



"تأثير استخدام التدريب الباليستي علي بعض المتغيرات المهارية للمبتدئين في رياضة الجودو"

م.م اكرم ابوالوفا ابراهيم محمد

الملخص

هدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الباليستي للمبتدئين في رياضة الجودو والتعرف على تأثير التدريب الباليستي على بعض المتغيرات المهارية للمبتدئين في رياضة الجودو . وكانت عينة البحث تتكون من 10 لاعبين مبتدئين في رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ومن ادوات جمع البيانات استمارة تقييم الاداء المهاري ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الباليستي أدى الي تحسن في مستوى الأداء المهاري (المتمثل في مهارات ايبون سيو ناجي- أوجوشى- او ستو جاري) للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.



الالعاب الاولمبية التي اقيمت بمدينة (لوس انجلوس) بالولايات المتحدة الامريكية عام 1984م، مما أدى الي الاقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو، وايضا حصول البطل الاولمبي (هشام مصباح) على الميدالية البرونزية في دورة الالعاب الاولمبية التي اقيمت بيكين (2008م) ، وهذا بدوره يلقي عبئا على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير افضل البرامج التدريبية الموضوعية على اساس علمية للارتقاء بمستوى الاداء الفني لرياضة الجودو .

(2 :4) (13)

ويوضح "محمد شداد" (1996م) ان رياضة الجودو تتطلب تفاعلاً مستمراً من الممارسين لمتغيرات السرعة الناجمة في مواقف اللعب تأثيراً عكسياً على اللاعبين

مقدمة البحث:

ان التقدم العلمي في كافة المجالات سمة هذا العصر الامر الذي دفع العديد من الدول الى اخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي والتجريب والقياس حتى تتمكن من مساهمة التقدم العلمي الكبير والذي تطرق الي مختلف مجالات الحياة ، حيث يرى "احمد محمد عبدالمنعم" (2008م) ان الانشطة الرياضية من اهم هذه المجالات لانها تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها اذا ما احسن اعداد ممارسيها. (2 : 10)

ويذكر "خالد فريد" (2007م) و " تريشا وآخرون" Trisha kesar (2008م) ان رياضة الجودو Judo Sport تعد احدى الرياضات الفردية والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والعربي وذلك عندما استطاع البطل المصري الاولمبي (محمد رشوان) الحصول على الميدالية الفضية في دورة

كاكي (مرحلة الرمي)) فمن الممكن تحسين الاداء بهذا النوع من التدريب .

ومن خلال عمل الباحث مدرّباً لرياضة الجودو ومعيداً بكلية التربية الرياضية بالعريش وخاصة بمحافظة شمال سيناء وجد عدم وجود لاعبين يمارسون رياضة الجودو ورأى ايضاً عدم وجود منطقة لرياضة الجودو مما دفع الباحث لعمل برنامج تدريبي للمبتدئين من طلاب كلية التربية الرياضية مما يؤدي الى تنمية رياضة الجودو في محافظة شمال سيناء .

وعلى هذا فان فكرة هذا البحث تقوم على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية بالمهارات للاعبين الجودو باستخدام برنامج تدريبي يعتمد على الاسلوب الباليستي للوصول لتحسين في اداء المهارات وذلك للوصول الى افضل مستوى لدى المبتدئين وبالتالي تحقيق نتائج افضل اثناء التدريب والتعليم.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1. تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب الباليستي للمبتدئين في رياضة الجودو.
2. التعرف على تأثير التدريب الباليستي على بعض المتغيرات المهارية للمبتدئين في رياضة الجودو.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية باستخدام التدريب الباليستي على مستوى الاداء المهارى للمبتدئين في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

التدريب الباليستي Ballistic Training:

عبارة عن اداء حركات انفجارية بمقاومة ويتضمن قذف الثقل او الاداء بافضل سرعة ممكنة. (5: 13)

قد تدفع اللاعبين في لحظة واحدة من نجاح الى فشل او من فوز الى هزيمة. (7:)

مشكلة البحث واهميته:

يرى الباحث ان رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب الاداء الفني العالي من قبل اللاعبين لما تتمتع به هذه الرياضة من عدة مهارات تتطلب من اللاعبين تنفيذها بآداء فني عالي يعتمد في الغالب على بعض العناصر البدنية (كالقوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، المرونة، الرشاقة) وهم من العناصر البدنية التي يعتمد عليها لاعبي الجودو فمثلاً في مهارة (ايبون سيوناجي) يكون الاداء الفني معتمداً على (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، السرعة، الرشاقة) حتى يستطيع اللاعب الوصول الى الرمي (الكاكي) بفاعلية وبذلك سوف يصل اللاعب الى النقطة الكاملة (الايبون)، وكذلك مهارة (اوجوشي) يكون الاداء الفني لها معتمداً على (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، المرونة، الرشاقة) وهذه المهارة تحتاج من اللاعب اداء فني عالي حتى يستطيع في مرحلة تنفيذ المهارة (تسكوري) ان يتحرك تحرك امامي دائري ويقوم برفع اللاعب بسهولة للوصول ايضا للنقطة الكاملة (الايبون)، وكذلك بالنسبة لمهارة (اوستو جاري) فيكون الاداء الفني معتمداً على (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية، المرونة، الرشاقة) ولذا فان هذه المهارة تحتاج الى جذب اللاعب للخلف وللجانب في مرحلة اخلاص التوازن (الكوزوشي) لان عدم جذبه بقوة وسرعة سوف يعوق اللاعب في الوصول الى مرحلة الرمي (الكاكي) والحصول على النقطة الكاملة (الايبون).

ولذا يرى الباحث ان التدريب الباليستي هو نوع من انواع التدريب الذي يعتمد على الانقباض العضلي بالتقصير ثم الاطالة العضلية بالتطويل وهذا ما يتناسب مع طبيعة الاداء وخاصة في مرحلة (تسكوري) (مرحلة تنفيذ المهارة) -

الجودو Judo:

مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف الى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة باقل مجهود مستخدماً الفنون المستندة الى قواعد واصول علمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم. (2 : 6)

تجانس العينة:

قام الباحث بإيجاد التجانس لإفراد العينة في المتغيرات التالية: (السن- الطول- الوزن)

العمل العضلي التقصيري Concentric contraction:

هو احد انواع الانقباض الحركي وفيه تنقبض العضلة بتقصير الالياف في ارجاء مركزها بحيث تتوتر العضلة بشكل كاف للتغلب على مقاومة ما. (10 : 3)

يتضح من جدول (2) ان جميع المتغيرات قد انحصرت ما بين (3±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعه التجريبية في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعة الدراسة:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لإفراد العينة في المتغيرات التالية:

• المهارات (ايون سيو ناجي- أوجوشي- او ستو جاري) .

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الدراسة والمتغيرات المراد قياسها لتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات الملائمة لإجراء هذه الدراسة.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف البحث وإجراءاته، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحده بإتباع القياس القبلي والبعدى.

مجتمع البحث:

اشتمل المجتمع على جميع الطلاب الذكور للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعريش في العام الجامعي 2017م / 2018م والبالغ عددهم (100) طالب.

جدول رقم (1): تصنيف مجتمع البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية		المجتمع الكلي
	تجريبية		
20	10		100

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة الدراسة ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		
			س'	±ع	الالتواء
1	السن	سنة	20.25	0.44	0.581
2	الطول	سم	174.5	6.00	0.048-
3	الوزن	كجم	72.00	4.08	0.367

التي دراستين استطلاعتين تختلف كل دراسة عن الأخرى في أهدافها:

1 - الدراسة الاستطلاعية الأولى:

وكان الهدف منها إيجاد المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات المهارية:

أولاً: صدق الاختبارات:

يوضح الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الغير مميزة و المجموعة المميزة لدى عينة الدراسة الاستطلاعية في المهارات قيد الدراسة مما يشير إلى صدق الاختبارات.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

يوضح الجدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى عينة الدراسة الاستطلاعية للمهارات قيد الدراسة مما يشير إلى ثبات الاختبار.

جدول رقم (3): معاملات الصدق للمهارات لإفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ن = 10

معامل الصدق إبتنا ²	معامل إبتنا ²	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة ن=5		المجموعة الغير مميزة ن=5		وحدة القياس	الإحصاء المهارات
				ع ±	س	ع ±	س		
0.61	0.78	3.53	1.00	0.570	5.20	0.273	4.20	التكرار	اييون سيو ناجي
0.75	0.86	4.91	1.10	0.273	5.70	0.418	4.60	التكرار	أوجوشي
0.75	0.86	4.91	1.10	0.273	5.70	0.418	4.60	التكرار	او ستو جاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.26

جدول رقم (4): معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في مستوى الأداء المهاري ن = 10

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإحصاء المهارات
	ع ±	س	ع ±	س		
0.935	0.614	4.90	0.674	4.70	التكرار	اييون سيو ناجي
0.824	0.586	5.30	0.668	5.15	التكرار	أوجوشي
0.940	0.918	5.20	0.668	5.15	التكرار	او ستو جاري

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.738

البرنامج ثلاثة أشهر (12) أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً، وذلك أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) للمجموعة التجريبية وقد تم التطبيق البرنامج في كلية التربية الرياضية بالعريش.

• البرنامج التدريبي:

في ضوء المعطيات النظرية وبعد الاطلاع ومراجعة الدراسات السابقة وتحليلها ومن خلال الاستعانة برأي الخبراء المتخصصين في مجال تدريب الجودو لاستطلاع رأيهم حول إبعاد تصميم البرنامج وبعد اخذ رأي لجنة الإشراف تم إعداد البرنامج (الباليستي).

• الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلي تطوير المستوي المهاري لدي الطلاب في المهارات قيد الدراسة من خلال تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريب الباليستي.

1- مدة البرنامج:

استغرق كل برنامج (12) أسبوع، بواقع 3 وحدات في الأسبوع (36 وحدة تدريبية)، يبدأ البرنامج 2018/8/21 م الي يوم 2018/11/20 م. كما هو موضح بالجدول (10)

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة واتضح أنها علي مستوي عالي من الصدق والثبات.

الدراسة الأساسية:

بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية للبحث (10) طلاب من الفرقة الثانية يتم تدريس مادة الجودو لهم ولم يسبق لهم ممارسة الجودو.

القياسات القبليّة لعينة الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الأساسية خلال الفترة من 2018/8/18 م إلي 2018/8/19 م حيث تمت القياسات كالتالي:

• قياس مستوي الأداء المهاري للمهارات (أبيون سيو ناجي- أوجوشى- او ستو جاري)

• المرحلة الأساسية (تطبيق البرنامج):

بعد التأكد من تكافؤ مجموعة الدراسة (التجريبية) قام الباحث بتطبيق البرنامج الباليستي علي المجموعة التجريبية خلال الفترة 2018/8/21 م إلي يوم 2018/11/20 م وقد تم التدريب للمجموعة التجريبية وقد استغرق

جدول رقم (5): التوزيع الزمني لكل برنامج

المحتويات	التوزيع الزمني للبرنامج
مدة تطبيق البرنامج	3 شهور
عد أسابيع	12 أسبوع
عدد الوحدات في الأسبوع	3 مرات أسبوعياً
عد الوحدات في البرنامج	36 وحدة
زمن الوحدة الواحدة	60 دقيقة (45 ق + 10 ق للإحماء و 5 ق للختام)
زمن الوحدات في الأسبوع	180 دقيقة
الزمن الكلي للبرنامج	2160 دقيقة

• **القياسات البعدية:**
بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة الأساسية في الفترة من 2018/11/21م إلى 2018/11/24م لكلا المجموعتين التجريبتين (الأولى، الثانية)، وقد روعيت أثناء القياس نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:
قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Statistical Packing For Social Science (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- اختبار Mann Whitney- اختبار Wilcoxon- معادلة نسبة التحسن) .

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
أ - عرض نتائج الفرض الأول:
مستوي الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة:

يتضح من جدول رقم (6) أن قيمة (Z) المحسوبة باستخدام اختبار Wilcoxon في المهارات قيد البحث بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قد بلغت على التوالي (- 2.814، - 2.842، - 2.812) وجميعها أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الاختبارات قيد البحث بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

جدول رقم (6): دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار Wilcoxon بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات قيد الدراسة ن=10

م	الإحصاء المهارات	وحدة القياس	عدد الاشارات		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (Z) المحسوبة من اختبار Wilcoxon	مستوي الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
			+	-	+	-	+	-			
1	ايون سيوناجي	التكرار	10	صفر	5.50	صفر	55.0	صفر	- 2.814	0.005	دال
2	أوجوشى	التكرار	10	صفر	5.50	صفر	55.0	صفر	- 2.842	0.004	دال
3	اوستوجاري	التكرار	10	صفر	5.50	صفر	55.0	صفر	- 2.812	0.005	دال

• **مناقشة النتائج:**
كما تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات قيد الدراسة ، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة باستخدام اختبار Wilcoxon في المهارات قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قد بلغت على التوالي (- 2.814، - 2.842، - 2.812) وجميعها أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (8) عند مستوى

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج الباليستي ، والى الانتظام في التدريب الذي يؤدي إلى تحسن في وظائف وأجهزة الجسم وهذا يعكس على قدرات اللاعب

ومستوى الاداء المهارى للمبتدئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى"

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلي:

1- أدي البرنامج التدريبي باستخدام التدريب الباليستى الي تحسن فى مستوى الأداء المهارى (المتمثل فى مهارات: ايون سيو ناجي- أوجوشى- او ستو جاري) للمجموعة التجريبية فى القياس البعدى.

2- التدريبات الباليستية كان لها اثر إيجابي على بعض النواحي البدنية الخاصة بالجودو .

3- تأقلم اللاعبين المبتدئين بصورة جيدة مع البرنامج الباليستى المقترح .

التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى أسفر عنها البحث يوصى بها الباحث:

1- استخدام البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية باستخدام التدريب الباليستى يؤدي إلي تطوير مستوى الأداء المهارى .

2- إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة فى رياضة الجودو .

3- المساعدة فى اطلاق المناطق و الأندية والمدربين على البرامج لمحاولة الاستفادة به فى العملية التدريبية .

4- ضرورة الاهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى و العملي للمدربين و رفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .

البدنية ، والذي يحسن من أداء الأداءات المهارية.

ويشير محمد حسن علاوي (1992م) ان التغير فى السلوك الحركي يحدث نتيجة للتدريب للمنافسة. (8 :95)

وتتفق هذه الدراسة مع محمود ربيع (2000م)، انتصار الشحات (2004م) ، احمد حسنين إبراهيم (2007م)، حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبليّة فى مستوى الأداء المهارى. (9:35) (3 :85) (1:123)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه على ربحان (2007 م) و" بيتر " Beter P. Olsen

Will G. Hopkins (2001) ، و " هيرور " Herrero, J, A (2006م) أن محتويات جزء التدريب المهارى المطبق على أفراد المجموعة التجريبية يحدث تأثير إيجابي فى مستوى الأداء الفنى وذلك نتيجة لتكرار التمرينات الواقعة على أفراد هذه المجموعة التجريبية. (6:20) (11:154) (12:210)

ويعزى الباحث نتائج هذه الفروض إلي البرنامج الموضوع للمجموعة التجريبية ، حيث أشتمل على إحماء وإعداد عام وإعداد بدني خاص وإعداد مهاري وختام ، وكانت هذه الفروق فى القدرات البدنية (القدرة العضلية) ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .

ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح مدى تحقق نتائج فرض البحث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية باستخدام التدريب الباليستى فى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

المراجع:**أولاً: المراجع العربية:**

محمد حامد شداد1996م: المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراة جامعة حلوان.

محمد حسن علاوي1992م: علم التدريب الرياضي، دار المعارف.

محمود ربيع البشيهي2000م: " تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتية "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة حلوان.

نبيل فاروق كامل شاروبيم2002م: " تأثير التدريبات البليومتري علي تنمية التحركات الدفاعية والقدرة علي الوثب لناشئي كرة اليد " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

المراجع الاجنبية:

Beter P. Olsen Will G. Hopkins 2001: Effect of attempted ballistic training on the forth of speed movement, the journal.

Herrero, J, A 2006: Electromyostimulation and plyometric traning effects on jumping and sprint timeint, j. sport med. Vol127.

Trisha kesar, li- wei Chou, stuart A, Binder- Macleod 2008: Effect of stimulation frequency versue pulse duration modulation on muscle fatigue, journal of electromyography and kinesiology, volume 18 issue.

أحمد حسنين ابراهيم حسنين2007م: "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي علي تحسين مستوى الأداء للاعبي الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

أحمد محمد عبد المنعم2008م: تأثير تنبيه التوقع الحركي الخاص على فاعلية الاداء المهارى لناشئي رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

إنتصار الشحات مصطفى2004م: " تأثير تدريبات الهيبوكسبك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للاعبي الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

خالد فريد عزت2007م: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

عبد المنعم إبراهيم هريدي1984م: استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة ووثب الطويل وأثرها علي الأداء، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الإسكندرية .

علي السيد ربحان2007م: الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثاني)، مطبعة السادس من أكتوبر، المنصورة.