

برنامج تدريبي للهجمات المضادة للكلامي وازا Katame waza واثره علي نتائج المباريات لدي للاعبات الجودو

* د/ مبي عاصم محمد حمودة

ملخص البحث :

يهدف البحث الي تصميم برنامج هجوم مضاد لمهارات اللعب الارضي "كلامي وازا Katame waza" والتعرف علي تأثيرها علي نتائج المباريات للاعبات الجودو، تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) لاعبات في المرحلة السنوية (١٥-١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (٨) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث، في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث تم التوصل الي: أظهرت النتائج تحسن في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للتثبيت الارضي "أوساي- وازا - Osae waza" لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت اعلي نسبة تحسن في مهارتي "كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame (ضد) كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame"، "يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" (ايبون) وبلغت (٨٣,٣٣%) وهما نسب تغير داله احصائيا، أظهرت النتائج تحسن في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت أعلى نسبة تحسن في مهارة "هداكا-جيمي Hadaka-Jime (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" (ايبون) وبلغت (٨٠%) وهما نسب تغير داله احصائيا، أظهرت النتائج تحسن في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" لصالح المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي حيث كانت أعلى نسبة التحسن كانت في مهارة "أودي-هيشاجي-جوجي-جاتاميه Ude-Hishigi-Juji-Gatame (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" (ايبون) وبلغت (٦٦,٦٦%) وهما نسب تغير داله احصائيا، أثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا في التعرف علي مواقف مختلفة للعب الارضي ظهر عند قياس فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات (التثبيت- الخنق- الكسر)

* أستاذ مساعد جامعه طنطا كلية التربية الرياضية محافظة الغربية مدينة طنطا

myassem@yahoo.com

Abstract

The research aims to design a counter-attack program for the skills of ground play "Katame waza" and to identify its impact on the results of the matches for judokas , the basic research body was chosen randomly by (10) players in the age group (15-17 years) from the July 23 Club, the exploratory study was conducted on (8) Players from the research community and from outside the basic sample and they are to legalize and experiment with research options, Within the limits of the research sample and in light of the method used and the research procedures, it was reached: The results showed an improvement in the counter-attack effectiveness test and the results of the ground fixation "Osae-waza" in favor of the experimental group and in favor of the telemetry, where the highest percentage of improvement was in my skill "Kesa-Gatame (against) Kesa Gatame "Yoko-Shiho-Gatame (against) Gyaku-Juji-Jime" (Ippon) It amounted to (83.33%), which are statistically significant change rates. The results showed an improvement in the test of the effectiveness of the counterattack and the results of the matches for the suffocation skills "Shime waza" in favor of the experimental group and in favor of the post-measurement, where the highest percentage of improvement was in the skill "Hadaka-dime (against) Gyaku-Joji-Gyaku-Gyaku"Juji-Jime" (Ippon), which amounted to (80%), which are statistically significant change rates. The results showed an improvement in the test of the effectiveness of the counterattack and the results of the matches for the breaking skills "Kansetsu waza" in favor of the experimental group and in favor of the post-measurement, where the highest percentage of improvement was in the skill "de-Hishigi- Juji-Gatame (against) Gyaku-Juji-Gyaku-Ju ji-Jime" (Ippon) and amounted to (66.66%), which are statistically significant change rates. The effect of the training program had a positive effect on identifying different positions for ground play back - measuring the effectiveness of the counterattack and the results of the matches for the skills of (Osae-waza-Shime waza- Kansetsu waza).

مقدمة ومشكلة البحث :

إن ما يميز الرياضة في العصر الحالي هي تلك التغيرات السريعة والهائلة في المعارف والمهارات والتكتيكات التي يتدرب عليها اللاعبين، فوقوف المدرب في البرامج التدريبية علي كل الأداءات الفنية والاهتمام بها جميعها بشكل متكامل ومتناسق يجعل اللاعبين لديهم الحصيله الكامله وبالتالي هذا يؤثر بصورة مباشرة علي شكل الأداء خلال المباريات ويشير "ابو العلا عبد الفتاح وهيثم داوود" (٢٠١٩م) انه لا بد علي المدرب الفهم الجيد لكيفية تصميم البرنامج التدريبي المناسب لكل رياضي والمناسب لتحقيق الأداء الرياضي عال المستوي. (٢ : ١٢٢)

ويوضح "أبو العلا عبد الفتاح واحمد رضوان" (٢٠٠٣م)، "يحيي الحاوي" (٢٠٠٢م) أن البرنامج التدريبي أحد عناصر التخطيط الجيد حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط التي تكون محددة بإطار زمني معين، كما انه مجموعة من الخبرات المنظمة والمحدده بأسلوب علمي معين وفق خطه مدروسة ومحدده بأهداف معينة. (١ : ١٧)، (١٨ : ١٠٥) والبرامج التدريبية لها أهمية كبيرة للتقدم بالاداء في رياضة الجودو، كما أن فاعلية الاداء المهاري في رياضة الجودو تتحدد في قدرة اللاعب علي إنهاء المباراه وعدم الاعتماد علي تجميع النقاط من خلال الاداء المهاري والذي يستمر طوال وقت المباراه. (٤ : ١٢)، (١١ : ٥٢)

وترى "نيفين حسين" (٢٠١٨) ان رياضات المنازلات تعتمد في التدريب الحديث علي الاساليب المتنوعة في الاداء حيث تتطلب من لاعبيها التدريب المستمر علي الهجوم والدفاع الايجابي والهجوم المضاد والمركب مما ينعكس علي قدرتهم في أداء المهارات الفنية لمواجهه التغيرات أثناء المنافسة وتركيز الجزء الاكبر من عمليات التفكير في سرعة اختيار وتنفيذ الدمج بين المهارات في جمل خطية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء علي الوضع بين المتنافسين حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي بل نجد ان كفاءة اساليب الاداء الفني وتمتع اللاعبين بالصفات البدنية هو السبيل الوحيد لإحراز الفوز. (١٦ : ٢٢)

تري "مي عاصم" (٢٠٢٢م) أن رياضة الجودو تحتاج الي التخطيط الجيد كمثيلتها من الرياضات الأخرى فاتقان المهارات وحدها لا تكفي حتي وان وصل اللاعب الي مرحلة الآلية في الاداء، فأداء مهارة بصورة منفردة الي درجة الآلية لا يعني أنه قادر علي تحقيق اعلي المستويات بل يجب علي اللاعب اتقان اكثر من مهارة حتي يتمكن من مواكبة المواقف الهجومية التي يتعرض لها، كما يجب أن يتدرب علي كيفية التخلص من مهاره قام بها

المنافس وتنفيذ مهارة مضادة يستغل بها اللاعب المهاجم الوضع الحالي للاعب المنافس فهذا من الصعب تنفيذه بدون تخطيط وايضا التدريب علي هذا التخطيط بالصورة الكافية. (٢٣٢ : ١٤)

ويشير كلاً من "كالميت وأحمدي Calmet and Ahmadidi" (٢٠٠٤م) و"ميركا وآخرون Miarka" (٢٠١٢م) إلى حاجة لاعبي الجودو للخبرات المهارية والخطية لإحراز التفوق التنافسي بما تحتوي على مجموعات متنوعة من المهارات التي تشمل المسكات والرميات المتنوعة والعمل الأرضي. (٢٠ : ٢٨٤)، (٢٣ : ٨٩٩)

وترى الباحثة أنه يجب علي اللاعبات ادراك مدي أهمية اتقان مهارات اللعب من أسفل "كتامي وازا Katame waza" كإتقانه مهارات اللعب من أعلي "ناجي وازا Nage waza" فهي لاتقل أهميه في الحصول علي النقطة الكاملة "ايون Ippon" ولان استمرارية الأداء وتتابعه من اعلي الي اسفل أوخلال اللعب من أسفل يجعل اللاعب أكثر سيطرة ويزيد من فرصه للفوز بالمباراه.

ويذكر "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أن اللاعب الخبير المحنك في مجال الصراع راقدا فرصته أكبر عندما يظهر له العديد من الامكانيات التي تطراً علي كل وضع من أوضاع الصراع راقدا أو تغيير المجال، وبذلك يمكنه تحقيق النجاح بقدر أكبر من اللاعب المحدود الخبرة، وكل تغيير ولو طفيف في أوضاع الصراع راقدا يخلق فرصة جديدة لبدأ هجمه جديده، إن اللاعبين يتخصصون الآن في فنون الصراع راقدا مع التدريب علي أفضل الطرق لتنفيذها وملاحظة الربط والتوافق بين حركات جسمه وطريقة مسكة للمنافس ومن جهه آخري كيفية المحافظة علي بقاء المنافس تحت سيطرته أثناء مراحل تنفيذ المسكة. (١٢ : ٢٣٥)

ومن خلال ما سبق عرضة ومن خلال خبره الباحثة ك لاعبة ومدربه سابقة تري مدي أهمية اللعب الارضي "كتامي وازا Katame waza" أثناء المباريات لان احتمال الفوز باللعب من اعلي يكون احتمال واحد فقط وهو الرمي أما احتمال الفوز من اللعب الارضي يكمن في ثلاثة احتمالات وهم مهارات التثبيت "الوساي كومي وازا Osaekomi waza"، مهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza"، مهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza"، كما أن اللاعبات في اللعب الارضي يكون احدهما سلبي والآخر ايجابي وهذا يختلف عن اللعب من اعلي فاللاعب من اعلي يكون كلا اللاعبتين ايجابيتين والايأخذ اللاعب انذار اذا كان سلبياً وهذا يعطي للاعب فرصة أكبر لاستغلال هذه السلبيية في الاداء اذا تدرب علي كيفية استغلال ذلك ولذا فإن أهمية اللعب الارضي كبيرة جدا في نتائج المباريات وهذا مادعي الباحثة الي

عمل دراسة بعنوان " برنامج تدريبي للهجمات المضادة للكلامي وازا واثره علي نتائج المباريات لدي للاعبات الجودو"

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج هجوم مضاد لمهارات اللعب الارضي "كلامي وازا Katame waza" للتعرف علي :

١. فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت "الوساي كومي وازا Osaekomi waza" للاعبات الجودو.

٢. فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" للاعبات الجودو.

٣. فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" للاعبات الجودو.

فروض البحث :

١. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت "الوساي كومي وازا Osaekomi waza" للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٣. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث :

- مهارات الهجوم المضاد:

هو اشكال متنوعة من الحركات الهجومية التي يقوم بأدائها اللاعب علي منافسه خلال نفس الوقت الذي يؤدي فيه هذا المنافس هجومه أو أثناء الاعداد له بإحدي حركات الاعداد للهجوم وتتم في توقيت مناسب بحيث تسبق المنافس بفترة زمنية علي الاقل مستغلا نقاط الضعف التي تظهر خلال أداء الهجوم الأصلي. (٧: ٧٥)

- فنون اللعب الارضي "كتامي وازا Katame waza" :

هي مجموعة من المهارات الفنية المستخدمة في مباريات رياضة الجودو سواء كانت مهارات تثبيت "الاساي كومي وازا Osaekomi waza"، مهارات خنق "شيمي وازا Shime waza"، مهارات كسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" والغرض من تنفيذها الفوز بالمباراة. (١٥ : ٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي باستخدام المجموعة الواحدة وذلك لملائمتهم لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

المجال البشري :

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من ١٨ لاعبه من نادي ٢٣ يوليو.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) لاعبات في المرحلة السنية (١٥ - ١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (٨) لاعبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

أسباب اختيار عينة البحث :

- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والسومو والأيكيدو حتى الموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.
- تقارب تماثل العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية لأفراد عينة البحث.
- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا في بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الغربية أو بطولات الجمهورية.
- أن يكون اللاعبات حاصلات علي الحزام البني علي الأقل.

المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى

المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٦/٨/٢٠٢٢ م إلي ٢٦/١٠/٢٠٢٢ م بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث ن=١٨

البيانات	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		العينة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية
العدد	١٨	٨	١٠

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو للاعبات قيد البحث ن=١٨

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفاحم
معدلات النمو	السن	١٥,٦٦٦	١٥,٥٠٠	٠,٧٦٦٩٦	٠,٦٨٥	٠,٨٦٧
	الطول	١٥٩,٨٣	١٦٠,٠٠٠	٥,٠٠٨٨٢	-٠,٣٧٣	٠,٩٣٨
	الوزن	٦٢,٨٨٨	٦٤,٠٠٠	٧,٥٠٥٩٩	٠,١٩٧	٠,٨١٣
	العمر التدريبي	٥,٠٥٥٦	٥,٠٠٠	٠,٨٧٢٦٠	-٠,١١٦	١,٧٣٠

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث حيث تراوحت ما بين (+٣، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٣)

اعتدالية توزيع عينة البحث في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت "الاساي كومي وازا Osaekomi waza" ن=١٨

مهارات الهجوم المضاد للتثبيت الارضي "الاساي كومي وازا Osaekomi waza"	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفاحم
Kesa-جاتاميه	عدد المهارات	٦,١٦٦٧	٦,٠٠٠	٠,٧٠٧١١	-٠,٢٥٠	٠,٧٧٦
Gatame - (ضد)	كنسا	٢,٧٢٢٢	٣,٠٠٠	٠,٦٦٩١١	٠,٣٨٢	٠,٥٦٤
Kesa-جاتاميه	وزاري	٢,٠٠٠	٢,٠٠٠	٠,٦٨٥٩٩	٠,٠٠٠	٠,٥٨٤
Gatame -	ايبون	١,٤٤٤٤	٢,٠٠٠	٠,٧٠٤٧٩	-٠,٩١٥	٠,٢٥٢
كوزورية - كيسا-جاتاميه	عدد المهارات	٤,٥٥٥٦	٥,٠٠٠	٠,٥١١٣١	-٠,٢٤٤	٢,١٩٩
Kuzure-Kesa-Gatame	كنسا	١,٨٨٨٩	٢,٠٠٠	٠,٥٨٢٩٨	-٠,١٦	٠,٤١٣
(ضد) كيسا-جاتاميه	وزاري	١,٥٠٠	٢,٠٠٠	٠,٧٠٧١١	-١,١٢٣	٠,١١٨
Gatame -	ايبون	١,١٦٦٧	١,٠٠٠	٠,٧٨٥٩١	-٠,٣١٨	١,٢٤١
يوكو-شيهو-جاتاميه	عدد المهارات	٢,٦٦٦٧	٣,٠٠٠	٠,٤٨٥٠٧	-٠,٧٧٣	١,٥٩٤
Shiho-Gatame (ضد)	كنسا	١,٣٨٨٩	١,٥٠٠	٠,٦٩٧٨٠	-٠,٧٢٤	٠,٤٨١
جياكو-جوجي-جيمي	وزاري	٠,٧٧٧٨	١,٠٠٠	٠,٤٢٧٧٩	-١,٤٦١	٠,١٣٧
Gyaku-Juji-Jime	ايبون	٠,٥٠٠	٠,٠٠٠	٠,٧٠٧١١	١,١٢٣	٠,١١٨
كميه-شيهو-جاتاميه	عدد المهارات	٤,٦١١١	٥,٠٠٠	٠,٥٠١٦٣	-٠,٤٩٨	١,٩٨٧
Kami-Shiho-	كنسا	٢,٣٣٣٣	٢,٠٠٠	٠,٤٨٥٠٧	٠,٧٧٣	١,٥٩٤
Gatame (ضد) هداكا-	وزاري	١,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٥٣٦٦٨	٠,٥٨٥	٠,٢٥٨
Jime هداكا-	ايبون	١,٢٧٧٨	١,٠٠٠	٠,٦٦٩١١	-٠,٣٨٢	٠,٥٦٤

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت "الاساي كومي وازا Osaekomi waza" قيد البحث حيث تراوحت ما بين (+٣، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٤)

اعتدالية توزيع عينة البحث في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" ن=١٨

التفطم	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المهجمات المضاد لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza"	عدد المهارات
٠,١٠٦	-٠,٣٩٠	٠,٨٤٩٨٤	٥,٠٠٠٠	٤,٦١١١	عدد	هداكا-جيمي Hadaka-Jime	عدد المهارات
٠,٥٦٤	-٠,٣٨٢	٠,٦٦٩١١	٣,٠٠٠٠	٣,٢٧٧٨	عدد	كنسا (ضد) جياكو- Jime	عدد المهارات
١,٥٩٤	٠,٧٧٣	٠,٤٨٥٠٧	١,٠٠٠٠	١,٣٣٣٣	عدد	ايبون جوجي-جيمي Gyaku-Jime	عدد المهارات
٠,٤٨١	٠,٧٢٤	٠,٦٩٧٨٠	٣,٥٠٠٠	٣,٦١١١	عدد	نامييه-جوجي-جيمي Nami-Juji-Jime	عدد المهارات
٠,٩٢٠	-٠,٠٧٤	٠,٩٧٨٥٣	٢,٥٠٠٠	٢,٣٨٨٩	عدد	كنسا (ضد) كمييه-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame	عدد المهارات
٠,٥٨٤	-٠,٥٤٧	٠,٦٨٥٩٩	١,٠٠٠٠	١,٣٣٣٣	عدد	ايبون كمييه-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame	عدد المهارات
٠,٣٣٧	٠,٠٠٠	٠,٨٥٧٤٩	٢,٥٠٠٠	٢,٥٠٠٠	عدد	سناكاكو-جيمي Sankaku-Jime	عدد المهارات
٠,٦٣٥	-٠,١٠٤	٠,٨٧٨٢٠	٢,٠٠٠٠	١,٧٧٧٨	عدد	كنسا (ضد) يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame	عدد المهارات
٠,٢٥٥	٠,٠٢٢	٠,٥٧٤٥١	١,٠٠٠٠	٠,٧٢٢٢	عدد	ايبون يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame	عدد المهارات

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" قيد البحث حيث تراوحت ما بين (+٣، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٥)

اعتدالية توزيع عينة البحث في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" ن=١٨

التفطم	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المهجمات المضاد لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza"	عدد المهارات
١,٩٨٧	-٠,٤٩٨	٠,٥٠١٦٣	٥,٠٠٠٠	٤,٦١١١	عدد	أودي-جراميه Ude-garami	عدد المهارات
١,٥٩٤	٠,٧٧٣	٠,٤٨٥٠٧	٣,٠٠٠٠	٣,٣٣٣٣	عدد	كنسا (ضد) كمييه- Kami-Shiho-Gatame	عدد المهارات
٠,٥٦٤	-٠,٣٨٢	٠,٦٦٩١١	١,٠٠٠٠	١,٢٧٧٨	عدد	ايبون شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame	عدد المهارات
٠,٥٦٤	-٠,٣٨٢	٠,٦٦٩١١	٤,٠٠٠٠	٤,٢٧٧٨	عدد	أودي-هيشاجي-جوجي- Ude-Hishigi-Jime	عدد المهارات
٠,٥٧٤	-٠,٨٥١	٠,٩٠٠٢٥	٣,٠٠٠٠	٢,٨٨٨٩	عدد	كنسا (ضد) جاتاميه Juji-Gatame	عدد المهارات
١,٩٨٧	٠,٤٩٨	٠,٥٠١٦٣	١,٠٠٠٠	١,٣٨٨٩	عدد	ايبون جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime	عدد المهارات

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" قيد البحث حيث تراوحت ما بين (+٣، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٦) الخطة الزمنية لقياسات البحث

الفترة الزمنية		القياسات
من	إلى	
٢٠٢٢/٧/١٨، ١٦	٢٠٢٢/٧/٢٧، ٢٥	التجربة الاستطلاعية الأولى لإيجاد الصدق والثبات للاختبارات
٢٠٢٢/٧/٢٨		التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج المقترح
٢٠٢٢/٨/١	٢٠٢٢/٨/٣	القياسات القبلية
٢٠٢٢/٨/٦	٢٠٢٢/١٠/٢٦	تنفيذ التجربة الأساسية
٢٠٢٢/١٠/٢٩	٢٠٢٢/١٠/٣١	القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية

يوضح جدول (٦) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات

قامت الباحثة بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة المطبق على المجموعة التجريبية وهي كالاتي :

١- الاستثمارات :

* تصميم استمارة لجمع البيانات لمتغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) مرفق (٣)

* تصميم استمارة لتسجيل نتائج اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لفنون التثبيت الارضي "الاساي كومي وازا Osaekomi waza". مرفق (٤)

* تصميم استمارة لتسجيل نتائج اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لفنون الخنق "شيمي وازا Shime waza". مرفق (٤)

* تصميم استمارة لتسجيل نتائج اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لفنون الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza". مرفق (٤)

* تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، حول أكثر مهارات اللعب الارضي

"كتامي وازا Katame waza" (التثبيت الارضي - الخنق - الكسر) مرفق (٢)، وقد

حددت الباحثة شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون عضوا هيئة تدريس في رياضة الجودو والتدريب الرياضي.
- مدربون رياضة الجودو بالأندية وحاصلين على مؤهل عالي ولا تقل عدد سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات.

٢- الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف.
- ميزان طبي
- شريط قياس.
- صافرة
- بساط جودو
- جهاز حاسب آلي
- أقرص ممغنطة
- كاميرا تصوير ديجتال

٣- الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :

- اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لفنون التثبيت الارضي "الوساي كومي وازا Osaekomi waza".
- اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لفنون الخنق "شيمي وازا Shime waza".
- اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لفنون الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza". مرفق (٦)

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى من تاريخ ١٦، ١٨/٧/٢٠٢٢م الي ٢٥، ٢٧/٧/٢٠٢٢م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٨) لاعبات ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لفاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات "كتامي وازا Katame waza" (قيد البحث).

صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى والادنى في الاختبارات (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في ١٦، ١٨/٧/٢٠٢٢م و جدول (٧) التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات اللعب الارضي "كاتامي-وازا Katame- Waza" بطريقة Mann-Whitney $n=8$

U	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		متغيرات البحث	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	كيسا-جاتاميه - Kesa
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	Gatame (ضد) كيسا-
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	وزاري	جاتاميه - Kesa
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	كوزورية - كيسا-جاتاميه
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	Kuzure-Kesa-Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	وزاري	(ضد) كيسا-جاتاميه - Kesa
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	يوكو-شيهو-جاتاميه - Yoko
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	Shiho-Gatame (ضد)
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	وزاري	جياكو-جوجي-جيبي
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Gyaku-Juji-Jime
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	كميه-شيهو-جاتاميه
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	Kami-Shiho-
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	وزاري	Gatame (ضد) هداكا-
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	جيبي Hadaka-Jime
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	هداكا-جيبي Hadaka-Jime
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	(ضد) جياكو-جوجي-جيبي
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Gyaku-Juji-Jime
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	ناميه-جوجي-جيبي
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	Nami-Juji-Jime (ضد)
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	كميه-شيهو-جاتاميه
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	Kami-Shiho-Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	سناكو-جيبي
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Sankaku-Jime (ضد)
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	يوكو-شيهو-جاتاميه
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Yoko-Shiho-Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	أودي-جرامية Ude-garami
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	(ضد) كمييه-شيهو-جاتاميه
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Kami-Shiho-Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	عدد المهارات	أودي-هيشاجي-جوجي-جاتاميه
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	كنسا	Ude-Hishigi-Juji-Gatame
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	(ضد) جياكو-جوجي-جيبي
٠,٠٠٠	٣,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	٣,٥٠	اييون	Gyaku-Juji-Jime

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات اللعب الارضي "كاتامي- وازا Katame- Waza" قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ١٦، ٢٠٢٢/٧/١٨ والتطبيق الثاني ٢٥، ٢٠٢٢/٧/٢٧ و جدول (٨) التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للعب الارضي (التثبيت - الخنق - الكسر) للاعبات الجودو ن=٨

قيمة (ج)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		متغيرات البحث	
	س	ع±	س	ع±		
٠,٧٠٩	٠,٦٤٠٨٧	٥,٨٧٥٠	٠,٧٠٧١١	٦,٢٥٠٠	عدد المهارات	كيسا-جاتاميه - Kesa
٠,٧٥٦	٠,٥٣٤٥٢	٢,٥٠٠٠	٠,٧٠٧١١	٢,٧٥٠٠	كنسا	Gatame (ضد) كيسا-
٠,٧٨٦	٠,٧٤٤٠٢	١,٦٢٥٠	٠,٦٤٠٨٧	١,٨٧٥٠	وزاري	جاتاميه - Kesa
٠,٧٤٥	٠,٤٦٢٩١	١,٧٥٠٠	٠,٥١٧٥٥	١,٦٢٥٠	ايبون	Gatame
٠,٥٩٣	٠,٧٤٤٠٢	٤,٣٧٥٠	٠,٥٣٤٥٢	٤,٥٠٠٠	عدد المهارات	كوزورية - كيسا-جاتاميه
٠,٩٣٥	٠,٦٤٠٨٧	١,٨٧٥٠	٠,٦٤٠٨٧	١,٨٧٥٠	كنسا	Kuzure-Kesa-Gatame
٠,٩١٢	٠,٧٥٥٩٣	١,٥٠٠٠	٠,٧٥٥٩٣	١,٥٠٠٠	وزاري	(ضد) كيسا-جاتاميه - Kesa
٠,٦٤١	٠,٥٣٤٥٢	١,٠٠٠٠	٠,٨٣٤٥٢	١,١٢٥٠	ايبون	Gatame
٠,٦٤٧	٠,٥١٧٥٥	٢,٣٧٥٠	٠,٤٦٢٩١	٢,٧٥٠٠	عدد المهارات	يوكو-شيهو-جاتاميه
٠,٨٨٢	٠,٧٠٧١١	١,٢٥٠٠	٠,٧٤٤٠٢	١,٣٧٥٠	كنسا	Yoko-Shiho-Gatame
٠,٦٥٥	٠,٤٦٢٩١	٠,٧٥٠٠	٠,٣٥٣٥٥	٠,٨٧٥٠	وزاري	(ضد) جياكو-جوجي -
٠,٨٨٩	٠,٧٤٤٠٢	٠,٣٧٥٠	٠,٧٥٥٩٣	٠,٥٠٠٠	ايبون	جيبي Gyaku-Juji-
٠,٥٩٣	٠,٧٤٤٠٢	٣,٣٧٥٠	٠,٥٣٤٥٢	٣,٥٠٠٠	عدد المهارات	كميه-شيهو-جاتاميه
٠,٩٣٥	٠,٦٤٠٨٧	١,٤٥٠٠	٠,٦٤٠٨٧	١,٤٥٠٠	كنسا	Kami-Shiho-
٠,٩١٢	٠,٧٥٥٩٣	١,٣٠٠٠	٠,٧٥٥٩٣	١,٣٠٠٠	وزاري	Gatame (ضد) هداكا-
٠,٦٤١	٠,٥٣٤٥٢	٠,٨٧٥٠	٠,٨٣٤٥٢	٠,٧٥٠٠	ايبون	جيبي Hadaka-Jime
٠,٨٢٧	٠,٧٠٧١١	٤,٢٥٠٠	٠,٩١٦١٣	٤,٦٢٥٠	عدد المهارات	هداكا-جيبي Hadaka-Jime
٠,٨٦٧	٠,٦٤٠٨٧	٣,١٢٥٠	٠,٧٠٧١١	٣,٢٥٠٠	كنسا	(ضد) جياكو-جوجي-جيبي
٠,٦٨٨	٠,٣٥٣٥٥	١,١٢٥٠	٠,٥١٧٥٥	١,٣٧٥٠	ايبون	Gyaku-Juji-Jime
٠,٧٢٦	٠,٤٦٢٩١	٣,٢٥٠٠	٠,٧٤٤٠٢	٣,٦٢٥٠	عدد المهارات	ناميه-جوجي-جيبي
٠,٩٠٨	٠,٨٣٤٥٢	٢,١٢٥٠	١,٠٦٠٦٦	١,٣٧٥٠	كنسا	Nami-Juji-Jime
٠,٨٨٢	٠,٧٠٧١١	١,٢٥٠٠	٠,٧٤٤٠٢	٢,٥٠٠٠	ايبون	(ضد) كمييه-شيهو -
						جاتاميه - Kami-
						Shiho-Gatame

تابع جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للعب الارضي (التثبيت - الخنق - الكسر) للاعبين الجودون = ٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		متغيرات البحث		
	ع±	س	ع±	س			
٠,٨١٦	٠,٧٥٥٩٣	٢,٥٠٠٠	٠,٩٥٨٢	١,٨٧٥٠	عدد المهارات	سناكو-جيمي Sankaku-Jime	
٠,٨٦٨	٠,٥١٧٥٥	١,٦٢٥٠	٠,٨٣٤٥٢	٠,٦٢٥٠	كنسا	(ضد) يوكو-شيهو- Yoko-Gatame	
٠,٧٠٠	٠,٦٤٠٨٧	٠,٨٧٥٠	٠,٥١٧٥٥	٤,٢٥٠٠	ايبون	جاتاميه- Shiho-Gatame	
٠,٦٨٣	٠,٧٠٧١١	٤,٢٥٠٠	٠,٥١٧٥٥	٤,٦٢٥٠	عدد المهارات	أودي-جرامية Ude-garami	اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات
٠,٨٧٥	٠,٥١٧٥٥	٢,٦٢٥٠	٠,٥١٧٥٥	٣,٣٧٥٠	كنسا	(ضد) كمي-شيهو- Kami-Gatame	لفنون الكسر "كانسيتسو وازا"
٠,٦٩٣	٠,٥١٧٥٥	١,٦٢٥٠	٠,٧٠٧١١	١,٢٥٠٠	ايبون	جاتاميه- Shiho-Gatame	Kansetsu "waza"
٠,٨١٦	٠,٤٦٢٩١	١,٧٥٠٠	٠,٧٥٥٩٣	٢,٠٠٠٠	عدد المهارات	أودي-هيشاجي- جوجي-جاتاميه Ude-Hishigi-Juji-	
٠,٦٧٧	٠,٤٦٢٩١	١,٢٥٠٠	٠,٥٣٤٥٢	١,٥٠٠٠	كنسا	Gatame (ضد)	
٠,٦٢٠	٠,٥٣٤٥٢	٠,٥٠٠٠	٠,٥٣٤٥٢	٠,٥٠٠٠	ايبون	جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime	

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٨٢

يتضح من جدول (٨) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات اللعب الارضي "كتامي-وازا Katame- Waza" قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في الفترة ٢٠٢٢/٧/٢٨م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (٧) لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات اللعب الارضي "كتامي-وازا Katame- Waza" وتم إجراء ذلك القياس يوم ٢٠٢٢/٨/١م الي ٢٠٢٢/٨/٣م.

تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ- الهدف من البرنامج :

يهدف البحث إلى وضع برنامج خططي لمهارات الكتامي وازا Katame waza وذلك لتطوير كلا من :

- الهجوم المضاد لفنون التثبيت الارضي "الايوساي كومي وازا Osaekomi waza" لدي لاعبات الجودو.
- الهجوم المضاد لفنون الخنق "شيمي وازا Shime waza" لدي لاعبات الجودو.
- الهجوم المضاد لفنون الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" لدي لاعبات الجودو.

ب- أسس وضع البرنامج :

- راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح.
- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف.
- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب لمساعدته اللاعب على اكتساب القدرة على التكيف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي.
- تنوع أساليب الهجوم المضاد في اللعب الارضي "كتامي- وازا Katame- Waza" بحيث تتناسب مع ما وضعت من أجله.

ج- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج :

تحديد الأسس العامة للبرنامج وذلك وفق التدريب المعتاد على اللاعب حيث بلغت فترة الاعداد الخاص ١٢ اسبوعا بواقع ٣ وحدات تدريب اسبوعيا وتراوحت زمن الوحدة التدريبية من ٩٠ : ٢٠ق.

د- توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وذلك لتنمية النواحي البدنية وفاعلية الهجوم المضاد للعب الارضي "كتامي- وازا Katame- Waza" لدي للاعبات الجودو.

جدول (٩)

توزيع محتويات البرنامج المعتاد عليه اللاعب ومهارات الهجوم المضاد للعب الارضي
الموضوع من قبل الباحثة

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	١٥ ق
الاعداد البدني العام	يهدف الاعداد البدني العام الي اكساب اللاعب القوة البدنية والرياضية بشكل شامل واكساب المهارات الاساسية للحركة الجسدية.	١٥ ق

تابع جدول (٩)
توزيع محتويات البرنامج المعتاد عليه اللاعب ومهارات الهجوم المضاد للعب الارضي
الموضوع من قبل الباحثة

العناصر	المحتويات	الزمن
الجزء الرئيسي		
الاعداد البدني الخاص	يهدف الاعداد البدني الخاص الي اكساب اللاعب القوة والمهارات المختصة برياضة الجودو ليرتقي بها.	٢٠ ق
مهارات اللعب من أعلي "تاجي وازا" "Nage waza"	وذلك كما هو معتاد عليه اللاعب في البرنامج التقليدي.	٢٠ - ٤٠ ق
مهارات اللعب من أسفل "كتامي وازا" "Katame waza"	ويتم تدريب اللاعبات علي الخطط الموضوعه من قبل الباحثة لمهارات اللعب من أسفل "كتامي وازا" "Katame waza" مع عمل مباريات للعب الارضي لكي يتدرب اللاعب علي المواقف المختلفة للعب الارضي.	١٠ - ٢٠ ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمرينات الاسترخاء (الدورانات والاهتزاز، تمرينات للتنفس، المرجحات)	١٠ ق

يوضح جدول (٩) توزيع محتويات البرنامج التدريبي.

هـ- خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

- قامت الباحثة بتحديد أكثر مهارات اللعب من أسفل "كتامي وازا" "Katame waza" استخداما بناء علي رأي الخبراء.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية وكانت يوم (السبت، الاثنين، الأربعاء) وفقا لمواعيد التدريب الخاصة للمرحلة السنوية بنادي ٢٣ يوليو وزمن الوحدة (٩٠ - ١٢٠) دقيقة في الأسبوع الواحد وذلك وفقا لما هو معتاد عليه للاعبات ويتم التدريب علي مهارات اللعب من أسفل "كتامي وازا" "Katame waza" خلال الفترة المخصصة لذلك أثناء الوحدة التدريبية ولكن بالطريقة التي وضعتها الباحثة مرفق (٧).
- وقد تم تحديد ميعاد التطبيق في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٦ م إلي ٢٠٢٢/١٠/٢٦ م وتم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي ٢٣ يوليو بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية.
- يحتوي البرنامج علي خطط لمهارات اللعب من أسفل "كتامي وازا" "Katame waza" لتدريب اللاعبات علي مواقف اللعب المختلفة حيث تم تدريب اللاعبات في الشهر الاول الاسبوع الاول علي مهارات التثبيت الارضي "الوساي كومي وازا" Osaekomi

waza" بشكل جيد حتي تصل اللاعبات الي عملية الاتقان أما في الاسبوع الثاني والثالث يتم التدريب علي طرق خطط مختلفة للتثبيت الارض وفيها يكون الاوكي سلبيا وفي الاسبوع الرابع من الشهر الاول تقوم اللاعبات بالتدريب علي الخطط علي شكل مباريات مع لاعبات بأوزان متقاربه ومختلفة بالتناوب خلال الاسبوع، أما في الشهر الثاني الاسبوع الاول تقوم اللاعبات بالتدريب علي مهارات خنق "شيمي وازا Shime waza" بشكل جيد حتي تصل اللاعبات الي عملية الاتقان أما في الاسبوع الثاني يتم التدريب علي طرق خطط مختلفة للخنق وفيها يكون الأوكي سلبيا وفي الاسبوع الثالث من الشهر الثاني تقوم اللاعبات بالتدريب علي الخطط علي شكل مباريات مع لاعبات بأوزان متقاربه ومختلفة بالتناوب خلال الاسبوع، أما في الاسبوع الاخير من الشهر الثاني تقوم اللاعبات بالتدريب علي مهارات كسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" بشكل جيد حتي تصل اللاعبات الي عملية الاتقان أما في الاسبوع الأول من الشهر الثالث يتم التدريب علي طرق خطط مختلفة للكسر وفيها يكون الأوكي سلبيا وفي الاسبوع الثاني من الشهر الثالث تقوم اللاعبات بالتدريب علي الخطط علي شكل مباريات مع لاعبات بأوزان متقاربه ومختلفة بالتناوب خلال الاسبوع، أما في الاسبوع الثالث والرابع من الشهر الثالث يتم عمل مباراه تجريبية لمدة ٤ دقائق بحيث تكون الاوزان متقاربة وتستخدم فيها اللاعبات الخطط التي تم التدريب عليها.

- وقد راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع اللاعبات ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعبه مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل وقد استخدمت الباحثة أحمالا متنوعة وهي (حمل متوسط: ٥٠ - ٧٥% من أقصى قدرة للاعب، حمل أقل من الاقصى: ٧٥ - ٩٠% من أقصى قدرة للاعب، حمل أقصى: ٩٠ - ١٠٠% من أقصى قدرة للاعب) طريقة التدريب المستخدمة الفترية (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرجية.
- حيث راعت الباحثة توزيع درجات الحمل خلال الشهور فكان الشهر الاول حمل أقل من الاقصى والشهر الثاني حمل أقصى والشهر الثالث حمل أقل من الاقصى كما هو موضح بالجدول (١٠).

جدول (١٠)

توزيع درجات الحمل التدريبي على شهور البرنامج التدريبي

درجات الحمل	الشهر الاول	الشهر الثاني	الشهر الثالث
الحمل الاقصى		•	
الحمل الاقل من الاقصى	•		
الحمل المتوسط			

جدول (١١)

توزيع درجات الحمل التدريبي على أسابيع البرنامج التدريبي

درجات الحمل	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
الحمل الاقصى												
الحمل الاقل من الاقصى												
الحمل المتوسط												

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية وذلك في ٢٩، ٣١/١٠/٢٠٢٢ م.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- الالتواء ولكسون
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون p
- احتمالية الخطأ.
- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

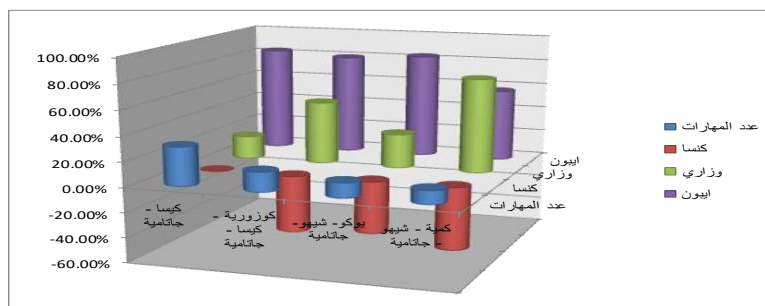
جدول (١٢)

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت الارضي "أوساي - وازا Osae - waza"

نسبة التغير	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات الهجوم المضاد لمهارات التثبيت الارضي "أوساي - وازا Osae - waza"	
		ع±	س	ع±	س	عدد المهارات	كيسا-جاتاميه
٣٠,٧٦%	٢,٨٢٨	٠,٥١٦٤٠	٣,٤٠٠٠	٠,٦٩٩٢١	٢,٦٠٠٠	عدد المهارات	كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame
٠%	٠,٠٠٠	٠,٣١٦٢٣	٠,٩٠٠٠	٠,٧٣٧٨٦	٠,٩٠٠٠	كنسا	(ضد) كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame
١٨,١٨%	١,٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	١,٣٠٠٠	٠,٥٦٧٦٥	١,١٠٠٠	وزاري	جاتاميه Kesa - Gatame
٨٣,٣٣%	١,٨٥٧	٠,٤٢١٦٤	١,١٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	٠,٦٠٠٠	اييون	جاتاميه Kesa - Gatame
١٥,٣٨%	٢,٠٠٠	٠,٤٧١٤٠	٣,٠٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	٢,٦٠٠٠	عدد المهارات	كوزورييه - كيسا-جاتاميه Kuzure-Kesa-Gatame
-	١,٨٩٠	٠,٥١٦٤٠	٠,٦٠٠٠	٠,٧٣٧٨٦	١,١٠٠٠	كنسا	(ضد) كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame
٤٥,٤٥%	١,٦٦٧	٠,٧٠٧١١	١,٥٠٠٠	٠,٤٧١٤٠	١,٠٠٠٠	وزاري	جاتاميه Kesa - Gatame
٥٠%	١,٦٣٣	٠,٣١٦٢٣	٠,٩٠٠٠	٠,٥٢٧٠٥	٠,٥٠٠٠	اييون	جاتاميه Kesa - Gatame
٨٠%	١,٧٣٢	٠,٤٢١٦٤	٣,٢٠٠٠	٠,٧٣٧٨٦	٢,٩٠٠٠	عدد المهارات	يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame
١١,٥٣%	١,٦٦٧	٠,٤٨٣٠٥	٠,٧٠٠٠	٠,٧٨٨٨١	١,٢٠٠٠	كنسا	(ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime
٤١,٦٦%	١,٧٣٢	٠,٥١٦٤٠	١,٤٠٠٠	٠,٣١٦٢٣	١,١٠٠٠	وزاري	كيمي-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame
٢٧,٢٧%	٢,٢٣٦	٠,٣١٦٢٣	١,١٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	٠,٦٠٠٠	اييون	(ضد) هداكا-جيمي Hadaka-Jime
٨٣,٣٣%	٢,٢٣٦	٠,٣١٦٢٣	١,١٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	٠,٦٠٠٠	اييون	كيمي-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame
١٠,٣٤%	١,٧٣٢	٠,٤٢١٦٤	٣,٢٠٠٠	٠,٧٣٧٨٦	٢,٩٠٠٠	عدد المهارات	كيمي-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame
١٠,٣٤%	٢,٦٤٦	٠,٤٨٣٠٥	٠,٧٠٠٠	٠,٦٩٩٢١	١,٤٠٠٠	كنسا	(ضد) هداكا-جيمي Hadaka-Jime
٥٠-%	٢,٤٤٩	٠,٥١٦٤٠	١,٤٠٠٠	٠,٤٢١٦٤	٠,٨٠٠٠	وزاري	هداكا-جيمي Hadaka-Jime
٧٥%	٢,٠٠٠	٠,٣١٦٢٣	١,١٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	٠,٧٠٠٠	اييون	هداكا-جيمي Hadaka-Jime
٥٧,١٤%	٢,٠٠٠	٠,٣١٦٢٣	١,١٠٠٠	٠,٤٨٣٠٥	٠,٧٠٠٠	اييون	هداكا-جيمي Hadaka-Jime

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت الارضي "أوساي - وازا Osae - waza" قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).



شكل (١)

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج

المباريات لمهارات التثبيت الارضي "أوساي- وازا Osae - waza"

جدول (١٣)

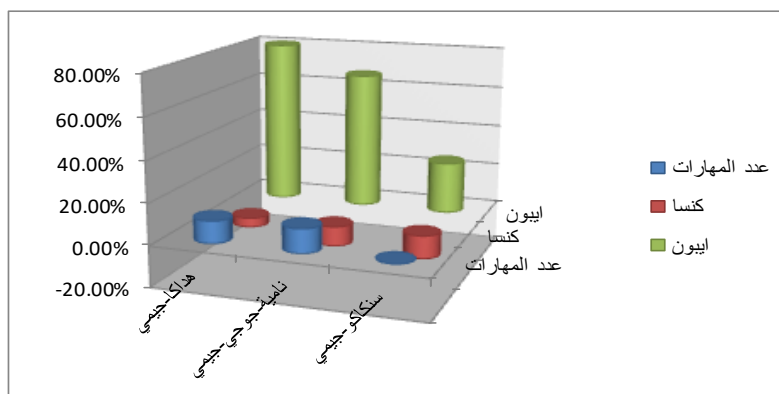
نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم

المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي- وازا Shime waza"

نسبة التغير	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الهجوم المضاد لمهارات الخنق "شيمي وازا" "Shime waza"	
		ع±	س	ع±	س		
١٠,٧١%	١,٧٣٢	٠,٣١٦٢٣	٣,١٠٠	٠,٤٢١٦٤	٢,٨٠٠	عدد المهارات	هداكا-جيمي Hadaka-Jime
٤,٣٤-%	٠,٥٧٧	٠,٦٣٢٤٦	٢,٢٠٠	٠,٦٧٤٩٥	٢,٣٠٠	كنسا	(ضد) جياكو - جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime
٨٠%	٢,٠٠٠	٠,٥٦٧٦٥	٠,٩٠٠	٠,٥٢٧٠٥	٠,٥٠٠	ايون	ناميه-جوجي-جيمي Nami-Jime
١١,٥٣%	١,٧٣٢	٠,٥٦٧٦٥	٢,٩٠٠	٠,٥١٦٤٠	٢,٦٠٠	عدد المهارات	جيمي-جوجي-جيمي Juji-Jime
٩,٥-%	١,٤١٤	٠,٥٦٧٦٥	١,٩٠٠	٠,٧٣٧٨٦	٢,١٠٠	كنسا	(ضد) كميه-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame
٦٦,٦٦%	٢,٢٣٦	٠,٥٠٠٥١	١,٠٠٠	٠,٥٢٧٠٥	٠,٦٠٠	ايون	سناكو-جيمي Sankaku-Jime
٠%	٠,٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	٢,٦٠٠	٠,٥١٦٤٠	٢,٦٠٠	عدد المهارات	(ضد) جيمي-يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame
١١,١١%	١,٠٠٠	٠,٥١٦٤٠	١,٦٠٠	٠,٩١٨٩٤	١,٨٠٠	كنسا	
٢٥%	١,٠٠٠	٠,٥٠٤٥١	١,٠٠٠	٠,٦٣٢٤٦	٠,٨٠٠	ايون	

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي- وازا Shime waza" قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٢)

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي- وازا Shime waza"

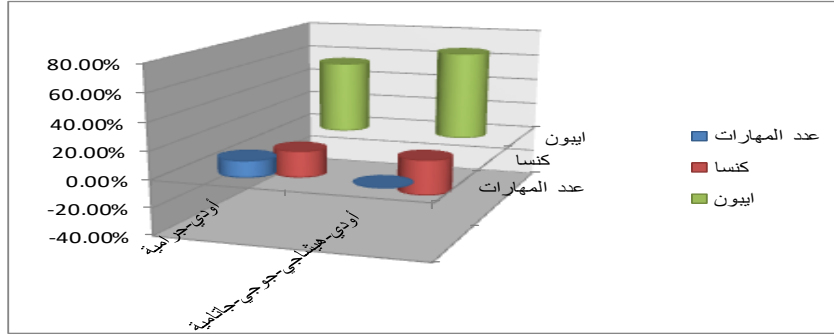
جدول (١٤)

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza"

نسبة التغير	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		الهجوم المضاد لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza"	
		ع±	س	ع±	س	عدد المهارات	أودي-جرامي Ude-garami
11,53%	1,732	0,56765	2,9000	0,69921	2,6000	عدد المهارات	أودي-جرامي Ude-garami
20,00%	1,732	0,78881	1,2000	0,70711	1,5000	كنسا	(ضد) كمي-شيهو - Kami-Shiho-Gatame
54,54%	2,449	0,67495	1,7000	0,31623	1,1000	ايبون	جاتاميه - Shihō-Gatame
0%	0,000	0,52705	2,5000	0,52705	2,5000	عدد المهارات	أودي-هيشي-جوجي - Ude-Hishigi-Juji-Gatame
-26,31%	1,667	0,69921	1,4000	0,73786	1,9000	كنسا	جاتاميه (ضد) - Gyaku-Juji-Jime
66,66%	1,633	0,47140	1,0000	0,51640	0,6000	ايبون	جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).



شكل (٣)

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم

المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza"

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها لعينة البحث تم مناقشة

النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (١٢)، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات التثبيت الارضي "أوساي- وازا Osae - waza" ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي، فيتضح أن هناك نسب تغير بالسالب في (كنسا) وايضا نسب تغير بالموجب في (عدد المهارات- وزاري- ايبون) في المهارات المضادة قيد البحث حيث تفاوتت النسب فكانت أقل نسب تغير كانت في مهارة كمييه-شيهو-جاتاميه Kami-Shiho-Gatame (ضد) هداكا-جيبي Hadaka-Jime (كنسا) بنسبة (-٥٠%) وأعلي نسبة تغير كانت في مهارتي كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame (ضد) كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame، يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame (ضد) جياكو-جوجي-جيبي Gyaku-Juji-Jime (ايبون) فكانت (٨٣,٣٣%) وهما نسب تغير داله احصائيا.

ترجع الباحثة هذا التغير الي البرنامج التدريبي للهجوم المضاد ونتائج المباريات في مهارات التثبيت الارضي "أوساي- وازا Osae - waza" حيث أن الاهتمام بالتخطيط الجيد

للتدريب علي مهارات الجودو المختلفة يجعل اللاعبات أكثر قدرة علي التأقلم مع ما يحدث خلال المباراة وبالتالي يساعد اللاعبات علي توسيع مداركهم في فهم جميع المواقف وكيفية التعامل معها وليس من خلال الدفاع فقط بل تنفيذ مهارة مضادة تجعله قادر علي الفوز بالمباراة بمهارة وتمكن ويوضح "ياماموتو" (٢٠٠٥م) أن الهجوم المضاد من الاساليب الخطئية الهامة الذي يعتمد عليها اللاعب دائما في الانتقال الي المرحلة الهجومية ويبني اللاعب هجومه المضاد اساسا علي الحركات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية وتهدف عملية ربط الحركات الهجومية المضادة بالحركات الدفاعية الي تفادي هجمات المنافس بواسطة الحركات الدفاعية المناسبة لهم، وربط المهارات المضادة المناسبة في نفس الوقت مع الحركات الدفاعية أو حركات دفاعية مباشرة. (١٧ : ٢١٠)

ويشير "علي البيك، عماد ابو زيد، محمد خليل" (٢٠٠٩م) في هذا الصدد ان التخطيط يرسم صورة العمل بحيث لا يصبح متروك للعشوائية وهذا يساعد علي التخلص من المشاكل والعمل علي تلافيتها والاستغلال الامثل للمواقف وايضا الطريق الذي يسلكه اللاعب عند تنفيذ عمل ما. (٦ : ١٧، ١٨)

ويذكر "محمد شداد، عصام إسماعيل" (٢٠٠٤م) أن رياضة الجودو تحتاج من اللاعب القيام المستمر في الهجوم والدفاع الايجابي والهجوم المضاد سواء كان اللعب من أعلي أو من أسفل، وبالتالي زيادة كفاءة أدائة الفني، حتي لا يعرض نفسه إلي الانذارات السلبية لعدم اللعب والهجوم علي المنافس أو عدم قدرة لاعبي الجودو في تسجيل نقاط فنية في المباراة. (٨ : ١٥٧)

تري الباحثة أن الاهتمام بالثبتيب الارضي "الاوساي كومي وازا Osaekomi waza" يعطي اللاعبه فرصة أكبر في الفوز حيث أن هناك تتابع للمهارات أثناء المباراة، كما أن التدريب علي أداء المهارات في أوضاع مختلفة للمنافس يجعل اللاعبه لديها حصيلة معرفيه هجوميه مضاده لكي تعطي قرار أسرع في تنفيذ هذه المهارات خلال المباريات وبالتالي تصبح فرص الفوز مفتوحة للاعبات في مختلف الأوضاع من أسفل وهذا يتفق مع دراسة كلا من "حسن فتحي" (٢٠٠١م) (٥)، "محمد شداد، نفين حسين" (٢٠٠٦م) (٩)، "مني العزازي" (٢٠١٢م) (١٣).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على : "توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الثبتيب "الاوساي كومي وازا Osaekomi waza" للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

يتضح من جدول (١٣)، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي، فيتضح أن هناك نسب تغير بالسالب في (كنسا) وايضا نسب تغير بالموجب في (عدد المهارات - ايبون) في مهارات الهجوم المضاد ونتائج المباريات حيث تفاوتت النسب فكانت أقل نسب تغير في مهارة "سناكو-جيمي Sankaku-Jime (ضد) يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame" في (كنسا) بنسبة (-١١,١١%) وأعلي نسبة تغير كانت مهارة "هداكا-جيمي Hadaka-Jime (ضد) جياكو-جوي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" في (ايبون) فكانت (٨٠%) وهما نسب تغير داله احصائيا.

وترجع الباحثه هذا التغير الي البرنامج التدريبي المقترح للهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" حيث أن الاهتمام بهذا النوع من الهجمات بالتدريب عليها يجعل اللاعبات أكثر قدرة في التغلب علي المنافسات وتغيير مواقف اللعب لصالحها بشكل سريع.

ويذكر في هذا الصدد "محمد عبد الرحمن" (٢٠١٤م) أن لاعب الجودو الناجح هو الذي يهاجم ويدافع في الوقت المناسب حسب مقتضيات وظروف المباراة وهو الذي يتقن وسائل الدفاع ووسائل الهجوم والهجوم المضاد وهو أيضا الذي يتخذ من الهجوم وسيلة للدفاع ومن الدفاع وسيلة للهجوم، ويعتمد الجودو فنيا علي أن تكون نهايات الحركات الدفاعية فيها بدايات للحركات الهجومية وهذا ما يعرف بالهجوم المضاد مما يتطلب أن يتقن اللاعب الكثير من وسائل الدفاع بدرجة عالية من المهارة. (١٠ : ٥٢٥، ٥٢٦)

ويشير "كوزمي Kozmi" (٢٠٠٢م) أن التخطيط للمباريات يتطلب امتلاك اللاعب أساليب هجومية ودفاعية وهجوم مضاد طبقا لظروف ومميزات المنافس وأساليبه الخطيئة. (٢٢ : ٢٤)

وتري الباحثة أن اللاعبات الذي تهتم بالتدريب علي مهارات اللعب الارضي كمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" وطريقة تنفيذ الخنق بالمسكة الصحيحة التي تجعل اللاعبات متمكنة من الخنقة وايضا التعرف علي التوقيت المناسب واستغلال الوضع الذي يكون فيه المنافسات يعطيه فرصة أكبر للفوز حيث أن اللاعبه التي تتمكن من الاداء الفني للخنق بالطرق المختلفة تكون أكثر سيطرة وتستطيع الوصول الي "الايون Ippon" بسهولة عن طريق استسلام اللاعبه المنافسه حيث أن عدم استسلامها يؤدي الي وصول اللاعبه المنافسه للاغماء وهذا قد يشكل خطورة عليها وفي كلا الحالتين تفوز اللاعبه بالنقطة الكامله،

ويشير في هذا الصدد "أرس Arus.E" (٢٠١٨م) أن لاعب الجودو المميز في النزال الأرضي هو الذي يستطيع تطوير هجومه بسهولة باستخدام مهارات الخنق وإيجاد مدخل للسيطره علي الخصم وبالتالي يستطيع تحقيق أفضل ميزة، كما يشير "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أنه للسيطرة علي المنافس في الوضع راقدا ولتنفيذ هجمه لابد من ان يكون اللاعب علي معرفة بأماكن نقط الاتصال بين جسمه وجسم المنافس فالاختيار السيئ للمسكة وعدم انسجامها ووضع المنافس وسوء اختيار نقط الاتصال بالمنافس سوف تجعل المنافس يسترد حريته. (١٩ : ٢٤٣)، (١٢ : ٢٣٨)

ويذكر "بضياف عبد الرزاق" (٢٠١٨م) أن المهم ما يعرفه كل لاعب جودو هو المكان المناسب للخنق وان الضغط لابد وان يكون في منطقة ضيقة حتي لا يكون التأثير ضعيفا علي المنافس وبالتالي لا يستطيع اتمام الخنق. (٣ : ٩٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على : "توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث" يتضح من جدول (١٤)، وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي، فيتضح أن هناك نسب تغير بالسالب في (كنسا) وايضا نسب تغير بالموجب في (عدد المهارات - ايون) بمهارات الهجوم المضاد قيد البحث ونتائج المباريات حيث تفاوتت النسب فكانت أقل نسبة تغير في مهارة "أودي-هيشاجي-جوجي-جاتاميه Ude-Hishigi-Juji-Gatame (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" كانت في (كنسا) بنسبة (-٢٦,٣١%) وأعلي نسبة تغير كانت في نفس المهارة في (ايون) فكانت (٦٦,٦٦%) وهما نسب تغير داله احصائيا.

وترجع الباحثه هذا التغير الي البرنامج التدريبي المقترح للهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر حيث أن الهجوم المضاد من الاساليب الهامه التي لابد أن تتوافر لدي لاعبات الجودو وأن اللاعبه بدون معرفتها لكيفية تنفيذ الهجمات المضادة تصبح فرصتها في الفوز اقل بكثير وبالتالي تصبح فاقده للنواحي التكتيكية التي تجعلها اكثر سيطرة علي المباراه ويشير في هذا الصدد "ياماموتو" (٢٠٠٥م) إن لاعب الجودو لابد من إتقانه عدة مهارات دفاعيه وهجوميه وهجوم مضاد في وقت واحد، ومع تقدم رياضة الجودو ظهرت

مخططات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد وتطورت هذه الخطط ليصبح هناك تشويق في رياضة الجودو. (١٧ : ٢١٠)

إن اللاعبه التي تتميز بالتنوع في الاداءات الفنية واساليب اللعب والتنقل بين المهارات المختلفة وفقا لوضعية المنافسه وايضا استمرارها في تنفيذ محاولات علي المنافسه لتنفيذ مهارة معينة تم التدريب عليها مسبقا تجعلها قادره علي تحقيق نتائج هائلة في المباراة ويذكر في هذا الصدد "اركدوميني Ercdominy" (١٩٩٣م) أن الاداء الهجومي يختلف من مباراه الي آخري ويختلف أيضا في نفس المباراه فقد يستطيع اللاعب التعرف علي طرق لعب المنافس وبالتالي يستطيع معرفة كيفية استغلال هذه الطرق لمصلحته والتتويج في الاداءات الفنية. (٢١ : ٣٩، ٤٠)

تعتبر مهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" من المهارات الهامه التي تحقق فوز مباشر حيث أن لي المفصل في عكس اتجاهه يجعل المنافسه غير قادره علي الهروب منها لانها اذا حاول الهروب سوف يحدث الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" مباشرتا وبالتالي فإن المنافسه في هذه الحاله لا تجد حلا سوي التسليم وبذلك تفوز اللاعبه دون مجهود كبير فتعرف اللاعبات علي العديد من الدخلات لاوضاع مختلفة للمنافسات تجعلها قادره علي التنفيذ بسهولة وسلاسه أكثر وبهذا يكون لديها خبرات كبيره في هذا الفن.

ويشير "مراد طرفه" (٢٠٠١م) أن مهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" بها مجال كبير وطرق متعدده لإحراز الفوز إذا ما كان اللاعب يتمتع بذكاء كبير ويستطيع توظيف إمكانياته في جميع الاوضاع في الصراع راقدا لما يتمتع به من توقع حركي مسبق من منافسه. (١٢ : ٢٩٣)

وتري الباحثة أنه يجب علي كل مدرب ناجح يريد الوصول بلاعباته الي أعلى المستويات فإنه يجب عليه التركيز علي فنون الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" مثلما يقوم بالتركيز علي جميع الفنون وهذا البرنامج التدريبي الذي قامت به الباحثة دعي الي ذلك بشكل متكافئ وقد حقق نتائج كما أوضحت الباحثة سابقا.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على : "توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" للاعبات الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث من خلال اجراءات البحث والمعالجات الاحصائية أمكن التوصل الي النتائج التالية :

- ١- أظهرت النتائج تحسن في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للتثبيت الارضي "أوساي- وازا Osae - waza" لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت اعلي نسبة تحسن في مهارتي "كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame (ضد) كيسا-جاتاميه Kesa - Gatame"، "يوكو-شيهو-جاتاميه Yoko-Shiho-Gatame (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" (ايبون) وبلغت (٨٣,٣٣%) وهما نسب تغير داله احصائيا.
- ٢- أظهرت النتائج تحسن في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الخنق "شيمي وازا Shime waza" لصالح المجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي حيث كانت أعلي نسبة تحسن في مهارة "هداكا-جيمي Hadaka-Jime (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" (ايبون) وبلغت (٨٠%) وهما نسب تغير داله احصائيا.
- ٣- أظهرت النتائج تحسن في اختبار فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات الكسر "كانسيتسو وازا Kansetsu waza" لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت أعلي نسبة التحسن كانت في مهارة "أودي-هيشاجي-جوجي-جاتاميه Ude-Hishigi-Juji-Gatame (ضد) جياكو-جوجي-جيمي Gyaku-Juji-Jime" (ايبون) وبلغت (٦٦,٦٦%) وهما نسب تغير داله احصائيا.
- ٤- اثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا في التعرف علي مواقف مختلفة للعب الارضي ظهر عند قياس فاعلية الهجوم المضاد ونتائج المباريات لمهارات (التثبيت- الخنق- الكسر)

التوصيات :

- ١- توصي الباحثة باعطاء اهتمام كافي لمهارات اللعب الارضي "الكتامي وازا Katame waza" لما له فاعليه كبيرة في الفوز.
- ٢- الاهتمام بالمهارات المضادة في العملية التدريبية واعطاءها القدر الكافي أثناء التدريب لما لها من أهمية كبيرة في المهارات الهجومية أثناء المواقف المختلفة للعب.
- ٣- تعميم البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث علي نفس المرحلة السنية باحمال مقننة وفقا لمستوي الالعبات.
- ٤- إجراء أبحاث مشابهه علي مراحل سنية مختلفة عن المرحلة السنية قيد البحث.
- ٥- نقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو للتعرف علي كيفية تقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالبرامج التدريبية الخاصة باللعب الارضي "كتامي وازا Katame waza" والوقت المناسب لاستخدامها خلال الموسم الرياضي.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية :**

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد داوود: التدريب للأداء الرياضي والصحة، دار الفكر العربي، ط١، ٢٠١٩م.
- ٣- بضياف عبد الرزاق: اقتراح برنامج تدريبي لتطوير بعض مهارات الاساسية (الخنق- الكسر- الافلات) في رياضة الجودو دراسة ميدانية علي النادي الرياضي الهاوي عي البيضاء بولاية ام البواقي (١٤-١٦ سنة)، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي، ٢٠١٨م.
- ٤- حامد مصطفى سلامة: برنامج تدريبي لتطوير أداء بعض حركات التثبيت وأثره علي مستوي الانجاز لدي ناشئ الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٥- حسن فتحي حسن محمد: فاعلية اللعب الأرضي وتأثيره علي نتائج المباريات في الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية الهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٦- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد عبده خليل: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات" الجزء الرابع تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف بالاسكندرية، ط١، ٢٠٠٩م.
- ٧- محمد حامد شداد: تأثير استخدام بعض الجمل الخطية المقترحة (جملة مركبة) علي نتائج المباريات لدي لاعبي الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ٨- محمد حامد شداد، عصام سيد إسماعيل: تحليل ديناميكية الأداء الفني للاعبي الجودو أثناء المباريات، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ٤٤، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

- ٩- محمد حامد شداد، نيفين حسين محمود: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية علي تحسين مستوي أداء بعض طرق الدخول للعب الارضي في رياضة الجودو، بحث منشور، كلية التربية الرياضية الهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٦م.
- ١٠- محمد عبد الرحمن محمود: الهجوم المضاد وعلاقته بنتائج المباريات لدي لاعبي الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٧١ع، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ٢٠١٤م.
- ١١- محمود السيد بيومي: تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ١٢- مراد ابراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٣- مني طه فريد العزازي: تأثير بعض التدريبات النوعية علي فعالية بعض مهارات التثبيت وطرق الدخول للعب الارضي لناشئ رياضة الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد التاسع عشر، المجلد الثاني (ب)، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ١٤- مي عاصم محمد حمودة: استراتيجيات مهارية مركبة ومضادة وأثرها علي الفاعلية الهجومية لدي لاعبي الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، ٧ع، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠٢٢م.
- ١٥- نفين حسين محمود: فنون الجودو، دار المنهل للطباعة، الزقازيق، ٢٠١٤م
- ١٦- نفين حسين محمود: رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ١٧- ياماموتو: تدريب الناشئين في الجودو، ترجمة المركز الثقافي الياباني بالقاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٨- يحيي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 19- **Arus, E.:** Biomechanics of human motion : applications in the martial arts. CRC press,2018.
- 20- **Calmet, M., & Ahmaidi, S:** Survey of advantages obtained by competition by level of practice. Perceptual and Motor judoka in Skills, 99,284-290,2004.
- 21- **Ercdominy:** Judo beginner, Frederic Warne,co.,London,1993.
- 22- **Kozmi, G:** My study of judo, corner stone library New York,2002.
- 23- **Miarka, B., Panissa, V., Julio, U.F., Vecchio, F.B.D., Calmet, M., & E., Franchini. A.:** comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. Journal of Sports Sciences, 30,899- 905 ,2012.