



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات
التوقع الحركي على مستوى أداء بعض الجمل
الخطئية لناشئي الجودو**

د/ خالد فريد عزت زيادة

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد السادس عشر - مارس ٢٠١١ م

تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي على مستوى أداء بعض الجمل الخطية لناشئي الجودو

* د/ خالد فريد عزت زيادة

مقدمة ومشكلة البحث

تشهد رياضة الجودو تطورا هائلا على المستوى العالمي، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية والعربية وخاصة لمرحل الناشئين حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا مواكبة النتائج العالمية والأولمبية .

كما تعد رياضة الجودو من الرياضات ذات الفن الرفيع التي تتميز بالتغير السريع والمستمر في مواقفها التكتيكية الهجومية والدفاعية ، حيث يتم وضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية، ولذلك فإن توقع حركة المنافس يعد من أهم العوامل المساعدة لتحقيق فعالية الأداء الخططي في تلك الرياضة.

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٧م أن التوقع الحركي مرتبط بحركات المنافس كما أنه مرتبط بظروف اللعب حيث تبنى فيه الاستجابة على ما توقعه اللاعب من حركات بناء على ما يقدمه من الإجراءات الحركية التي يوحى بها المنافس، كما للتوقع الحركي عدة أشكال تبدأ من أبسط صور التوقع التي تعتمد على اختزال المرحلة التمهيديّة

* مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

أو تكرارها إلى أعقد هذه الصور في المواقف الحركية المركبة، وتتوقف فكرة الفرد على تحقيق أعلى درجات التوقع الحركي على قدرته على تقدير كل من التغير المفاجئ للسرعة أو المسافة أو الارتفاع أو الزمن أو الاتجاه. (٩: ١١٧)

كما يشير محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) إلى أن قدرة اللاعب على توقع استجابات المنافس أو الاستجابات الذاتية أهم القدرات الخلاقة التي تتأسس عليها الاستجابة الصحيحة للاعب في مواقف اللعب المختلفة وهي التي تساعد اللاعب على إدراك استيعاب الهدف الذي ينويه المنافس وكذلك الهدف الذي يحاول اللاعب نفسه تحقيقه، الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على اختيار الاستجابات الخطئية الصحيحة في أسرع وقت ممكن. (١٤: ١٣١)

ومن هذا المنطلق يرى sharp & kobayshi ١٩٩٧م أنه في بطولات الجودو يظهر لنا أهمية التوقع الحركي ومدى فاعليته في إحراز الفوز بأقل جهد ممكن وذلك لمن يمتلك أكبر قدر من التخيل الصحيح لحركة المنافس إلى جانب التميز بالرشاقة والمرونة الحركية وامتلاك سرعة رد فعل عالية (٢١: ١٠٠)

ومن هنا نجد أن رياضة الجودو بها العديد من المواقف الحركية التي تتطلب تقدير جيد للتوقع الحركي من حيث تحديد المسافة والزمن وتعديل الوضع لإيقاف حركة المنافس، كما تحتاج إلى سرعة الاستجابة سواء في المواقف الهجومية أو الدفاعية على حد سواء، ويمكن الاستدلال على التوقع الحركي في رياضة الجودو من شكل مرحلة (الكوزوشي)، حيث أن المراحل الفنية لمهارات الجودو هي:

١. الكوزوشي: وتعني مرحلة إخلال التوازن (إخلال أو كسر قاعدة ارتكاز الخصم).

٢. التسكوري: وتعني مرحلة الدخول الرئيسي في الحركة (بدء الرمي).

٣. الكاكا: وتعنى مرحلة نهاية الحركة (الرمي الحقيقي). (١٦) (١٨) (١٩) (٢٣)

(٢٤)

فعندما يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بأداء حركة معينة، فيجب على اللاعب المدافع (أوكى) توقع الحركة التي سيؤديها المنافس من خلال مرحلة (الكوزوشى) ، وبالتالي فاللاعب الذي يمتلك القدرة على التوقع الصحيح للمهارة يمكنه القيام بالدفاع المناسب أو استغلال ذلك في القيام بالهجوم المضاد ، كما أن اللاعب المهاجم يستطيع أن يقوم بأداء واجب تكتيكي من خلال البدء في حركة معينة ليجبر المدافع على اتخاذ وضع معين ضد هذه الحركة يكون متوقعا للمهاجم وبالتالي تكون الفرصة سانحة للمهاجم لتنفيذ الحركة الرئيسية .

وقد لاحظ الباحث أن هناك قصورا واضحا لدى العديد من ناشئ هذه المرحلة في قدراتهم على توقع ما سيقوم به المهاجم من جمل خطية هجومية وانعكاس ذلك على ضعف اتخاذ وضع الهجوم المضاد وكذلك ضعف قدرة المهاجم على تغيير خطته الهجومية لتعديل وضعة الهجومى ويرجع الباحث ذلك إلى عدم تنمية مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية للناشئين بشكل جيد مما ينعكس على مستوى الأداء الخططي لديهم

ولذا تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية لعلاج هذا القصور من خلال تصميم برنامج تدريبات نوعية لتنمية مكونات التوقع الحركي ومعرفة أثره على مستوى أداء بعض الجمل الخطية لناشئ الجودو .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي ومعرفة أثره على مستوى أداء بعض الجمل الخطية لناشئ الجودو ، ويتحقق ذلك من خلال:

١. تعرف تأثير برنامج تدريبات نوعية على تنمية المتغيرات (البدنية – الإدراكية) للتوقع الحركي لناشئ الجودو للمرحلة العمرية (١١ – ١٣) سنة.
٢. تعرف تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي على مستوى أداء بعض الجمل الخطئية لناشئ الجودو للمرحلة العمرية (١١ – ١٣) سنة.

فروض البحث:

في ضوء هذا البحث يضع الباحث الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات مكونات التوقع الحركي (القدرات البدنية – القدرات الإدراكية) لناشئ الجودو للمرحلة العمرية (١١ – ١٣) سنة لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسيين (القبلي – البعدي) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في متغيرات (مكونات التوقع الحركي – مستوى أداء بعض الجمل الخطئية) لناشئ الجودو للمرحلة العمرية (١١ – ١٣) سنة لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرجعية العربية والأجنبية:

دراسة لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١م) (١٣)هدفت إلى التعرف على تأثير التوقع بمكوناته البدنية والإدراكية على مستوى الأداء في كرة اليد، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من (٨٠) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى البرنامج

المقترح له تأثير إيجابي على مستوى التوقع ومكوناته البدنية (السرعة-سرعة رد الفعل - التوافق - الدقة) والإدراكية (المسافة -الزمن-السرعة) وكذلك مستوى الأداء المهارى لكرة اليد.

دراسة سعيد فهمى عبادة (٢٠٠٤م) (٧) هدفت الى التعرف على برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركى واثره على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من (٣٠) لاعب كرة طائرة ، وتوصلت أهم نتائج الدراسة الى تحسن المجموعة التجريبية عن الضابطة فى مكونات التوقع الحركى وكذلك مستوى الأداء المهارى للكرة الطائرة .

دراسة ستليس Stsulis (١٩٩١م) (٢٦) هدفت الى التعرف على أثر كل من العمر والجنس والممارسة على التوقع، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على (٧) ناشئين من البنين والبنات ، وكانت اهم النتائج تفوق البنين على البنات فى التوقع وكذلك تفوق الناشئون ذو عمر ١١ سنة عن الناشئين ذو عمر ٩ سنوات فى التوقع .

دراسة سنجر Singer (١٩٩٦م) (٢٥) هدفت إلى التعرف على التوقع وردود الفعل لدى لاعبا التنس المتميزين مهاريا والمبتدئين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٣٠) لاعب مبتدى،(٣٠) لاعب متميز ، وتوصلت الدراسة إلى أن اللاعبين ذوى الخبرة تفوقوا على المبتدئين فى التوقع وسرعة رد الفعل والقدرة على التنبؤ بمكان واتجاه الكرة.

دراسة ميسون meeuwsen (١٩٩٧م) (٢٢) هدفت إلى معرفة أثر السن على التوقع والتوافق وأداء المهارات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة مكونة من (١٠) ناشئات و(١٠) لاعبات درجة أولى ، وتوصلت الدراسة إلى أن الناشئات أقل أخطاء

عن لاعبات الدرجة الأولى ولكن لاعبات الدرجة الأولى يظهرن أفضل في مكونات التوقع ، بينما كان الإدراك وسرعة الجري أعلى نسبيا عند الناشئات .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة السنوية (١١ - ١٣) سنة ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى نادي المنصورة الرياضي ، وقد بلغ عددهم (٥٠) ناشئى، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ عددها (٢٥) ناشئى ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث، والأخرى ضابطة ويبلغ عددها (٢٥) ناشئى ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادي ، كما تم سحب عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٥) ناشئى.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدولي (١) ، (٢) .

جدول ١: حساب المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، والعمر التدريبي)

ن - ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	انحراف معياري	الالتواء
العمر	سنة	١١,٢٨	٠,٩٦	*٠,٢٣
الطول	سم	١٤٥,٥٦	٥,٩٢	*-٠,٠٣
الوزن	كجم	٤٥,٤٩	٧,٥٤	*٠,٤٢
العمر التدريبي	سنة	٣,١٢	١,١٥	*٠,٥

يتضح من جدول ١ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول ٢: حساب المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات (البدنية، الإدراكية، ومستوى الأداء الخططي)

ن - ٥٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	
المكونات البدنية	سرعة الاستجابة الحركية	ث	٢,١٥	٠,٣١	٠,٠١	
	الأوضاع المنفردة (قوة مميزة بالسرعة رشاقة)	ث	١٩,٤٥	٤,٣٨	٠,٤١	
	المرونة	أفقية	سم	٥٢,٨٣	٩,٠٣	٠,٩٢
		رأسية	سم	٤٦,١٦	١٠,٢٠	٠,٨٠
المكونات الإدراكية	إدراك الإحساس بالزمن	ث	٣,٤٢	١,٤٣	-٠,٠٧	
	إدراك الإحساس بالمسافة	سم	٤,٥٢	٣,٩٩	٢,٥٣	
مستوى الأداء الخططي	التوقع الخاص بالمهاجم	درجة	٥,٩٠	١,٧٢	٠,٢٩	
	التوقع الخاص بالمدافع	درجة	٥,٧٢	٢,٣٧	٠,٤٢	

يتضح من جدول ٢ أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٠,٠٧ - ٢,٥٣، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى

الأدوات التالية :

الملاحظة:

من خلال المتابعة للعديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية للمرحلة العمرية (١١-١٣ سنة) ، بهدف التعرف على أهم الجمل الخطئية المناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث ، حيث تم التوصل إلى:

جدول ٣: المجال المهاري (الجمل الخطئية الخاصة بالمدافع والمهاجم)

الأداءات الخطئية الهجومية		الأداءات الخطئية الدفاعية	
أو أتشي جاري × أو تشي ماتا O-Uchi Gari x uchi mata	-١	أو أتشي جاشي O-Otche Gaeshi	-١
أو أتشي جاري × كو أتشي جاري O-Uchi Gari x ko - Uchi Gari	-٢	تشي أو تشي Tani Otoshi	-٢
هراي جوشي × أو سوتو جاري Harai Goshi x O-Soto Gari	-٣	أو سوتو جاشي O-Soto Gaeshi	-٣

المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع على المؤلفات العلمية (١) (٤) ، (٧) ، (٨) ، (١١) ، (١٣) بهدف التعرف على أهم مكونات التوقع الحركي (البدينية والإدراكية) في المجال الرياضي، واستخلص إلى أن أهم مكونات التوقع الحركي هي:

١. المكونات البدنية وتشمل السرعة، الأوضاع المتغيرة، الاستجابة الحركية،

المرونة، التوازن، والتوافق.

٢. المكونات الإدراكية وتشمل القدرة على الإحساس بالمسافة، القدرة على الإحساس بالزمن، القدرة على الإحساس بالمكان، والقدرة على الإحساس بالاتجاه.

وقد قام الباحث بعرض تلك المكونات (البدينية والإدراكية) في استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، وذلك بهدف التوصل إلى أهم المكونات (البدينية والإدراكية) الخاصة برياضة الجودو والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث.

استمارة استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بعرض استمارة استطلاع الرأى لتحديد أهم مكونات التوقع الحركي المرتبطة بالأداءات الخطئية قيد البحث على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو حيث أسفرت عن أهم مكونات التوقع الحركي كالتالى :-

المكونات البدينية والإدراكية وتشمل الأوضاع المتغيرة، الاستجابة الحركية، مرونة الجسم، القدرة على الإحساس بالزمن، والقدرة على الإحساس بالمسافة .

الاختبارات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)، وقد تم تفريغ نتائج القياسات في الاستمارات المخصصة لذلك.

اختبارات قياس مكونات التوقع الحركي قيد البحث:

- اختبار قياس الأوضاع المتغيرة (القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة). (٦)
- اختبار قياس الاستجابة الحركية . (١٧)،(٦)
- اختبار قياس مرونة الجسم . (١٥)
- القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن . (٦)
- اختبارات قياس مستوى أداء الجمل الخطئية^١ . (٦)

الأجهزة والأدوات:

استعان الباحث خلال قياساته لتغيرات البحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- ١- جهاز ريستاميتتر.
- ٢ - ميزان طبي معاير.
- ٣- ساعة إيقاف الكترونية.
- ٤- شريط قياس .
- ٥- جهاز كمبيوتر .
- ٦- كاميرا فيديو ديجيتال.
- ٧- أحبال وكرات طبية.
- ٨- عصابة للعينين.
- ٩- جهاز لقياس (الاستجابة الحركية).

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١/٨/٢٠١٠م: ٤/٨/٢٠١٠م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (١٥) ناشئين وقد هدفت الدراسة إلى تجربة التدريبات النوعية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية (١١-١٣) سنة وكذلك تحديد

^١ تقييم مستوى الأداء الخططي بواسطة محكمين من ذوي الخبرة في مجال رياضة المردو

وتقنين متغيرات حمل التدريب لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة ومستويات الصعوبة لها.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من أن التدريبات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة التدريبات النوعية المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التدريبات النوعية المقترحة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٦ / ٨ / ٢٠١٠م إلى ١٠ / ٨ / ٢٠١٠م على عينة قوامها ١٥ ناشئ ، بهدف حساب المعاملات العظمية الصدق – الثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث .

حساب معامل الثبات:

جدول ٤: حساب معامل الثبات للمتغيرات المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - مستوى الأداء الخططي

ن - ١٥

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		مرونة	مرونة	
٠,٥٥٧	٠,٣٦	٢,٠٧	٠,٤٣	٢,٣٦	ث	استجابة حركية		المكونات البدنية
٠,٩٦١	٢,٨٣	١٨,٨٣	٢,٧٦	١٨,٠٣	ث	اوضاع متغيرة		
٠,٩٨١	٤,٥٥	٥١,٥١	٤,٦١	٥١,٧٣	سم	مرونة	القفية	
٠,٩٨٢	٤,٢٩	٥٢,٣٦	٣,٩١	٥٢,٩٧	سم	الجسم	راسية	
٠,٦٧٢	١,١٧	٣,٥٠	١,٢٦	٣,٤٠	ث	الدراك الاحساس بالزمن		المكونات الالتركية
٠,٨٥٣	١,٥٨	١,٩٣	١,٩٠	٢,٨٠	سم	الدراك الاحساس بالمسافة		
٠,٦٩٠	١,٤٩	٦,٧٠	١,٠٣	٦,٢٠	درجة	للمدافع		مستوى الأداء
٠,٧٥٠	١,٦٨	٧,٢٠	١,٥٨	٦,٥٠	درجة	للمهاجم		الخططي

قيمة ر الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث

قد تراوحت ما بين ٠,٥٥٧ : ٠,٩٨٢ * وهذه القيم أعلى من قيمة ر الجدولية ، مما يدل

ذلك على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

حساب معامل الصدق:

جدول ٥: حساب معامل الصدق لاختبارات المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - مستوى الأداء الخططي

ن-٢-١٥

T	المجموعة غير الميزة		المجموعة الميزة		وحدة القياس	المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
*٣.٤١٦	٠,٤٧	٢,٩٣	٠,٤٣	٢,٣٦	ث	استجابية حركية		المكونات البدنية
*٥,٦٨١	٣,٣٤	٢٠,٢٢	٣,١٢	١٢,١٨	ث	اوضاع متغيرة		
*٣,٨٨٠	٣,٩٢	٤٥,٦٧	٤,٦١	٥١,٧٣	سم	مرونة أفقية		
*٢,٧٠٤	٣,٨٢	٤٩,١٥	٣,٩١	٥٢,٩٧	سم	الجسم رأسية		
*٤,٢٤	١,٢٥	٣,٣٠	١,١٣	١,٠٩	ث	إدراك الإحساس بالزمن		المكونات الالراكية
*٤,٨٣٤	١,٧٧	٥,٥٣	١,٥٥	٢,٦٠	سم	إدراك الإحساس بالمسافة		
*٢,٩٥	٢,٥٤	٥,٦٠	١,٨٦	٨,٤٥	درجة	للمدافع		مستوى الأداء الخططي
*٢,٨٩	١,٠٣	٥,٨٠	١,٩٢	٧,٧٩	درجة	للمهاجم		

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,١٠٧

يتضح من جدول ٥ أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين *٢,٧٠٤ : *٥,٦٨١ و هذه القيم أكبر من قيمة T الجدولية ، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئ المجموعة المتميزة ، وناشئ المجموعة الأقل تميز، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

برنامج التدريبات النوعية المقترح : مرفق (٢)

أسس ومعايير البرنامج:

في ضوء هدف البحث ، قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله .

- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلته المختلفة .
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- أن يكون البرنامج متدرجًا عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن يتشابه شكل الأداء في التمرينات مع طبيعة الأداء في رياضة الجودو

محددات تصميم البرنامج المقترح :

يشير جمال إسماعيل ، عمرو أبو المجد ١٩٩٧م إلى أن محددات تصميم البرامج للناشئين هي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم أزمدة المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب. (٥ : ١٨٣)

لذا... فقد قام الباحث بوضع المحددات التالية للبرنامج المقترح قيد البحث:

- زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٧٥ - ١٠٠ق)
- وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (٩٠ - ١١٠ق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١٠٠ - ١٢٠ق)
- مراعاة أن تكون فترات الراحة البيئية مناسبة لنوع الحمل المستخدم .
- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج المقترح بحيث يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ - ٧٥%) والحمل العالي ما بين (٧٥ - ٨٥%) والحمل الأقصى ما بين (٨٥ : إلى أقصى مقدرة للناشئ (١٠٠%)

طريقة التدريب المستخدمة :

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعيه ، وذلك لتنمية وتحسين مكونات التوقع الحركى قيد البحث ، حيث يشير أمر الله البساطي ١٩٩٨م أن التدريب الفترى يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للنظم الأخرى، كما يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية.(٢ : ٨٨)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب لجزء الإعداد الخططى (المتغير المستقل) خلال البرنامج المقترح :

استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج التشكيل الأساسى ١ : ٢ حيث تم التدرج فى درجة الحمل من خلال استخدام (الحمل المتوسط - الحمل العالي _ الحمل الأقصى)، كما قام الباحث باستخدام التشكيلات ١ : ١ ، ١ : ٢ خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.

• **محتوي البرنامج المقترح :**

طبقاً للمسح المرجعي الذي قام به الباحث (٦) (١٠) (١٢) تم وضع مجموعة من التدريبات النوعية مرفق (١) التي يمكن استخدامها في تنمية مكونات التوقع الحركي للمجموعة التجريبية بحيث يكون تركيبها الديناميكي مشابهاً أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركي للجمل الخطئية قيد البحث.

القياسات القبليّة:

- تم إجراء القياسات القبليّة لناشئي المجموعتين (التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث في الفترة من ٢٠١٠ / ٨ / ١٤ إلى ٢٠١٠ / ٨ / ١٦ بصالة الجودو المغطاة بنادي المنصورة الرياضي .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة 6 أسابيع في الفترة من ٢٠١٠ / ٨ / ٢٠ إلى ٢٠١٠ / ١٠ / ١ بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لناشئي المجموعتين (التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٠ / ١٠ / ٣ إلى ٢٠١٠ / ١٠ / ٥ م

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول ٦: دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المكونات البدنية، المكونات الإدراكية، ومستوى الأداء الخططي)

ن - ٢٥

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		مرونة الجسم	افقية راسية	
*٥,٧١	١,٥٧	٠,٤٥	٢,٠٩	٠,٣٣	ث	استجابة حركية		المكونات البدنية
*٧,٢٢١	١١,١٥	١,٢٥	١٨,٤٠	٤,٨٥	ث	اوضاع متفجرة		
*٧,٥١	٤٧,٤٤	٧,٢٦	٥٢,٧٨	٨,٨٧	سم	افقية	مرونة الجسم	
*٣,٦٩	٥٢,٤٤	١٠,٩٨	٤٦,٧٩	١٠,٢٣	سم	راسية		المكونات الإدراكية
*٧,٥٤٢	١,٨٤	٠,٦٨	٣,١٦	١,٣٧	ث	ادراك الاحساس بالزمن		
*٧,٢٢	٠,٨٤	٠,٩٠	٤,٠٦	٢,٣٠	سم	ادراك الاحساس بالمسافة		
*٤,٧٣٠	٨,٦٨	١,٥١	٥,٨٨	٢,٥٣	درجة	للمدافع		مستوى الأداء الخططي
*٣,٥٦٠	٧,٧٨	٢,٢٥	٥,٦٨	١,٩٠	درجة	للمهاجم		

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يتضح من جدول ٦ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - مستوى الأداء الخططي) لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة للمتغيرات قيد البحث أعلى من قيمة T الجدولية.

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث:

جدول ٧: نسب التحسن للمجموعة التجريبية
في المتغيرات (المكونات البدنية، المكونات الإدراكية،
ومستوى الأداء الخططي)

ن - ٢٥

نسبة التحسن	الفرق	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
٪٢٤,٨٨	-٠,٥٢	١,٥٧	٢,٠٩	ث	استجابة حركية	
٪٣٩,٤٠	-٧,٢٥	١١,١٥	١٨,٤٠	ث	اوضاع متغيرة	
٪١٠,١٢	-٥,٣٤	٤٧,٤٤	٥٢,٧٨	مم	مرونة	المكونات البدنية
٪١٢,٠٧	٥,٦٥	٥٢,٤٤	٤٦,٧٩	مم	راسية	
٪٧٣,٤٢	-٢,٣٢	٠,٨٤	٣,١٦	ث	ادراك الاحساس بالزمن	
٪٧٩,٣١	-٣,٢٢	٠,٨٤	٤,٠٦	مم	ادراك الاحساس بالمسافة	
٪٤٧,٦٢	٢,٨٨	٨,٦٨	٥,٨٨	درجة	للمدافع	مستوى الأداء الخططي
٪٣٦,٩٧	٢,١	٧,٧٨	٥,٦٨	درجة	للمهاجم	

يتضح من جدول ٧ أن جميع المتغيرات (المكونات البدنية، المكونات الإدراكية، و مستوى الأداء الخططي) قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٠,١٢% : ٧٩,٣١%

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول ٦ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات التوقع الحركي (البدنية - الإدراكية) ومستوى أداء

بعض الجمل الخططية لناشئء الجودو للمرحلة السنبة ١١ - ١٣ سنة (للمدافع - للمهاجم) وذلك لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين ٣٠,٥٦ : ٧,٥١ * وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يتضح من جدول ٧ أن جميع مكونات التوقع الحركى (البدنية - الإدراكية) ومستوى أداء بعض الجمل الخططية لناشئء الجودو للمرحلة السنبة ١١ - ١٣ سنة (للمدافع - للمهاجم) قد تحسنت لدى ناشئء المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تحسن فى متغير إدراك الإحساس بالمسافة وبلغت نسبة تحسنه ٧٩,٣١ % ، وأقل نسبة تحسن كانت فى متغير مرونة الجسم الأفقية وبلغت نسبة تحسنه ١٠,١٢ % .

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئء المجموعة التجريبية فى جميع مكونات التوقع الحركى قيد البحث إلى التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى النوعى المقترح، الذى تضمن تمرينات (فردية - زوجية - تشكيلات) ، الأمر الذى أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالى رفع كفاءة الجهاز العصبى وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التى تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل على تطور وتحسن مكونات التوقع الحركى قيد البحث ، حيث يشير جاك ويلمور ، دايفيد كوستيل Jack & David ١٩٩٤م (٢٠) أن المستقبلات الحسية الموجودة بالأعصاب تلعب دوراً كبيراً فى ربط المعلومات الواردة من البيئة ونقلها إلى الجهاز العصبى المركزى حيث يقوم بإعطاء الأوامر للمجموعات العضلية المطلوبة فقط للأداء الحركى .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لمياء رضوان ٢٠٠١م (١٣)، سعيد فهمي ٢٠٠٤م (٧)، أمر الله البساطي ٢٠٠٤م (٣)، حيث أشاروا إلى أن تنمية التوقع الحركي يتم من خلال استخدام تمرينات خاصة موجهة لهذا الغرض.

كما يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة في مستوى أداء بعض الجمل الخططية لناشئيء الجودو إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي للجمل الخططية قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة)، وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى، كما عمل تشابه ديناميكية التمرينات النوعية المقترحة مع طبيعة أداء الجمل الخططية قيد البحث إلى زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء الخططي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول ٨: دلالة الفروق بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات (المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - مستوى الأداء الخططي)

ن ٢٥-٢٠-١٠

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*٥,٧٨	١,٥٧	٠,٢٩	٠,٤٥	٢,٢٠	ث	استجابة حركية	
*١٣,٤٠	١١,١٥	١,٨١	١,٢٥	١٧,٠٧	ث	أوضاع متغيرة	
*٢,٢٥	٤٧,٤٤	٩,٣٧	٧,٢٦	٥٢,٨٨	سم	مرونة	أفقية
*٢,٢٤٧	٥٢,٤٤	١٠,٣٤	١٠,٩٨	٤٥,٥٢	سم	الجسم	راسية
*٨,١٢	٠,٨٤	٠,٩٠	٠,٦٨	٢,٦٨	ث	إدراك الإحساس بالزمن	
*٣,٨٧٥	٠,٨٤	٥,١٧	٠,٩٠	٤,٩٩	سم	إدراك الإحساس بالمسافة	
*٣,٩٤	٨,٦٨	١,٦٣	١,٥١	٦,٩٢	درجة	للمدافع	
*٣,٥٦٠	٧,٧٨	١,٣٤	٢,١٠	٦,٦٨	درجة	للمهاجم	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٧١

يتضح من جدول ٨ وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات (المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - مستوى الأداء الخططي) لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١,٦٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيود البحث:

جدول ٩: نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات (المكونات البدنية، المكونات الإدراكية، ومستوى الأداء الخططي)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي			
٪١٤,٦٨	٪١٠,٢٠	٢,٢٠	٢,٤٥	٪٢٤,٨٨	١,٥٧	٢,٠٩	ث	استجابة حركية	
٪٢٢,٧١	٪١٦,٦٩	١٧,٠٧	٢٠,٤٩	٪٣٩,٤٠	١١,١٥	١٨,٤٠	ث	اوضاع متغيرة	
٪٨,٢٣	٪١,٨٩	٥٢,٨٨	٥٣,٩	٪١٠,١٢	١٧,٤٤	٥٢,٧٨	سم	مرونة	أفقية
٪٦,٩٦	٪٥,١١	٤٥,٥٢	٤٧,٩٧	٪١٢,٠٧	٥٢,٤٤	٤٦,٧٩	سم	الجسم	رأسية
٪١٦,٢٥	٪٢٧,١٧	٢,٦٨	٣,٦٨	٪٧٣,٤٢	٠,٨٤	٣,١٦	ث	الترك الاصل بالزمن	
٪٦٢,٧٥	٪١٦,٥٦	٤,٩٩	٥,٩٨	٪٧٩,٣١	٠,٨٤	٤,٠٦	سم	الترك الاصل بالمسافة	
٪٢٣,١٦	٪٢٤,٤٦	٦,٩٢	٥,٥٦	٪٤٧,٦٢	٨,٦٨	٥,٨٨	درجة	للمدافع	
٪٢٩,٥٧	٪٧,٤٠	٦,٦٨	٦,٢٢	٪٣٦,٩٧	٧,٧٨	٥,٦٨	درجة	للمهاجم	

يتضح من جدول ٩ أن جميع المتغيرات (المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - مستوى الأداء الخططي) قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية عن ناشئ المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٦,٩٦٪ : ٦٢,٧٥٪

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول ٨ وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في مكونات التوقع الحركي (البدنية والإدراكية) ومستوى أداء

بعض الجمل الخططية لناشئء الجودو للمرحلة السنوية ١١ - ١٣ سنة (للمدافع - للمهاجم) لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت بين ٢٥,٢٥ : *١٣,٤٠ وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح من جدول ٩ أن المجموعة التجريبية قد تحسنت فى مكونات التوقع الحركى (البدنية والإدراكية) ومستوى أداء بعض الجمل الخططية لناشئء الجودو للمرحلة السنوية ١١ - ١٣ سنة (للمدافع - للمهاجم) عن المجموعة الضابطة،

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة فى مكونات التوقع الحركى (البدنية والإدراكية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذى احتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية مكونات التوقع الحركى، حيث راعى الباحث عند بناءه للتمرينات النوعية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وكذلك استخدام التمرينات (الفردية - الزوجية - التشكيلات- المنافسات) بالإضافة إلى توظيف هذه التمرينات من حيث طريقة عملها ، كما راعى الباحث أيضاً أن يهدف التمرين النوعى المستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية وإدراكية فى نفس الوقت، وأن يشابه التمرين طريقة الأداء للجمل الخططية قيد البحث وهذا لم يتوافر لدى ناشئء المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية بشكل عام.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لمياء رضوان ٢٠٠١م (١٣)، سعيد فهمى

٢٠٠٤م (٧) ، أمر الله البساطى ٢٠٠٤م (٣).

كما يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية- الضابطة ، و كذلك نسب التحسن الحادثة في متغيرات مستوى الأداء الخططي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح حيث عمل على تثبيت المسار الحركي للجمل الخططية قيد البحث داخل الممرات العصبية للناشئ، وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي بشكل أفضل، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الخططي للناشئ المجموعة التجريبية نتيجة دمج مكونات التوقع الحركي (البدنية - الإدراكية) والجمل الخططية قيد البحث في إطار حركي واحد ، بينما اشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والمهارى والخططي كل على حدة ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء الخططي قيد البحث.

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. أهم مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية للناشئ الجودو للمرحلة السنية (١١ - ١٣) سنة هي (سرعة الاستجابة الحركية - الأوضاع المتغيرة - مرونة الجسم (أفقية - رأسية) - ادراك الاحساس بالزمن - ادراك الإحساس بالمسافة).

٢. - بلغت نسبة تحسن مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية للناشئ المجموعة التجريبية عن : متغير الاستجابة الحركية ٢٤,٨٨% ومتغير الأوضاع المتغيرة ٣٩,٤٠% ومتغير مرونة الجسم الأفقية ١٠,١٢% ومرونة الجسم الرأسية

١٢,٠٧٪ ومتغير إدراك الإحساس بالزمن ٧٣,٤٢٪ ومتغير إدراك الإحساس بالمسافة ٧٩,٣١٪.

٣. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لمكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

٤. أظهر برنامج التدريبات النوعية لتنمية مكونات التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض الجمل الخطية لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

٥. بلغت نسبة تحسن مستوى أداء الجمل الخطية لناشئ المجموعة التجريبية عن: مستوى أداء الجمل الخطية الدفاعية ٤٧,٦٢٪ ومستوى أداء الجمل الهجومية ٣٦,٩٧٪.

٦. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لمستوى الأداء الخطي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

١. الاستفادة من البرنامج التدريبي النوعي المقترح لتنمية مكونات التوقع الحركي على مستوى قطاع الموهوبين والناشئين في رياضة الجودو.
٢. ضرورة الاهتمام بتنمية مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الخطي.

٣. ضرورة ربط الجانب الخططي بمكونات التوقع الحركي من خلال التدريبات المركبة.

٤. الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بمكونات التوقع الحركي لنادي الجودو.

٥. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على مهارات اللعب الأرضي (كتامي وازا) في رياضة الجودو.

قائمة المراجع باللغة العربية والأجنبية :

- ١- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة. مطبعة الشباب الحر، بورسعيد، ١٩٨٦م.
- ٢- أمر الله أحمد البساطى أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته . منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٣- أمر الله أحمد البساطى : دراسة تأثير اتجاهين مختلفين للإحماء على مظاهر التوقع الحركى وبعض الدلالات الحيوية للاعبى كرة القدم. بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، ٢٠٠٤م .
- ٤- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات الحركة، القاهرة، لفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٥- جمال إسماعيل النمكى عمرو أبو المجد : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم . ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٦- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشى رياضة الجودو. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

- ٧- سعيد فهمي عبادة : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وأثره على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٤م.
- ٨- سليمان فاروق سليمان : تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٩- طلحة حسام الدين : مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقية. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م. وآخرون
- ١٠- عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة التمرينات الرياضية . الجزء الأول ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م. محمد خميس أبو نمره
- ١١- عبد المحسن زكريا أحمد : تطوير جهاز التوقع المتزامن للاعبين كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٩م.
- ١٢- علاء الدين عليوه : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية - شكل ألعاب صغيرة) . ط ١ ، المكتبة العصرية بالمنصورة ، ٢٠٠٢م. محمد مرسل حمد
- ١٣- لمياء رضوان لبيب : التوقع وتأثيره على مستوى الأداء في كرة اليد. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

- ١٤- محمد حسن علاوى : علم التدریب الرياضى، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، (١٩٩٢م).
- ١٥- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٦- مراد إبراهيم طرفة : الجودو بین النظرية والتطبيق. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٧- نبیل محمد فوزى : جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الجودو. المؤتمر العلمى الدولى "الرياضة والعولمة"، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنین، جامعة حلوان، ٥-٦ إبریل، ٢٠٠١م.
- ١٨- ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، ط١، دار السحاب للنشر والتوزیع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

قائمة المراجع الأجنبية

- 19- Isao Inokuma., Nobuyuki sato :Best Judo. 3rd ed, published by Kodansha International L td, Japan, 1991
- 20- Jack H. Wilmore., David L. costil : Physiology of sport and exercise . U.S.A., 1994
- 21- Kobayashi, sharp The sport of judo. TOKYO, JAPAN, 1997
- 22-Mceuwesen,-H-J; Goode,S-L ;Goggin,-N-L :Effect of age on coincidence antieipation time in handball females" .journal of aging and physical activity,1997.
- 23- Pat Harrington., :Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc, Singapore, 1996.
- 24 - Shinzo Takkagaki., Harold. Sharp : The techniques of Judo. 20th ed, Charles E, Tuttle company, Inc, Tokyo. Japan, 1998.
- 25- Singer ,r.n : "Anticipation and reactive comparisons .between highly skilled and beginning tennis players". journal of motor behavior, 1996.
- 26- Staulis,r.e : "Effect of age ,sex, and practice in anticipation performance of children". journal of motor behavior, 1991.

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي على مستوى أداء بعض الجمل الخطية لناشئي الجودو

د/ خالد فريد عزت زيادة^{*}

بعد التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في المنافسات الرياضية وخاصة رياضات المنازل ومنها رياضة الجودو والتي يوجد فيها العديد من المواقف الحركية فلاعب الجودو عليه أن يتوقع المكان الذي سيقوم المنافس فيه بتأدية الجوانب التكتيكية الهجومية ، فإذا كان اللاعب يمتلك مقومات التوقع الصحيح فإنه بذلك يستطيع الدفاع ضد هجوم المنافس بل والقيام بالهجوم المضاد أيضا، ولذا هدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي ومعرفة أثره على مستوى أداء بعض الجمل الخطية لناشئي الجودو ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي الجودو للمرحلة السنوية ١١-١٣ سنة م بلغ عددها (٥٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (مستوى أداء بعض الجمل الخطية - مكونات التوقع البدنية - مكونات التوقع الإدراكية) لصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصى الباحث باستخدام برنامج التدريبات النوعية على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجودو، وضرورة الاهتمام بتنمية التوقع الحركي ومكوناته البدنية والإدراكية وربطها بالأداء الخطي داخل البرامج التدريبية الخاصة برياضة الجودو على مستوى مراحل الناشئين .

^{*} مدرس بكلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

Abstract

The Effect Of A Training Program Through The Usage Of Components Of Prediction At The Level Of Motor Performance Of Some Tactical Forms Of Judo For Juniors

The expectation of motor skills is perceived as one of the most important requirements of success of sport competitions especially in judo sport, where a series of motor skills situations are expected. So, the judo player is obliged to expect the place where his rival will perform his aspects of the tactical offensive. If the player possesses correct prediction abilities he could then defend against the attacks of his rival and in the mean time will carry out the attack counter as well. Based on the afore-stated concepts the major aim of this research is to identify the Effect of a training program through the usage of components of prediction at the level of motor performance of some tactical forms of Judo for juniors. The experimental approach research technique was applied. The sample of the study was composed of fifty juniors aged 11-13 years old divided into two groups one is an experimental and the other is the control group. The most important results to the existence of significant differences at the level (0.05)

between experimental and control groups in the variables under consideration (level of motor performance of some tactical forms - Components expectation physical - Components expectation cognitive) in favor of the experimental group, has recommended that the researcher using the training program specific to the level of youth sector in the sport of judo, and the need for attention to the development of expectation and motor components of physical and cognitive performance and linked to tactical training programs within the sport of judo at the level of young stages.