

تأثير تدريبات لبعض المواقف الخطئية باستخدام الكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو

د/ أحمد محمد عبد المنعم^١

مخلص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات لبعض المواقف الخطئية باستخدام الكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو"، وقد تم إستخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة لمناسبتة لطبيعة البحث، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجودو بنادى الجلاء الرياضى بالمنصورة بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية تحت ١٨ سنة والمقيدون بسجلات الإتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو للموسم الرياضى ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (١٥) ناشئ، وقد أشارت أهم النتائج أن إستخدام التدريبات الموقفية الخطئية للكومى كاتا أثر إيجابياً في فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو، ويوصي الباحث بضرورة إستخدام تدريبات الكومى كاتا الموقفية قيد البحث لما لها من دور فعال في زيادة فاعلية الأداء لمهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو، والإهتمام بالتدريب عليها وربطها بالأداءات المهارية التى تناسب كل الأداءات الهجومية والدفاعية فى رياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية : تدريبات موقفية خطئية، الكومى كاتا، فاعلية الأداء، الجودو

^١ أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

Abstract

The research aims to identify “the effect of training some tactical situations using Kumi Kata On the effectiveness of the skill performance of judo players.” The experimental approach was used with an experimental design for two experimental and control groups due to its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen intentionally from judokas at the AlGalaa Sports Club in Mansoura, Dakahlia Governorate, for the stage. Under 18 years of age, registered in the records of the Egyptian Judo, Aikido and Sumo Federation for the 2023/2024 sports season, numbering (15) players. Homogeneity measurements were conducted in the basic variables, which are (age, height, weight, training age)‘ as well as in some physical abilities and the effectiveness of the skill performance under research. The most important results indicated that the use of the Kumi Kata situational exercises had a positive impact on the effectiveness of the skill performance of judokas players. The research recommends the necessity of using the Kumi Kata situational exercises under study because of their effective role in increasing the effectiveness of performance of playing skills from above for judo players, and the interest in training them and linking them to skill performances that suit all offensive performances in the sport of judo.

Keywords: situational exercises, Kumi kata, performance effectiveness, judo

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الجودو من الرياضات التي إكتسبت شهرة كبيرة محلياً ودولياً حيث أنها قد شهدت تطوراً كبيراً من الجوانب البدنية والفنية والخطية والقانونية وإنعكس ذلك على المواقف الخطية لطرق اللعب المختلفة والتي تبده أهميتها من مسكة البدلة (كومي كاتا) حيث تعتبر نقطة الإنطلاق لبدء تلك المواقف الخطية سواء عند السيطرة على المنافس لبدء الهجوم أو عند التخلص منه، لذا تعد التدريبات الموجهة للمواقف الخطية باستخدام الكومي كاتا من أحدث الأساليب التي من خلالها يمكن للمدربين محاكاة نفس مواقف وظروف اللعب التي يواجهها اللاعب في المنافسة وذلك بهدف تطوير الأداء الهجومي. (٥) (٢٩).

ويشير لوريانتي بوكيوساكا **Laurentiu Bocioaca** ٢٠١٤م أن رياضة الجودو الحديثة تتوقف مدي فعاليتها على مستوى الأداء الهجومي والدفاعي والهجوم المضاد، الأمر يتطلب لتحقيقه استخدام المواقف الخطية المهارية أثناء المنافسة، والتي تتنوع في المباراة ما بين المواقف الهجومية والدفاعية وفقاً لتحركات وإمكانيات وخطط لعب المنافس والتي ترتبط كل منها بالكومي كاتا التي تساعد لتنفيذ هذه الخطط والتي يجب أن يتقنها اللاعب للنجاح في المنافسة. (٣٠: ٢٣٣)

ويتفق يو إيه مارتينوف **Yu.A.Martynov** ٢٠٢١م ودانيل، إيمرسون **Daniel & Emerson** ٢٠٢٢م أن لاعب الجودو يجب أن يكون على درجة كفاءة عالية من الأداء الهجومي لجميع فنون الرمي مع التنوع في المسك (كومي كاتا) والتي تساعد بشكل أساسي وكبير في السيطرة على الخصم وتمكنه من الهجوم وأداء المهارة المناسبة بشكل صحيح وربطها بالكوزوشي (إخلال التوازن) مع التحرك على البساط (تاي سباكي) للوصول لدرجة الإتقان المهارى والخطى أثناء المنافسة. (٢٧: ٣) (٣٥: ١٣٠).

وبتحليل منافسات رياضة الجودو نجد أنها تحتوي على العديد من المهارات الفنية التي تشكل حلولاً خطية مناسبة خلال المنافسة، كما أن تغير تلك المواقف خلال المنافسة يتبعها تغير في شكل وأسلوب الكومي الكاتا، ويجب على لاعب الجودو أن يكون متغيراً ومبدعاً بتغير الموقف الخطى الذى يواجهه سواء دفاعياً أو هجومياً لإختيار أنسب أشكال الكومي كاتا الصحيحة فى أقل زمن ممكن للوصول إلي النتائج المطلوب منه تحقيقها. (٢٠: ١٥٦ - ١٥٧) وبالنظر إلى أحدث التعديلات فى قانون رياضة الجودو والتي أدخلها الإتحاد الدولى للجودو IJF والخاصة بالدورة الأولمبية ٢٠٢٤: ٢٠٢٨م نجد أغلبها عن كيفية المسك (كومي كاتا) والسيطرة على المنافس سواء فى حالة الهجوم أو فى حالة التخلص والدفاع أو الهجوم

المضاد والتي كان لها تأثير كبير علي المواقف الهجومية وطرق السيطرة وفك بدلة الخصم "كومي كاتا"، وأهمها السماح ببعض المسكات الغير تقليدية بشرط أن تكون متبوعة بهجوم مباشر ومتواصل دون حصول اللاعب على جزاء شيذو وهو مالم يكن موجود سابقاً مما كان له أثر كبير على حدوث تغييرات كبيرة فى الجوانب المهارية والخططية الخاصة باللاعبين والتي يجب أن يتم وضع وتصميم تدريبات سواء خططية أو مهارية خاصة بها. (٣٦)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العربية والأجنبية فى رياضة الجودو وجد قلة الإهتمام بالدراسات والأبحاث التى تتعلق بالكومي كاتا(مسكة البدلة) بأشكالها الهجومية أو الدفاعية وربطها بتعديلات القانون والذي أتاح إستخدام بعض المسكات الغير تقليدية أثناء المباراة مما يتيح الهجوم ببعض الأداءات المهارية التى تناسب الموقف الخططى فى المنافسة، ومع إستطلاع رأى بعض الخبراء فى مجال تدريب رياضة الجودو تأكد أن الكومي كاتا تعتبر المحرك الرئيسى والفعال لأى لاعب يهدف للسيطرة على منافسه والتي تمكنه من أداء المهارات بفاعلية كبيرة وتؤدى لتحقيق الفوز فى المباراة، وأنه بعد تعديلات القانون أصبح هناك العديد من الأشكال الدفاعية والهجومية المتعلقة بمسكة البدلة للمهاجم والمدافع والتي يجب العمل على تصميم تدريبات موقفية خططية خاصة بها حتى يتمكن اللاعبون من أدائها فى المباريات، مما إستدعى لإجراء هذه الدراسة لتصميم بعض طرق الهجوم التى تناسب المواقف الخططية التى يتعرض لها اللاعب أثناء المباراة بما يناسب ولا يتعارض مع تعديلات القانون ٢٠٢٤م: ٢٠٢٨م من خلال تصميم تدريبات خاصة خططية وموقفية لطرق السيطرة على الخصم وكيفية فك مسكة البدلة دون التعرض للإنذارات "شيذو" ثم الهجوم بأحد المهارات الفنية التى تناسب الكومي كاتا التى ينفذها اللاعب والموقف الخططى لها.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات لبعض المواقف الخططية باستخدام الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو" وذلك من خلال:
- تصميم برنامج تدريبي لبعض المواقف الخططية بإستخدام الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو.
 - التعرف على تأثير تدريبات المواقف الخططية باستخدام الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو.
 - التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين متوسطات درجات القياسات البعديّة للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في فاعلية الأداء المهارى للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:**تدريبات المواقف الخطئية:**

تلك التدريبات التي تتشابه مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة سواء كانت دفاعية أو هجومية أو هجومية مضادة والتي تتطلب منه سلوك يتناسب مع المواقف، وتؤدي إلى إكساب اللاعبين المرونة الخطئية عند أداء المهارة الأساسية " (٢: ١٠) الكومي كاتا "مسكة البدلة:

من أهم الأساسيات العملية لرياضة الجودو والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة، ويوجد عدد كبير من المسكات يستطيع اللاعب إستخدامها طبقاً لظروف اللعب وطبيعة المهارات التي يؤديها. (١٠: ٣٨) فاعلية الأداء المهارى:

"قدرة اللاعب علي تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه". (٣: ٧) الدراسات المرجعية:

- ١- نوره رجائي طلعت ٢٠١٧م بعنوان "دراسة تحليلية للتكوينات الخطئية لمباريات النقطة الذهبية وفق تعديلات قانون رياضة الجودو" بهدف التعرف على أهم طرق الفوز المستخدمة في مباريات النقطة الذهبية، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث على جميع مباريات النقطة الذهبية للاعبين الجودو المشاركين في بطولة دورة الألعاب الأولمبية ريودي جانيرو لعام ٢٠١٦م، والبالغ عددها من الأدوار التمهيدية وحتى

- النهائية (٢٨ مباراة)، وتم إختيار (٢١ مباراة)، وأظهرت أهم النتائج الرجال أكثر كفاءة في استخدام التكوينات الخططية الهجومية لفئات الأوزان المختلفة عن النساء (٢٤).
- ٢- دراسة أحمد محمد عبد المنعم ٢٠١٨م بعنوان "تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخططية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو"، وإستهدفت التعرف على تأثير برنامج التدريبات التنافسية المقترح على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبين الجودو، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة من لاعبي نادي الحوار بالدقهلية تحت ١٧ سنة عددهم ٤٠ لاعب تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تأثيراً إيجابياً في فعالية الأداء الحركي الهجومي للجمل الخططية لدى لاعب المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة (٥).
- ٣- دراسة ماريك آدم Marek Adam ٢٠١٨م بعنوان "كفاءة الإجراءات التكتيكية والفنية لمنتخب اليابان وروسيا في بطولة العالم للجودو (٢٠١٣-٢٠١٤-٢٠١٥)"، بهدف تحديد قيمة المؤشرات التي تميز الكفاءة في الهجوم والدفاع في الجودو والتي تؤثر على مسار ونتائج نزال لاعبي الجودو اليابانيين والروس، بإستخدام المنهج الوصفي عن طريق تحليل منافسات لاعبي الجودو اليابانيين (١٢٤ مباراة) والروس (١٠٣ مباراة) خلال بطولة العالم في ٢٠١٣ و٢٠١٤ و٢٠١٥، وأظهرت النتائج أن اليابانيين لهم أساليب أعلى بمؤشرات الهجوم الناتجة عن رميات الآشي وزا مع كفاءة أعلى في الدفاع، وكان الروس أكثر فعالية بمؤشرات الهجوم الناتجة عن رميات الآشي وزا. (٣١)
- ٤- دراسة محمد منير مصطفى ٢٠٢١م بعنوان "إستخدام نماذج خططية دولية خلال بعض مناطق البساط لتطوير فعالية محددات النشاط الهجومي للاعبين الجودو"، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالإستخدام الأمثل للنماذج الخططية خلال بعض مناطق البساط ومعرفة تأثيره على تطوير فعالية محددات النشاط الهجومي للاعبين الجودو، بإستخدام المنهج التجريبي على عينة من ١٦ لاعب من المنتخب القومي تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية، وأظهرت النتائج أن هناك تحسن في جميع الإختبارات البدنية والنماذج الخططية الدولية المقترحة بمستوي أداء (أوتشي ماتا×سومي جايشي)، (كاتا جورما× أوشيرو يوكو شيهو جاتامية)، (هراي جوشي×أوسوتو جاري)، (ساساي تسوري كومي آشي× هراي جوشي)، (أوتشي جاري×أوتشي ماتا) ومحددات النشاط الهجومي لصالح المجموعة التجريبية (٢٠).
- ٥- دراسة دانيال وآخرون Daniel, et al ٢٠٢١م بعنوان "ديناميات الجودو الفنية والتكتيكية تحليل فعالية نظام الهجوم لدى الرياضيين رفيعي المستوى"، بهدف تحديد

أنظمة الهجوم الفردي والمركب وتحليل الهجمات الناجحة (النتيجة) وغير الناجحة (بدون نقاط) بشكل شامل بما في ذلك (سنة) متغيرات لكل إجراء وهي: (أسلوب المهاجم/المدافع، ونوع القبضة، والموقف، والإزاحة النهائية وإتجاه الهجوم) والتي تؤدي إلى زيادة الفعالية في الهجوم بمباريات الجودو، وتم استخدام المنهج الوصفي لعدد ٥٨٤٧ نظام هجومي ما بين (الفردي والمركب) من ١٥٢ لاعب دولي، وأشارت النتائج أن الإمساك بالمنطقة الظهرية اليمنى واليسرى كان حاسماً للهجوم الفعال، تليها الكم الأيمن، وقد حدد التحليل الفني التكتيكي أن معدلات التسجيل للقبضات الخاصة تأثرت بشدة بإتجاه الهجوم والموقف المركبة عن المهارات الهجومية الفردية (٢٦).

٦- دراسة دانييل كاشيواجورا وآخرون **Daniel KASHIWAGURA** ٢٠٢٢ م بعنوان مسكة البدلة (كومي-كاتا) في الجودو، دراسة تحليلية وصفية لتحديد أنواع الكومي كاتا على المدافع (الأوكي) أو على الجودوجي (بدلة الجودو)، على ٤١ دراسة من بين ٢٨٦ مقالة تم تحديدها، وأظهرت النتائج الرئيسية: اللاعبين الأكثر خبرة يمسون بالجودوجي لفترة أقل قبل الهجوم ويركزون رؤيتهم على الوجه والياقة، الرياضيون الذكور وخاصة أصحاب الوزن الثقيل يمسون لفترة أطول ويستخدمون قبضات أكثر دفاعية (الياقة والياقة)، والقبضة الأكثر استخداماً هي الياقة والأكمام، والوضع الأكثر استخداماً هو kenka-yotsu (الجانبان المتقابلان)، وقد تساعد نتيجة الدراسة المدربين والرياضيين على تطوير استراتيجيات التدريب فيما يتعلق بمسكة البدلة وأنواع القبضات في الجودو. (٢٧)

- 1- The grip dispute (kumi-kata) in judo: A scoping review
(ABCDEF)*
- 2- Daniel B. KASHIWAGURA , & Emerson
FRANCHINI (ABCDEF)
- 3- Martial Arts and Combat Sports Research Group, School of Physical
Education and Sport, University of
- 4- São Paulo, São Paulo (Brazil)
- 5- Received: 25/04/2021; Accepted: 05/12/2021; Published AOP:
10/12/2021; Published: 01/01/2022

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية من لاعبي نادي الجلاء الرياضي بمنطقة الدقهلية للجودو تحت ١٨ سنة والمقيدون في الموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م وبلغ عددهم (٣٠) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منهما (١٥) لاعب، كما تم اختيار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم وبلغ عددهم (١٠) لاعبين مقيدون بنادي الحوار للألعاب الرياضية.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

تم حساب معامل الإلتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث

جدول (١)**إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث ن = ٣٠**

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	
الأساسية	السن	١٧,٦٥٢	١٧,٥٠٠	١,٠٦١	٠,٤٣٠	
	الطول	١٧١,٢٦٧	١٧٠,٥٠٠	٨,٧٩٨	٠,٢٦٢	
	الوزن	٦٥,١٣٣	٦٤,٥٠٠	١٠,٠١٤	٠,١٩٠	
البدنية	العمر التدريبي	٧,٧٦٧	٨,٠٠٠	٢,٢٨١	٠,٣٠٦-	
	دفع كره طبيه	٥,٠٣٢	٥,٢٠٠	٠,٩٠٥	٠,٥٥٧-	
	انبطاح مائل من الوقوف	٢٨,٧٦٧	٢٨,٥٠٠	٢,٥١٧	٠,٣١٨	
	الوثب العريض من الثبات	٢,٥٦٦	٢,٦٠٠	٠,٢٢٩	٠,٤٤٦-	
	أوتش كومي ٣٠ ث	٢٦,٠٦٧	٢٥,٥٠٠	٣,٠٣٣	٠,٥٦١	
	قوة عضلات الظهر	١١٥,٦١٧	١١٤,٥٠٠	٢٤,٨٣٩	٠,١٣٥	
	قوة عضلات الرجل	١٥٠,٢٦٧	١٤٣,٠٠٠	٤٣,٠٥٣	٠,٥٠٦	
	قوة القبضة	٤٠,٣٦٧	٤٠,٥٠٠	٢,٧٢٩	٠,١٤٦-	
	الكوبري	سم	٣٨,٨٣٣	٣٨,٥٠٠	٤,٧٩١	٠,٢٠٩
			٣٥,٠٦٧	٣٤,٥٠٠	١٢,٧٤٩	٠,١٣٣

يوضح جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث الأساسية والبدنية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الإلتواء إنحصرت ما بين + ٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات المهارية ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
سودي تسوري كومي جوشي بالكمين	نقاط	٣,٢٣٣	٣,٥٠٠	٢,١٢٨	٠,٣٧٦-
	درجة	٦,٦٠٠	٦,٥٠٠	١,٢٩٦	٠,٢٣٢
تاي أوتوشي علي ذراع واحد	نقاط	٣,٤٦٧	٣,٥٠٠	١,٩٣٨	٠,٠٥١-
	درجة	٧,٦٠٠	٨,٠٠٠	١,٥٤٨	٠,٧٧٥-
أو أوتش جاري بالكمين	نقاط	٣,٥٣٣	٣,٥٠٠	١,٩٧٥	٠,٠٥٠
	درجة	٦,٨٠٠	٦,٥٠٠	١,٣٩٧	٠,٦٤٤
فك الكم اليمن ثم دخول إيون أوسوتو جاري	نقاط	٣,٣٠٠	٣,٥٠٠	١,٦٨١	٠,٣٥٧-
	درجة	٧,٧٠٠	٧,٥٠٠	١,٤٠٣	٠,٤٢٨
كاتا جورما على الذراع الأيسر	نقاط	٢,٩٦٧	٣,٥٠٠	١,٩٩٧	٠,٨٠١-
	درجة	٧,٨٦٧	٨,٠٠٠	١,٣٢٧	٠,٣٠١-

يوضح جدول (٢) إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات المهارية والتي يتضح منها أن جميع قيم معامل الالتواء إنحصرت ما بين +٣ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث. تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين لاعبي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث (ن=١٥، ن=٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الأساسية	سنة	١٦,٩٦٧	١,٠٧	١٧,١٢٥	١,٢٧	٠,١٥٨-	٠,٥٢١
	سم	١٧٤,٢٣٣	٨,٣٥٩	١٧٢,٠٢٦	٩,٤٢	٢,٢٠٧	٠,٩٦٠
	كجم	٦٥,٧٦٧	٤,٥٨٣	٦٤,٥	٤,٦٦٤	١,٢٦٧	١,٠٦١
العمر التدريبي	سنة	٨,١٢٥	٢,٦٩٩	٧,٤٢٨	٢,٥٠٦	٠,٦٩٧	١,٠٣٧
البدنية	دفع كره طبيه	٥,١٣٧	١,٣٨٦	٤,٩٢٧	١,٤٣٩	٠,٢١٠	٠,٥٧٦
	إنبطاح مائل من الوقوف	٢٩,٢٣٣	٣,٤٩٣	٢٨,٣	٢,٤١٣	٠,٩٣٣	١,٢٠٤

تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث (ن=١٥، ن=٢) (١٥ = ٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٥٨٨	٠,٦٧٤	٢,٥٤٣	٠,٧٧٣	٠,٠٤٥	٠,٢٤٠
أوتش كومي ٣٠ ث	عدد	٢٦,٧	٣,٢٨٥	٢٥,٤٣٣	٣,٧٢٧	١,٢٦٧	١,٣٩٧
قوة عضلات الظهر	كجم	١١٩,٧٦٧	٨,١٤٧	١٢١,٤٦٧	٨,٧٣٤	١,٧٠٠-	٠,٧٨٠
قوة عضلات الرجل	كجم	١٤٢,١	٩,٩٠٧	١٤٣,٤٣٣	٩,٩٢٦	١,٣٣٣-	٠,٥٢١
قوة القبضة	كجم	٤٠,٢٣٣	٢,٩٨٨	٤٠,٥	٣,٥٣	٠,٢٦٧-	٠,٣١٦
الكوبري	رأسي	٣٩,٠٣٣	٥,٥٦٦	٣٨,٦٣٣	٥,١٦٦	٠,٤٠٠	٠,٢٨٩
	سم أفقي	٣٣,٨٣٣	٤,١١٨	٣٣,٣	٤,٧٦٧	٠,٥٣٣	٠,٤٦٣

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأساسية والبدنية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى أن هناك تكافؤ بين عينتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٥، ن=٢) (١٥ = ٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سودي تسوري كومي	نقاط	٣,١٦٧	١,٠٩٧	٣,٣٠٠	١,٢١	٠,١٣٣-	٠,٢٣٩
جوشي بالكمين	درجة	٦,٧٠٠	٠,٨٧٤	٦,٥٠٠	٠,٧٤٩	٠,٢٠٠	٠,٤٢٧
تاي أوتوشي علي	نقاط	٣,٢٣٣	١,٤٦١	٣,٧٠٠	١,٤٥١	٠,٤٦٧-	٠,٧٣٦
ذراع واحد	درجة	٧,٥٠٠	١,١١٢	٧,٧٠٠	١,٠٢٨	٠,٢٠٠-	٠,٣٧٤

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارة قيد البحث (ن=١٥، ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
أو أوتش جاري بالكمين	نقاط	٣,٣٦٧	١,٥٤٩	٣,٧٠٠	١,٤٥١	-٠,٣٣٣	٠,٥١٦
	درجة	٦,٨٣٣	٠,٩٥١	٦,٧٦٧	٠,٨٨٩	٠,٠٦٦	٠,١٣٣
فك الكم اليمين ثم دخول إيبون أوسوتو جاري	نقاط	٢,٩٦٧	١,٢٣٩	٣,٦٣٣	١,١٠٦	-٠,٦٦٦	١,١٨٧
	درجة	٧,٨٣٣	٠,٧٨٨	٧,٥٦٧	١,٠٠٤	٠,٢٦٦	٠,٥٣٧
كاتا جورما على النزاع الأيسر	نقاط	٣,٠٣٣	١,٥٨٥	٢,٩٠٠	١,٤٧٤	٠,١٣٣	٠,٢٠٤
	درجة	٧,٩٠٠	٠,٦١	٧,٨٣٣	١,٠٥	٠,٠٦٧	٠,١٤١

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية $٠,٠٥ = ٢,٠٤٨$

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية $٠,٠٥$ مما يشير إلى أن هناك تكافؤ بين عينتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:
الملاحظة:

تم متابعة العديد من بطولات الجمهورية للجودو للمرحلة العمرية تحت ١٨ سنة في الفترة من ٢٠٢٢ إلى ٢٠٢٤م وذلك بهدف تحديد أهم المواقف الخطئية المرتبطة بالكومي كاتا في رياضة الجودو، والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث حيث تم التوصل إلى عدد (١٠) مواقف مرتبطة بالكومي كاتا الأكثر فاعلية في المباريات.

- الإستمارات والمقابلة الشخصية: قام الباحث بتصميم إستمارات "إستطلاع الرأي" وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية، وذلك بهدف تحديد الآتي:

- تحديد المواقف الخطئية المرتبطة بالكومي كاتا قيد البحث: تم عرض المواقف الخطئية المرتبطة بالكومي كاتا المستخلصة من الملاحظة على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو (مرفق ٣).

جدول (٥)
إستطلاع رأي الخبراء لتحديد المواقف الخططية قيد البحث

م	إسم الموقف المهاري الخططي	مسنوي الأهمية	
		موافق	غير موافق
١	فك الكمين ثم دخول سودي تسوري كومي جوشي		
٢	فك الكم باليدين ثم دخول تاي أوتوشي على ذراع واحد		
٣	فك الكم باليدين ثم دخول كو اوتشي ماكي كومي		
٤	فك الكمين ثم دخول أوسوتو جاري		
٥	فك الكمين ثم دخول أو أوتش جاري		
٦	فك الكم يمين ثم مسك الحزام من الأمام ثم دخول كاتا جورما من أسفل		
٧	فك الكم اليمين ثم دخول إييون أوسوتو جاري		
٨	قف على الذراع ثم مسك الحزام باليد اليمنى ثم دخول كاتا جورما من أسفل		
٩	فك الكم يمين ثم مسك الحزام من الخلف ثم دخول أو أوتش جاري		
١٠	مسك من أعلى للأوكي ثم مسك الحزام والدخول أوجوشي		

وقد إرتضى الباحث بنسبة موافقة ١٠٠٪ فأكثر لقبول الموقف الخططي، وتم إتفاق الخبراء الأكاديميين والمدرسين على عدد (٥) مواقف خططية هي الأكثر إرتباطاً بالكومي كاتا وأكثرها فعالية في الأداء وبالتالي يمكن تنفيذها في المباريات وهي:

جدول (٦)
المواقف المهارية للكومي كاتا المناسبة للمرحلة السنوية تحت ١٨ سنة

م	المواقف المهارية للكومي كاتا
١	فك الكمين ثم دخول سودي تسوري كومي جوشي
٢	فك باليدين ثم دخول تاي أوتوشي على ذراع واحد
٣	فك الكمين ثم دخول أو أوتش جاري
٤	فك الكم اليمين ثم دخول إييون أوسوتو جاري
٥	قف على الذراع باليد اليسرى ثم مسك الحزام من الأمام باليد اليمنى ثم دخول كاتا جورما

المسح المرجعي:

تم الإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والإتصال بشبكة المعلومات الإلكترونية الدولية وذلك بهدف التعرف على أهم المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بطبيعة البحث وبالمرحلة السنوية قيد البحث والتعرف على أهم الإختبارات المناسبة للمتغيرات قيد البحث وبناء أسس البرنامج التدريبي.

الإختبارات والقياسات للمتغيرات قيد البحث: القياسات الأساسية:

تم قياس معدلات النمو (العمر الزمني- الطول- الوزن) وقياس العمر التدريبي لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة)، وقد تم تفرغ نتائج القياسات فى الإستمارات المخصصة لذلك.

الإختبارات البدنية وإختبار فاعلية الأداء المهارى قيد البحث:

تم الإستعانة ببعض المراجع العلمية فى الجودو (١، ٤، ٥، ٦، ٨، ١١، ٢٠، ٢٢، ٢٣) التى إستخدمت إختبارات بدنية وإختبار لقياس فاعلية الأداء المهارى وذلك لتحديد أهم الإختبارات التى تتناسب البحث ثم قام الباحث بإجراء بعض التعديلات التى أبداها السادة الخبراء على محتويات إختبار فاعلية الأداء وتصميم إختبار يناسب المتغيرات قيد البحث. مرفق (٦)

جدول (٧)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء فى الإختبارات المقترحة لقياس المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهارى قيد البحث ن=٨

م	الإختبارات المقترحة	الهدف	المرجع	الخبراء	الأهمية النسبية للموافقة		غير موافق
					موافق	بدون موافق	
					مع تعديلات	بدون تعديلات	
١	دفع كرة طبية	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	(١٣)	٨	١٠٠%	.	.
٢	إنبطاح مائل من الوقوف	الرشاقة	(١٣)	٧	٨٧,٥%	١٢,٥%	.
٣	الوثب العريض من الثبات	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	(١٥)	٦	٧٥%	١٢,٥%	١٢,٥%
٤	أتش كومي ٣٠	سرعة أداء	(٦)	٨	١٠٠%	.	.
٥	قوة عضلات الظهر	قوة قصوى	(١٥)	٨	١٠٠%	.	.
٦	قوة عضلات الرجل		(١٥)	٨	١٠٠%	.	.
٧	قوة القبضة		(١٥)	٦	٧٥%	٢٥%	.
٨	الكوبرى	المرونة	(٩)	٨	٧٥%	٢٥%	.

يتضح من جدول (٧) وجود شبه إتفاق بين الخبراء فى الإختبارات قيد البحث وقد إرتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول الإختبار كما تم مراعاة التعديلات التى أبداها السادة الخبراء على الإختبارات.

إختيار المساعدين:

إستعان الباحث بثلاثة مساعدين لقياس المتغيرات قيد البحث، وتفرغ وتسجيل النتائج فى الإستمارات المخصصة لذلك. مرفق (٨)

الدراسات الإستطلاعية:

تم إجراء عدد (٣) دراسات إستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠/٦/٢٠٢٤م إلى ٢٩/٦/٢٠٢٤م.

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تمت فى الفترة من ٢٠/٦/٢٠٢٤م إلى ٢٤/٦/٢٠٢٤م للتأكد من صلاحية الصالة والأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس، وتدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل، وتجربة التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت (١٨) سنة قيد البحث، وتقييم الأحمال التدريبية لمحتوى برنامج التدريبات على عينة إستطلاعية يبلغ قوامها (١٠) لاعبين.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تمت فى الفترة من ٢٥/٦/٢٠٢٤م إلى ٢٩/٦/٢٠٢٤م على عينة قوامها (١٠) لاعبين بهدف: إيجاد معامل الصدق والثبات للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث. حساب معامل الصدق:

تم إستخدام صدق التمايز بالمقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأدنى من خلال تطبيق الإختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية، ثم إيجاد الأرباع الأعلى ويمثلون ٢٧% من أعلى درجات العينة الإستطلاعية، والأرباع الأدنى ويمثلون ٢٧% من أقل درجات العينة الإستطلاعية، ثم حساب الفروق بينهما للتأكد من صدق الإختبارات فى التفريق بين مستويات اللاعبين كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٨)

صدق المقارنة الطرفية للإختبارات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	الأرباع الأعلى (ن=٨)		الأرباع الأدنى (ن=٨)		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دفع كرة طبية	متر	٥,٩٣٠	٠,٨٢٠	٤,٦٢٧	٠,٧٥٤	١,٣٠٣	٦,٤٠٧
إنبطاح مائل من الوقوف	عدد	٣١,٩٠٠	١,٩٠٤	٢٧,٨٦٤	١,٤٧٨	٤,٠٣٦	٩,١٧١
الوثب العريض من الثبات	متر	٢,٧٤٠	٠,٦٩٩	٢,٤١٨	٠,٦٢٩	٠,٣٢٢	١,٨٧٦
أوتش كومي ٣٠ ث	عدد	٢٩,٧٠٠	١,٥٨٧	٢٤,٩٥٥	١,٢٤٢	٤,٧٤٥	١٢,٨٩٧
قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٤,٢٠٠	١٧,٤٧٢	١٠٧,٧٧٣	٥,٠٧٣	٣٦,٤٢٧	١٠,٩٦٦
قوة عضلات الرجل	كجم	١٦٤,٥٠٠	١٦,٤٧٠	١٠٨,١٣٦	٦,٦٥٨	٥٦,٣٦٤	١٧,٣٧٨
قوة القبضة	كجم	٤٣,٥٠٠	١,٨٨٧	٣٧,٨٦٤	١,٩١٦	٥,٦٣٦	١١,٤٧٩
الكوبرى	رأسى	٥٢,٤٠٠	١٤,٣٠١	٢٥,٠٤٥	٤,٧٣٤	٢٧,٣٥٥	٩,٩٤٦
	سم افقى	٤٤,٠٠٠	٤,٦٩٧	٣٤,٢٢٧	٣,٢٧٨	٩,٧٧٣	٩,٣٤٦

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للعيينة الإستطلاعية في الاختبارات البدنية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الإختبارات البدنية.

جدول (٩)

صدق المقارنة الطرفية للإختبارات المهارية

قيمة "ت"	فروق المتوسطات	الأرباع الأدنى (ن=٨)		الأرباع الأعلى (ن=٨)		وحدة القياس	المواقف الخطئية للكومي كاتا
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٧,٨٧٠	٣,٦١٨	١,٩٥٥	٢,٦٨٢	١,٥٨٧	٦,٣٠٠	نقاط	سودي تسوري كومي
١٨,٣٥٣	٦,٦٤٥	١,٣٧٤	٥,٩٥٥	١,٤٣٠	١٢,٦٠٠	درجة	جوشي بالكمين
٨,٩٨٠	٤,٣٦٤	٢,١٢١	٢,١٣٦	١,٦٠٨	٦,٥٠٠	نقاط	تاي أوتوشي علي
١٣,٢٥١	٥,٨١٨	١,٨٨٢	٦,٦٨٢	١,٤٩٧	١٢,٥٠٠	درجة	ذراع واحد
٨,٩٨٠	٤,٣٦٤	٢,١٢١	٢,١٣٦	١,٦٠٨	٦,٥٠٠	نقاط	أو أوتش جاري
١٦,١٦٠	٦,٢٤٥	١,٢٤٢	٥,٩٥٥	١,٧١٤	١٢,٢٠٠	درجة	بالكمين
٦,٠٤٧	٣,٠٩١	٢,٠٦٨	٢,٤٠٩	١,٨٨٧	٥,٥٠٠	نقاط	فك الكم اليمين ثم
١٤,١٥٨	٤,٨٢٧	١,٢٠١	٦,٧٧٣	١,٤٣٠	١١,٦٠٠	درجة	دخول إييون أوسوتو جاري
٨,١٦٥	٣,٥٨٢	١,٩٥٥	٢,٣١٨	١,٣٩٧	٥,٩٠٠	نقاط	كاتا جورما على الذراع
١٢,١٦٨	٤,٧٣٦	١,٥٨١	٦,٨٦٤	١,٤٣٠	١١,٦٠٠	درجة	الأيسر

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الإختبار لوجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الأداء المهارى.

حساب معامل الثبات:

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية قوامها (٣٠) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة ثم إعادة التطبيق بعد ٣ أيام من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الإختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠)
ثبات الإختبارات البدنية (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٤٧	١,٢٥٣	٥,١٨٨	٠,٧٢١	٥,٢٦٧	متر	دفع كره طبيه
٠,٩٧٠	٢,٥٤٣	٢٩,٣٨٨	١,٦٢٥	٢٩,٨٧٠	عدد	إنبطاح مائل من الوقوف
٠,٩٥٦	٠,٧٨٠	٤,١٢١	٠,٥٩٨	٢,٥٦٧	متر	الوثب العريض من الثبات
٠,٩٦٨	٢,٨٢٤	٢٧,٩٨٨	٣,١١٣	٢٧,٣١٦	عدد	أوتش كومي ٣٠
٠,٩٥٦	٨,٥٩١	١٢٧,١٨٨	٩,٢٠٧	١٢٥,٩٧٥	كجم	قوة عضلات الظهر
٠,٩٦٩	٩,٤١٢	١٣٨,٢٢١	٩,٤٩٨	١٣٦,٣٠٦	كجم	قوة عضلات الرجل
٠,٩٣٩	١,٩٩٥	٤١,٥٥٥	١,٨٣٦	٤٠,٦٧٠	كجم	قوة القبضة
٠,٩٨٤	٠,٩٦٢	٥,٧١١	٣٨,٧٢١	٦,٤٥٢	رأسى	الكوبرى
٠,٩٧٧	٠,٩٥٥	٢,٤٣٤	٣٥,٢٢١	٣,٩٢٢	أفقي	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني فى الإختبارات البدنية حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة فى قياس تلك المتغيرات.

جدول (١١)
ثبات الإختبارات المهارية (ن = ٣٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٦٢	١,٠٥٤	٤,٣١٦	١,٧٠٥	٤,٤٧٩	نقاط	سودي تسوري كومي جوشي بالكمين
٠,٩١٢	٢,٣٧٦	٩,٧٢١	١,٣٣٦	٩,٢٦٦	درجة	
٠,٩٦٦	٠,٦٥٩	٣,٥٧٠	١,٧٩٩	٤,٣٠٦	نقاط	تاي أوتوشي علي ذراع واحد
٠,٩٦٨	٢,٥٣٠	٩,١٢١	١,٦٢٤	٩,٥٧٩	درجة	
٠,٩٧٦	١,٩٩٠	٤,٢٥٥	١,٧٩٩	٤,٣٠٦	نقاط	أو أوتش جاري بالكمين
٠,٩٧٧	١,٧١٢	٨,٧٥٥	١,٤١٢	٩,٠٦٦	درجة	
٠,٩٥٦	٢,٩٦٧	٣,٦٥٥	١,٩١٢	٣,٩٤٣	نقاط	فك الكم اليمين ثم دخول إييون أوسوتو جارى
٠,٩٧٦	٢,٢٩٤	٩,٠٢١	١,٢٥٠	٩,١٧٥	درجة	
٠,٩٥٣	١,٧٣٨	٤,٣٤٣	١,٦١٠	٤,٠٩٧	نقاط	كاتا جورما على الذراع الأيسر
٠,٩٦٢	١,٠٥٤	٩,٣١٦	١,٤٤٠	٩,٢٢٠	درجة	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني فى فاعلية الأداء المهارى حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على ثبات الإختبار.

البرنامج التدريبي المقترح والفترة الزمنية للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني لنادى الحوار الرياضى على لاعبي المجموعتين ما عدا الجزء الخاص بالإعدادات المهارى والخططى (المتغير المستقل) قيد البحث الذى سيطبق على المجموعة التجريبية من خلال البرنامج المقترح وتحت إشراف الباحث، بينما يطبق على أفراد المجموعة الضابطة محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني بجميع محتوياته (بدنى - مهارى - خططى)، وبعد إستطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة (٢-٣-٦-٨-١١-٢٠-٢٢-٢٣) ومراعاة خصائص المرحلة السنوية تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً فى فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات لتطبيق البرنامج المقترح، كما تم إستخدام تشكيل الحمل (١ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة بواقع ٣ وحدات أسبوعية فى الجزء الخاص بالإعدادات المهارى والخططى فقط، مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعتي البحث "ويكون تحت إشراف الباحث ومدرب الفريق" حتى يتم ضبط المتغيرات ولا يحدث تأثير بسبب الإختلاف بين أسلوب المدير الفني والباحث أثناء تطبيق البرنامج.

زمن البرنامج التدريبي:

- زمن الوحدة التدريبية كاملة = ١٢٠ اق مقسمة كالتالى:

زمن الإحماء = ٢٠ ق زمن الجزء الرئيسى = ٩٠ ق زمن الختام = ١٠ ق

- إجمالى زمن الأسبوع: ١٢٠ * ٣ = ٣٦٠ ق

- إجمالى زمن الشهر: ٣٦٠ * ٤ = ١٤٤٠ ق

- إجمالى زمن البرنامج: ١٤٤٠ * ٣ = ٤٣٢٠ ق

جدول (١٢)**توزيع نسب وأزمنة الإعدادات (البدنى - المهارى - الخططى)**

الزمن	النسبة المئوية %	مارس		فبراير		يناير		الشهور نوع الإعدادات
		الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	
١٥١٢	٣٥%	٢١٦	٥%	٤٣٢	١٠%	٨٦٤	٢٠%	إعدادات بدنى
١٥١٢	٣٥%	٦٤٨	١٥%	٤٣٢	١٠%	٤٣٢	١٠%	إعدادات مهاري
١٢٩٦	٣٠%	٦٤٨	١٥%	٤٣٢	١٠%	٢١٦	٥%	إعدادات خططى
٤٣٢٠	١٠٠%	١٥١٢	٣٥%	١٢٦٩	٣٠%	١٥١٢	٣٥%	المجموع

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث وذلك في نادي الحوار للألعاب الرياضية خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٤/٨/١٤ م إلى ٢٠٢٤/٨/١٦ م.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج التدريبات الموقفية الخطئية للكومي كاتا على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع من قبل المدير الفني للنادي على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٤/٨/١٧ م : ٢٠٢٤/١١/٩ م.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٤/١١/١٠ م : ٢٠٢٤/١١/١١ م.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية

التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- معامل الارتباط "بيرسون".
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج:**عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في فاعلية

الأداء المهاري قيد البحث:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد

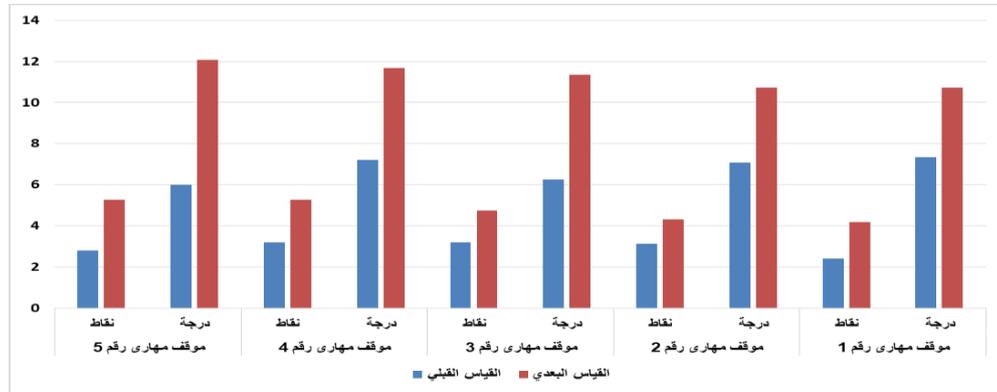
البحث ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري			
سودي تسوري	نقاط	٣,٣٠٠	١,٢١٠	٥,٢٤٥	١,٢٥٨	١,٩٤٥	٤,٣١٦	٠,٤٩٦
كومي جوشي بالكمين	درجة	٦,٥٠٠	٠,٧٤٩	١٢,٠٤٥	٠,٩٣٩	٥,٥٤٥	١٧,٨٨٠	٠,٩٦٢

تابع جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد
البحث ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تاي	نقاط	٣,٧٠٠	١,٤٥١	٥,٢٤٥	١,٦٤٦	١,٥٤٥	٢,٧٢٧	٠,٤٠٦
أوتوشي	درجة	٧,٧٠٠	١,٠٢٨	١١,٦٤٥	١,٠٢٥	٣,٩٤٥	١٠,٥٢٥	٠,٨٧٥
علي ذراع واحد	نقاط	٣,٧٠٠	١,٤٥١	٤,٧١١	١,٦٤٦	١,٠١١	٢,٧٨٤	٠,٤٥٤
أو أوتش	درجة	٦,٧٦٧	٠,٨٨٩	١١,٣١١	١,٠٩١	٤,٥٤٤	١٢,٥٠٥	٠,٨٩٧
جاري	نقاط	٣,٦٣٣	١,١٠٦	٤,٣١١	١,٢١٢	٠,٦٧٨	٢,٦٠٠	٠,٣٠٩
بالكمين	درجة	٧,٥٦٧	١,٠٤٠	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٣,١٤٤	٩,٠١٤	٠,٨٥٢
فك الكم	نقاط	٣,٩٠٠	١,٤٧٤	٤,١٧٨	١,٢٤٣	١,٢٧٨	٢,٥٦٧	٠,٢٦٢
اليمين ثم	درجة	٧,٨٣٣	١,٠٥٠	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٢,٨٧٨	٨,٢٠٥	٠,٧٩٧
دخول إيون	نقاط	٣,٦٣٣	١,١٠٦	٤,٣١١	١,٢١٢	٠,٦٧٨	٢,٦٠٠	٠,٣٠٩
أوسوتو	درجة	٧,٥٦٧	١,٠٤٠	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٣,١٤٤	٩,٠١٤	٠,٨٥٢
جاري	نقاط	٣,٦٣٣	١,١٠٦	٤,٣١١	١,٢١٢	٠,٦٧٨	٢,٦٠٠	٠,٣٠٩
كانا جورما	درجة	٧,٨٣٣	١,٠٥٠	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٢,٨٧٨	٨,٢٠٥	٠,٧٩٧
على الذراع	نقاط	٣,٦٣٣	١,١٠٦	٤,٣١١	١,٢١٢	٠,٦٧٨	٢,٦٠٠	٠,٣٠٩
الأيسر	درجة	٧,٨٣٣	١,٠٥٠	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٢,٨٧٨	٨,٢٠٥	٠,٧٩٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة $0,05 = 2,145$



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث) يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة القيمة الجدولية لإختبار "ت" عند مستوى دلالة $0,05$ وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية، وتراوحت قيمة T المحسوبة في

جميع المتغيرات ما بين (٢,٦٠٠ : ١٧,٨٨٠) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,٦٦٢ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فاعلية الأداء لجميع المهارات المستخدمة قيد البحث (سودي تسوري كومي جوشي بالكمين - تاي أوتوشي علي ذراع واحد - أو أوتش جاري بالكمين - فك الكم اليمين ثم دخول إييون أوسوتو جارى - كاتا جورما على الذراع الأيسر) إلى التأثير الحادث للبرنامج التدريبى المطبق عليهم داخل الوحدات التدريبية بالنادى والذي إحتوى على تدريبات مهارية وخططية، مما أدى إلى تحسن عام فى شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين، كما أدى إستمرارية إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الإرتفاع فى مستوى الأداء المهارى.

ويتفق ذلك التفسير مع نتائج دراسات كل من أحمد السيد بيومى (١) ٢٠٠٤، خالد فريد عزت ٢٠٠٨ م (٩)، إيهاب عادل ٢٠١٤ م (٨)، أحمد عبد المنعم، شريف ماهر ٢٠٢٣ م (٦) حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع والمطبق على أفراد المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى فاعلية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى" عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى فاعلية الأداء المهارى قيد البحث:

جدول (١٤)

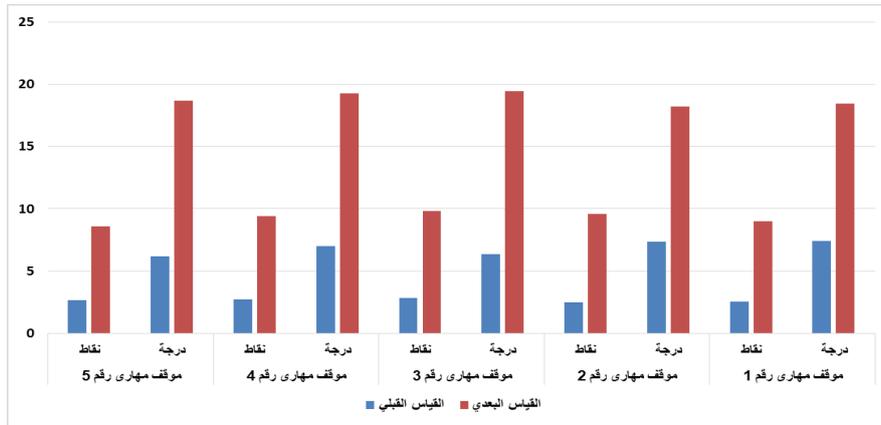
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
سودي تسوري	نقاط	٣,١٦٧	١,٠٩٧	٨,٥٧٨	١,٥٢٧	٥,٤١١	١١,١٤٦	٠,٨٧٨
كومي جوشي بالكمين	درجة	٦,٧٠٠	٠,٨٧٤	١٨,٦٤٥	١,٠٩١	١١,٩٤٥	٣٣,٠٩٤	٠,٩٧٩
تاي أوتوشي علي ذراع واحد	نقاط	٣,٢٣٣	١,٤٦١	٩,٣٧٨	١,٢٢٠	٦,١٤٥	١٢,٥٠٤	٠,٩١٩
	درجة	٧,٥٠٠	١,١١٢	١٩,٢٤٥	١,٠١١	١١,٧٤٥	٣٠,٢٦٧	٠,٩٧٧

تابع جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث $n=15$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	حجم الاثر
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
أو أوتش جاري بالكمين	نقاط	٣,٣٦٧	١,٥٤٩	٩,٧٧٨	٠,٧٥٣	٦,٤١١	١٤,٤١٦	٠,٩٢٠
فك الكم اليمين ثم دخول إيون أوسوتو جاري	درجة	٦,٨٣٣	٠,٩٥١	١٩,٤٤٥	٠,٨١٢	١٢,٦١٢	٣٩,٠٦١	٠,٩٨٦
كاتا جورما على الذراع الأيسر	نقاط	٢,٩٦٧	١,٢٣٩	٩,٥٧٨	١,٠٣٤	٦,٦١١	١٥,٨٦٦	٠,٩٤٨
	درجة	٧,٨٣٣	٠,٧٨٨	١٨,١٧٨	٠,٩١٩	١٠,٣٤٥	٣٣,٠٩٧	٠,٩٨٢
	نقاط	٣,٠٣٣	١,٥٨٥	٨,٩٧٨	١,٤٤٢	٥,٩٤٥	١٠,٧٤٥	٠,٨٧٧
	درجة	٧,٩٠٠	٠,٦١٠	١٨,٤٤٥	١,٤٣٥	١٠,٥٤٥	٢٦,١٩٢	٠,٩٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145$



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية (قيد البحث) يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمة القيمة الجدولية لإختبار "ت" عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين $(10.745, 39.061)$ وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.262 عند مستوى معنوية 0.05 .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في فاعلية الأداء لجميع المهارات المستخدمة قيد البحث (سودي تسوري كومي جوشي بالكمين - تاي أوتوشي علي ذراع واحد - أو أوتش جاري بالكمين - فك الكم اليمين ثم دخول إييون أوسوتو جاري - كاتا جورما على الذراع الأيسر) ولصالح القياسات البعدية للاعبى المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات الموقفية الخططية والكومي كاتا التي تناسب المهارة المؤداة قيد البحث بشكل أكثر دقة والتي تم وضعها داخل البرنامج المقترح بناءً على شكل الأداء الصحيح والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي، وقد أدى ذلك إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء، وسرعة الانتقال للكومي كاتا المناسبة للموقف المهارى والخططى والذي أدى لتحقيق سرعة إخلال توازن المنافس وبالتالي نتج عنه إنسيابية الأداء المهارى للمهاجم.

كما أن البرنامج المقترح تتضمن مجموعة من التدريبات الموقفية الخاصة بالكومي كاتا والطرق والوسائل الموجهه نحو كيفية التحكم والسيطرة على المنافس مما هئى الهجوم الناجح والسريع، وهذا يعنى أن البرنامج التدريبى المقترح ساهم فى رفع كفاءة الأداء المهارى وتحقيق التوافق الحركى السليم بين جميع أجزاء الجسم المشتركة فى الأداء بحيث أصبحت الإستجابة للمثيرات والمتغيرات الحركية الناتجة من رد فعل المنافس أسرع وأدق بما يعنى سرعة ضبط وتحكم أفضل للمخرجات الحركية للموقف المهارى والخططى.

وأشارت دراسات (٤)، (٦)، (٨)، (١١)، (٢١) إلى أن تحسين فاعلية الأداء المهارى والفنى للأداءات المهارية للاعبى الجودو الذى يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية يتم بنائها وتصميمها بشكل يشابه طبيعة الأداء التنافسى يقلل من التعب العضلى الزائد الناتج عن إشتراك عضلات غير عاملة أو مؤثرة فى الأداء مما يعطى ناتج إيجابى وفعال على مستوى وفاعلية الأداء المهارى.

ويتفق ذلك مع دراسات (١)، (٢٧) حيث أشاروا إلى أن مباريات الجودو فى بطولات الجمهورية على مستوى قطاع الناشئين تكاد تخلو من إتقان الناشئين لربط الكومي كاتا وكيفية الفك والسيطرة على المنافس بأداء مهارى مناسب للموقف الذى يتعرض له اللاعب فى المنافسة مما يؤثر على عدم تحقيق النقطة الكاملة (الإييون - ippon)، وذلك يؤكد على أهمية التدريب على الكومي كاتا وكيفية التحكم والسيطرة على المنافس بما يتناسب مع كل أداء مهارى موقفي أثناء التنافس لما لها من تأثير إيجابى على فعالية الأداء فى المنافسات والذى يؤدي إلى زيادة فرص اللاعبين فى تحقيق الفوز عن طريق النقطة الكاملة.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

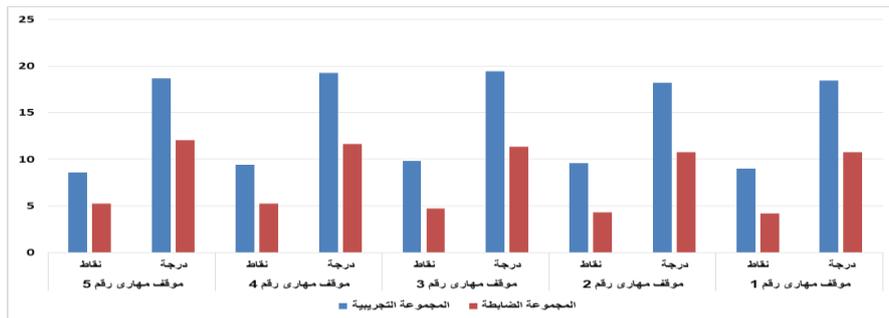
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في فاعلية الأداء المهاري للاعبين الجودو لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=١=٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق المتوسطات	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سودي تسوري كومي	نقاط	٨,٥٧٨	١,٥٢٧	٥,٢٤٥	١,٢٥٨	٣,٣٣٣	٩,٢٢٧
جوشي بالكمين	درجة	١٨,٦٤٥	١,٠٩١	١٢,٠٤٥	٠,٩٣٩	٦,٦٠٠	٢٥,١١٤
تاي أوتوشي علي	نقاط	٩,٣٧٨	١,٢٢	٥,٢٤٥	١,٦٤٦	٤,١٣٣	١١,٠٤٩
ذراع واحد	درجة	١٩,٢٤٥	١,٠١١	١١,٦٤٥	١,٠٢٥	٧,٦٠٠	٢٨,٩١٤
أو أوتش جاري	نقاط	٩,٧٧٨	٠,٧٥٣	٤,٧١١	١,٦٤٦	٥,٠٦٧	١٥,٣٣٣
بالكمين	درجة	١٩,٤٤٥	٠,٨١٢	١١,٣١١	١,٠٩١	٨,١٣٤	٣٢,٧٥٨
فك الكم اليمن ثم دخول	نقاط	٩,٥٧٨	١,٠٣٤	٤,٣١١	١,٢١٢	٥,٢٦٧	١٨,١٠٨
إيبون أوسوتو جاري	درجة	١٨,١٧٨	٠,٩١٩	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٧,٤٦٧	٣٢,٤٥٩
كاتا جورما علي	نقاط	٨,٩٧٨	١,٤٤٢	٤,١٧٨	١,٢٤٣	٤,٨٠٠	١٣,٨١٠
الذراع الأيسر	درجة	١٨,٤٤٥	١,٤٣٥	١٠,٧١١	٠,٨٦٢	٧,٧٣٤	٢٥,٣٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة $٢,٠٤٨ = ٠,٠٥$



شكل (٣)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية (قيد البحث)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية لإختبار "ت" عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يؤكد تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة، وقد تراوحت قيم T المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (٩,٢٢٧ : ٣٢,٧٥٨) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,٢٢٨ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية في فاعلية الأداء لجميع المهارات المستخدمة قيد البحث (سودي تسوري كومي جوشي بالكمين - تاي أوتوشي علي ذراع واحد - أو أوتش جاري بالكمين - فك الكم اليمين ثم دخول إيبون أوسوتو جاري - كاتا جورما على الذراع الأيسر) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياسات البعدية للاعبى المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الموقفية المقترح والذي يعتمد بشكل أساسى على توجيه التدريب للأسس الصحيحة لشكل الأداء من زوايا الذراعين والجذع والرجلين والحوض وأيضاً سرعة الأداء سواء عند الفك من سيطرة المنافس أو عند التحكم فى الكومي كاتا المناسبة للموقف الحركى والخططى حيث عمل على تثبيت المسار الحركى للأداء المهاري قيد البحث داخل الممرات العصبية للاعب، وإنعكس ذلك على وضوح التصور الحركى لها سواء أثناء فك كومي كاتا المنافس وكسر سيطرته أو تحويلها لسيطرة مضادة ثم دخول أداء مهاري يناسب هذه السيطرة الذى أدى فى النهاية إلى تحسين الزمن الكلى وتنفيذ الرمى بسرعة وقوة مما أثر إيجابياً على زيادة فاعلية الأداء لصالح المجموعة التجريبية.

حيث يتفق كل من رون Ron ٢٠٠٥م (٣٤)، نيل Neil ٢٠٠٦ م (٣٣)، ماسو Masao ٢٠٠٥م (٣٢)، إيهاب عادل ٢٠١٤ م (٨)، أحمد عبد المنعم ٢٠١٨ م (٥)، محمد منير ٢٠٢١ م (٢٠) أن الإعداد المهارى والخططى للاعب الجودو يرتبطان ببعضهما البعض، حيث أن الأداء الخططى لهذه الرياضة يتطلب التفكير الدائم نظراً لصعوبة الأداء وتعدد وتنوع مهاراتها وقلة زمن المباراة والمواقف المختلفة والمتغيره أثناء المنافسة (الشيائى) لذلك يجب على لاعب الجودو أن يكون يقظاً حاضر الذهن لمواجهة هذه التغيرات طوال زمن المباراة وأن التدريب المقنن على هذه التغيرات والمواقف المختلفة يحسن من جودة وفاعلية الأداء .

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (البعديين) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في فاعلية الأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

في ضوء منهج وعينة البحث والمعالجات الإحصائية للنتائج توصل الباحث إلى:

- إستخدام تدريبات الكومى كاتا المطبقة على المجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً في فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو وقد إتضح ذلك من خلال ما أظهرته نتائج القياسات البعدية عند مقارنتها بالقياسات القبلية.
- وجود معدل تغير بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو لصالح القياسات البعدية.
- ساهم إستخدام التدريبات الموقفية للكومى كاتا على التحكم في حركات الجسم والإقتصاد في الجهد مما أدى إلى ظهور المهارة بشكلها الجمالي والإنسيابي مع سرعة وقوة الأداء أثناء فك الكومى كاتا والسيطرة ثم دخول المهارة والرمى مما يؤثر على سرعة وإجادة تأديتها أثناء المنافسة الفعلية.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- تطبيق التدريبات الموقفية للكومى كاتا قيد البحث لما لها من دور فعال في زيادة مستوي فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو، والإهتمام بالتدريب على الكومى كاتا وفق تعديلات القانون بما يتناسب مع الأداءات المهارية لها في رياضة الجودو.
- وضع نتائج الدراسة في الإعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنية تحت ١٨ سنة.
- تفعيل دور الإتحاد المصري للجودو لعقد ندوات ودورات صقل للمدربين تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتوضيح كيفية استخدام البرامج التدريبية الحديثة لصقلهم من الناحية العلمية والعملية في هذا المجال.
- المتابعة المستمرة والدورية لأي تعديلات في قانون رياضة الجودو وإجراء دراسات وبرامج تدريبية تطور من فاعلية الأداء وتناسب هذه التعديلات سواء مهارية أو خطئية.

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

- ١- أحمد السيد بيومي: تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا، ٢٠٠٤.
- ٢- أحمد المغاوري مروان: استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.
- ٣- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فعالية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تدريبات خاصة لجمال مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبى الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٥- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخططية على فعالية الأداء الحركي الهجومي للاعبى الجودو، بحث منشور، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٠، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٨م.
- ٦- أحمد محمد عبد المنعم، شريف ماهر محمد : فعالية تدريبات تنافسية لمكونات التوقع الحركي على أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعبى رياضة الجودو. بحث منشور مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٦٤ عدد ٢ ص ٤٦٣-٤٩١، ٢٠٢٣م.
- ٧- أحمد محمد نورالدين: تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٠٧م.
- ٨- إيهاب عادل عوض: تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبى الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٤

- ٩- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإلتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٠- خالد فريد عزت، أحمد محمد عبد المنعم: نظريات وتطبيقات رياضة الجودو (تعليم - تدريب - إدارة). مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠١٦م.
- ١١- عبد الحليم محمد عبد الحليم: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.
- ١٢- علاء شوقي محمد: المحددات البيوميكانيكية لمهارة تاي أوتوشي كأساس للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠١٣م.
- ١٣- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار فى التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٤- محمد السيد معروف: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١٥- محمد السيد خليل: الإختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية والرياضة، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ١٧- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى. ط١٣، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٨- محمد شوقى كشك، أمر الله البساطى: أسس الإعداد المهارى والخططي فى كرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٩- محمد فوزى عبدالسميع: المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجوشى كمؤشر للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠١٢م.
- ٢٠- محمد منير مصطفى: إستخدام نماذج خطية دولية خلال بعض مناطق البساط لتطوير فاعلية محددات النشاط الهجومي للاعبى الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢١م.

- ٢١- محمد يحيى زكريا، حمادة عبد العزيز، خالد فريد عزت: تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئى الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركى بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٢٢- مي عاصم محمد حمودة: تأثير استخدام تدريبات الساكيو على تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدي لاعبي الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٢٣- نسمة عصام محمد : تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخططية (الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجى وازا) للاعبات الجودو، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ٢٤- نوره رجائي طلعت توفيق: دراسة تحليلية للتكوينات الخططية لمباريات النقطة الذهبية وفق تعديلات قانون رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، ٢٠١٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- Daniel Brandão Kashiwagura, Javier Courel Ibáñez, et al: Judo technical-tactical dynamics: analysis of attack system effectiveness in high-level athletes, International Journal of Performance Analysis in Sport, 2021.DOI:10.1080/24748668.2021.1958533
- 26-Daniel Brandão Kashiwagura, Javier Courel-Ibáñez, et al: Differences in Judo Attack Systems Between Weight Categories, Journal of Science in Sport and Exercise, University of São Paulo, August 2022. DOI: 10.1007/s42978-022-00179-9
- 27- Daniel B. kashiwagura*(abcdef), & emerson franchini (abcdef): The grip dispute (kumi-kata) in judo: A scoping review Martial Arts and Combat Sports Research Group, School

of Physical Education and Sport, University of São Paulo, São Paul (Brazil)Received: 25/04/2021; Accepted: 05/12/2021; Published AOP: 10/12/2021; Published: 01/01/2022

- 28- David B:** judo strategy. Harvard business school press, published ,2003.
- 29- Donn F. Draeger, Tadao Otaki , Neil Ohlenkamp:** Judo Formal Techniques: A Basic Guide to Throwing and Grappling - The Essentials of Kodokan Free Practice Forms, Tuttle Publishing; Illustrated edition, USA, May 7. (2019).
- 30-Laurentiu Bocioaca:** Technical and Tactical Optimization Factors in Judo, Procedia- Social Laurentiu Bocioaca and Behavioral Sciences 117, March 2014. DOI:10.1016/j .sbspro.2014. 02.233
- 31- Marek Adam, Katarzyna Sterkowicz –Przybycień:** The efficiency of tactical and technical actions of the national teams of Japan and Russia at the World Championships in Judo (2013, 2014 and 2015), Biomedical Human Kinetics 10(1), University of Physical Education in Krakow, Poland, February 2018. DOI: 10.1515/bhk-2018-0008
- 32- Masao taka hashi:** Mastering judo including standing combinations and counters physical preparation, published in May, Japan, 2005.
- 33- Neil ohlenkamp:** Judo Unleashed includes theory, principles and techniques, also available in a uk- Published in 2006

34- Ron Angus: Competitive judo includes the developing the technical skills, Published in 2005.

35-Yu. A. Martynov, A. G. Krylov (2021): Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo.DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).19

ثالثاً: مواقع الإنترنت

36- International Judo Federation: <https://www.ijf.org/news/show/new-rules-what-to-remember>. Written by Nicolas Messner on 17. Dec 2024.