

الفصل الأول

١/٠ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ هدف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ مصطلحات البحث

١/١ تقديم :

لقد خطت التربية البدنية والرياضة خطوات واسعة نحو التقدم والرقى مستندة في ذلك على نتائج البحوث العلمية في ذلك المجال والتي ساهمت في الارتفاع بالمستوى البدني والمهارى لمختلف الأنشطة الرياضية , لذا كان لزاماً علينا إتباع الأسلوب العلمى كأساس لمزيد من التقدم والتطور فى التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة.

ويشير ألكس بوتشر ٢٠٠٤م إلى أن العملية التعليمية بما فيها من تحديات العصر تواجه كثير من المشكلات التى أصبحت محور الدراسة فى مجال التعليم، فالبحث العلمى هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد تختلف استراتيجيات الأنظمة التعليمية فى مواجهة تلك المشكلات طبقا لاختلاف الواقع التعليمى فى دول العالم، ولا يمكن لأى من هذه الأنظمة التعليمية أن تتغلب على مشكلاتها دون العمل على تجديد ذاتها وإيجاد نظام عصرى للتعليم يكون جديد فى أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله بما يمكن إخضاع كافة العوامل المؤثرة فى العملية التعليمية، ومختلف القدرات الذاتية للمتعلم، وكافة الوسائل المعينة على التعليم لصالح العملية التعليمية حتى يؤتى التعليم ثماره المنشود.

(١٠ : ٥٨)

كما يرى كمال عباس محمد ١٩٩٣م أن رياضة الجودو من الرياضات التى تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة , حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند تنفيذ المهارة. (٥٣ : ٢)

ولكى يتحقق هذا الأداء الفنى الراقى فى رياضة الجودو , فالأمر يتطلب أن يتعلم اللاعب خاصة على مستوى قطاع المبتدئين أداء المهارات بأفضل الوسائل والطرق الممكنة . ولذا يشير كل من محروس محمد قنديل , محمد إبراهيم شحاتة , أحمد فؤاد الشاذلى ١٩٩٨م إلي أنه لكي يتمكن المعلم من دفع طلابه إلى التعلم فلا بد له من استخدام طرق وأساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم أن يكون ملماً بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب , وكيف تؤثر الطرق والأساليب المستخدمة في سرعة تحقيق الهدف من عملية التعليم وهو إتقان وتنشيط الأداء وكذا توفير الوسائل والطرق المختلفة التى تراعى الفروق الفردية للطلاب . (٥٦ : ٩١)

ويذكر خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن التمرينات النوعية تعد أحد مستحدثات العملية التعليمية حيث أن توافر نماذج ثريه من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء وذلك لأن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة". (٢٠ : ١٠)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق مصطفى ٢٠٠٥م "أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضي".

(٢٤١ ، ٢٤٠ : ٤٢)

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات النوعية ضمن برنامج تعليمي لبعض المهارات الأساسية في رياضة الجودو للمبتدئين قد يؤدي إلى تكوين بيئة تعليمية جيدة والذي قد يؤثر إيجابيا في مستوى تعلم مهارات رياضة الجودو.

٢/١ مشكلة البحث و أهميته

أصبح الإستناد إلى نتائج البحث العلمى هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التى نشاهدها فى الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضرورى إستخدام الأسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة للمبتدئين ، حيث يمثلون النواة والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية ، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

وتعد رياضة الجودو Judo Sport من الرياضات التى تتطلب أداءا فنيا دقيقا يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة تستند على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر فى شكل سلوك حركى راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد فى الجهد والزمن اللازم للأداء . (١٠١ : ١٤) (٧٧ : ٣٧٥)

وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من المبتدئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية الموضوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفنى لرياضة الجودو .

ومن ثم فإن رياضة الجودو تحتاج إلى أساليب خاصة عند تعلم واكتساب المهارات الحركية نظرا لتعدد وصعوبة مهاراتها ، حيث تمثل التمرينات النوعية أحد مستحدثات هذه الأساليب .

وهذا ما أشارت إليه صباح السيد فاروز ١٩٩٠م أنه عند تعليم المهارات الحركية لآبد من استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء حيث تعتبر هذه التمرينات تمهيدا لتعليم المهارة الحركية وتعطي الفرد المتعلم نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية، وأن نقص هذه التمرينات وإغفالها في عملية التعلم يظهر أثرا سلبيا على مقدرة الفرد المتعلم في مستوى أدائه . (٢٩ : ٥٤)

وترى ريم محمد الدسوقي ٢٠٠٢م، أن التمرينات النوعية هي التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي (٢٤ : ٩) .

كما يشير محمد ضاحى عباس ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسى لهذه التمرينات يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء . (٧٠ : ٥٧)

ويوضح محمود محمد لبيب ٢٠٠٦م أن التمرينات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركى إلى تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدينية - المهارية) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركى المثالى . (٧٦ : ٢٦)

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية فى مجال رياضة الجودو ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التعليمية المنفذة لقطاع المبتدئين فى الأندية المختلفة على مستوى محافظة الدقهلية ، إتضح افتقار هذه البرامج للأساس العلمى وطرق التعليم الحديثة ، حيث تأخذ عملية تعلم مهارات رياضة الجودو للمبتدئين الكثير من الجهد والوقت ، كما يتسم أداء المبتدئين بزيادة الجهد المبذول نتيجة إشترك مجموعات عضلية غير مطلوبة فى تنفيذ المهارة وكذلك عدم الإقتصاد فى زمن التعلم وكثرة الأخطاء الحركية مما يشير إلى ضعف وقصور فى مستوى توافق أداء المهارات المتعلمة .

كما لاحظ الباحث أيضا أن المديرين الفنيين بمعظم الأندية لا يعطون أهمية للاعب المبتدئ ، حيث يقوم بتعليمهم وتدريبهم أقدم لاعب بالفريق ، مما يؤثر ذلك في مستوى الأداء حيث يتم تثبيت الأخطاء داخل المسارات العصبية للمبتدئ ويصعب بعد ذلك علاج هذه الأخطاء .

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعي ، للأبحاث العلمية التي تنطرق إلى هذا المجال البحثي ، تبين أن كثير من الباحثين المصريين قاموا بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة الجودو إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة ، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تنطرق إلى الموضوعات المرتبطة بالتمرينات النوعية ومدى علاقتها بمستوى تعلم الأداءات المهارية لرياضة الجودو موضوع البحث الحالي، وكان ذلك في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم مهارات الجودو قيد البحث للمبتدئين .

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في النقاط التالية :

- يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة الجودو لأهمية استخدام التمرينات النوعية وخاصة للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة .
- توفير كثير من الوقت والجهد بالنسبة للمعلمين والمدربين عند تعليم اللاعبين المبتدئين لفنون ومهارات رياضة الجودو.
- تصميم برنامج تعليمي مقنن بشكل علمي يوضح ما يجب علي المعلم إتباعه عند تعليم مهارات الجودو للمبتدئين .

٣/١ هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين": وذلك من خلال الآتي :

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى) .
- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى).

- التعرف على فروق القياس (البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى).

٤/١ فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين فرق متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين فرق متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية في فرق متوسط القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى) لصالح المجموعة التجريبية.

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ التعلم الحركي Motor learning

يعرف محمد حسن علاوي ١٩٩٤م التعلم الحركي بأنه " التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة و ليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر علي الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً. "

(٦٢ : ٣٣٦)

٢/٥/١ ناشئ رياضة الجودو Judo Sport Youngsters :

يعرف خلف محمود الدسوقي ١٩٩٦م ناشئ رياضة الجودو بأنه "الفرد الذى يمارس رياضة الجودو بدءاً من عمر ٩ سنوات حتى يتجاوز عمره ١٦ سنة ، ومسجل بالإتحاد المصرى للجودو والإيكيدو والسومو ، ويكون قد إشتراك فى البطولات الرسمية المختلفة" . (٢١ : ٥)

٣/٥/١ التمرينات النوعية Specific Exercises :

يتفق كلا من قاسم حسن حسين ١٩٩٨م ، محمد إبراهيم شحاتة ٢٠٠٦م على أن التمرينات النوعية "هى تلك التمرينات التى تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى للمهارات ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركى المستخدم فى المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضى" . (٥٧ : ٢٢٥) ، (٥٢ : ٢٧٩)

٤/٥/١ رياضة الجودو Judo Sport :

وتعرف بات هارينجتون **Pat Harrington** ١٩٩٦م رياضة الجودو بأنها "مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإيكون)".

(١٠١ : ٥)