبسط الحالات أو شكل النتيجة الرياضية المحققة معياراً أو مؤشراً لفعالية الأداء المهارى، حيث

يستخدم هذا الأسلوب حالياً فى تغيير المهارات الرياضية الفعالة فى المنافسات الفردية والألعاب الجماعية. (١٥ : ٦٥)

٢/٢/٢ طرق وكيفية تقييم فعالية الأداء المهارى:

يتفق كلا من محمد صبري ومها شفيق ١٩٩٢م ، جمال علاء الدين ١٩٩٦م علي أن زمن الأداء يسهم في تقييم فعالية الأداء باعتبارة أحد البواعث المؤدية إلي ربط مختلف العناصر الحركية المستقلة في النظام الكلي للأداء المهارى (٥٧ : ١٩٦) (٢١-٢٠ : ٢١)

ويذكر حسن محفوظ ١٩٩٤م نقلا عن جمال علاء الدين ١٩٨١م إلى أن فعالية الأداء تقيم بمدى تحقيق وإنجاز الهدف، أو هى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية خلال المباراة؛ عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية الناجحة. ويضيف أن الفعالية يمكن تقييمها من خلال قيام اللاعب بأداء هجومى دون تحقيق وإنجاز الهدف كاملا، أو قيام اللاعب بأداء هجوم، هجوم لم يستكمل - هجوم فاشل - هجوم مضاد فاشل خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية الغير ناجحة التى تساعده فى ترجيح لجنة التحكيم له فى حاله التعادل. (٢١ : ٢٠٣-٢٠٤)

ويذكر بارهام Barham ١٩٧٨م أن الفعالية تقيم بمدى تحقيق إنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكى المنجز إلى الطاقة المستهلكة وتتضح فعالية المؤدى فى مدى براعته الميكانيكية أو تطابق تكتيك أدائه مع القوانين الميكانيكية. (٧١ : ٢٣)

ويذكر محمد الروبى ١٩٨٦م أن فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد من النقاط الفنية خلال المباراة، عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة، دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرار الصراع. (٥٣ : ٢٥)

ويضيف بارهام Barham ١٩٧٨م أن مصطلحي الكفاءة والفعالية يشيران إلي المحصلة أو منتج الأداء ، ويتفق كل من ويلز، ليتجينز Wells & Luttgens ١٩٧٦م، بروير Broer ١٩٦٠م مع تعريف بارهام Barham للكفاءة بأنها العلاقة بين العمل المبذول المنتج والطاقة المستهلكة . (٢٣ : ٧١) (٨٨ : ٥١٧) (٧٦ : ١٧٠)

ويتفق كلا من محمد الروبى ١٩٨٦م ، علي ربحان ١٩٩٣م أن فعالية الأداء المهارى فى رياضة المصارعة تتمثل فى قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية، خلال أداء مجموعة من الحركات الفنية، دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة واستمرارية أداء الحركات. (٥٣ : ٢٥) (٤١ : ٧)

وتعتبر الفعالية Effectiveness هي الهدف الرئيسي للتدريب ، حيث إنها وسيلة الوصول لمستوي الأداء الأمثل ، ويكون الاهتمام الرئيسي هنا أن يزيد منتج الأداء.(٩١)

ويشير ليتجيز ، هميلتون **Luttgens & Hamilton** ١٩٩٧م علي أننا نحكم علي الفعالية في الأداء بنجاح أو فشل تحقيق أهدافها. (٧٥ : ٢)

٣/٢ رياضة الجودو:

١/٣/٢ الفلسفة التاريخية لرياضة الجودو :

تعد رياضة الجودو أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد على رمي الخصم أو التحول إلى فنون اللعب الأرضي (٦٠ : ٦٠)، ويمارس الجودو الرجال والنساء البالغون والأطفال على حد سواء ، حيث تعمل رياضة الجودو على رفع اللياقة البدنية والذهنية لجميع الأعمار (٦ : ٨)، لذلك تشير دائرة المعارف الرياضية الألمانية ١٩٨٠م إلى رياضة الجودو بأنها رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل . (٨١ : ٤٠٤)

ويذكر أحمد أبو الفضل ٢٠٠٦م أن كلمة جودو هي كلمة يابانية الأصل تنقسم إلى مقطعين : * جو : وتعني المرونة .

* دو : وتعني أسلوب أو طريقة .

ولذا فإن المعنى الشامل لكلمة جودو هو "أسلوب المرونة" ، كما يطلق أيضاً على رياضة الجودو "الفن الراقى" . (١ : ٢)

ويشير علي ريحان ٢٠٠٧م أن جذور رياضة الجودو ترجع إلى رياضة تسمى الجوجيتسو Jujitsu والتي نشأت لأول مرة في بلاد التبت ثم انتقلت إلى الصين ومنها إلى جزر اليابان (٤٣ : ١٧)، ويذكر محمد شداد ١٩٩١م أن رياضة الجوجيتسو انتقلت إلى اليابان عن طريق طالب يدعى "أوكياما أوشيتو" وهو من مقاطعة نجازاكي ، وكان يدرس العلوم في الصين، وقد استغل معرفته بالنواحي التشريحية في بناء حركات من الجوجيتسو ومن ثم أصبحت له مدرسة في رياضة الجوجيتسو . (٤٨ : ٢٣)

ويوضح مراد طرفه ٢٠٠١م أن الجوجيتسو تشبه رياضة المصارعة، إلا أنها تختلف عنها من حيث إن رياضة المصارعة تنتهي بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة، بينما تهدف رياضة الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة، أي الانقياد التام للخصم حتى تهدأ ثورته ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه. (٦٠ : ٦٣ ، ٦٤)

ويذكر جمال سعد ١٩٩٠م أن مؤسس رياضة الجودو الحديثة إلى السيد "جيجور كانو" Jigoro Kano ، والذي اشتق فنون ومهارات الجودو من المصارعة اليابانية القديمة (الجوجيتسو) (١٤ : ٩)، ويرى بريان كافاري Brian Caffary ١٩٩٢م أن "جيجور كانو" هو الأب الأساسي للعبة ، حيث قام ببناء رياضة الجودو من خلال مبدأ أن رياضة الجودو هي دراسة وتدريب الجسم والعقل معاً (٧٥ : ٩)، وقد أسس "جيجور كانو" أول مدرسة أو أكاديمية للجودو عام ١٨٨٢م بمدينة طوكيو ، واسماها الكودوكان . (٧٧ : ٨)

ويفسر يحيى الصاوى ١٩٩٦م مصطلح الكودوكان Kodokan من خلال تقسيمه إلى ثلاث مقاطع هي :

كو / Ko : وتعنى تعليم أو تدريس أو تدريب .

دو / Do : وتعنى القواعد أو الأسس أو الطريقة .

كان / Kan : وتعنى صالة أو مكان التدريب .

وبالتالى فإن المعنى الإجمالى لمصطلح الكودوكان هو "الصالة التى يتم فيها تدريس القواعد والأسس" . (٦٩ : ٢٠ ، ٢١)

ويذكر جيمى بدرو Jimmy Pedro ٢٠٠١م أن رياضة الجودو بدأت فى الانتشار على مستوى العالم بعد تأسيس أكاديمية الكودوكان، وقد تم إدخال رياضة الجودو ضمن برنامج الدورات الأولمبية، حيث تم إدراجها فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت فى العاصمة طوكيو باليابان عام ١٩٦٤م كأحد ألعاب الدفاع عن النفس (٨٠ : ١)، ويشير ياسر عبد الرعوف ٢٠٠٥م أن الاتحاد الدولى للجودو تأسس عام ١٩٥٢م وكان يضم (١٧) دولة، كما أقيمت أول بطولة عالم للجودو عام ١٩٥٦م واشترك فيها (٢١) دولة، وتأسس الاتحاد المصرى للجودو عام ١٩٦٣م . (٦٨ : ٤)

ويرى شينزو تاكاجى ، هارولد شارب Harold. & Shinzo Takkagaki Sharp ٢٠٠٠م أن الهدف الرئيسى لرياضة الجودو هو الاستخدام الأمثل للعقل والجسم معاً وذلك طبقاً لما وضعه جيجور كانو عند تأسيسه لرياضة الجودو ، ويندرج من هذا الهدف الرئيسى الأغراض الفرعية التالية :

- التطوير والمحافظة على بناء وتقوية الجسم .
- تطوير وإتقان المهارات .
- التطور العقلى والأخلاقى . (٨٦ : ١ ، ٢)

وتعرف بات هارينجتون **Pat Harrington** ١٩٩٦م رياضة الجودو بأنها "أحد أشكال فنون الدفاع عن النفس ، وتعتمد على التدريب العقلي والبدني المبني على المبادئ والأسس العلمية حيث يعد ذلك طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم" . (٨٥ : ١٤)

ويذكر خالد فريد ٢٠٠٧ أن رياضة الجودو هي أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد على استغلال المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمداً على الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية التغلب على المنافس بأقل مجهود، ويمكن تعريف رياضة الجودو بأنها "رياضة يابانية الأصل تهدف إلى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة الإيبون، باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة، حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الأمثل للعقل والجسم على حد سواء" . (٢٣ : ٣٧)

٢/٣/٢ الأداء الفني لرياضة الجودو :

تعد رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة، وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة . (٤٦ : ٢) حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند التنفيذ (٦ : ٥٨) ، ولكي يتحقق هذا الأداء الفني الراقى في رياضة الجودو ، فالأمر يتطلب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة عن طريق ثلاث مراحل رئيسية ، وهي المراحل الفنية لأداء مهارات اللعب من أعلى ناجى وازا بمختلف أشكالها ، حيث تتضح من الآتى :

١/٢/٣/٢ المرحلة الأولى : إخلال التوازن "كوزوشي" Kuzushi

وتعد أول مرحلة لعملية الرمي وفيها يتم كسر توازن المنافس من خلال إخراجة عن قاعدة اتزانة . (٨٥ : ٣٩)

ويذكر إيساو أنوكوما ، نوبويكى ساتو Isao Inokuma & Nobuyuki Sato ١٩٩١م أن مرحلة إخلال التوازن يتم فيها كسر توازن الخصم، وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمه في الأداء ويكون غير قادر على استغلال قوته حيث يوجد ثمانية اتجاهات لإخلال التوازن.

٢/٢/٣/٢ المرحلة الثانية : بدء الرمي "تسكوري" Tsukuri

يذكر أحمد أبو الفضل ٢٠٠٦م أن مرحلة بدء الرمي يتم تنفيذها بعد نجاح المهاجم توري في احتلال توازن المنافس أوكي وخروجه عن قاعدة ارتكازه، وبالتالي يؤثر هذا على تزايد سرعة اندفاع جسم المنافس أوكي مما يؤدي إلى استغلال السرعة لإتمام هذه المرحلة .

(١ : ١٤)

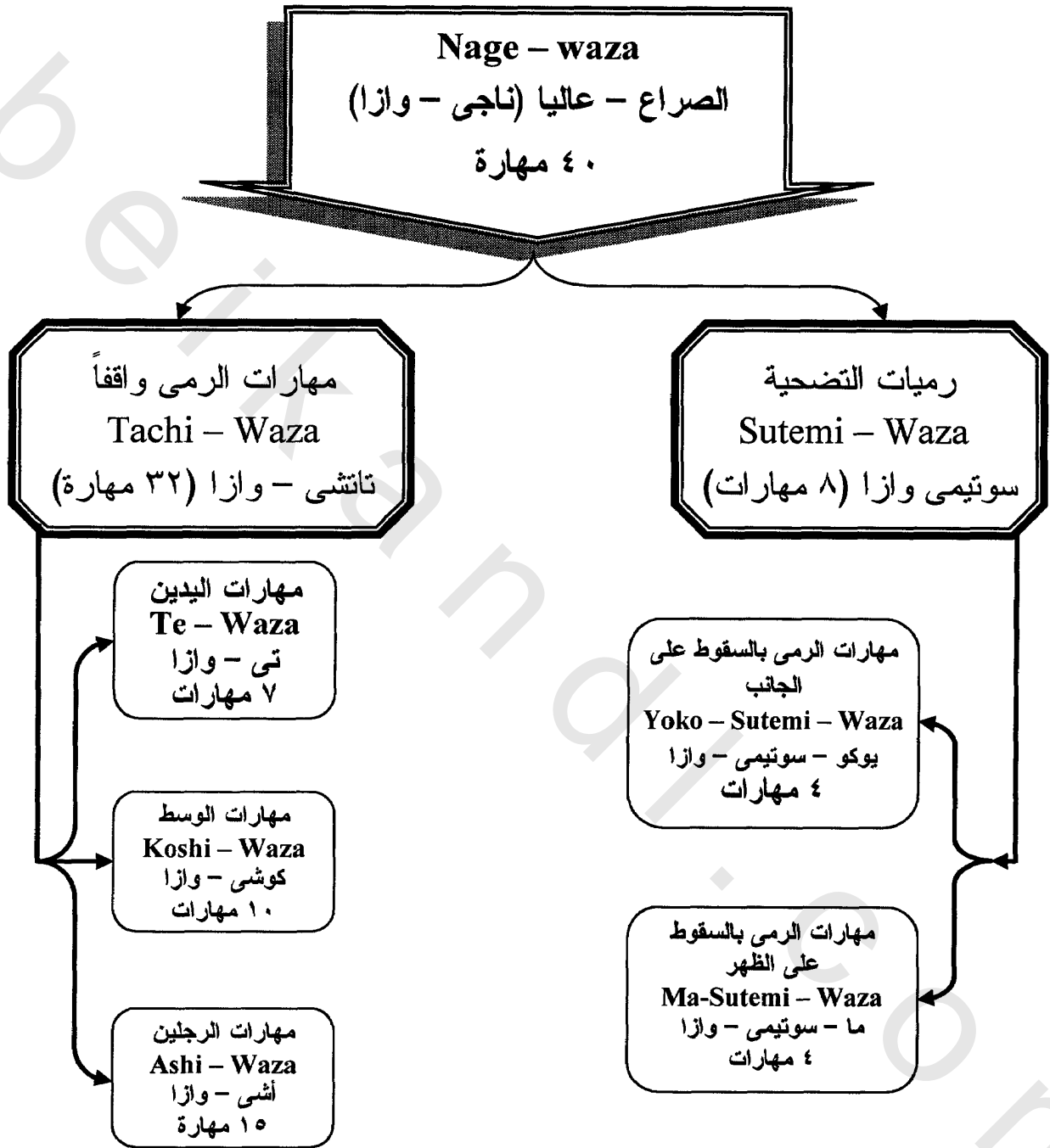
٣/٢/٣/٢ المرحلة الثالثة : الرمي "كاكي" Kake

يرى مراد طرفه ٢٠٠١م أن مرحلة الرمي هي المرحلة الأخيرة لعملية الأداء الحركي، ويتم فيها تجميع كل القوى المشتركة في الحركة والمسببة للتزايد الحركي في وقت واحد، بمعنى تركيز وتجميع لمحصلة القوى الجسمية للعضلات المشتركة في الأداء حتى تتم عملية الرمي (٦٠ : ١٢٤) ، وتضيف بات هارينجتون Pat Harrington ١٩٩٦م أن هذه المرحلة تسمى بالمرحلة النهائية للرمي، حيث تمثل اللحظة الفعلية للهجوم وهي لحظة رمي الخصم . (٨٥ : ٣٩)

ويوضح أحمد أبو الفضل ٢٠٠٦م أن الأداء الفني لرياضة الجودو يرتبط بالمهارات الموضحة من قبل أكاديمية الكودوكان باليابان ، حيث تشتمل فنون الرمي في الجودو على خمسة مجموعات ، كل مجموعة تحتوى على ثمانية مهارات وبالتالي يكون المجموع الكلى للمهارات هو أربعون مهارة ، وقد روعى في هذه المجموعات الخمسة أن تكون مرتبطة بمراحل النمو وكذلك الخصائص الحركية للاعبين . (١ : ٦)

ويذكر يحيى الصاوى ١٩٩٦م أن هناك مجموعة مهارات أخرى أضيفت إلى المجموعات التعليمية الخمسة السابقة وتسمى بمجموعة "شيم ميشو نو وازا" Shimmeisho No Waza وتحتوى على سبعة عشر مهارة . (٦٩ : ١٨٥)

ويضيف مراد طرفه ٢٠٠١م أن أكاديمية الكودوكان باليابان قد قامت بتصنيف المجموعات التعليمية الخمسة والتي تحتوى على أربعون مهارة وفقاً للتقسيم الموضح بشكل ١ .

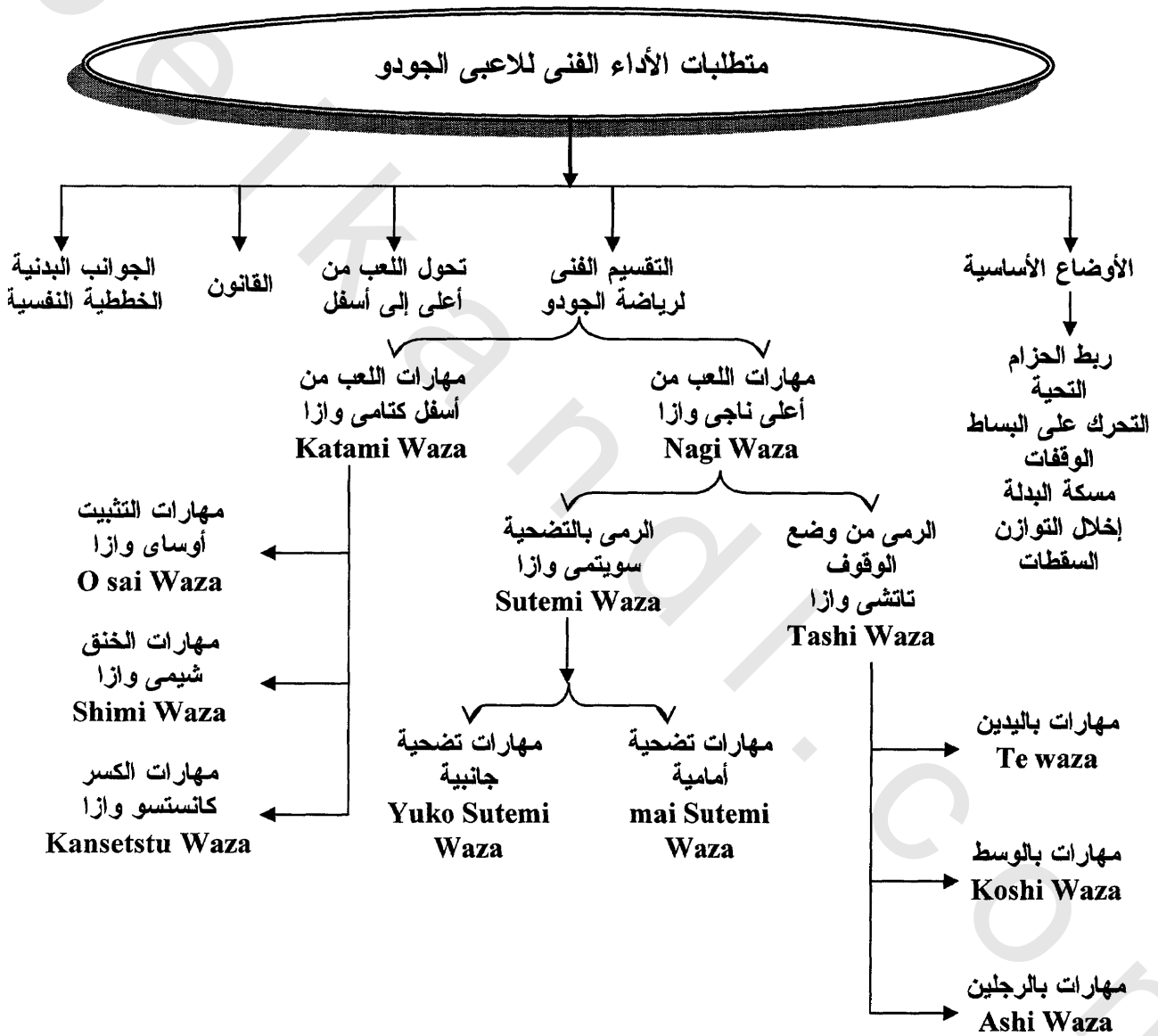


شكل (١)

نظام الكودوكان System of Kodokan

متطلبات الأداء الفني للاعبى الجودو:

وذكر خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن وصول اللاعب إلى مستويات عليا فى الأداء الفني الراقى يتطلب العديد من المتطلبات الواجب توافرها حتى يمكن تحقيق أفضل مستوى من الأداء الفني وهذه المتطلبات تتضح من خلال شكل (٢) . (٢٣ : ٤٠-٤١)



شكل (٢)

متطلبات الأداء الفني للاعبى الجودو عن خالد فريد

(٢٣ : ٤٠)

٤/٢ خصائص المرحلة السنّية (١٤-١٦) سنة:

عند تحديد أهداف البرنامج يجب دراسة مراحل النمو، وهى المراحل التى يمر بها الإنسان منذ نشأته، ومن الصعب وضع حدود فاصلة بين كل مرحلة سنّية وأخرى، إذ تتداخل هذه المرحلة ويطول بعضها وفقا لعوامل كثيرة متباينة، منها ما يرتبط بالمتغيرات الحادثة للمجتمع وأثرها على عمليات النمو للأفراد، والنمو لا يقتصر على مجرد الزيادة فى طول الفرد وزيادة وزنه وحجمه إنما يتعدى ذلك إلى زيادة المقدرة على الحركة والتفكير والتصرف السليم والسلوك المناسب. (٤٧ : ٢٧-٢٨)

ويعتبر النمو عملية مستمرة لا يوجد حد فاصل بين مرحلة النمو والمرحلة الأخرى التى تليها كما أن النمو لا سير بسرعة واحدة بالنسبة لجميع المراحل فهناك فترات يسرع فيها النمو وأخرى يبطئ فيها. (٢٦ : ٢١٣)

١/٤/٢ النمو البدنى والحركى:

فى هذه المرحلة يزداد النمو البدنى زيادة كبيرة، وتظهر على من يمر بها زيادة ملحوظة فى الطول والوزن، مثل طول اليدين والذراعين، والساقين وذلك نتيجة لزيادة فى النمو فى العظام والعضلات، وهذا النمو البدنى السريع وما يصاحبه من نشاط عضلى يحتاج إلى غذاء مناسب، وفى هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجى فى نواحي الاضطراب الحركى، ويلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلى العصبي بدرجة كبيرة وتعتبر هذه المرحلة ذروة فى النمو الحركة وسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتنشيتها. (٥١ : ١٤٦-١٤٧)

ويذكر محمد علاوى ١٩٩٤م أن النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة يمر بطفرة فى نمو الطول والوزن وينعكس أثر ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين وفى الفترة من ١١-١٥ سنة يكون متوسط وزن الجسم عند البنات أكبر من البنين، كما يزداد متوسط طول البنات عن البنين فى الفترة من ١٤-١٦ سنة.

(٥١ : ١٤٠)

ويضيف سيد عبد المقصود ١٩٨٦م بأن الفرد فى هذه المرحلة تحدث له الطفرة البدنية أثناء مرحلة بداية النضج، وتؤدى إلى حدوث تغير فى الأسس البدنية ويرى أنه من الأسلم النظر إلى هذه المرحلة على أنها مرحلة إعادة تكوين (إعادة البناء) القدرات والمهارات الحركية، وغالبا ما تؤدى تكوين القدرات الحركية والنواحي البنائية الأساسية للجسم إلى حدوث تغيرات فى تكنيك الحركات الرياضية (طريقة الأداء). (٢٨ : ٢٢٤-٢٢٥)

كما يضيف محمد علاوي ١٩٩٤م أن هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً علي إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها علي ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية.(٥١ : ١٤٧)

ويوضح السيد عبد المقصود ١٩٨٥م أنه يحدث تضارب في مسار تطور قدرة المرونة، فهي تزداد في الاتجاهات الحركية التي يتم تدريبها وتقل في الاتجاهات التي لا يتناولها بالتدريب بصورة كافية، كما يؤكد أن قدرات السرعة تشير بصورة مختلفة عن تطور قدرات القوة، ولقد وضحت التجارب أن زمن الرجوع وسرعة رد الفعل يصلان عند نهاية هذه المرحلة إلى قيم البالغين تقريباً، ولا يطرأ عليها أثناء المراحل التالية إلا تحسن ضعيف، وينطبق نفس الشيء على سرعة تردد الحركات؛ إذ تصل إلى أقصى قيمة لها من سن ثلاث عشرة إلى خمسة عشر سنة ولا يحدث تطور يذكر فيها بعد ذلك. (٢٧ : ٢٢٥-٢٢٦)

وتوضح عنايات فرح ١٩٩٠م نقلاً عن ماتفيف Matff أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب، بل علي العكس من ذلك، فإن الفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها ، كما أشارت عن كلا من (كول وهال) إلي أن المراهق لا يتميز بهبوط مستوي قدراته الحركية أو صفاته البدنية وقدراته الوظيفية بل تأخذ في التحسن. (٤٥ : ٧٥-٧٦)

٢/٤/٢ النمو العقلي:

يشير محمد علاوي ١٩٩٤م إلى أن النمو العقلي في هذه المرحلة يتميز بزيادة القدرة على التفكير والاستنتاج، كما تزداد القدرة العضلية على الانتباه والتركيز والملاحظة، وتظهر الفروق الفردية في قدراتهم واستعداداتهم. (٥١ : ١٤٨)

كما يشير سيد عبد المقصود ١٩٨٥م بأنه تحدث أثناء مسار هذه المرحلة لدى جزء من البنين والبنات إخلال مؤقت في القدرة على التوجيه الحركي، وغالباً ما يظهر هذا الإخلال بوضوح أيضاً في الحركات التي تتطلب درجة عالية من الدقة. (٢٧ : ٢٣٥)

بينما يرى طاهر عبد الرازق ١٩٨٢م أن في هذه المرحلة تنمية القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات؛ إذ يلاحظ أن المتعلم يصبح منطقياً لا آلياً ويبعد عن طريقة المحاولة والخطأ. (٣٢ : ٧)

ويذكر محمد علاوي ١٩٩٤م أن في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. (٥١ : ١٤٧)

٣/٤/٢ النمو الاجتماعي والانفعالي :

يشير محمد علاوي ١٩٩٤م إلي أن هناك بعض الدراسات التي توضح أن النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة والاستفادة منها في الحكم علي الأشياء، ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجاته وميوله، ازدياد النزعة إلي الاستقلال في الرأي والتصرف حتي يشعر بالمساواة مع الكبار، تزداد الرغبة في المناقشة والمحاكاة لذاتها، وخاصة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية، الميل إلي الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع ، القدرة علي الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة إيجابية ومنتجة وذلك للابتعاد عن الأنانية الذاتية، والميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان ، الحاجة إلي فهم الانفعال والتغلب علي المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل.

(٥١ : ١٤٧-١٤٩)

ويوضح كمال عبد الحميد وزينب فهمي ١٩٨٢م عن جيرد لانج هوف Gerard Langhove أنه غالبا ما يتصف اللاعبون في هذه المراحل بالحساسية الزائدة في تصرفاتهم وقد يكون القليل منهم عنيدا قليل الطاعة وعلى المدرب ألا يأخذ هذه الظاهرة على أنها مظهر من مظاهر التمرد أو عدم الطاعة لأنها في حقيقة الأمر شيئا ظاهريا فقط، كما نجد منهم من يكون مكتئبا، ومنهم من يبتسم ببعض الروح المرحية والملاحظات التهكمية في حدود الأدب والدوق، كما يشعرا للاعب بأنه منتمي إلى الجماعة وأن الجميع يفهمونه وأنه على استعداد تام لبذل كل تضحية من أجل الآخرين. (١٩ : ٤٦-٤٧)

٥/٢ الدراسات المرجعية السابقة

١/٥/٢ الدراسات المرجعية السابقة التي تناولت فعالية الأداء

جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	محمد رضا حافظ الروبي ١٩٨٦م (٥٣)	دكتوراه	أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرميخة الخلفية للمصارعين	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة) وكذلك معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرميخة الخلفية، وكذلك مستوى الصفات الفسيولوجية	التجريبي	٤١ لاعب	البرنامج المقترح أدى إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)، وكذلك تحسن في فعالية الأداء المهاري للحركات موضوع البحث وتحسن الفسيولوجيا المطبقة وذلك لصالح المجموعة التدريبية
٢	باروسي Barucci ١٩٩١ (٧٢)	إنتاج علمي	تأثير تكتيكات الناجي واز (حركات الرمي من أعلى) بهدف سرعة أداء الحركات التكتيكية في الجودو	تهدف هذه الدراسة إلى سرعة أداء التكتيكات الحركية	تجريبي	١٢ لاعب	تم التوصل إلى أنه لم يتم تحريك الأطراف في سرعة ثابتة ولكن هذه الأطراف تريد من سرعتها عند أداء الحركة التكتيكية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	براند وروليون Brand & Roullon ١٩٩٢ (٧٤)	إنتاج علمي	تتبع تاريخ لعبة الجودو بهدف دراسة أساليب تدريب لاعبي الجودو بطريقة علمية	تهدف هذه الدراسة إلى فهرسة ثم ترتيب جميع المقالات والمنكرات والأبحاث والأعمال التي تمت في مجال رياضة الجودو	وصفي	١٢ لاعب	تم التوصل إلى تحديد أربع مجالات للبحث محصورة في أربع مصطلحات هامة هي (علم الجسم البشري - أساليب التغذية - الناحية الطبية - التدريب) واقتراح منهج محدد للأبحاث بهدف وضع السمات العضوية للنشاط الرياضي في الاعتبار
٤	علي السعيد ربحان ١٩٩٣ (٤١)	دكتوراه	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي علي فعالية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة المحافظة الدقيقة	وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف علي مدى تأثير علي فعالية الأداء المهاري لدي المبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة ، وكذلك التعرف علي العلاقة اليبينية لمدرجات الحس - حركية ، أيضاً علي العلاقة المتبادلة للمدرجات الحس - حركية وفعالية الأداء المهاري	التجريبي	٢٨ مبتدئ	البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معني على فعالية الأداء المهاري، البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير على كل من مدرجات الحس-حركي وفعالية الأداء المهاري، توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية- والضابطة) في مدرجات الحس-حركي وفعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٥	علي السعيد ربحان ١٩٩٤م (٤٢)	إنتاج علمي	تأثير برنامج تخصصي بالانتقال علي فعالية الأداء المهاري للمصارعين	وضع برنامج تدريبي بالانتقال للمصارعين لتنمية القوة العضلية الثابتة والحركية والتعرف علي مدي البرنامج التدريبي بالانتقال علي فعالية الأداء	التجريبي	٣٠ لاعب	البرنامج التدريبي بالانتقال قد اثر ايجابيا في القوة العضلية الثابتة والحركية وكذلك فعالية الأداء المهاري لمصالح المجموعة التدريبية
٦	إيهاب صبري يوسف ١٩٩٥م (١٠)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوي الكفاءة البدنية علي فعالية الأداء للمصارعين من ١٦-١٨ سنة	التعرف علي مدي تأثير تطبيق برنامج تدريبات الحرة الهوائية المقترح لتحسين مستوي الكفاءة البدنية علي المصارعين من ١٦ - ١٨ سنة	شبة تجريبي	٣٠ لاعب	أدي البرنامج التدريبي المقترح من تدريبات الوثب بالجل والتدريبات الهوائية إلي تحسن الكفاءة البدنية وفعالية أداء بعض الحركات الخفيفة بدرجة معنوية لمصالح المجموعة التدريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة ، كما أدي إلي تحسين الكفاءة البدنية وذلك بدرجة معنوية لمصالح المجموعة التدريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة ، زيادة معامل الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يساهم في زيادة وتحسن التحمل العضلي الديناميكي ويظهر ذلك في تفوق أفراد المجموعة الضابطة في اختيار فعالية الأداء المهاري

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٧	صلاح محمد عصيران ١٩٩٦م (٣٠)	دكتوراه	اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة علي فعالية الرفع لأعلي حركات الرفع لأعلي لمصارعي الدرجة الثانية	يهدف البحث علي تأثير استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة علي فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي لمصارعي الدرجة الثانية	التجريبي	٦٠ لاعب	أظهرت النتائج تحسن معنوي في قياسات القوة الخاصة بفاعلية الأداء المهاري لصالح المجموعة التي تتدرب باستخدام ماكينة الأثقال عن المجموعتين الأخرتين
٨	صبري محمد قطب ١٩٩٧م (٢٩)	ماجستير	اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علي فعالية بعض حركات مجموعة السقوط علي الرجلين للمصارعين الكبار	التعرف علي تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالقوة والقفزة المميزة بالسرعة (تحمل القوة) وفعالية الأداء المهاري للسقوط علي الرجلين للمصارعين الكبار	التجريبي	٤٢ لاعب	حدث تنمية في الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوي ، مميزة بالسرعة ، تحمل قوة) وتطوير فعالية الأداء المهاري للسقوط علي الرجلين
٩	علي السعيد ربحان و مرسل حمد أرباب ١٩٩٧ (٤٤)	إنتاج علمي	تأثير برنامج تمارينات مقترحة علي فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار	وتهدف الدراسة إلى التعرف علي تأثير برنامج تمارينات مقترحة علي فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار (١٩ سنة بمحافظة الغربية	التجريبي	١٨ مصارع	أن برنامج التمارينات المقترح والذي يعمل في نفس اتجاهات المضلات العاملة ضد حركة برم الوسط قد حقق تحسناً معنوياً علي فاعلية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٠	بورجيز Borges ١٩٩٨م (٧٣)	إنتاج علمي	دراسة تأثير وزن الجسم وقوة الجزء العلوي في قوة الجزء العلوي الجردو	تهدف هذه الدراسة إلى تقييم الكومى كاتا من خلال تنمية قوة القبض على طريق الضغط على الجزء العلوى الجردو	التجريبي	١٤ لاعب	تطوير وتحسين استراتيجيه الجردو التى تتعلق بفن الإمساك بالمناقب وذلك من خلال القياس بالمعادلة التالية وزن الجسم - قوة القبضة اليمنى واليسرى - قوة السحب الأفقى وقوة الضغط الأفقى على الجزء العلوى
١١	ليبلاوايز ولا كيو لشر Lepianvais & Lacoture ١٩٩٨ (٨٣)	إنتاج علمي	اقتراحات من أجل التدريبى العضلى الخاص من خلال لعبة الجردو	تهدف الدراسة إلى وضع البرنامج التدريبية الخاصة بالجردو وفقا لبعض الاشتراطات والتي تتمثل في (القدرة والشكل والسرعة والقوة) مع وضع بعض الاقتراحات لعملية التدريب	التجريبي	٣٠ لاعب	تنمية القوة العقلية والعضلات لها أهمية كبيرة في تنمية وتحسين نتائج اللاعبين وحصول لاعاب الجردو على تدريب عضلى جيد يجعل اللاعب أكثر قوة مع الحفاظ على القواعد الثابتة للعبة
١٢	إيهاب صبري يوسف ٢٠٠٠م (١١)	دكتوراه	تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتك في الدم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين	التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي فعالية الأداء المهارى للمصارعين	التجريبي	١٠ لاعب	اظهر البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين ملحوظة في فعالية الأداء المهارى تمثل في الدالات المنوية في الفترة الأولى للمحاولات الصحيحة بنسبة تحسن ٣٠,١% والنقط المسجلة بنسبة تحسن ٤١,٩% الفترة الثانية بلغت نسبة التحسن في المحاولات الصحيحة ٣٩,٧% لاما للنقط المسجلة في تلك الفترة فكانت نسبة التحسن ٢٤,٧%

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٣	خلف محمود السوقي ٢٠٠٠م (٢٤)	دكتوراه	أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من اعلى والتثبيت في الأرضي للناشئين في الجودو	وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج الإعداد البدني الخاص على مستوى الصفات البدنية الخاصة وعلى بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي	التجريبي	١٦ لاعب	حدث تحسناً واضحاً في كل من المجموعتين التدريبية والضابطة في المتغيرات
١٤	عبد العظيم محمد ٢٠٠٠ (٣٦)	ماجستير	تأثير برنامج باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو	تصميم برنامج باستخدام الجودو المركب لدى ناشئ الجودو من سن ١٢-١٤ سنة. زيادة فاعلية الأداء المهاري والخططي من خلال الهجوم المركب لدى ناشئ الجودو من ١٢-١٤ سنة	تجريبي	١٨ لاعب	أدى البرنامج إلى تحسين نتائج المجموعة التدريبية خلال اللقاءات أدى البرنامج إلى زيادة فاعلية الأداء لدى ناشئ الجودو التدريب باستخدام المهارات المركبة أدى إلى تحسين ملحوظ في مهارات الناشئين
١٥	نبيل حسن الشوربجي ٢٠٠٠ (١٥)	دكتوراه	تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء فاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين	- تصميم جهاز لتنمية الأداء المهاري لمهارة برمة الوسط للمصارعين. - التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز البرم على مستوى أداء فاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين.	تجريبي	١٢ لاعب	- أظهرت المجموعة التدريبية التي استخدمت جهاز تدريب البرم تحسناً معنوياً في مستوى أداء وفعالية حركة البرم - أظهرت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً في مستوى أداء المهاري وعلى البرم بالخاص و البرم بالزميل السلبي.

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٦	حسن فتحى حسن ٢٠٠١ (٢٢)	ماجستير	فاعلية اللعب الأرضى وتأثيره على نتائج المباريات فى الجودو	وتهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية اللعب الأرضى وتأثيره على نتائج المباريات والتعرف على أسلوب اللعب الأرضى الأكثر شيوعاً (تثبيت - الخنق - الكسر) فى المباريات المختارة	الوصفى المسحى	٨٩٨ مباراة	يتميز اللعب الأرضى بفاعلية وتأثير إيجابى على نتائج المباريات برغم قلة الوقت الذى يخصصه المدربون للتدريب على فنون اللعب الرضى عن الوقت المخصص للتدريب على مهارات اللعب من أعلى
١٧	أحمد شعراوى محمد ٢٠٠٢ (٣)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي بالأقوال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين	- التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأقوال على تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالرمية الخلفية. - فعالية الأداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية - بضع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث	تجريبى	٢٤ مصارع	أدى البرنامج التدريبى المقترح بالأقوال إلى تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمجموعة حركات الرمية الخلفية وكذلك تحين فاعلية الأداء المهارى الخاص بمجموعة الرمية الخلفية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٨	أحمد السيد بيومي ٢٠٠٤ (٢)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية "الكومي - كاتا" على فعالية الأداء المهارى لنادي الجودو	معرفة تأثير البرنامج التدريبي النوعي لتنمية "الكومي - كاتا" على فعالية الأداء المهارى لنادي رياضة الجودو	التجريبي	١٢ لاعب	تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى فعالية الأداء للمهارة الحركية المختارة قيد الدراسة
١٩	محمود السيد بيومي ٢٠٠٤ (٥٩)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي على فعالية الأداء المهارى لمرحلة الرمي لدى نادي رياضة الجودو	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء المهارى لمرحلة الرمي للمهارات الحركية الثلاثة قيد البحث لدى نادي رياضة الجودو	التجريبي	١٠ لاعبين	تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى فعالية الأداء للمهارات الحركية قيد الدراسة
٢٠	مسعد حسن هدية ٢٠٠٤م (٦١)	دكتوراه	تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوي الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من ١٦-١٨ سنة	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة تغير مستوى الجسم والاختراق ، التعرف على تأثير تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء المهارى لنادي المصارعة من ١٥-١٧ سنة بمحافظة الدقهلية	تجريبي	٢٢ لاعب	أظهرت المجموعة التجريبية التي تطبق البرنامج باستخدام التدريبات المشابهة للأداء تحسنا معنوياً بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي تطبق البرنامج المتبع في القياس البعدي في المتغيرات البدنية العامة والخاصة وتغير مستوي الجسم والاختراق وفعالية الأداء المهارى لنادي المصارعة الحرة

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٢١	هاني عادل مرسى ٢٠٠٤ (١٦)	دكتوراه	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبين عن طريق الهجمات المركبة	تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبين عن طريق الهجمات المركبة المستخلصة من دورة سيني الأولمبية ٢٠٠٠م	التجريبي	٣٠ لاعب	ارتفاع مستوى التحسن بالنسبة للمجموعة التدريبية والتي طبق عليها البرنامج باستخدام المهارات الهجومية المركبة كما تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهؤلاء اللاعبين
٢٢	وليد إبراهيم أحمد شحات ٢٠٠٤ (١٧)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض حركات الخداع على مستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو	التعرف على أهم الحركات الخداعية للهجوم ووضع برنامج تدريبي باستخدام حركات الخداع، التعرف على تأثير البرنامج المقترح في مستوى الإنجاز للاعبي الجودو	الوصفي و التجريبي	٨ لاعبين	حقق البرنامج التدريبي معظم الأهداف المتوقعة الموضوعية على الصفات البدنية ومستوى الأداء والحركات الخداعية مما كان له أثر واضح على مستوى الإنجاز لدى لاعبي الجودو
٢٣	محمد رمزي على نوح ٢٠٠٥ (٥٤)	ماجستير	تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة خلال فترة الإعداد الخاص على فعالية الأداء المهارى للمصارعين القتليان	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على فعالية الأداء المهارى للمصارعين القتليان المجموعة التدريبية وللمجموعة الضابطة	التجريبي	١٦ فتیان	برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أكثر تفاعلا وقبولاً لدى المصارعين القتليان مما يؤدي إلى دافعية اللاعب نحو التدريب وممارسة النشاط بالحماس والسرور

٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التي أمكن الباحث التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من ١٩٨٦م إلى ٢٠٠٧م وقد بلغ عددها ٢٣ دراسة مرجعية تباينت أهدافها والمنهج المستخدم فيها، حيث اشتملت على بعض البرامج التدريبية وكذلك تصميم الاختبارات الخاصة بقياس تلك الأداءات .

- عدد الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ٢٠ دراسة بنسبة ٨٦,٩٥% من إجمالي عدد الدراسات .
- عدد الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ٣ دراسات بنسبة ١٣,٠٥% من إجمالي عدد الدراسات .
- عدد الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى والأداءات الحركية المركبة فى مجال رياضة الجودو ١١ دراسة بنسبة ٤٧,٨٢% من إجمالي عدد الدراسات .
- عدد الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى فى مجال رياضة المصارعة ١٢ دراسة بنسبة ٥٢,١٧% من أجمالى عدد الدراسات .

١/٦/٢ بالنسبة للعينة:

تراوح حجم العينات المستخدمة فى الدراسات السابقة والبحوث العلمية فيما بين ٨ : ٨٩٨، واختلفت نوعية العينة المستخدمة ما بين براعم، ناشئين، لاعبين، لاعبين دوليين، مباريات.

٢/٦/٢ بالنسبة لوسائل الاختبارات المستخدمة فى القياس:

تنوعت الاختبارات المستخدمة فى الدراسات السابقة والبحوث العلمية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المهارية والبدنية، والبعض الآخر تناول اختبارات باستخدام أجهزة القياس المستخدمة فى الاختبارات.

٣/٦/٢ بالنسبة للمعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حدة إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية الأولية مثل المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري ومرجع ذلك إلى هذا الدراسة المراد تحقيقه.

٤/٦/٢ بالنسبة للنتائج:

اتضح للباحث من خلال عرض نتائج الدراسات المرجعية السابقة تفوق المجموعات التجريبية التي كانت تستخدم البرامج المقترحة من قبل الباحثين على المجموعات الضابطة التي كانت تستخدم البرامج التدريبية التقليدية من قبل الأجهزة الفنية الخاصة بها.

٥/٦/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة والبحوث العلمية، توصل الباحث إلى أهم نقاط الاستفادة من تلك الدراسات حيث تم الاستفادة منها فى البحث الحالى والمتمثلة فى الآتى:

- ١- صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .
- ٢- اختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث .
- ٣- التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث .
- ٤- التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة للبحث .
- ٥- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
- ٦- تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها .