

اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية

أداء مسكّة مركبة في الجودة

بعثة تجريبية

على اللاعبين المتقدمين في نادي الشرطة الرياضي

م . م احمد فرحان علي

١- التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث :

التدريب الرياضي عملية بعيدة المدى يحتاج الى أعداد علمي صحيح ومدروس بشكل دقيق وفق منهجية ذات طابع فعال من اجل الحصول على الإنجازات الكبيرة مما يحتم على المعنيين في هذا المجال تقسيم المناهج الى عدة مراحل مختلفة الأمر الذي يتطلب إجراءات تنظيمية ومنهجية محددة لكل مرحلة^١ . والتدريب الرياضي بمعناه الشامل يهدف الى أعداد الرياضيين على نحو شامل ومتزن من خلال خطة تدريب تهدف الى أعدادهم بدنياً ووظيفياً وخطياً ونفسياً وعقلياً لبلوغ مستوى القمة^٢ . مما جعل خبراء الرياضة بشكل عام ورياضة الجودو بشكل خاص يولون جل اهتمامهم في عملية التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي .

إن أداء المسكات المركبة أمر شائع في الجودو يساعد في الاداء الخططي المعد من قبل المدرب واللاعب او قد يكون حلاً منطقياً لا بديل عنه في التخلص من دفاع

^١ احمد فرحات علي حسين التميمي . اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي

(الخطف) في المصارعة الرومانية ، أطروحة ماجستير غير منشور ، جامعة بابل ، ١٩٩٩ ، ص ٢ .

^٢ مسعد علي محمود (واخرون) . الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحرّة . (القاهرة ، ١٩٩٨)

الخصم المؤثر مما يعطي أهمية لهذا الاداء الذي يعد مؤلفاً نوعاً ما في مثل هذه المواقف ، وان عدم اتقان هذه المهارة بشكل بلاشك قصوراً واضحاً في الاعداد المهاري الخططي يؤثر سلباً في محصلة الاداء النهائية . ولأهمية هذه المهارة في اداء اللاعب وأثرها الملموس في نتيجة المباراة توجهت أنظار المدربين نحو استخدامها كأسلوب للعب واكسب التطور الحاصل في الألفية الثانية والذي أسفر حاجة اللعبة الى أساليب جديدة مبتكرة لتحقيق الأفضل .

٢.١ مشكلة البحث

تأثرت التربية البدنية تأثراً كبيراً واضحاً بالتغيرات والأفكار الحديثة في المجال التربوي فتعدلت الفلسفة وصيغت أهدافها بطرق وتطورت المناهج ودخلت تقنيات حديثة في المجال الرياضي . مما ساهم في إيجاد الحلول العلمية والاقتصادية وأثرت البحوث التجريبية ونتائجها في هذا المجال ثراء كبير^١ .

" إن ما يتميز به التدريب الرياضي من شمولية وتنوع ، يشترط أنواع متعددة من الوسائل التدريبية ذات التأثير المباشر وغير المباشر في جسم الرياضي وفق طرائق تنظيمية غايتها تحقيق الأهداف التي تسعى إليها هذه العملية^٢ . وبما ان عملية اعداد لاعب الجودو وتحتاج الى التخطيط الهادف والتطبيق الناجح للمناهج المخطط لها بأسلوب علمي وفعال . لذا تتضح مشكلة هذا البحث في قلة الاهتمام بالإعداد الخططي بشكل عام ، وأداء مسكات الركبة خاص والتي تعد علمياً من الركائز المهمة التي يوليها المدرب أهمية لأبأس بها .

^١ جمال الدين عبد العاطي الشافعي . التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية . (القاهرة ، دار الفكر العربي

، ١٩٩٧) ص ٥ .

^٢ محمد جاسم الياسري . فاعلية تمارين شبة المنافسات في تطوير مستوى إنجاز ركض ١٠٠ م حرة . جامعة بابل

١٩٩٨ ، ص ١

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الى معرفة مدى تأثير المنهج المقترح على اداء المسكة المركبة قيد الدراسة (او - اوتشي - كاري) المركبة على (اوتسي - ماتا) واللتان هما من المسكات الأساس في الجودو .

٤ -١ فروض البحث

في ضوء اهداف البحث يفترض الباحث وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار اداء المسكة المركبة .

٥-١ مجالات البحث

٥-١-١ المجال البشري

لاعبو الجودو فئة المتقدمين في نادي الشرطة بلغ عددهم (٨) لاعبين .

٥-١-٢ المجال الزمني

الفترة من (١١ / ٣ / ٢٠٠٠ لغاية ٩ / ٤ / ٢٠٠٠) .

٥-١-٣ المجال المكاني

قاعة الجودو في نادي الشرطة الرياضي .

٦-١ المصطلحات المستخدمة في البحث

❖ الجودو : " نمط متطور للنوع المعروف في اليابان المعروف باسم الجوجتسو

Jujistu

القديم الذي كان يستخدم في الدفاع عن النفس ثم تطور الى ما يسمى بمصارعة الجودو ، ويتشابه الاداء المهاري لهذا النوع مع الاداء المهاري للمصارعة الحرة الرومانية الى حد كبير ومسموح للاعب بتطبيق مسكاته على رجلي المنافس بالإضافة للوسط والذراعين ، كذلك يسمح للاعب بتطبيق مسكات الخنق والكسر ضد المنافس " ^١ .

❖ مسكة - او - اوتشي - كاري : عملية إدخال رجل المهاجم بين رجلي الخصم بعد

رفع

^١ مسعد علي محمود (وآخرون) . مصدر سبق ذكره . ص ١ .

الخصم باليدين لايقافة على رؤوس أصابعه ولف الرجل بشكل زاوية لإعاقاة الخصم ودفعه الى الخلف بواسطة الجسم والذراعين بكل قوة ممكنة^١. (الشكل ١)

❖ مسكة اوتشي - ماتا : عملية دوران الجسم من الأسفل وثبات القدمين وأخذ وضع

الثاء

للرجلين من مفصل الركبة بحيث يكون الورك أدنى بقليل من مركز ثقل الخصم وسحب الخصم وضرب رجل الخصم بالفخذ المقابل لرجل الخصم^٢. (الشكل ٤)

¹ Klaus Glahn. Judo . Im Wilhelim Heyne Verlg ,Munchen,19977 .p63

² علي السعيد ریحان . الجودو . (المنصورة ، مكتبة الأيمان ، ١٩٩٦) ص ٣٢ .



3



4



5

شكل (١) : يمثل بداية التماسك لمسكة او - او جي - كاري
وطريقة إدخال الرجل بين قدمي الخصم .

شكل (٢) : يمثل حركة الذراعين للمنفذ وكيفية سحب رجل
الخصم وعملية أخلال التوازن .

شكل (٣) : يمثل عملية الدوران وبداية وضع مسكة او جي - ماتا

شكل (٤) : يمثل عملية رفع الرجل وحركة الذراعين بالدفع
والسحب من اجل دوران الخصم .

شكل (٥) : يمثل الوضع النهائي لعملية الدوران والإسقاط للخصم .

٣- منهجية البحث وإجراءاته

٣-١ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج التجريبي (منهج المجموعة الواحدة) لتحقيق اهداف هذه الرسالة ، لملائمته المشكلة .

٣-٢ عينة البحث

تم انتخاب عينة البحث بالطريقة العشوائية فوقع الاختيار على نادي الشرطة الرياضي للمتقدمين ، حيث بلغ عددهم الإجمالي (١٢) لاعباً .

٣-٣ إجراءات التجربة الميدانية

- من اجل الوصول الى الأهداف المرسومة للبحث في مدى تأثير المنهج المقترح على تنمية اداء المسكة المركبة ، ولضمان تحقيق غايته قام الباحث بإجراء الآتي :
١. في ١١ / ٣ / ٢٠٠٠ تم إجراء اختبار فعالية الاداء الفني للمسكة المركبة (الاختبار القبلي)^١ .
 ٢. في ١١ / ٣ / ٢٠٠٠ تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث .
 ٣. في ٩ / ٤ / ٢٠٠٠ تم إجراء اختبارات فعالية الاداء للمسكة المركبة (الاختبار البعدي) .

^١ تم استطلاع صلاحية الاختبار للعينة من خلال تقنياتها على عينة من نادي الكاظمية قوامها (٦) لاعبين متقدمين وتمتعت بمعاملات (صدق ، وثبات وموضوعية) انحصرت ما بين (٠,٧٢ - ٠,٨٥) للثبات و (٠,٧٧ - ٠,٩٣) خلال الفترة (٢-٤ / ٣ / ٢٠٠٠) .

وقد استخدم الباحث أسلوب التحكم في درجات حمل التدريب من حيث التغيير في الشدة والحجم والراحة وكذلك في فترات الراحة لأجل ملاءمتها لعينة البحث التجريبية مستخدماً أسلوب (٢ - ١) للأيام (٣ - ١) للأسابيع .

٣-٦ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل والقوانين الإحصائية هي الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي للعينات المتناظرة

٤ نتائج البحث

لتحقيق غايات لابد للباحث من تحليل نتائج الاختبارات أجريت على عينة البحث ، بعد تفرغها وجدولتها طبقاً للوسائل الإحصائية التي ستعمل على تسهيل عملية عرضها ومناقشتها وبالشكل الآتي :-

٤-١ اختبار اداء المسكة المركبة (عدد النقاط خلال دقيقة واحدة)

من خلال متابعة الجدول (١) والذي يشير الى قيام المعاليم الإحصائية باختبارات الاداء الفني لعينة البحث قبل التجربة وبعدها نلاحظ ان اختبار اداء مسكة مركبة خلال دقيقة واحدة (عدد النقاط) حقق وسطاً حسابياً (٣٠) نقطة . وبانحراف معياري (٥,٦) نقطة بالنسبة للاختبار القبلي ، ووسطاً حسابياً (٤٢) نقطة وانحراف معياري (٣,١) ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٧٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يؤكد معنوية الفرق ودلالته لصالح الاختبار البعدي الامر الذي يوضح تأثير المنهج في عينة البحث في هذا الاختبار والذي يشير الى الدور الفاعل لمنهجية التدريب من حيث الحجم والشدة والراحة مما ساعد في تطور الاداء الفني للعينة في التركيز عند اداء المسكات المركبة .

٤-٣ اختبار فعالية الاداء للمسكة المركبة*

هدف الاختبار: قياس فعالية الاداء الفني للمسكة المركبة خلال دقيقة واحدة .

طريقة اجراء الاختبار :

يقف المختبر أمام خصمه المقارب في الوزن في منتصف البساط متخذاً وضع التماسك الاعتيادي ، وعند سماع كلمة (هاجمي) ** . يبدأ بتنفيذ المسكة حتى يسقط خصمه وبعدها يقوم بالدوران والنهوض ساحباً خصمه للنهوض والعودة للوضع الأول وهكذا حتى يسمع كلمة (ماتى) *** .

تعليمات الاختبار:

- لا يجوز تعديل او اختصار الاختبار .
- لا تحسب المسكة صحيحة إذا تم اختصارها او التعديل فيها او إذا انتهى وقت الاختبار دون تكملة المسكة .
- إذ توقف المختبر أثناء الاداء لأي سبب يجوز له تكملة الاختبار وتحسب فترة التوقف من زمن الاختبار .
- تقوم المسكة من (ايون) ويمثل (٧) نقاط ، (اوزاي) ويمثل (٥) نقاط ، (يوكو) ويمثل (٣) نقاط و (كوكا) ويمثل نقطة واحدة . حسب ماقره الاتحاد الدولي ^١ .

٥-٣ المنهج التدريبي

اعد الباحث منهجاً تدريبياً خاصاً مراعى فيه قدرات العينة الفنية والبدنية ، بالإضافة الى توفير الامكانيات التي ساعدت في متابعة العمل . (ملحق ٢) .

كانت مدة تنفيذ المنهج من (٣/١١ - ٤/٩ / ٢٠٠٠) أي ما يعادل (٤) أسابيع وبتكرار (٣) وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة الواحدة (٩٠) دقيقة .

* في تقنية هذا الاختبار استعان الباحث بالخبراء التالية أسمائهم : أ . د حمدان رحيم الكبسي ، أ . م . وسام عبد

الغني الشبخلي ، أ . د . محمد جسام عرب .

** كلمة (هاجمي) في اليابانية تعني (ابداء)

*** كلمة (ماتى) في اليابانية تعني (توقف)

^١ رائف عاطف ومؤيد راشد . قانون الاتحاد الدولي للجودو . (عجمان ، مديرية المطابع العسكرية ، ١٩٩٤)

جدول (١)

يبين أقيام المعالم الإحصائية باختبارات الاداء الفني لعينة البحث قبل التجربة وبعدها

الدالة الإحصائية	أقيامت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		البيانات الإحصائية الاختبارات مهارية
	عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧)	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٣٦	٤,٧٢	٣,١	٤٢	٥,٦	٣٠	اختبارات المسكة المركبة (عدد النقاط خلال دقيقة واحدة)
معنوي	٢٣٦	٣,٤٨	١,٢	١٤	٣,٢	١١	اختبارات المسكة المركبة (عدد مرات لأداء خلال دقيقة واحدة)

٢.٤ اختبار اداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الاداء)

يشير الجدول (١) من خلال مشاهدة بيانات اختبار المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الاداء) الى ان الاختبار القبلي جاء بوسط حسابي (١١) مرة ، وانحرافاً قدره (١,٢) مرة وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٤٨) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٢,٣٦) عند درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبين أنها اكبر من القيمة الجدولية مما يعني تفوق في مستوى الاداء الفني لصالح الاختبار البعدي . وهذا يدل على فعل التأثير للمنهج المقترح لإحداث التطور بمستوى ذلك الإنجاز

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١.٥ الاستنتاجات

من خلال ما أظهرته النتائج يتبين الآتي :

١. هناك تطور حاصل في اداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد النقاط)

جراء تنفيذ المنهج التدريبي .

٢. للمنهج التدريبي المقترح أفضلية في تطور أداء المسكة المركبة خلال دقيقة واحدة (عدد مرات الاداء) .

٢.٥ التوصيات

- اعتماداً على ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحث بالاتي :
١. اعداد مناهج تدريبية تعني بالجوانب الخطيطة الخاصة باللعب .
 ٢. استخدام اختبارات الاداء الفني في المجال الميداني في الجودو .
 ٣. استخدام المنهج المقترح على عينات مماثلة في الجودو .
 ٤. تصميم وتقنين اختبارات أخرى لقياس الجوانب الفنية والخطيطة في الجودو .
 ٥. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى بنفس اختبارات البحث .

المراجع والمصادر

١. احمد فرحان علي حسين التميمي ، اثر منهج تدريبي مقترح في تنمية القوة السريعة وأداء بعض مسكات الرمي (الخطف) في المصارعة الرومانية ، أطروحة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، ١٩٩٩ .
٢. جمال الدين عبد العاطي الشافعي . التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
٣. رائف عاطف ومؤيد راشد عطية . قانون الاتحاد الدولي للجودو . (عمان ، مديرية المطابع العسكرية ، ١٩٩٤) .
٤. زكي محمد درويش . التدريب البليومتري . (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
٥. علي السعيد ریحان . الجودو . (المنصورة ، مكتبة الأيمان ، ١٩٩٦) .
٦. محمد جاسم الياسري : تقويم فاعلية تمارين شبة المنافسات في تطوير مستوى أنجاز ركض ١٠٠ م حرة . بحث منشور ، جامعة بابل . ١٩٨٨ .
٧. مسعد علي محمود (واخرون) . الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة . (القاهرة ١٩٩٨) .

British judo .Official magazine .Printed by CBC. London,8 .
salisbuare,1989 .

Klaus Glahn.Judo im wilhelm Heyne Verlg,Munchen 1977 . .٩

الملحق (١)

استمارة تقويم المسكة المركبة

(او - اوتشي - كاري - اوتشي - ماتا)

الدرجة	عددتها	مجموع
ايون		
وازاري		
يوكو		
كوكا		
المجموع		

❖ ملاحظة : زمن الاداء ٦٠ ثانية فقط

توقيع الحكم :

اسم الحكم :

التاريخ :

ملحق (٢)

المنهج التدريبي المقترح

الأسبوع الاول الشدة الكلية ٦٥ %

المجموعات	تمارين الاداء المهاري	الشدة	التكرار بالعد او الزمن	نسبة العمل الى الراحة	ت
١	تمارين اداء مسكة - اوتشي - كاري بشكل وهمي	%٦٠	٣٠ × ٤ ثا	٢-١	١
١	تمارين اداء مسكة او - تشي - كاري مع الزميل	%٦٥	٣٠ × ٤ ثا	٢-١	٢
١	تمارين اداء مسكة اوتشي ماتا بشكل وهمي	%٦٠	٣٠ × ٤ ثا	٢-١	٣
١	تمارين اداء مسكة اوتشي - ماتا مع الزميل	%٦٥	٣٠ × ٤ ثا	٢-١	٤
١	تمارين اداء مسكة او - تشي - كاري مع الزميل وبمساعدة زميل اخر يمسك كتف الثوري لكي لا يسقط	%٧٥	٤٠ × ٤ ثا	٢-١	٥
١	تمارين اداء مسكة اوتشي - ماتا مع الزميل وبمساعدة زميل اخر يسحب الثوري من الحزام عند الاداء	%٦٥	٣٠ × ٤ ثا	٢-١	٦

الأسبوع الثاني الشدة الكلية ٧٠ %

ت	نسبة العمل الى الراحة	التكرار بالعد او الزمن	الشدة	تمارين الاداء المهاري	المجموعات
١	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٦٠ %	اداء مسكة - اوتشي - ماتا بالرمي	٦
٢	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٦٥ %	اداء التركيب بين مسكتي (او - تشي كاري ، مركبة على اوتشي - ماتا	٢
٣	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٧٥ %	اداء التركيب بالمسير والحركة والرمي	٢
٤	٢ - ١	٤ × ٤٠ ثا	٨٠ %	اداء اللعب الحر (الرانوري)	٢

الأسبوع الثالث الشدة الكلية ٧٥ %

ت	نسبة العمل الى الراحة	التكرار بالعد او الزمن	الشدة	تمارين الاداء المهاري	المجموعات
١	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٦٥ %	تمارين اداء مسكة او - اوتشي - كاري مع الزميل	١
٢	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٦٥ %	تمارين اداء مسكة اوتشي - ماتا مع الزميل	١
٣	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٧٥ %	تمارين اداء مسكة او - اوتشي كاري بالمساعدة	١
٤	٢ - ١	٤ × ٤٠ ثا	٦٥ %	تمارين اداء مسكة اوتشي - ماتا بالمساعدة	١
٥	٢ - ١	٢ × ٤٠ ثا	٧٥ %	تمارين اداء مسكة او - اوتشي كاري بالرمي	١
٦	٢ - ١	٢ × ٤٠ ثا	٧٠ %	تمارين اداء مسكة اوتشي - ماتا بالرمي	١

الأسبوع الرابع الشدة الكلية ٧٠٪

ت	نسبة العمل الى الراحة	التكرار بالعد او الزمن	الشدة	تمارين الاداء المهاري	المجموعات
١	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٦٥ %	اداء المسكة المركبة (سقطه × سقطه)	٢
٢	٢ - ١	٤ × ٣٠ ثا	٦٥ %	اللعب بطريقة الدفاع والهجوم	١
٣	٢ - ١	٤ × ٤٠ ثا	٧٠ %	اداء المسكة بدون اسقاط	٢
٤	٢ - ١	٤ × ٤٠ ثا	٧٥ %	اداء اللعб الحر (الراندوري)	٢