

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات

السابقة و المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية :

- ماهية الجودو
- نشأة رياضة الجودو
- التقسيمات الفنية المختلفة لرياضة الجودو
- الكومى . كاتا
- فعالية الأداء المهارى
- طريقة وكيفية تقييم فعالية الأداء المهارى
- التدريب النوعى
- اسس تدريب الناشئين
- الأسس العامة لوضع برنامج تدريبى
- المراحل السنبة لممارسة رياضة الجودو
- خصائص النمو فى المرحلة السنبة (14 . 16) سنة
- احكام الفوز فى رياضة الجودو فى اللعب من أعلى

ثانياً : الدراسات السابقة و المرتبطة

- الدراسات العربية
- الدراسات الأجنبية
- التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة

- ماهية الجودو :

يذكر مراد طرفة (1979) نقلا عن اوازهاياشى - هاتشيدان (Owaza Hayashi Th 8 Dan) أن مشكلة الجودو تتركز في الفهم الصحيح للنظريات الفنية وبالتالي كيفية التطبيق في الصراع - وما لم تكن الطاقة المبذولة والمستوى الفني متناغمين معا بصورة منتظمة لن تكون هناك رياضة جودو ذات فاعلية ، فهي ليست رياضة سحرية بل هي رياضة تعتمد على الاستخدام الجيد و المنطقي للطاقة من خلال حركة الجسم وعمل الأجهزة الوظيفية له مع ملاحظة تطبيق النظرية العلمية القائلة بمحاولة إعطاء إنتاج ذى فاعلية كبيرة مع بذل طاقة صغيرة بقدر الإمكان .

وإن ذلك يظهر عندما نشاهد رجلا ضئيل الجسم يجذب مباشرة رجلا كبير الحجم بواسطة ذراعه في وقت تحرك جسمه وفي نفس خط سير القوة ، ولنقل أن الرجل الكبير الحجم قوته تبلغ ضعف الرجل الصغير الحجم فإذا ما تم دفع الرجل الصغير للخلف حتما لا بد من سقوطه ، ولكن إذا تراجع بخطوات أسرع من خطوات منافسه عندما يشرع الأخير في دفعه حتما سيكون وقوعه مؤكدا مثله مثل من يستند على شئ غير ثابت - وهذا يتمثل في لحظة دفع الرجل مع قيام الآخر بالجذب في نفس الاتجاه وفي نفس التوقيت أي الاستفادة من القوة المركبة - هنا يتم الاستخدام الجيد للقوة العضلية والوظيفية .

ولهذا السبب كان الوزن والحجم يشكلان أهمية كبيرة كما في رياضات المصارعة والملاكمة إلا أن في رياضة الجودو تكون الأهمية الكبرى في المنافسات دون التقييد بتقسيم الأوزان أو المستويات المهارية كما أن الأخيرة لا تلعب أي دور أثناء التدريب العملي يوما بعد يوم ، وهذا لا يؤدي إلى القول بأن الوزن والقوة لا ينتجا أى ميزة في رياضة الجودو فالاثنتان لهما فاعلية إذا ما احسن استغلالهما ويقابلهما من الجانب الآخر عند الرجل الصغير الحجم عنصران في غاية الأهمية هما الرشاقة والسرعة وعلى الرجل الصغير الحجم أن يتدرب كثيراً جداً حتى يصل للمستوى الذى يسمح له بمقابلة الرجل الكبير الحجم ، وإن تأثير القوة هنا يصبح محدداً بالمحافظة على حالة اتزان الجسم وتكتيك أسلوب عدم المقاومة ضد القوة المستخدمة طبقاً لقانون الطبيعة وهذا يصبح بمثابة عملية تطويع لأثر استخدام القوة وإخلال اتزان الجسم وعلى هذا فالقوة والضعف يعتبران في رياضة الجودو في المرتبة الثانية بينما يحتل الاتزان المرتبة الأولى والأكثر أهمية في هذه الرياضة .

(29 : 31 - 36)

- نشأة رياضة الجودو :

يذكر مراد طرفة (2001) أن فن الجوجيتسو أو أسلوب الدفاع عن النفس في أيام نشأته على أنه رياضة المغامرين إذ كثيراً ما سبب الإصابة لمن يمارسه — وقد يصاب الفرد إصابة جسيمة وقد يفقد حياته ، ومن فن الجوجيتسو استمدت مهارات رياضة الجودو والمعروفة حديثاً والتي تمارس حالياً وهي فن رفيع متطور .

كما يذكر نقلاً عن كوزومي " هاتشيدان " 8 دان بأنها رياضة لازمة لكل رجل يخطو في شارع ، وهي نوع من حيل الجوجيتسو في الدفاع عن النفس وهي شكل من أشكال المصارعة أو أسلوب للقتال بدون سلاح بينما عرفت دائرة المعارف الرياضية الألمانية بأنها " رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل " وقد ظهرت رياضة الجودو الحديثة عام (1882) بفضل الاستاذ جيجورو - كانو - شيهان " Pro - Jigoro - Kano - Shihan " وبالرغم من تعدد المدارس المختلفة لفنون الجودو إلا أنها تعتمد على نظريات واحدة ، كذلك كان الغرض من التدريب معرفة الطريق لادراك التأثير القوي للطاقة وبمعنى آخر الوصول إلى الهدف بأقل مجهود ، أما نظرياته فهي إمكانية التطبيق لكل كائن نشط ، واستقر فكره على أن يكون التدريب بهذا النوع من الرياضة ذا هدفين :

1. تحقيق الفائدة الجسمية .

2. التربية الذهنية " Mental education " .

وكان الهدف الثاني هو المرشد الذي عمل في ظله جيجورو — كانو أى طريق العمل في هوى العقل ، أى الاتجاه الفكرى الذى كان ركيزته التى استند عليها ومكنته من أن يصنع منهما منهجا وطريقة لهذا الفن المرن وهو رياضة الجودو ، وبهذا تمكن من جعل رياضة الجودو رياضة ذات أسلوب بدلاً من الجوجيتسو ذات المهارات والحيل .

وكان مبدأه الاخلاقى يتلخص فى شعارين هما :

- جيتا — كيو " Jita - Kyo " وهي تعنى حرفياً " المصلحة المتبادلة مع اليسر " .

- سريوكو — زنيو " Seiryoku - Zenyo " وهو ما يعنى مضمون وجوهر رياضة الجودو

" أى فاعلية كبرى بمجهود أقل " .

وهذا الشعار هو أساس نظرية الاسترشاد فى اختيار مهارات الجودو وأن الاستخدام المشترك

بين الكفاية العقلية والوظيفية وبفعالية هو أساس النجاح . (30 : 77 - 79)

- التقسيمات الفنية المختلفة لرياضة الجودو :

يذكر محمد السيد (1998) نقلاً عن السيد جيجور – كانو Kano – Jigoro والذي قام بدراسة حركات العاب القتال في اليابان وخاصة أسلوب الجيجيتسو Jujitsu الذي كان منتشرًا آنذاك وقن حركاته مع حذف الخطير منها ووضع تصنيف لهذه الحركات ومنذ ذلك الحين ظهرت العديد من التقسيمات منها ما هو على أساس علمي ومنها ما هو على غير ذلك ومن هذه التقسيمات الآتي :

1. تعليمات الكودوكان الخمسة لفن الرمي

(كودوكان - جيكيو - نو - وازا " KodoKan –Gokoyo –no –Waza ") :

وهي تتضمن المبادئ الخمسة للكودوكان التي اختيرت بعناية من كل فنون الرمي المتعددة التي لا تزال تستخدم إلى الآن وكل مبدأ يحتوي على 8 مهارات فيصبح عدد المهارات هو أربعين مهارة وترتيب المهارات داخل المبادئ الخمسة هو المتبع في اختبارات الترقى للأحزمة المختلفة في رياضة الجودو . (22 : 7)

2. تقسيم المهارات الفنية حسب الخصائص الحركية (نظام الكودوكان)

:Kodokan System

بدأت الاتحادات الدولية في تنفيذ هذا النظام ووجدت أنه يناسب الأفراد في كل بقاع العالم حيث تم وضع هذا النظام واختيار مهاراته وفق القوانين الميكانيكية والخصائص الحركية ومراحل نمو الأفراد وقد تم تقسيم مهارات الرمي من أعلى إلى قسمين :

القسم الأول : وهو يختص بمهارات الرمي واقفاً (تاتشي – وازا " Tache - Waza ") ويشتمل على ثلاث أساليب مختلفة للرمي حسب الجزء المستخدم من أجزاء الجسم وهي :

- تي – وازا (Te - Waza) مهارات اليدين والكتف وعدد مهاراتها (15) مهارة .
- كوشي – وازا (Koshi - Waza) الرمي بالمقعدة والحوض وعددها (10) مهارات .
- أشي – وازا (Ashi - Waza) الرمي بواسطة الرجل وعددها (21) مهارة .

القسم الثاني : يختص بمهارات التضحية أي يسقط اللاعب عند الرمي برغبته ويضحي بقاعدة ارتكازه ومركز ثقله أثناء الرمي وتسمى (سوتيمي – وازا " Sutemi - Waza ") ويشتمل على أسلوبين :

- ما - سوتيمي - وازا : (Ma - Sutemi - Waza) وهى مهارات الرمى والسقوط على الظهر وعدد مهاراتها (4) مهارات .
- يوكو - سوتيمي - وازا : (Yoko - Sutemi - Waza) وهى مهارات الرمى والسقوط على الجانب وعدد مهاراتها (4) مهارات . (32 : 46)

3. نظام كاوا اشى (System of Kawaishi) :

يذكر مراد طرفة (1979) أن كاوا اشى Kawaishi وضع نظاماً جديداً فى فرنسا مخالفاً لنظام الكودوكان سمي بعد ذلك باسمه وقد اختلف كاوا اشى مع الكودوكان فى قسم الرمى واقفاً " تاتشى - وازا " حيث قسمه إلى أربع مجموعات بدلاً من ثلاثة وجعل قسم رميات التضحية "سوتيمي - وازا " مجموعة واحدة بدلاً من مجموعتين وأشتمل تقسيمه على الاتى :

- مهارات اليدين (تى - وازا) " Te - waza " .
- مهارات الكتف (كاتا - وازا) " Kata - Waza " .
- مهارات المقعدة (كوشى - وازا) " Koshi - Waza " .
- مهارات الرجلين (اشى - وازا) " Ashi - Waza " .

وقد اختلف كاوا اشى مرة أخرى مع نظام الكودوكان فى أنه وجد أن الأسماء اليابانية للمهارات ليس لها رنين فى أذن الأوروبيين والفرنسيين خاصة ، لذلك أعطى أرقاماً متسلسلة للرميات حسب كل مجموعة ولكن سرعان ما أخذ هذا النظام فى الانكماش ورجعت الأسماء اليابانية تحل محل الأرقام . (123 : 29)

4. تقسيم هاما اشى Hamaichi للوحدات التعليمية :

يذكر مراد طرفة (2001) أنه تم تقسيم المهارات الموجودة فى نظام الكودوكان إلى ثلاث وحدات تعليمية من حيث طريقة الأداء والتنفيذ إذ يذكر أنه على الفرد أن يبدأ تدريبه بأداء المهارات حسب ترتيب وحداته الثلاثة وهذا يتمشى مع مراحل النمو دون إلقاء أعباء أو متطلبات أكبر على الجهاز الحركى للأفراد وكان التقسيم الثلاثى كما يلى :

- الوحدة التعليمية الأولى : ويدخل تحتها جميع المهارات التى يقوم بتنفيذها اللاعب وقدماء ملامستان للبساط مثل مهارة (سيو - ناجى " Seoi - Nage ") .
- الوحدة التعليمية الثانية : تشتمل جميع المهارات التى يقوم بتنفيذها اللاعب وإحدى قدميه على البساط مثل مهارة (هاراي - جوشى " Harai - Goshi ") .

- **الوحدة التعليمية الثالثة :** وتشتمل جميع مهارات التضحية وهى المهارات التى يسقط فيها اللاعب برغبته من أجل تنفيذها مثل مهارة (أوكى — وازا " Uki - Waza ") .

وقد أعتمد هاما أشى على علم الحركة والتشريح ، إذ وجد أن الطفل لا يستطيع أن يحتفظ باتزانه والسيطرة على الجسم وبالتالي يجب أن يستبعد جميع الحركات التى تسبب له القلق عند أدائها حتى لا يفقد الثقة بنفسه فيجب أن يتعلم الحركات التى يتم فيها رمى الخصم وكلتا قدميه ملامستين للبساط (المجموعة الأولى) وعندما يكتسب المقدرة على حفظ الاتزان والسيطرة على مركز ثقله يمكنه مزاوله المجموعة الثانية التى تتطلب الوقوف على قدم واحدة مع تنفيذ الرمية بالقدم الأخرى والرمى نوعان :

النوع الأول : يتم بمواجهة المنافس مثل مهارة (ساساى — تسورى — كومى — أشى " Sasi - Tsory - Komiy - Ashi ") .

النوع الثانى : يتم فيه الرمى مع تغير اتجاه الجسم أى دوران الجسم على أحد القدمين بزوايا مختلفة مثل (هاراي — جوشى " Harai - Goshi ") .

ثم ينتقل اللاعب بعد إجادته لمهارات الوحدة الثانية إلى مهارات الوحدة الثالثة التى تتطلب الدقة والتوقيت الحركى مع صفات بدنية أخرى مثل المرونة والرشاقة . (30 : 101)

5. تقسيم المهارات حسب الأسس الفنية لكوزومى KOZOMI :

كما يذكر محمد السيد (1998) أن كوزومى KOZOMI أتفق مع تعاليم الكودوكان (Kodokan - Gokoy - no - Waza) على أن تقسيم المهارات حسب الجزء المستخدم من الجسم ولكنه أضاف عدة أسس أخرى وهى :

- فن العجلة (جروما — وازا " Kruma - Waza ") : وفيه يتخذ جسم المنافس شكل محدب ومكور مثل العجلة بعد أن يكون قد فقد اتزانه مثل (سيو — ناجى " Seoi - Nage ") و (توماى — ناجى " Tomoe - Nage ")
- فن الميزان (تنبين — وازا " Tanbian - Waza ") : وفيه يتم فقد اللاعب المنافس لقاعدة ارتكازه ورفع جسمه عن البساط كالعمود وجعل جسمه مثل الميزان مثل (اوكى — جوشى " Oki - Goshi ") و (هاراي — جوشى " Harai - Goshi ")

- فن الإعاقة (تسومزوكا - وازا " Tsumzoka - Waza ") : والمظهر الرئيسى للرمى هو إعاقة قدمه أو ساقه بغرض إخلال اتزانه وعدم تمكينه من استرجاع قاعدة ارتكازه مثل (هيزا - جورما " Hiza - Gurma ") . (22 - 13 : 14)

6. تقسيم مهارات الجودو من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية : تقسيم هلموت نيكه H. Nieke.

يذكر مراد طرفة (1979) أن الالماني هلموت نيكه قام بالعديد من الدراسات والبحوث العلمية بغرض ايجاد العلاقة بين المهارات الفنية لرياضة الجودو وبعض قوانين الميكانيكا باستخدام الجاكيت الكهربائى الذى يرتديه لاعب الجودو والذى يتصل بجهاز دينامو جراف Dynamograph لبيان مراحل الرمي ولحظات تفجير القوى وكذلك جهاز سرعة رد فعل لاعب الجودو وهدفت أبحاثه الارتقاء بمستوى اللاعبين وقوة التأثير على الخصم مع تطبيق جيد لأداء الحركة حسب قوانين الميكانيكا و تحقيق مبدأ الاقتصاد فى الجهد وقسم مهارات الجودو تبعا لنوعين من القوانين :

- قانون الدوران : ويتم الرمي فيه بالاستمرار فى دوران المنافس بعد إفقاده اتزانه وقاعدة ارتكازه ثم وضع عائق لتنفيذ الرمية ويكون العائق هو أحد أجزاء جسم المهاجم (قدم أو مقعدة)
- قانون الرفع : وفيه يتم رفع المنافس عن طريق الذراع أو الرجل أو المقعدة أو الظهر وهناك طريقتان لمتابعة الأداء بعد عملية الرفع أو بعدها مباشرة وهما إيجاد فترة دوران والأخرى إيجاد فترة دوران مع استعمال عائق . (29 : 70 - 71)

7. تقسيم المهارات حسب المسار الحركى :

قام مراد طرفة (2001) بتقسيم مهارات الجودو إلى مجموعتين حسب المسار الحركى وهما :

- مجموعة المهارات الفنية الكبرى : وفيه تستغرق المراحل الفنية للمهارات (كوزوشى " Kuzushi " - تسكورى " Tsukuri " - كاكى " Kake ") وقت كبير نسبيا وفيه يتم استغلال قوة المهاجم وتعديل خط سير الحركة مثل (ساساى - تسورى - كومى - اشى " Sasi- tsory - Komiy - Ashi ") .

- مجموعة المهارات الفنية الصغرى : يمتاز هذا النوع من المهارات بقصر زمن المراحل الفنية للمهارة ولا يحتاج لتغيير كبير فى وضع جسم اللاعب أو دورانه وتعتمد على التوقيت الجيد ومفاداة قدرات المنافس الدفاعية واخفاء المراحل التمهيدية عن المنافس مثل (دى - اشى - برأى " De - Ashi - Barai ") و (كو - ستو - جارى " Ko - Soto - Gari ") . (30 : 103 - 105)

8. التصنيف الميكانيكى الحيوى لطرق الرمى لسكاربنتى Sacripanti :

كما يذكر أحمد عبد المنعم (2000) أن سكاربنتى Sacripanti (1987) اقترح أن جميع مهارات الرمى فى رياضة الجودو يمكن أن تدرج تحت مجموعتين :

- المجموعة الأولى: وتشتمل على كل المهارات التى يستخدم فيها المهاجم قوة ازدواج لرمى الخصم وتشمل هذه المجموعة على سبيل المثال مهارة (هاراى - جوشى " Harai - Goshi ")

- المجموعة الثانية: فتشتمل على المهارات التى يقوم فيها المهاجم " Tori " باستعمال أسس ومبادئ الروافع وتحتوى على كل المهارات التى تعتمد على لف جسم المدفع " Uke " حول نقطة ارتكاز مثل مهارة (تاى - اوتوشى " Tai - Otoshi ") . (1 : 19)

9. تقسيم مهارات الجودو حسب البناء الديناميكى للمهارات :

قام محمد السيد (1998) بعمل أربع تقسيمات لمهارات الرمى فى رياضة الجودو تعتمد على المحددات الميكانيكية والمتغيرات التى تؤثر على اتزان اللاعب باستخدام التحليل الحركى لكل المهارات فى الجودو وفقاً للآتى :

- البعد العمودى بين مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .
- المسافة الواقعة بين القدمين (قاعدة الارتكاز) .
- الزاوية الرئيسية (زاوية القاعدة) .
- الزاوية الجانبية .

واختلف محمد السيد مع تقسيم الكودوكان من خلال نتائج التقسيمات الأربعة وأوصى بتعديل نظام بطولات الناشئين وكذلك نظام التدريب وتعليم المهارات وكذلك نظام الترقى للأحزمة فى مصر . (22 : 95 - 98)

- الكومي . كاتا " KOMI ■ KATA " :

هى المسكة الملائمة والصحيحة لسترة الخصم وهى من المبادئ الأساسية والفنية لرياضة الجودو فهى تعبر عن قدرة اللاعب على الاتصال والتحكم فى الخصم حيث أنه بدون المسكة المناسبة سوف يفقد اللاعب التماسك ومن ثم عدم المقدرة على كسر توازن خصمه .

ويذكر مراد طرفه (2001) أنه يجب تعليم اللاعب طريقة المسك العادى الصحيح حتى نخلق عند اللاعب أساساً للطرق المشتقة الأخرى منه أو المعدلة حسب نوع المهارة وطبيعة تنفيذها وأهمية المسك العادى تستند أساساً على القبض الجيد باليدين فى الأماكن الصحيحة من ملابس الخصم طوال الصراع مع تمكنه من إجبار الخصم على اتخاذ وضع اليدين لتنفيذ مهارة ما كان هو قد خطط لها قبل ذلك.

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 العادى الجيد دوراً كبيراً ومباشراً فى نقل القوة من الأطراف للجذع .

حيث أن المسك الجيد لبدلة الخصم لا تمكن اللاعب أثناء الصراع من خلق لحظة مناسبة لتنفيذ المهارات فحسب بل تمكنه أيضاً من تحليل حركات الخصم طوال الوقت وله تأثير كبير فى إمكانية السيطرة على المنافس وقد يخدم أو يعوق عملية التنفيذ وهى ما نسعى إلى تحقيقها، ومن جهة أخرى نجد أن المسك العادى الجيد يجب أن يكون محايداً بمعنى أوضح أن طريقة المسك المتبعة تمكن اللاعب من تنفيذ أكبر عدد من المهارات دون الحاجة لتغيير وضع اليدين أو حتى إحداها وذلك حتى لا ينتبه الخصم أو يتوقع نوع المهارة المراد تنفيذها.

(30: 155 – 156)

أوضاع اليدين فى طريقة المسك العادى " Komi - Kata " :

- اليد اليسرى تمسك الكم الأيمن لسترة الخصم عند مستوى مفصل المرفق مع التأكد من إحكام القبض على جزء من قماش كم السترة وبالتالي التمكن من السيطرة على مدى حركتى كل من الذراع والكتف الأيمن وعليه يتم منع المنافس من سحب ذراعه وكتفه للخلف .
- اليد اليمنى تمسك الحافة اليسرى للسترة فى مستوى عضلة الصدر العظمى ، وقد نرى بعض اللاعبين يعكسون وضع اليدين بالنسبة للمسك - ولا يعنى أنهم يساريون إذ أن قلة منهم فقط

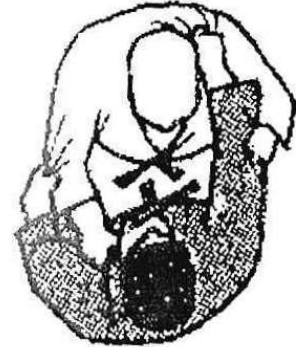
يساريون بينما الآخرون لاعبون وصلوا لمستوى عال من فن الرمي يمكنهم من رمي منافسهم على كلا الجانبين .

وبجانب طريقة المسك العادي يوجد صف طويل لأنواع أخرى من طرق المسك التي ترتبط ارتباطا وثيقا بنوع المهارة المراد تنفيذها مثل :

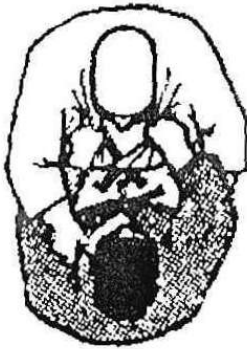
- مسك حافتي سترة الخصم باليدين معا - كل يد في جهة .
 - مسك كمي سترة الخصم باليدين معا .
 - المسك باليد من السترة خلف الرقبة والأخرى تمسك بالذراع من مستوى المرفق أو
- (30 : 156 - 157) تمسك بالسترة أسفل الإبط .



شيزن - تاي - نو - ميجي
مسك الحافة اليسرى للسترة باليد اليمنى -
بينما اليسرى تمسك بالكم الأيمن للمنافس
وهذا هو الوضع الطبيعي للمسك العادي



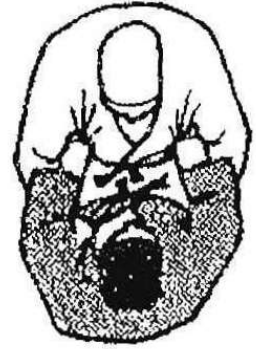
كاتا - أوشيرو - إري
اليد اليمنى تمسك بإقافة السترة من
الخلف ، بينما اليسرى تمسك الكم



ريو - أووا - إري
مسك حافتي السترة ذراع
أسف ذراع المنافس والآخر
أعلى من ذراعه



ريو - شيئا - إري
مسك حافتي السترة من أسفل
ذراعي المنافس



ريو - كوا - واكي
الذراعان فوق ذراعي المنافس
والقبض أسفل الإبطين

شكل (1)

أشكال الطرق المختلفة للمسك في رياضة الجودو

تابع أشكال الطرق المختلفة للمسك فى رياضة الجودو:



كانا - إرى - كانا - واكى
مسك أحد الذراعين من
الخارج واليد الأخرى
تمسك أسفل الإبط



كانا - إرى - دورى
مسك حافة السترة والكم
من جانب واحد اليمين
مثلا أو العكس



ريو - كيووا - إرى
مسك حافتي السترة
والذراعان فوق ذراعى
المنافس



ريو - أوكو - سودى
المسك من خارج
كتفى المنافس



كانا ناكى - واكى
المسك أسفل إبطى المنافس
ذراعى أعلى ذراع المنافس
والآخر أسفل



ريو - سوتو - سودى
مسك كمرى المنافس من
منطقة مفصلى المرفق



مسك حزام المنافس للدفاع
غير مسموح به



مسك رسغ يد المنافس
مسموح به فقط فى حالة
الهجوم بينما فى الدفاع لا
ملحوظة:

* تورى بالجودوجى الأسود.



كانا - واكى - كارا -
أوشيرو - إرى
مسك ياقة السترة من
الخلف بينما اليد الأخرى
تمسك السترة أسفل الإبط

ويشير مراد طرفة (2001) أيضاً إلى أنه يجب على المدربين أن يسألوا أنفسهم إلى أى نوع من " الكومى - كاتا " التى يفضلها اللاعب مستقبلاً ؟ والإجابة على هذا السؤال تجدها متعلقة بنوع المهارة التى يتخصص فيها اللاعب ومدى تأثير طريقة المسك التى اختارها فى نجاحه فى تنفيذ هذه المهارة والسيطرة على خصمه لرميه بنجاح . (30 : 157)

ويذكر إيهاب عفيفى (1996) أن قوة القبضة فى مسك البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العلمية للعبة والتى يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة بشكل فعال حيث تعتبر تمهيداً لأى حركة من حركات الرمى فالقيام بشد أو دفع المنافس لا يؤثر ما لم يسبقه المسك القوى حيث يعتبر بمثابة تجميع للقوى فى الاتجاه المطلوب .

ويضيف بعض الجوانب التكتيكية التى يجب أن تراعى فى مسك البدلة :

- أن تكون المسكة قوية ومحكمة ولها القدرة على السيطرة .
- تعتبر المسكة وسيلة اتصال حساسة بما سوف يقوم به اللاعب من فنون الرمى .
- يجب أن يراعى ألا يكون هناك فراغ بين المسكة وجسم اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يتسبب فى فقدان جزء كبير من قوته . (4 : 38-39)

ويذكر محمد شداد (1996) أن مسكة البدلة (كومى - كاتا) من الأوضاع الأساسية فى الجودو حيث أن مسكة البدلة (كومى - كاتا) تعتمد على قوة القبضة فى التحكم فى اللاعب وفى مسكته وتحضيره للحركات التى سوف تستخدم ، كما أن قوة القبضة تلعب دوراً هاماً حيث أنها مقياس جيد يمكن من خلاله أن يقيس به اللاعب منافسه وكذلك تساهم بقدر كبير وتشترك فى حركات الهجوم وحركات الدفاع وحركات الهجوم المضاد فمن خلال مسكة البدلة (كومى - كاتا) والقبضة يستطيع اللاعب أن يقيس قوة وحركات منافسه التى يحضر لها ، لأن مسك البدلة (كومى - كاتا) والقبضة أساس الرمية وأن اللاعب إذا لم يتمكن من المسك الجيد والقبضة القوية يستطيع الرمى مهما كانت حركاته . (24 : 125)

كما يذكر جورج ويرز George Wears (1999) خلال دراسته التى قام فيها بتحليل 261 مباراة فيديو فى دورة الألعاب الأولمبية أن " الكومى - كاتا " ما هى إلا عبارة عن سيطرة اللاعب على خصمه وسيطرة خصمه عليه وقد تم استخلاص أربع أنواع من الاستحواذ هى :

— نفس الاستحواذ : كلا اللاعبين استخدموا وضع اليد الآلية سواء اليمنى أو اليسرى .

— الاستحواذ المعاكس : استخدم اللاعبون الجهة اليمنى فى مواجهة آلية الجهة اليسرى والعكس.

— استحواذ نهاية طرف الكم : اللاعب المهيمن استحوذ على ذراعى الخصم عن طريق مسك نهاية طرفى الكم .

— الاستحواذ بدون شكل : اللاعب المهيمن لم يسمح للخصم أن يؤمن يده الآلية وألا يستخدمها

جدول (1)

نسب أشكال الاستحواذ التى تم استخلاصها

طريقة المسك	متشابه	معاكس	نهاية الكم	بلا شكل
رجال	% 8	% 45	% 4	% 43
نساء	% 14	% 50	% 6	% 30
مشترك (رجال- نساء)	% 10	% 48	% 5	% 37

(41 : 2 - 6)

يذكر مراد طرفة (2001) بعض النقاط يجب أن يعرفها اللاعب عن المسك الجيد :

1. يسمح المسك الجيد بأداء وتنفيذ أكثر من مهارة بكل سهولة ويسر .
2. تجنب تصلب القبضتين والذراعين طوال عملية المسك .
3. التغير المستمر بين الارتخاء والانقباض يجب أن يكون له هدف معين يسعى إليه .
4. عدم فرد الذراعين على كامل امتدادهما والعمل على تقريب المرفقين من جانبي الجسم قدر الإمكان
5. يجب ألا تتسبب المسكة فى إعاقة أو تصعيب انتقال القوة عند تنفيذ الخطفة .
6. يجب أن يكون المسك سهلا - غير معقد - حتى يمكن بعد ذلك تعديله أو تطويره لتنفيذ مهارة معينة .
7. لإخلال توازن الخصم يعدل وضع اليدين لأعلى أو لأسفل وذلك حسب اتجاه الدفع أو السحب كذلك يختلف ارتفاع وانخفاض وضع اليدين باختلاف المهارات . (30 : 159)

- فعالية الأداء المهارى:

يشير نيسيل الشوربجى (2000) إلى تعدد آراء المتخصصين والباحثين فى المجال الرياضى لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهارى حيث قد لا يفرق البعض بين الفعالية والكفاءة والبعض الآخر يرى أن هناك فرقاً بينهما وفى هذا الصدد يشير برهام Barham إلى أن هناك فرقاً بين الفعالية والكفاءة فالفعالية تقيم بمدى تحقيق وإنجاز الهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكى المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة. (8 : 34)

ويضيف برهام (1978) أن الكفاءة والفعالية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء ويتفق بروير Broer (1960) مع برهام (1978) بأن الكفاءة هى العلاقة بين الجهد المبذول والطاقة المستهلكة . (23 : 38) ، (17 : 39)

ويشير محمد الروبى (1991) نقلاً عن برهام ، ويستكوت Westcot & Barham (1995) على أن هناك فرق بين الفعالية Effectiveness والكفاءة Efficiency ويتمثل فى أن الفعالية تتضح فى قدرة اللاعب على انجاز الواجب الحركى بنجاح دون وضع اعتبار للطاقة المستهلكة فى الأداء بينما تتمثل الكفاءة فى مقدرة اللاعب على انجاز الواجب الحركى بأقل قدر من الطاقة المستهلكة . (26 : 105) (3 : 48)

و لقد أشار ويلمور وكوستل Willmor & Costill (1994) أن تحسن الكفاءة يعمل على زيادة فعالية الأداء ، وكذا الكفاءة الحركية . (50 : 155)

ويرى طلحة حسام الدين (1993) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه و أن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة و استخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب . (10 : 14)

ويرى جمال علاء الدين ، محمد الروبى (1981) أنه يقصد بفعالية الأداء المهارى أو فعالية التكنيك الرياضى بالنسبة لهذا الرياضى أو ذاك من الرياضيين درجة قرب وتماثل هذا الأداء المهارى مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية ويضيف أن فعالية الأداء المهارى لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو مثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفى لمستوى إتقان الأداء المهارى . (5 : 10)

- متطلبات فعالية الأداء المهارى :

يذكر محمد الروبى (1991) نقلاً عن بروير Broer (أن هناك متطلبات لفعالية الحركة تتمثل فى (المتطلبات البدنية، المتطلبات العقلية، المتطلبات الانفعالية) .

المتطلبات البدنية Physical Prerequisites:

وتلك المتطلبات تشمل عناصر متعددة منها التحمل، المرونة، القوة، القدرة العضلية، الإحساس، زمن رد الفعل، ويضيف أن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد على واجب الحركة المؤداة وطبيعة الأداء الحركى ومتطلباته.

المتطلبات العقلية Mental Prerequisites:

وتشمل المتطلبات العقلية الضرورية لفعالية الحركة الآتى:

1. القدرة على حل المواقف الحركية.
2. القدرة على اتخاذ قرارات سريعة متوائمة.
3. القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة وإمكانية تطبيقها.
4. القدرة على الانتباه والتوقع .
5. القدرة على فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة .

المتطلبات الانفعالية Emotional Prerequisites:

المتطلبات الانفعالية هامة جداً لأنها ربما تعوق كفاءة الحركة ولها أهمية كبيرة فى التعلم فمثلاً فى السباحة يشكل الخوف إعاقة كبيرة أثناء عملية التعلم . (26 : 106)

ويرى الباحث أن هذه العوامل قد تحدث فى الجودو خلال التدريب حيث وجود عامل الخوف لدى أحد اللاعبين من الارتطام بالبساط أثناء التدريب على الرمى أو التعليم قد يتسبب فى الغالب فى فشل اللاعب فى أداء مهارة السقوط بالشكل المناسب وإعاقة اللاعب الآخر من تنفيذ المهارة المطلوبة وقد يؤدى إلى حدوث إصابات.

ويرى إيهاب صبرى (2000) أن هناك مطلب آخر هام لإتقان أداء تلك الفعالية الحركية وهو : متطلبات إتقان الأداء الفنى للمهارة أو الحركة لأنه بدون أن يكون لدى اللاعب المؤشرات الجيدة للتسلسل السليم والأداء الصحيح للمهارة لن يكون لدى اللاعب القدرة على الأداء بفعالية تحقق له الإنجاز داخل المباراة وبناء على ما سبق فإن المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية وإتقان الأداء الفنى للمهارة من المتطلبات الهامة لفعالية الحركة . (3 : 44)

- المؤشرات الوصفية لفعالية الأداء المهارى :

يرى جمال علاء الدين ، محمد الروبى (1981) أن هناك ثلاث مجموعات من المؤشرات الوصفية لفعالية الأداء المهارى وهى :

1. الفعالية المطلقة :

إن مؤشرات الفعالية المطلقة للأداء المهارى توصف درجة قرب وتماثل الأداء مع أكثر أنماط التكنيك الرياضى منطقية أو مثالية على أساس الاعتبارات البيوميكانيكية ، الفسيولوجية ، السيكلوجية ، الجمالية ويتم ذلك من خلال مقايسته بأحد النماذج المعيارية للأداء المهارى أو ما يطلق عليه (التكنيك المثالى) .

2. الفعالية المقارنة :

تعتبر الفعالية المقارنة من المؤشرات الوصفية لفعالية الأداء المهارى حيث يؤخذ التكنيك الرياضى للاعبى المستويات العليا فى مثل هذه الحالة كنموذج معيارى للأداء المهارى المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية .

3. فعالية الانجاز أو التحقيق :

إن فكرة المؤشرات أو المعايير الخاصة بتقييم فعالية إنجاز أو تحقيق الأداء المهارى فى مقارنة أو مقايسة النتيجة الرياضية المحققة تتم بأحد مدخلين :

- بالمستويات الرياضية التى يمكن للرياضى أن يحققها بناء على ما يمتلكه فعلا من قدرات حركية خاصة (المدخل الأول) .
- أو بمقدار الطاقة المبذولة أو القوة المستخدمة خلال قيامه بتنفيذ الأداء المهارى للحركة الرياضية (المدخل الثانى) .

(10 : 5 - 10)

- طريقة وكيفية تقييم فعالية الأداء المهارى :

يشير حسن عبد السلام (1994) نقلا عن جمال علاء الدين (1981) إلى أن فعالية الأداء تقييم 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 (هجوم ناجح - هجوم مضاد ناجح) .

(11 : 203)

ويضيف **حسن عبد السلام (1994)** أن الفعالية يمكن تقييمها من خلال قيام اللاعب بأداء هجومي دون تحقيق وإنجاز الهدف كاملاً ، أو قيام اللاعب بأداء هجوم (هجوم لم يستكمل — هجوم فاشل — هجوم مضاد فاشل) خلال المباراة عن طريق أداء العديد من المهارات الفنية (غير الناجحة) التي تساعد في ترجيح لجنة التحكيم له في حالة التعادل . (11 : 204)

ويذكر **محمد الروبي (1986)** أن فعالية الأداء المهارى في رياضة المصارعة تتمثل في 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 علاوة على ملاحظة شدة واستمرار الصراع . (25 : 27)

ويشير **مصطفى نصر (2002)** إلى أن فعالية الأداء المهارى في الملاكمة تتمثل في قدرة الملاكم على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية و المهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه . (27 : 32)

ويذكر **مراد طرفة (2001)** أن ارتباط مهارة التخصص مع ثلاث أو أربع مهارات وهو ما يعرف بالإعداد المتعدد الجوانب ولن يكون له فعالية إلا إذا وصل اللاعب إلى مرحلة آلية الأداء للمهارات المختارة والتي هي آخر مرحلة في التعلم الحركى وهو ما يتحقق من خلال المهارات المركبة (رنزوكو — وازا " RENZOKU - WAZA ") (30 : 422)

ويرى الباحث أن فعالية الأداء المهارى فى الجودو تتحدد فى قدرة (اللاعب المهاجم)على مواصلة الأداء الهجومي ودقة توجيه الاستجابة الدفاعية المناسبة لخصمه لتحقيق أكبر عدد من التنفيذ للمهارات الحركية وأعلى قدر ممكن من النقاط باستخدام المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب دون هبوط قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عند مواجهة شدة واستمرار المباراة .

ويتم تقييم الأداء المهارى باستخدام طريقة التصوير التلفزيونى وذلك لما قد أشار إليه كل من **جمال علاء الدين (1981)** ، **محمد الروبي (1991)** . (10) (25)

ويشير **صلاح عسران (1992)** فى هذا الصدد نقلاً عن كاميونى وتليمان أن الفيديو (التصوير التلفزيوني) من أفضل الطرق المستخدمة لتقييم الأداء المهارى للاعبين . (13 : 45)

ويذكر **طلحة حسام الدين (1994)** أن التحليل عن طريق التصوير التلفزيوني يتميز بإمكانية إعادة عرض ما يتم ملاحظته أثناء أداء المهارة حيث يتيح التسجيل الفرصة لتكرار الملاحظة في أى وقت دون معاناة من التكرار . (15 : 43)

ويشير **بسطويسى أحمد (1999)** أن التصوير السينمائي وعرض الفيديو من الوسائل الهامة والأساسية فى مجال تقويم الحركات والمهارات الرياضية . (8 : 273)

ويضيف **نبيل الشوربجى (2000)** أن طريقة التصوير التلفزيوني لتقييم مستوى أداء وفعالية مهارة معينة من أفضل الأساليب المستخدمة وذلك للسرعة الفائقة التى تؤدى بها أى مهارة مع إمكانية إعادة العرض مرة ثانية أو إبطاء السرعة أو إيقاف الصورة بما يمكن المحكمين من تقييم مستوى الأداء أو التقييم الموضوعى للمهارة المنفذة طبقاً للشروط والقواعد الموضوعية . (34 : 29)

- التدريب النوعى :

يذكر **طلحة حسام الدين (1994)** إلى ارتباط هذا المصطلح بصفة الخصوصية فى الأداء المهارى " Specificity " وتدرجات هذا النوع ترتبط بالمجموعات العضلية داخل الأداء المهارى وتعتبر عاملاً حاسماً فى نجاح توظيف العمل العصبى لهذا الأداء ويعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل العضلى للأداء المهارى والتى تختلف من أداء لآخر ومن فرد لآخر كما أنها قد تختلف أيضاً بالنسبة للفرد الواحد من محاولة لأخرى إلا أن اختلاف خريطة العمل العضلى للفرد الواحد فى الأداء المعين بتكرار المحاولات لا تعتبر محكاً رئيسياً فى الحكم على الخصوصية فهذه الفروق فى مقادير وتوقيتات ونوعية العمل العضلى هى فروق ناتجة عن الاختلافات والتغيرات التى تحدث فى البيئة الميكانيكية من الناحية الكمية ، فلا يمكن أن تتشابه محاولتان للاعب واحد فى كل متغيرات بيئتها الميكانيكية وخاصة تلك الأداءات التى تتطلب بذلاً لقوى عضلية قصوى فى توقيتات زمنية محددة أو تتأوبا فى العمل العضلى بين صوره المختلفة فى المجموعات العضلية . (15 : 210 - 211)

وفى هذا الصدد يذكر **محمد الروبى (1986)** أن أفضل طريقة أعداد للاعب المصارعة هى المصارعة نفسها حيث يكتسب المصارع من خلالها التحمل الخاص بالمصارعة من خلال التدريب على المهارات والمصارعة التنافسية . (30 : 27)

ويذكر **جمال علاء الدين (1980)** أن الأسلوب الأمثل لتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة هو الذى ينتشابه فيه المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة ذاتها . (9 : 84)

ويذكر **عصام حلمى (1982)** أن خصوصية التدريب تعتبر أهم أسس التدريب الرياضى فى الوقت الحالى حيث أتضح من الدراسات أن هناك انتقال إجبارى لأثر التدريب عندما تشترك العناصر الإضافية وحمل التدريب وتبدو متطابقة مع العناصر الخاصة بالنشاط الأسمى فعندما يقترب شكل وتأثير التدريبات الإضافية من النشاط الأسمى فإن الانتقال آت لا ريب فى ذلك . (18 : 80)

كما يؤكد **محمد بريقع (1990)** على ضرورة تصميم التمرينات الخاصة وفقاً لنموذج الحركة المستخدمة فى المسابقة وذلك من ناحية وضع الجسم ومدى الحركة والانقباضات السائدة للمجموعات العضلية العاملة بالأداء . (23 : 98)

ويتفق كل من **وودن ، رينولدز Whiddon & Reynolds (1983)** على أنه يجب أن يتم الإعداد الخاص الموجه باستخدام تمرينات قريبة الشبه ومطابقة لطبيعة الأداء . (49 : 23)

ويذكر **نبيل الشوربجى (2000)** أن هذا النوع من التدريب (الخصوصية) يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضى ، وأن تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء وفعالية الكثير من الأنشطة الرياضية فى الآونة الأخيرة ، حيث ظهرت الكثير من الأجهزة التى تؤدي إلى تطبيق هذا المبدأ الذى يهدف إلى تدريب العضلات العاملة فى المهارة وتنمية القدرات البدنية بها كذلك المسار الحركى الصحيح وذلك فى آن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها . (34 : 69)

ويضيف **عماد السرسى (2001)** أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء المهارى يسهم بدرجة كبيرة فى تحسن أداء المهارات الحركية فى المباريات . (20 : 157)

ويذكر **محمد شداد (1996) عن كوزومى Kozomi** أن الفرد الذى يرغب فى تعلم الجودو سواء حركات الهجوم أو الدفاع عليه أن يتدرب على طرق الرمى المختلفة كما يجب تعلم المهارات الدفاعية أى أن تعلم طرق الدفاع مبنى على الطرق العامة للهجوم فالأداء الجيد يتطلب أساس جيد و إتقان مهارات الرمى المختلفة ، و يضيف أيضاً أن لاعب الجودو يتعرض لمواقف كثيرة نتيجة التغير المستمر فى مجال الصراع أثناء سير المباراة والتى تحتاج إلى التصرف فيها

بشكل لا يعرضه لخطر رميات منافسه وبخاصة أن هذا النشاط يرتبط بقواعد المناقشات التي تجبر اللاعبين على الكفاح الإيجابي في مساحة محددة ويتم ذلك بتنمية الجانب الهجومي عند اللاعب وذلك من خلال تَعَوُّده على هذه المواقف أثناء التدريب أو المباريات التجريبية حيث أن براعة اللاعب في إخراج وتنفيذ الطرق والأساليب الخططية المختلفة تتوقف على مستوى إتقانه لمهارات الرمي المختلفة .

(24 : 147)

- أسس تدريب الناشئين :

يذكر مفتى إبراهيم (1996) أن عملية التدريب الرياضى تنطلق اساساً من منطلقات علمية تم التوصل إليها من خلال العديد من الأبحاث والدراسات لفترات طويلة من الزمن وتعتبر مبادئ التدريب التالية هى الأساس الذى يبنى عليه عملية التدريب ككل وسواء كان التدريب الرياضى للبالغين أو الناشئين فإنه يجب مراعاة الالتزام بهذه المبادئ فى التدريب الرياضى :

أولاً : الاستجابة الفردية للتدريب .

ثانياً : الوصول بالحمل للحد الخارجى لمقدرة الناشئين .

ثالثاً : التكيف .

رابعاً : التقدم المناسب بدرجة الحمل .

خامساً : الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته .

سادساً : التنويع .

سابعاً : العودة للحالة الطبيعية .

ثامناً : برمجة تدريب الناشئين .

تاسعاً : مراعاة الأمن والسلامة .

(33 : 205 - 218)

- الأسس العامة لوضع برنامج تدريبى :

يتفق كل من على البيك (1997) وعبد الحميد شرف (1996) وحنفى مختار (1988) على أن هناك عدة مبادئ يجب مراعاتها عند وضع أى برنامج تدريبى تتلخص فى الآتى :

1. مستوى الصفات البدنية لأفراد العينة .

2. المستوى المهارى لأفراد العينة .

3. اختيار مجموعة من التمرينات من شأنها تحقيق واجبات البرنامج .
4. الارتفاع التدريجى بشدة الحمل .
5. مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء أثناء التدريب .
6. تعليم أفراد العينة كيفية قياس معدل ضربات القلب فى فترات الراحة بين التمرين والآخر للتحقق من فاعلية التدريب .
(11: 12) (60 : 19) (73 : 17)

– المراحل السنية لممارسة رياضة الجودو:

تحدد المراحل السنية والفنون المستخدمة فى مسابقات المراحل السنية طبقا لللائحة الفنية للاتحاد المصرى للجودو على النحو التالى :

1. مرحلة البراعم والزهور تحت 10 سنوات طبقا لللائحة الفنية خاصة .
 2. مرحلة الأشبال تحت 12 سنة غير مسموح باستخدام :
 - فنون الخنق (شيمى – وازا " SHIME - WAZA ") .
 - فنون الكسر (كانسستو – وازا " KANSETSU - WAZA ") .
 - فنون التثبيت (أوساي – وازا " OSAE - WAZA ") .
 - 3 . مرحلة الفتيان تحت 14 سنة يسمح فيها بجميع الفنون ما عدا :
 - فنون الخنق (شيمى – وازا " SHIME - WAZA ") .
 - فنون الكسر (كانسستو – وازا " KANSETSU - WAZA ") .
 - 4 . مرحلة الناشئين تحت 16 سنة .
 - 5 . مرحلة الشباب تحت 18 سنة .
 - 6 . مرحلة عمومى الرجال .
- ويسمح فى هذه المراحل (الناشئين تحت 16 سنة ، والشباب تحت 18 سنة ، وعمومى الرجال) بجميع فنون الجودو .
(6)

– خصائص النمو فى المرحلة السنية (14 - 16) سنة :

يذكر محمد علاوى (1991) أن مظاهر النمو فى هذه المرحلة يتميز بالآتى :

1. النمو الجسمى :

تتميز هذه المرحلة بالبطء فى معدل النمو الجسمانى ، ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد

الفرد اتزانة الجسمى ويصل الفتى إلى نضجه البدنى الكامل تقريباً ، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً ، وتصبح عضلات الفتيان قوية وممتينة ، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب .

2. النمو الحركى :

فى هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجى فى نواحي الارتباك والاضطراب الحركى وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية فى التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة ، وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركى ، ويستطيع فيها الفتى سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذى يتميز به الفتى فى هذه المرحلة يساعد كثيراً على امكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من القوة العضلية ، وتسهم عمليات التدريب الرياضى المنظمة فى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دوراً هاماً فى نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة .

(25 : 146 - 147)

- أحكام الفوز فى رياضة الجودو فى اللعب من أعلى :

جدول (2)

أحكام الفوز فى رياضة الجودو فى اللعب من أعلى " Nage - Waza "

أحكام الفوز	التعريف	شروطه
إيبون	وتعنى النقطة الكاملة وتنتهى المباراة بعدها وفيها يحصل اللاعب على 10 درجات .	تحتسب عندما يقوم اللاعب برمى منافسه على ظهره بقوة وسرعة واضحة .
وزارى	وهى تساوى نصف نقطة وفيه يحصل اللاعب على 7 درجات من 10 درجت ويمكن أن تجمع لتصبح (وزارى أو سيتى إيبون) .	تحتسب عندما يقوم اللاعب برمى منافسه برمية تفقد لأحد شروط الإيبون (القوة - السرعة - الرمي كاملاً على الظهر)
يوكو	وهى تساوى ربع النقطة وفيها يحصل اللاعب على 5 درجات من 10 درجات ولا يمكن جمعها لتصبح نقطة .	تحتسب عندما تفقد الرمية لشروطين من شروط الإيبون (القوة - السرعة - الرمي على الظهر)
كوكا	وهى تساوى ثمن نقطة وفيها يحصل اللاعب على 3 درجات من 10 درجات ولا يمكن جمعها حتى تصل إلى النقطة الكاملة مهما بلغ عددها .	تحتسب عندما يقوم المتسابق برمى منافسه على فخذه أو المقعدة أو كتفه بسرعة وقوة .

ثانيا : الدراسات السابقة و المرتبطة :

قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث التى أجريت فى المجال الرياضى السابقة والمرتبطة بموضوع البحث " تأثير برنامج تدريبى نوعى لتنمية " الكومى - كاتا " على فعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو " وقد صنف الباحث هذه الدراسات والتى بلغ مجموعها (13) دراسة ما بين دراسات عربية وأجنبية كما يلى :

1. الدراسات العربية التى تناولت الرياضات الأخرى المختلفة وعددها (4) دراسات .
2. الدراسات العربية التى تناولت لاعبي وناشئى رياضة الجودو وعددها (6) دراسات .
3. الدراسات الأجنبية التى تناولت لاعبي رياضة الجودو وعددها (3) دراسات .

وسوف يقوم الباحث باستعراض هذه الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة من حيث العنوان والأهداف والمنهج المستخدم والعينة وأهم النتائج وتاريخ ونوع الدراسة .

- الدراسات العربية :

1. دراسات تناولت الرياضات الأخرى المختلفة .

جدول (3)

يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج المرتبطة بموضوع البحث في الرياضات الأخرى المختلفة

رقم المرجع	أهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الأسم	م
3	أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك إلى تحسين عملية انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة. أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك إلى تحسين القياسات الفسيولوجية قيد البحث. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسن ملحوظ في فعالية الأداء المهارى.	بلغ حجم عينة الدراسة (10) مصارعين من لاعبي نادي غزل المحلة تحت (20 سنة) اختبرت بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددهم (5) مصارعين ، الأخرى ضابطة وعددهم (5) مصارعين	استخدم الباحث المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فعالية الأداء المهارى للمصارعين.	2000 رسالة دكتوراة	"تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين"	1	1

تابع جدول (3) يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج المرتبطة بموضوع البحث في الرياضيات الأخرى المختلفة

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الأسم	م
34	أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت جهاز تدريب البرم تحسناً معنوياً في مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسط بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياس البعدي.	اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عدد العينة عند إجراء التجربة الأساسية (12) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (6) لاعبين للمجموعة التجريبية و (6) لاعبين للمجموعة الضابطة.	استخدم الباحث المنهج التجريبي	تصميم جهاز لتنمية الأداء المهارى لمهارة برمجة الوسط للمصارعين. التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسط للمصارعين المقدمين.	2000 رسالة دكتوراة	"تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسط للمصارعين المقدمين "	نور شكور في	2

تابع جدول (3) يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج المرتبطة بموضوع البحث في الرياضات الأخرى المختلفة

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الأسم	م
20	أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية. أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية قيد البحث لصالح المجموعة للتجريبية. أظهرت النتائج مدى أهمية الصفات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة – سرعة رد الفعل الحركى البسيط والمركب) وكذلك أهمية التمرينات المشابهة للأداء المهارى في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية في المباريات.	بلغ حجم المجتمع الأصلي (50) لاعب من ناشئى الكاراتيه من المرحلة السنية : (15 : 12) سنة تم إجراء الدراسات الاستطلاعية والصدق والثبات للاختبارات قيد البحث على عدد (20) لاعب أما باقى العينة تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية (15) لاعب ومجموعة ضابطة (15) لاعب.	استخدم الباحث المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج التدريبى فى تنمية الصفات البدنية قيد البحث (الرشاقة – زمن رد الفعل الحركى المركب) الخاصة بالمرحلة السنية من (15 : 12) سنة للاعبى الكاراتيه. دراسة العلاقة بين تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة وفعالية الأداء.	رسالة 2001 دكتورة	"تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه" 2001 م	محمد عبد الله السيسى	3

تابع جدول (3) يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج المرتبطة بموضوع البحث في الرياضات الأخرى المختلفة

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الأسم	م
32	البرنامج المقترح بمحتواه وخصائصه تشكيل أحماله أثر إيجابياً على مختلف الصفات البدنية المختارة (قيد البحث) بشكل ذو دلالة إحصائية. البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على مختلف المهارات الفنية مما انعكس على زيادة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين. ارتفاع نسبة التحسن في درجة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين نتيجة فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وأسلوب تنفيذه وطرقه.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعدد 16 لاعب من اللاعبين الناشئين تستلواح أعمارهم من (14 - 16) سنة.	استخدم الباحث المنهج التجريبي	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تتمية بعض الصفات البدنية قيد البحث لناشئي الملاكمة. التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة..	2002 رسالة ماجستير	"تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تتمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة"	مصطفى محمد نصر	4

2. دراسات عربية تناولت لاعبي وناشئي رياضة الجودو .

جدول (4)

بوضوح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج الخاصة بلاعبي وناشئي رياضة الجودو

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الاسم	م
47	في نهاية التجربة لم يصل إلى اكتساب التوافق الأولي للمهارة إلا عدد (17) طفل . في التصوير الأول والثاني لم تظهر الحركة بمفصل الركبة وتم الاستعاضة عنه بحركة سقوط الجذع للأمام . في التصوير الثالث ظهرت حركة ثني ومد مفصل الركبتين بشكل ملحوظ مما يعني أن مفصل الركبة بدء في النمو والعمل بصورة إيجابية بعد عمر (8) سنوات . لذلك يعتبر البدء مع الأطفال بداية من سن (8) سنوات هو الأفضل وليس (5) سنوات كما في التجربة اليابانية أو (6) سنوات كما في التجربة الهولندية .	عدد افراد العينة (40) طفل قسمت العينة إلى مجموعتين (20) لكل مجموعة تم تحديد أحد العوامل المتغيرة وهو السن بعد (7) سنوات عند البدء تسرك العوامل المتغيرة الأخرى الطول والوزن بدون تحديد التدريب مرتين أسبوعيا وزمن الوحدة 1.5 ساعة وتسرب (6) أطفال خلال فترة البرنامج وأكمل التجربة عدد (34) طفل	استخدم الباحث المنهج التجريبي استمرت الدراسة خلال البرنامج لمدة سنة ونصف تم تصوير أفراد العينة ثلاث مرات بعد اسبوع من بدء التدريب ، وعند بلوغ (7.5) سنة ، وعند نهاية التجربة استخدم الباحث آلة تصوير سينمائي Ring Film 8 مم وشرائط دائرية باستخدام جهاز التحليل الحركي اليدوي تم التحليل الحركي بواسطة مدرب الكلية وعضو هيئة التدريس مدرّب منتخب الناشئين الباحث نفسه	الاستعرف على أي مسئوليات العمر يكون اقتصاديا للبدء للتدريب لستعلم رياضة الجودو	1969 رسالة ماجستير	الشكل السبدي للمهارة رمية الكف Seoi - Nage عند الأطفال من سن 7 إلى 8.5	أحمد محمد	1

(4) تابع جدول بوضوح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج الخاصة بلاعبى وناشئى رياضة الجودو

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الاهداف	الاسترجاع ونسبة الدراسة	عنوان الدراسة	الاكاديم	م
29	انحصرت المهارات فى اثناء بطولة الجمهورية للناشئين فى (16) مهارة متداولة من العدد المعروف وهو (40) مهارة . فى بطولة الرجال ظهرت مهارات بعينها كمهارات متخصصة لبعض اللاعبين . فى اختبار الأداء الفعلى كان مفاجاة حيث دلت النتائج على ضعف الحصيلة المهارية للاعبين حيث كانت اكبر حصيلة (15) مهارة مختلفة وموزعة على الاخرمة الخمسة من ذلك يستنتج ان العملية التدريبية تسير بطريقة ارجالية وغير مخططة وأن الحزام الذى يحصل عليه اللاعب لا يدل على مستواه المهارى . والسبب أن القائمين بالتدريب فى ذلك الوقت هم رجال القوات المسلحة والذين حصلوا على دورات تدريبية صغيرة اثناء خدمتهم ولم تنجح لهم الفرصة للاستفادة من هذه الرياضة . الأمر الذى لا بد من اعادة التفكير والتشدد فى منح الاخرمة للاعبين إلا اذا مروا من خلال اختبارات تظهر حصيلتهم الفنية الفعلية .	اختيرت عينة الدراسة من ثلاث مناطق هى الاسكندرية والقاهرة وبور سعيد . لاعبى المناطق تحت 16 سنة والحاصلين على أخرمة مختلفة حتى النشئ . لاعبى منتخبات المناطق فوق 20 سنة والحاصلين على الحزام النشئ كحد أدنى . استخدم الباحث اختبارين هما : اختبار الأداء الأقصى للاعبين خلال المباريات أى ما يمكن تنفيذه أثناء المباريات . اختبار الأداء الفعلى للاعبين خارج المباريات أى الحصيلة المهارية للاعب وما يمكن تنفيذه من مهارات الوجدات التعليمية الخمسة . الاختبار الأول تم تنفيذه فى بطولة الرجال بالمحلة الكبرى 1977 وبطولة الجمهورية للناشئين فى بور سعيد 1978 . الاختبار الثانى تم فى أندية المناطق الثلاث .	استخدم الباحث خلال هذه الدراسة نوعين من مناهج الباحث وهما : - المنهج التاريخى لأن الرسالة دراسة عبر التاريخ لمعرفة التطور الحادث فى رياضات القتال فى المجتمع اليابانى إلى أن وصلت إلى رياضة الجودو . - المنهج الوصفى وذلك بغرض معرفة : الوضع القائم لكل ما يتعلق برياضة الجودو وهو المستوى المهارى للاعبين والمستوى المهارى لرياضة الجودو وضع محاولة وضع برنامج تدريبى تعليمى مقترح لتعليم المبتدئين من خلال الوحدات التعليمية الخمسة	الاستعرف على المستنوى المهارى للاعبى الم . ج . ح . حاصلين على الحزام البنى - والنشئ يتم الاختيار منهم للفريق القومى . مقارنة نتائج المناطق فى اختبار " القياس الفعلى " للتعرف على مستوى التدريب محاولة وضع برنامج تدريبى تعليمى مقترح لتعليم المبتدئين من خلال الوحدات التعليمية الخمسة	رسالة 1979 دكتوراة	رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية - ماضيتها - بسماتها - الحالية - مستقبلها .		

**تابع جدول (4)
بوضوح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج
والنتائج الخاصة بلاعبى وثائضى رياضة الجودو**

رقم المرجع	أهم النتائج	العينة	المنهج	الأهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الأسم	م
35	حققت طريقة التدريب التكرارى نتائج أفضل من طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية: (القوة العضلية الثابتة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلى - السرعة - الرشاقة).	قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (42) لاعب جودو من الناشئين واللى تتراوح أعمارهم (14 - 17) سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية أولى (21) لاعب و تجريبية ثانية (21) لاعب.	استخدم الباحث المنهج التجريبي	دراسة أثر كل من طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة والتدريب التكرارى على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو.	رسالة ماجستير 1994	"أثر طرق تدريبية مقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو"	ياسر عبد الرؤوف أحمد	3

تابع جدول (4) يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج الخاصة بلاعبى ونشئى رياضة الجودو

رقم الدرج	اهم النتائج	العينة	المنهج	الاهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الأسم	م
24	توصل الباحث إلى المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو والتي تمثلت فى القوة المميزة بالسرعة - القوة العضلية - التحمل الدورى - النفسى - التحمل العضلى - السرعة - الرشاقة - والمرونة). توصل الباحث إلى المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبى الجودو والتي تمثلت فى (المتغيرات الهجومية - الدافعية). توصل الباحث إلى المتغيرات النفسية الخاصة بلاعبى الجودو والتي تمثلت فى (الثقة بالنفس - العدوانية - الدافعية - الانتران الانفعالى - الحيوية - المتأثرية - المخاطرة و الإقدام - الطموح - الشجاعة - الجرأة - سرعة المبادأة - الكفاح - ضبط النفس .	عينة البحث من لاعبي الجودو (الفريق القومى والدرجة الأولى رجال) تم اختيارهم بالطريقة العملية على أساس المراكز المتقدمة التي تم الحصول عليها فى السنوات الماضية وكذلك درجة الحزام خلال عامين سابقين. واشتملت عينة البحث على 48 لاعبا منهم 22 لاعبا درجة أولى ، و 26 لاعبا فريق قومى.	استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) وذلك فى وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة البحث.	التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية و النفسية للاعبى الجودو . التعرف على العلاقات الارتباطية بين كل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية فى مستوى الأداء للاعبى رياضة الجودو لمجموعات الأوزان المختلفة (خفيفة - متوسطة - ثقيلة) . التعرف على مدى مساهمة كل من المتغيرات البدنية والمهارية و النفسية ومستوى الأداء فى مجموعات الأوزان المختلفة (خفيفة - متوسطة - ثقيلة) .	1996 رسالة دكتوراة	"المتغيرات البدنية و المهارية المساهمة فى مستوى أداء لاعبي الجودو"	4	4

**تابع جدول (4)
يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج
والنتائج الخاصة بلاعبى وناشئى رياضة الجودو**

م	الأسم	عنوان الدراسة	التاريخ ونوع الدراسة	الأهداف	المنهج	العينة	اهم النتائج	رقم المرجع
5	محمد السيد على مصطفى	"تقويم البناء الديناميكي لمهارات رياضية لتوجيه ببرامج تدرييب الناشئين"	رسالة دكتوراة	تصنيف وترتيب هذه المهارات من حيث البناء الديناميكي داخل المجموعات.	استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية باستخدام نظام Mac Reflex) Qualisys) الذى يستخدم الأشعة تحت الحمراء بواسطة آلات تصوير خاصة لذلك.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعب جودو من بين أفضل لاعبي الجودو بالولايات المتحدة الأمريكية.	أظهرت التجربة الأساسية للباحث النتائج التالية: تصنيف مهارات رياضة الجود وفقاً لمسار بعد مركز ثقل الجسم عن الأرض. تصنيف مهارات رياضة الجودو وفقاً للمسافة بين القدمين. تصنيف مهارات رياضة الجودو وفقاً للزاوية الرئيسية (زاوية القاعدة). تصنيف مهارات رياضة الجودو وفقاً للزاوية الجانبية.	22

**تابع جدول (4)
بوضوح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج
والنتائج الخاصة بلاعبى ونشئى رياضة الجودو**

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الاهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الاسم	م
1	يمثل عنصر الزمن عاملاً هاماً في نجاح أداء المهارات فريد البحث وخاصة في المرحلة التمهيدية ، وقد حدث تحسن ملحوظ سواء في الزمن الكلى أو زمن مراحل الأداء. البرنامج المقترح أدى إلى تحسن مكون الاثران لدى عينة البحث . نزع الشد وخاصة مفصل المرفق تمثل أهمية كبرى في مهارات الجودو عموماً .	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواسطة مدرب الفريق القومى والباحث لأثنين من أفضل اللاعبين وهم ضمن الفريق القومى تحت (15) سنة وحاصلين على الحزام البنى .	استخدم الباحث المنهج التجريبي	اقترح برنامج تمرينات نوعية لتنمية الاثران الديناميكي لدى لاعبي الجودو عن طريق الاستفادة من العوامل الميكانيكية في صياغة البرنامج. الاعرف على تأثير أهمية الاثران الديناميكي من خلال دراسة الأداء المهارى لدى عينة البحث .	رسالة ماجستير 2000	" ديناميكية الاثران وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو "	أ.م.د. محمد السليفي	6

- الدراسات الأجنبية في رياضة الجودو :

جدول (5)

يوضح الدراسات الأجنبية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج الخاصة بلاعبين وثائقي رياضة الجودو

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الاهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الاسم	م
43	توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين طريقة وضع القدم وقوة أداء المهاراة بأحد أسلوبيين عن الآخر .	10 لاعبين من الحاصلين على درجة الحزام الأسود	استخدم الباحث المنهج الوصفي	تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير وضع القدم بأسلوبيين مختلفين على قوة أداء مهارة (أو - سستو - جاري) إحدى مهارات الرجلين	1996	التحليل الحسركي للمقارنة بين أسلوبيين لأداء مهارة أو - سستو - جاري	أمورا و رودني تاكشي IMAMURA RODNEY TAKESHI .	1
51	من خلال 819 محاولة هجومية قام بها اللاعبون كانت أكثر فنون اللعب استخدما هي فنون الرمي من أعلى حيث كانت عدد المحاولات 798 محاولة هجومية بنسبة 97% وكانت عدد محاولات اللعب الأرضي 21 محاولة بنسبة 3% وكانت أهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون في أداء المحاولات الهجومية هي مهارة (سيو - ناجي) بنسبة 18% مهارة (هاراي - جوشي) بنسبة 15% (تاي - أوتوشي) بنسبة 9% (كوتشيكي - تاوشي) بنسبة 7% ، (أو - أوتش - جاري) بنسبة 5% .	92 مباراة في مسرحة عمومى الرجال بولندا	استخدم الباحث المنهج الوصفي	التوصل إلى أكثر فنون اللعب استخدما في الجودو . وكذلك أكثر المهارات التي يقوم اللاعبون بها خلال المباراة .	1996	تقييم الجوانب الفنية والخطية لمسرحية عمومى الرجال في الجودو .	ستانسلو و باول مازلج STANISLAW & PAWEL MASIEJ	2

تابع جدول (5)
يوضح الدراسات الأجنبية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج
والنتائج الخاصة بلاعبى ونائضى رياضة الجودو

رقم المرجع	اهم النتائج	العينة	المنهج	الاهداف	التاريخ ونوع الدراسة	عنوان الدراسة	الاسم	م
42	حينما تباعد المسافة بين المهاجم والخصم فإن الموقف يكون متعادل. حينما تقترب المسافة بين المهاجم والخصم فإن المهاجم يكون متحكم في الموقف. اللاعب الذى يسيطر على مسافة الرمي المتواجدة بينه وبين خصمه يكون أكثر قدرة و تحكم في الانتقال إلى اللعب الأرضى .	مباريات جودو خلال المنافسات	استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفى	التعرف على : 1- لماذا أحياناً يكون الرامى تحت السيطرة فى لحظة سقوط اللاعبين على الأرض. 2- لماذا أحياناً يكون المدافع هو الذى تحت السيطرة فى لحظة سقوط اللاعبين على الأرض. 3- لماذا أحياناً لا يكون أى من كلا اللاعبين تحت السيطرة فى لحظة سقوط اللاعبين على الأرض	1997	"تأثير سيطرة المهاجم الكاملة على منافسة أثناء الرمي على نتائج المباريات والانتقال للعب الأرضى فى الجودو"	جورج ويرز George Weers	3

- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة يمكن الاستفادة من هذه الدراسات فى :

أولاً : الأهداف :

تتوعد أهداف هذه الدراسات وذلك طبقاً لاختلاف طبيعة كل دراسة ولكن قد اتفقت هذه الدراسات فى الاهتمام بمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فعالية الأداء و إن اختلفت نوع الفعالية فى كل دراسة طبقاً لطبيعة اهتمام هذه الدراسة.

فكان الاهتمام بفعالية الأداء المهارى للمصارعين لدى دراسة إيهاب صبرى (2000) (3) وفعالية الأداء المهارى لمهارة (برمة الوسط) للمصارعين المتقدمين لدى دراسة نبيل الشوربجى (2000) (34) ، وفعالية الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه خلال المباريات لدى دراسة عماد السرسى (2001) (20) ، وفعالية الأداء المهارى لدى ناشئى الملاكمة لدى دراسة مصطفى نصر(2002) (32).

بينما تتوعد الأهداف فى الدراسات المرتبطة بالجودو وذلك لتعدد اهتمام وغرض كل دراسة حيث اهتمت دراسة مراد طرفة Murad Tarfa (1969) (47) بمعرفة أى الأعمار يكون مناسب للبدء فى تدريب البراعم بأسلوب اقتصادى فى الوقت والجهد ، بينما هدفت دراسة مراد طرفة(1979) (29) إلى التعرف على البرامج الخاصة بلاعبى الجودو فى ج . م . ع

وهدفدت دراسة ياسر عبد الرؤوف (1994) (35) بمعرفة أثر كل من طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة و التدريب التكرارى على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو وهدفت دراسة محمد شداد (1996) (24) إلى التعرف على المتغيرات البدنية و المهارية و النفسية للاعبى الجودو و علاقتها بمستوى الأداء.

وهدفدت دراسة محمد السيد (1998) (22) إلى التعرف على البناء الديناميكي لمهارات رياضة الجودو وترتيب هذه المهارات من حيث البناء الديناميكي داخل المجموعات كأساس ودليل لبرامج تدريب الناشئين ، بينما هدفت دراسة أحمد عبد المنعم (2000) (1) إلى اقتراح برنامج تمرينات نوعية لتنمية الاتزان الديناميكي مستفيدا من العوامل الميكانيكية فى صياغة البرنامج مع التعرف على أهمية الاتزان الديناميكي فى ضوء دراسة الأداء المهارى لدى عينة

البحث ومعرفة تأثير البرنامج على المتغيرات الكينماتيكية للمهارات المختارة في القياسين القبلي و البعدي.

وهدفت دراسة أمورا ورودنى تاكشى **Imamura , Rodney Takeshi (1996)** (43) إلى تحليل الأداء لإحدى المهارات فى الجودو والتوصل إلى الوضع الأمثل لأدائها .

وهدفت دراسة ستانسلو وباول مازلج **Stanislaw & Pawel Maslej (1996)** (51) إلى التعرف إلى أكثر المهارات المستخدمة فى النواحي الهجومية فى الجودو .

وهدفت دراسة **جورج ويرز George Weers (1997)** (42) إلى التعرف على الأسباب التى تؤدى إلى التغير فى سيطرة كلا اللاعبين على بعضهم أثناء الرمي .

ثانياً : العينة:

اتفقت الدراسات السابقة فى أسلوب اختيار عينة البحث حيث كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك فى دراسة **إيهاب صبرى (2000) (3)**، و**نبيل الشوربجى (2000) (34)** ، و**عماد السرسى (2001) (20)** ، و**مصطفى نصر (2002) (32)** ولكن كان هناك اختلاف فى حجم العينة من دراسة لأخرى من هذه الدراسات فكانت عينة دراسة **إيهاب صبرى (10)** لاعبين، وعينة دراسة **نبيل الشوربجى (12)** لاعب ، وعينة دراسة **عماد السرسى (30)** لاعب وبلغ حجم عينة دراسة **مصطفى نصر (16)** لاعب.

وانتقدت الدراسات المرتبطة برياضة فى طريقة اختيار عينة البحث من لاعبي الجودو بالطريقة العمدية بينما اختلفت المراحل السنية لهؤلاء اللاعبين و أعدادهم من دراسة لأخرى وذلك لاختلاف هدف وطبيعة كل دراسة إضافة إلى مدى توافر عدد ونوعية العينة لدى الباحث عند بناء و بدء البرنامج.

حيث اشتملت عينة دراسة **مراد طرفة Murad Tarfa (1969)** (47) على (34) طفل اعمارهم 7 سنوات . واشتملت دراسة **ياسر عبد الرؤوف (1994) (35)** على (42) لاعب جودو من الناشئين و التى تتراوح أعمارهم ممن (14 — 17) سنة ، واشتملت عينة دراسة **محمد شداد (1996) (24)** على (48) لاعباً منهم (22) لاعباً من الدرجة الأولى و (26) لاعباً فريق قومی.

واشتملت عينة دراسة محمد السيد (1998) (22) على لاعب واحد من بين أفضل لاعبي الجودو بالولايات المتحدة الأمريكية ، واشتملت دراسة عينة دراسة أحمد عبد المنعم (2000) (1) على اثنين من لاعبي الجودو الناشئين تحت (15) سنة.

واشتملت عينة أمورا ورودنى تاكشى Imamura , Rodney Takeshi (1996) (43) على عشرة لاعبين حاصلين على الحزام الأسود .

بينما كانت العينة فى كل من ستانسلو وباول مازلج Stanislaw & Pawel Maslej (1996) (51) و جورج ويرز George Weers (1997) (42) هى مباريات الجودو .

ثالثاً : المنهج المستخدم :

اتفقت معظم الدراسات السابقة فى استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسات مع استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بأسلوب القياس القبلى و البعدى ومن ذلك دراسة إيهاب صبرى (2000) (3) ودراسة نبيل الشوربجى (2000) (34) ودراسة عماد السرسى (2001) (20) .

بينما اتفقت دراسة مصطفى نصر (2002) فى المنهج ولكن اختلفت معهم فى استخدام التصميم التجريبي ذى المجموعة الواحدة التى يجرى عليها القياس القبلى البعدى.

اتفقت دراسة مراد طرفة (1969) (47) ودراسة ياسر عبد الرؤوف (1994) (35) ودراسة أحمد عبد المنعم (2000) (1) فى استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ولكن استخدم ياسر عبد الرؤوف أسلوب القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية بينما استعان أحمد عبد المنعم بالمنهج الوصفى باستخدام التحليل ثلاثى الأبعاد وذلك قبل بناء البرنامج و قام بتطبيق أسلوب القياس القبلى والبعدى على المجموعة الواحدة التجريبية للبحث.

بينما اتفقت دراسة مراد طرفة (1979) (29) ودراسة كل من محمد شداد (1996) (24) و محمد السيد (1998) (22) من حيث استخدام المنهج الوصفى بالطريقة المسحية كمنهج أساسى فى البحث مع الفارق فى استعانة محمد السيد باستخدام تحليلات بيوميكانيكية تستخدم الأشعة تحت الحمراء بواسطة آلات التصوير مختلفين بذلك عن دراسة كل من ياسر عبد الرؤوف و أحمد عبد المنعم .

واستخدمت الدراسات الأجنبية المنهج الوصفي .

رابعاً : النتائج:

اتفقت نتائج هذه الدراسات فى تحسين فعالية الأداء وذلك عن طريق استخدام كل دراسة البرنامج المقترح بها سواء كانت دراسة إيهاب صبرى (2000) ، ودراسة نبيل الشوربجى (2000) ، ودراسة عماد السرسى (2001) ، ودراسة مصطفى نصر (2002) .

فى حين اختلفت نتائج الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة برياضة الجودو من دراسة لأخرى وذلك لاختلاف أهداف كل دراسة عن الأخرى ولكن اتفقت هذه الدراسات من حيث أن النتائج جاءت مرتبطة بأهداف وفروض الموضوع فى كل دراسة على حدا .

حيث أشارت نتائج دراسة مراد طرفة Murad Tarfa (1969) (47) عدم الاكتمال الوظيفى لمفصل الركبة لدى الأطفال أقل من 8 سنوات وبالتالي يكون البدء قبل هذه السن غير اقتصادى . بينما كانت نتائج دراسة مراد طرفة (1979) (29) ان البرامج فى ج . م . ع بعيدة كل البعد عن البرامج المعمول بها فى الدول المتقدمة وهى ما يعرف بالوحدات التعليمية الخمسة للكودوكان " كودوكان - جوكيو - نو - وازا " ثم وضع برنامج مقترح لا بد أن يمر به لاعب الجودو المبتدئ حتى تكون حصيلته المهارية مطابقة لدرجة الحزام الحاصل عليه .

وكانت نتائج دراسة ياسر عبد الرؤوف (1994) (35) إلى أن طريقة التدريب التكرارى حققت نتائج أفضل من طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية وهى (القوة العضلية الثابتة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلى - السرعة - الرشاقة) الخاصة بلاعبى الجودو .

وأظهرت نتائج دراسة محمد شداد (1996) (24) إلى تحديد المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية الخاصة بلاعبى تلك الرياضة .

و أشارت نتائج دراسة محمد السيد (1998) (22) إلى بعض التصنيفات لمهارات رياضة الجودو وذلك وفقا لمسار مركز ثقل الجسم عن الأرض والمسافة بين القدمين و الزاوية الرئيسية والزاوية الجانبية .

و أشارت نتائج دراسة أحمد عبد المنعم (2000) (1) إلى أهمية اعتبار عنصر الزمن فى إنجاح المهارات قيد البحث وخاصة فى المرحلة التمهيدية و حدوث تحسن ملحوظ فى الزمن

الكلى أو زمن مراحل الأداء ، إضافة إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن مكون الاتزان لدى عينة البحث .

و أشارت نتائج دراسة أمورا ورودنى تاكشى Imanura , Rodney Takeshi (1996) (43) إلى وجود علاقة بين طريقة وضع القدم وقوة أداء مهارة أوستو — جارى بينما كانت نتائج دراسة ستانسلو وباول مازلج Stanislaw & Pawel Maslej (1996) (51) أن اللعب من أعلى أكثر استخداما من اللعب الأرضى فى المباريات وأن مهارة " سيو — ناجى " أكثر المهارات استخداما تليها مهارة " هاراي — جوشى " ، بينما كانت نتائج دراسة جورج ويرز George Weers (1997) (42) اللاعب المسيطر على المسافة التى بينه وبين خصمه أكثر قدرة على التحكم فى خصمه وقدره على الانتقال إلى اللعب الأرضى .

- الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة:

فى ضوء الاطلاع على الدراسات السابقة المشابهة لدراسة البحث و الدراسات المرتبطة والدراسات الأجنبية ومن خلال التعقيب على هذه البحوث و الدراسات السابقة خلص الباحث ببعض أوجه الاستفادة أهمها :

- تفهم الباحث لمشكلة بحثه بصورة أكثر دقة.
- الاستفادة والمساعدة فى صياغة أهداف البحث بدقة.
- أمكن للباحث تحديد واستخدام المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- اختيار نوع وحجم عينة البحث.
- تحديد نوع المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث.
- استرشد بها الباحث وساعدته فى كيفية اختيار المهارات الحركية قيد البحث.
- الاستفادة فى مناقشة نتائج الدراسة قيد البحث بما يتماشى مع أهداف البحث التى تم وضعها.
- استرشد بها الباحث فى إتمام إجراءات البحث.
- اختيار أنسب الاختبارات المستخدمة فى البحث من حيث اختبارات التكافؤ واختبارات فعالية الأداء المهارى .