

تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو

أ.م.د / السيد المحمدي قنديل
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د / علي السعيد ربحان
أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي القائم الأسبق
عميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحث / إيهاب عادل عوض

مدير فني لرياضة الجودو - نادي الشبان المسلمين - الدقهلية

المخلص

تعد التدريبات الموقفية أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى فعالية الأداء المهاري للاعبين حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، كما تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف " تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو " وتم إستخدام المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٤ لاعب يمثلون المرحلة العمرية تحت ١٧ سنة ، وقد تم الإستعانة بالأدوات والوسائل التي تساهم في جمع البيانات ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث ، ونوصي بالاستفادة من برنامج التدريبات الموقفية قيد البحث على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو ، وضرورة الاهتمام بتدريبات المواقف داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على فاعلية الأداء المهاري.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات المحببة إلى النفس وذلك لإرتباطها بمستوى عالي من المنافسة ، حيث أن مواجهه مع المنافس والإلتحام من أجل الفوز يجعلها تتسم بالمنافسة الجادة وهذا يتطلب إعدادا جيدا لن يتحقق إلى من خلال وجود البرامج العلمية المدروسة التي تنفذ عن طريق المدربين المؤهلين ذو الدراية بالأسلوب العلمي السليم المبني على وعي المدرب التام بالمحتوى العام للعملية التدريبية ومدى توافق أسلوب التدريب مع مستوى لاعبي الجودو وخبراتهم .

ومن خلال متابعة للعديد من بطولات الجمهورية وتحليل مباريات بطولة الجمهورية تحت ١٧ سنة لعام ٢٠١٣ - ٢٠١٤م مرفق (١) بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية كلاعب سابق ومدرب حالي لرياضة الجودو تبين له أنه بالرغم من ارتفاع مستوى الأداء الفني لبعض لاعبي الجودو في المنافسات وتميزهم بالسرعة الحركية وقدرتهم على إختزال بعض مراحل الأداء المهاري داخل الجمل الحركية والمواقف الهجومية أو الجمل التكتيكية إلا أنه لاحظ الإخفاق في وصول اللاعب أثناء المباراة إلى مرحلة الرمي (الكاكي) والحصول على النقطة الكاملة (إيبون) عند الهجوم سواء كان بمهارة فردية أو مركبة وذلك يرجع إلى إفتقار للتوقيتات الهجومية المناسبة لعملية الرمي وإنهاء المباراة وقد ظهر هذا واضحا في نتيجة التحليل الإستطلاعي لبطولة الجمهورية تحت ١٧ سنة لعام ٢٠١٣ - ٢٠١٤م حيث كان إجمالي عدد محاولات

الرمي الناجحة التي أحرز فيها اللاعب النقطة الكاملة (الإيبون) من وضع اللعب من أعلى (ناجي وازا) ١٠% وكان نسبة الفوز في وضع اللعب من أعلى (ناجي وازا) عن طريق إحراز (وزاري أو يوكو أو مجموع إنزارات) ١٧, ٢٥% كما كانت نسبة إجمالي عدد محاولات الرمي والإخفاق في إحراز نقاط من وضع اللعب من أعلى ٦٤, ٨٢% ، أما بالنسبة لتحويل اللعب للعب الأرضي (تتامي وازا) فكانت نسبة إجمالي عدد المحاولات الناجحة التي فاز بها اللاعب من وضع اللعب من أسفل عن طريق (التثبيت أو الخنق) ٣٦, ٢٧% وكانت نسبة إجمالي عدد محاولات اللعب من أسفل والإخفاق في إحراز نقاط ٦٣, ٧٢%.

وباستطلاع رأي العديد من مدربي الأندية مرفق (٢) عن طريق المقابلة الشخصية مرفق (٣) ويسؤالهم عن التدريبات الموقفية المختلفة ومدى أهميتها وكيفية تنميتها وتقنين أحوالها وما طبيعة تخطيط برامجهم خلال الموسم التدريبي وذلك لتحسين فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو، تبين قلة المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال ووجد أن البرامج التدريبية الموضوعة تكاد تخلو من التدريبات الموقفية الخاصة بتنمية الأداءات المهارية ودمجها مع التوقيتات الهجومية في تدريبات موقفية موحدة مما يعود بالسلب على المستوى المهاري والخططي للاعب ، وإن تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة وغير منظمة.

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة للتعرف على تأثير بعض التدريبات الموقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى " التعرف على تأثير التدريبات الموقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو " وذلك من خلال تحقيق الأغراض التالية :-

- تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض التدريبات الموقفية للمجموعة (التجريبية) على تحسين فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو.
- الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة (التجريبية) في تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياسين (البعدين) بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

- **التدريبات الموقفية:** positional drills

يعرفها أحمد المغاوري مروان ٢٠٠٧م بأنها " تلك التدريبات التي تتشابه مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة سواء كانت دفاعية أو

- حيث وجد أن ٥٠% من المدربين يكتفوا بتعليم المهارات فقط ثم يقوموا بتكرار الأداء حتى يتقن اللاعب الحركات التي سوف يؤديها في البطولات.

- ٤٠% من المدربين يستخدموا برامج تدريبية بهدف الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين ولكن دون معرفة كيفية تقنين الأحمال التدريبية لمحتوى البرامج الموضوعية، وأن عدم إلمام المدرب بالإلمام الكافي بكيفية تقنين الأحمال التدريبية خلال التدريب يؤدي إلى انخفاض في مستوى القدرات البدنية والمهارية ويجعل المحصلة لا تتناسب مع الأهداف المرجوة.

- ١٠% من المدربين يستخدموا برامج تدريبية مقننة للإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري مع إغفال بعضهم لخصائص المرحلة السنوية التي يطبق عليها البرنامج التدريبي وعدم مراعاة الفروق الفردية للناشئين لهذه المرحلة العمرية.

- كما تبين أن برامج التدريب التي يتم تنفيذها داخل الأندية في الموسم التدريبي للإرتقاء بفاعلية الأداء المهاري في رياضة الجودو، تكاد تخلو من استخدام التدريبات الموقفية مما يعود بالسلب على المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين الجودو وبالتالي على النتائج العامة للمنافسة.

قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عن ملاحظة شدة
وإستمرارية أداء الحركات ". (٧ : ٤٠)

- التوقيت الهجومي: attack timing

يعرفه السيد سامي صلاح الدين ٢٠٠٠م بأنه "
اللحظة التي يقوم فيها اللاعب المهاجم (توري) بتنفيذ
هجمه ضد المنافس (أوكي) أثناء المنافسة (شياي)
نتيجة لوجود ثغرة أو خطأ في أدائه الدفاعي أو الهجومي
أو نتيجة لإختلاف مواقف أثناء المنافسة تؤدي إلى إتاحة
تلك اللحظة". (٦ : ١٦)

هجومية أو هجومية مضادة والتي تتطلب منه
سلوك يتناسب مع المواقف ، وتؤدي إلى إكساب
اللاعبين المرونة الخطئية عند أداء المهارة الأساسية "
(٣ : ١٠)

- فعالية الأداء المهاري Efficiency of skill
:performance

يعرفها علي السعيد ربحان ١٩٩٣م بأنها " قدرة
اللاعب علي تسجيل أكبر عدد ممكن من النقط الفنية خلال
أداء مجموعة من الحركات الفنية دون هبوط مستوى

الدراسات السابقة

جدول (١)
الدراسات السابقة العربية والأجنبية

م	اسم الباحث	نوع الدراسة والسنة	عنوان البحث	العينة والمنهج	أهم النتائج
١	محمد حامد شداد ، يحيى الصاوي محمود (١٧)	بحث منشور (٢٠٠٧م)	تأثير استخدام تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين في رياضة الجودو .	١٦ لاعب في المرحلة العمرية من ١١-١٢ سنة التجريبي	التدريبات التنافسية أدت إلى تحسين مهارات الجودو للمجموعة التجريبية والضابطة وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية بين (١٧,٣٢ - ٢٦,٧٧ %) .
٢	محمد السيد معروف (١٦)	ماجستير (٢٠٠٨م)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الاداءات الحركية المركبة علي فعالية الاداء المهاري لناشئي الجودو.	١٦ لاعب المنهج التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح علي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في فاعلية أداء الاداءات الحركية المركبة وفعالية الاداء المهاري.
٣	هرفوجي سيرتج وأخرون HrvrojeSertić (٢٧)	إنتاج علمي (٢٠٠٩م)	تأثير القدرات الحركية الداخلية على فاعلية الاداء المهاري في رياضة الجودو .	١٢٢ طالب بالمرحلة الثانية الجامعية المنهج التجريبي	هناك علاقة وثيقة بين المتغيرات الكامنة للحركة ومعايير تقييم كل من الاداء المهاري بالنسبة لمهارات الرمي من أعلى وعدد الانتصارات ونقاط فعالية الاداء المهاري.
٤	نسمة عصام رشاد (٢٢)	ماجستير (٢٠١٣م)	تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطئية (الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجى وزا) للاعبات الجودو	٢٠ ناشئ في المرحلة العمرية تحت ١٥ سنة التجريبي	- أظهرت تدريبات المنافسة التجريبية تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري لمهارات الناجي وزا لدى ناشئي المجموعة التجريبية - تم تحديد أهم تدريبات المنافسة للمرحلة العمرية ١٥ : ١٣ سنة في رياضة الجودو

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

تم إجراء المسح المرجعي للقدرات البدنية في رياضة الجودو بهدف الضبط التجريبي للمتغيرات قيد البحث .

تم اختيار المنهج التجريبي باستخدام تصميم ذو مجموعتين إحداهما تجريبية و ضابطة .

الملاحظة Observation:

تم متابعة العديد من بطولات الجمهورية للجودو للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة في الفترة من ٢٠١٢م إلى ٢٠١٥م وذلك بهدف تحديد أهم المواقف وأفضل المهارات المرتبطة بها الشائعة في رياضة الجودو، والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث حيث تم التوصل إلى عدد (١٠) موقف .

الإستمارات والمقابلة الشخصية:

تم تصميم إستمارات "إستطلاع الرأي" وعرضها على السادة الخبراء مرفق (٥) في مجال رياضة الجودو من خلال المقابلة الشخصية، وذلك بهدف تحديد (القدرات البدنية وأنسب الإختبارات لقياسها ، أهم المواقف وأفضل المهارات المرتبطة بها ، تحديد أنسب التدريبات لتنمية المواقف قيد البحث ، أنسب الإختبارات لقياس فعالية الأداء الهاري للمواقف قيد البحث)، مرفق (٦) (٧) (٨) (٩) وقد إرتضى الباحث نسبة موافقة ٧٥٪ فأكثر من آراء السادة الخبراء، وبذلك قد أسفرت نتيجة الإستمارات عن تحديد (أهم القدرات البدنية و أنسب الإختبارات لقياسها بجدول (٢) ، أهم المواقف وأفضل المهارات المرتبطة بها المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٣) ، أنسب الإختبارات لقياس فعالية الأداء الهاري في رياضة الجودو قيد البحث بمرفق (٤) ، أهم التدريبات الموقفية المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية قيد البحث مرفق (١٠) .

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث ٣٨ من لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية (١٥-١٧) سنة، والمقيدون بسجلات الإتحاد المصري للجودو حتى الموسم الرياضي ٢٠١٤م/٢٠١٥م، وتم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشبان المسلمين الرياضي تحت ١٧ سنة وبلغ عددهم (٢٨) لاعب، وتم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية عددها (١٤) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث، والأخرى ضابطة عددها (١٤) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادي ، كما تم إختيار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم ،عددهم (١٠) لاعب .

طرق ووسائل جمع البيانات :

المسح المرجعي :

قام الباحث بالمسح للعديد من المراجع العلمية بهدف (تعرف وبناء التدريبات الموقفية، تحديد أهم مكونات القدرات البدنية وأنسب الإختبارات لقياسها ، أهم الإختبارات لقياس فعالية الأداء الهاري في رياضة الجودو قيد البحث) وقد توصل الباحث من خلال مسح المراجع إلى العديد من التدريبات الموقفية، والعديد من القدرات البدنية الهامة في مجال رياضة الجودو ومناسبة العديد من الإختبارات لقياسه، والعديد من الإختبارات لقياس فعالية الأداء الهاري للمواقف قيد البحث .

جدول (٢)

أهم القدرات البدنية وأفضل الإختبارات لقياسها فى رياضة الجودو
المناسبة للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة

م	أهم القدرات البدنية	أفضل الإختبارات لقياسها	المراجع	المرفقات
١	القوة القصوى	إختبار إستخدام جهاز ديناموميتر القبضة لليد المفضلة	٢٣	أ/٤
٢	القوة المميزة بالسرعة	إختبار رمى توكى وازا (المهارة المفضلة) لمدة ٥ ث	٦	ب/٤
٣	الرشاقة	إختبار الإنبطاح المائل ثم الوقوف لمدة ١٠ ث	١٦	ج/٤
٤	التوازن الحركي	إختبار أداء ماى موارى أوكيمي لمدة ٣٠ ث	٦	د/٤
٥	المرونة	إختبار قياس المسافة الرأسية للكويري	٢٢	هـ/٤

جدول (٣)

أهم المواقف وأفضل المهارات المرتبطة بها فى رياضة الجودو
المناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث

م	الموقف	المهارة المناسبة	شكل المهارة
١	عندما يحاول المدافع (أوكي) مسك البدلة (كومي كاتا) باليد اليمنى من أعلى الياقة يعتبر أفضل توقيت بالنسبة للمهاجم (توري) تنفيذ مهارة	سيو أوتوشى	
٢	عندما يتقدم المدافع (أوكي) بالقدم اليمنى للأمام يعتبر أفضل توقيت بالنسبة للمهاجم (توري) تنفيذ مهارة	داي أشي براى يسار	
٣	عند مسك المهاجم (توري) (كومي كاتا) وإنشغال المدافع (أوكي) في التخلص من المسكة مع بعض الرجوع للخلف يعتبر أفضل توقيت بالنسبة للمهاجم (توري) تنفيذ مهارة	ايبون سيوناجى × كوأتش جاري	
٤	عند محاولة المدافع (أوكي) دخول مهارة من مهارات الوسط مثل أوجوشي أو هراي جوشي يعتبر أفضل توقيت بالنسبة للمهاجم (توري) تنفيذ مهارة	تانى أوتوشى	
٥	عند محاولة المدافع (أوكي) دخول مهارة أوأتشي جاري يعتبر أفضل توقيت بالنسبة للمهاجم (توري) تنفيذ مهارة	أوأتشى جايشى	
٦	عند محاولة المدافع (أوكي) دخول مهارة أوستوجاري يعتبر أفضل توقيت بالنسبة للمهاجم (توري) تنفيذ مهارة	أوستوتو جايشى	

القياسات والإختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

قام الباحث باستخدام الإختبارات التي تم التوصل إليها عن طريق المسح المرجعي و إستطلاع رأي الخبراء الموضحة بمرفق (٤) التي إحتوت على الإختبارات القدرات البدنية و إختبار فاعلية الأداء المهاري للمواقف في رياضة الجودو للمرحلة العمرية قيد البحث .

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء أربع دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٠١٤ /٥/١ إلى ٢٠١٤ /٥/١٥ على عينة من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث بهدف (التأكد من صلاحية الصالة ، تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات ، إختيار أنسب زمن لإختبار فعالية الأداء المهاري وتم تحديد (٤٠ث) ، تجربة وتقنين التدريبات الموقفية قيد البحث وتم التوصل إلى متوسطات التكرارات لكل تدريب موقفي جدول (٧) مرفق (١٠) ، ومتوسط الحد الأقصى لزمن الأداء (مرحلة الرفض) وتم تحديد بـ(٦٠ ث) ، إيجاد معامل الصدق و الثبات للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث) وقد أسفرت نتائج جميع الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

البرنامج التدريبي المقترح

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف " تأثير تدريبات موقفية على فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو " .

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح :

- تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي على المجموعة التجريبية والضابطة .

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج بمدة ٣ شهور تحتوي على ١٢ أسبوع وبواقع ٣ وحدات يومية أسبوعياً .

- تراوح زمن الوحدة التدريبية اليومية ما بين ١٠٠ق : ١٢٠ق على حسب الواجب الحركي داخل البرنامج المقترح والبرنامج المتبع مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية .

- تم تقسيم مكونات أجزاء الوحدة اليومية للمجموعة التجريبية والضابطة إلى:-

• الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء و يبلغ زمنه ١٥ ق.

• جزء الإعداد البدني (العام والخاص) و يبلغ زمنه ٤٠ ق .

• الجزء الرئيسي ويشمل (الإعداد المهاري – تطبيق التدريبات الموقفية المقترحة على المجموعة التجريبية – الإعداد الخططي التنافسي) وتراوح زمنه ما بين ٢٤ ق : ٤٦ ق على حسب الواجب الحركي داخل البرنامج ، الجزء الخاص بالمنافسات وبلغ زمنه ١٥ ق .

• الجزء الختامي ويشمل التهدئة و يبلغ زمنه ٥ ق .

- تم تطبيق البرنامج التدريبي من قبل الباحث على أفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة)، حيث

- خلال تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعتين التجريبية والضابطة تم تثبيت (مدة التدريب - زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات التدريبية - مواعيد تطبيق الوحدات التدريبية محتويات الجزء الإعدادي والختامي من الوحدة التدريبية) وكان الاختلاف في محتويات واتجاه التنمية وطريقة تنفيذ الجزء الرئيسي مرفق (١٣).

تطبيق البرنامج التدريبي:

توضح الجداول ملخص المجموعات والتكرارات للتدريب الواحد خلال البرنامج التدريبي مرفق (١٢) ، مفصل مكونات الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح جدول (٤) ، نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على لاعبي الجودو للمجموعة التجريبية و الضابطة مرفق (١٣) .

يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية، بينما يطبق محتوى البرنامج التدريبي المحدد على أفراد المجموعة الضابطة.

- تم تحديد مجموعة من المنافسات المشروطة يتم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية في الجزء الخاص بالمنافسات في الجزء الرئيسي داخل الوحدة التدريبية مرفق (١٠)

- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ومنخفض الشدة، حيث يشير أمر الله البساطي ١٩٩٨م أن التدريب الفتري يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للنظم الأخرى، كما يسهم كثيراً في إحداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية. (٩ : ٨٨) ، يوضح مرفق (١١) أسس تشكيل حمل التدريب الفتري.

جدول (٤) مكونات الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الزمن الكلي	الزمن الرجعة	زمن الأداء	الجموعات	الحجم		الوحدات التدريبية	التدريبات المواقفية	التدريبات الأسبوعية
				التكرارات	زمن التدريب الواحد			
٢٤ ق	١:١	١٢ ق	٤م	٢، ٤، ١٩، ١٢، ١٥	٣٦ ث	اليومية	٨، ٧، ٤، ٢، ١	الأول
٢٨ ق	١:١	١٤ ق	٤م	١٣، ١٣، ١٧، ٢٢، ٢٩	٤٢ ث	اليومية	١٨، ١٢، ٥، ٤، ٣	الأول
٢٦ ق	١:١	١٣ ق	٤م	١٢، ١٥، ٢٧، ١٣، ١٦	٣٩ ث	اليومية	١٢، ١١، ٣، ٢، ١	الأول
٢٨ ق	١:١	١٤ ق	٤م	١٣، ١٨، ١٧، ٢٢، ١٨	٤٢ ث	اليومية	١٠، ٩، ٥، ٤، ١	الثاني
٢٦ ق	١:١	١٣ ق	٤م	١٤، ٥، ٧، ١٢، ١٦	٣٩ ث	اليومية	١٧، ١٦، ١٥، ٦، ٥	الثاني
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	١٤، ١٩، ١٥، ١٩	٤٥ ث	اليومية	١٠، ٩، ٢، ١	الثاني
٢٦ ق	١:١	١٣ ق	٤م	١٢، ١٤، ١٢، ١٦، ٢٧	٣٩ ث	اليومية	١٨، ١٧، ٦، ٥، ٣	الثالث
٢٨ ق	١:١	١٤ ق	٤م	٤، ١٣، ١٦، ٣، ٤	٤٢ ث	اليومية	١٣، ١٢، ١١، ٨، ٧	الثالث
٢٦ ق	١:١	١٣ ق	٤م	١٢، ٥، ٧، ١٢، ١٦	٣٩ ث	اليومية	٦، ٦، ١٥، ١٠، ٩	الثالث
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	٤، ٥، ٣، ٥	٤٥ ث	اليومية	١٤، ١٣، ٨، ٧	الرابع
٢٨ ق	١:١	١٤ ق	٤م	١٣، ٧، ٤، ١٣، ١٦	٤٢ ث	اليومية	١٠، ١٥، ١٤، ١٢، ١١	الرابع
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	٤، ٥، ١٤، ١٩	٤٥ ث	اليومية	١٤، ١٣، ١٠، ٩	الرابع
٣٢ ق	١:١	١٦ ق	٥م	٥، ١٤، ١٦، ٢٠	٤٨ ث	اليومية	٧، ٦، ٢، ١	الخامس
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	١٤، ١٨، ٢٤، ٣١	٤٥ ث	اليومية	١٨، ٥، ٤، ٣	الخامس
٢٤ ق	١:١	١٧ ق	٥م	٤، ١٩، ٣٥، ١٧	٥١ ث	اليومية	١٤، ١١، ٣، ٢	الخامس
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	٥، ١٩، ٢٤، ١٩	٤٥ ث	اليومية	١٣، ٩، ٤، ١	السادس
٣٢ ق	١:١	١٦ ق	٥م	١٨، ٦، ١٤، ١٩	٤٨ ث	اليومية	١٧، ١٦، ٦، ٥	السادس
٢٨ ق	١:١	١٤ ق	٤م	١٣، ٣، ٤، ١٤، ١٨	٤٢ ث	اليومية	١٨، ٨، ٧، ٢، ١	السادس

تابع جدول (٤)
مكونات الوحدات التدريبية الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

الزمن الكلي	زمن الراحة	زمن الأداء	مجموعات	التكرارات	الوحدات التدريبية		التقديرات الأسبوع
					الوحدات التدريبية اليومية	التدريبات المواقفية	
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	٨، ١٤، ١٩، ٣١	٤٥	١٥، ١٠، ٩، ٣	السابع
٢٦ ق	١:١	١٣ ق	٤م	٥، ١٢، ١٥، ٣، ٤	٣٩	١٦، ١٢، ١١، ٨، ٧	
٣٢ ق	١:١	١٦ ق	٥م	١٤، ١٨، ٦، ٢٠	٤٨	١٨، ١٧، ١٦، ٩	
٢٨ ق	١:١	١٤ ق	٤م	٤، ٣، ٤، ٢٢، ٢٩	٤٢	١٣، ٨، ٧، ٤، ٣	الثامن
٣٤ ق	١:١	١٧ ق	٥م	١٩، ٧، ١٩، ١٥	٥١	١٧، ١٦، ١١، ٦	
٣٠ ق	١:١	١٥ ق	٥م	٤، ٥، ١٤، ١٩	٤٥	١٤، ١٣، ١٠، ٩	
٤٣ ق	١:١	٢١، ٥ ق	٦م	١٦، ٢٠، ١٧، ٢١	٥٤	١٨، ١٧، ١٢، ١١	التاسع
٣٢ ق	١:١	١٦ ق	٥م	١٨، ٦، ٨، ٤	٤٨	١٧، ١٦، ١٥، ١٤	
٤٦ ق	١:١	٢٣ ق	٦م	١٧، ٢٤، ٣٠، ٣٩	٥٧	١٠، ٩، ٤، ٣	
٣٤ ق	١:١	١٧ ق	٥م	١٥، ١٩، ٧، ٩	٥١	١٨، ١٧، ١٦، ١٥	العاشر
٤٣ ق	١:١	٢١، ٥ ق	٦م	١٧، ٢١، ٤، ٥	٥٤	١٢، ١١، ٨، ٧	
٣٤ ق	١:١	١٧ ق	٥م	٥، ١٥، ٢٠، ٢٧	٥١	١٣، ٦، ٥، ٤	
٤٦ ق	١:١	٢٣ ق	٦م	٢١، ٥، ٦، ٤	٥٧	١٧، ١٤، ١٣، ٨	الحادي عشر
٣٤ ق	١:١	١٧ ق	٥م	٧، ٥، ١٧، ٢١	٥١	١٦، ١٣، ٢، ١	
٤٣ ق	١:١	٢١، ٥ ق	٦م	٩، ٥، ١٧، ٢٣	٥٤	١٥، ١٤، ١٢، ٩	
٣٤ ق	١:١	١٧ ق	٥م	١٥، ١٩، ١٦، ٥	٥١	١٨، ١٧، ١٢، ٧	الثاني عشر
٤٦ ق	١:١	٢٣ ق	٦م	٤، ٢٣، ٣٩، ١٩	٥٧	٨، ٥، ٣، ٢	
٣٢ ق	١:١	١٦ ق	٥م	٨، ٤، ١٤، ١٩	٤٨	١٥، ١٤، ٦، ٥	

إجراءات تنفيذ التجربة

القياسات القبلىة:

تم إجراء القياسات القبلىة لأفراد المجموعتين (التجربىة - الضابطة) فى جمىع المتغىرات قىء البءء وذلك فى نادى الشبان المسلمىن الرىاضى خلال الفءرة الزمنىة من ٢٠١٤/٥/١٦ م إلى ٢٠١٤/٥/١٨ م.

تطبىق التجربة:

تم تطبىق برنامء التدرىبات الموقفىة على أفراد المءموعة التجربىة كما تم تطبىق البرنامء الموضوع سلفاً من قبل المءىر الفنى للنادى على أفراد المءموعة الضابطة وذلك خلال الفءرة الزمنىة ٢٠١٤/٥/١٩ م : ٢٠١٤/٨/٢٢ م.

القياسات البءدىة:

تم إجراء القياسات البءدىة لأفراد المءموعتىن (التجربىة - الضابطة) فى جمىع المتغىرات قىء البءء فى نادى الشبان المسلمىن الرىاضى، وبنفس شروط

وترتبب القياسات القبلىة خلال الفءرة الزمنىة
٢٠١٤/٨/٢٣ م : ٢٠١٤/٨/٢٥ م.

المعالءات الإءصائىة:

فى ضوء هءف وفروض البءء تم إءءءءام
البرنامء الإءصائى (SPSS) وذلك للءصول على
المعالءات الإءصائىة التالىة:-

المءوسط الحسابى.

الوسىط.

الإءءراف المءىارى.

مءامل الإءءواء.

النسبة المئوىة لمءءار الأءسن.

إءءبار (ت).

مءامل الإءرباط "بىرسون".

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري ونسب التحسن قيد البحث:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري ونسب التحسن قيد البحث

ن = ١٤

نسبة التحسن %	قيمة ت	فرق المتوسطين	قياس بعدي		قياس قبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	
			ع±	س-	ع±	س-			
٢٣,٠٦%	*٥,٧٣٥	٩,٠٧	٤,٣٣٩	٤٨,٤٠	٢,٧٦٨	٣٩,٣٣	كجم	القوة القصوى (الثابتة)	الاختبارات البدنية
٣٢,٩٠%	*١٠,٧١٧	١,٢٧	٠,٧١٣	٥,١٣	٠,٧٤٣	٣,٨٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة	
٢٧,٩٤%	*٨,٨٣٥	٦,٨٠	٢,٣٢٥	٣١,١٣	٢,٠٢٣	٢٤,٣٣	درجة	الرشاقة	
٢٣,٩١%	*٦,٤٠٩	٤,٦٧	١,٤٧٣	٢٤,٢٠	٢,١٦٦	١٩,٥٣	عدد	التوازن الحركي	
٨,٤٣%	*٤,٩٨٥	٥,٠٧	٢,٤٢٦	٦٥,٢٠	٢,٩٢٤	٦٠,١٣	سم	المرونة	
٢٥,١٨%	*٩,٥٩٧	٣,٣٤	١,٠٥٥	١٦,٦٠	٠,٨٨٣	١٣,٢٦	عدد المحاولات	فعالية الأداء المهاري	
٣٣,٣٨%	*١٣,٦٧٤	٣١,٧٤	٤,٧٥٣	١٢٦,٨٠	٦,٧٢٣	٩٥,٠٦	عدد النقاط		

دال*

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ (ن-١=١٣) = ١,٧٧١

وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار (القوة المميزة بالسرعة رمي توكي وازاه ا١٥) وبلغت (٣٢,٩٠%) ، وكانت اقل نسبة تحسن في اختبار (المرونة الرأسية للكوبري) وبلغت (٨,٤٣%) .

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهاري إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الموقفية المقترح والذي احتوى على التدريبات الموقفية الخاصة التي تم وضعها بناءً على التحليل الدقيق لشكل المواقف داخل المنافسات الفعلية للمرحلة العمرية قيد البحث، والذي ساعد على وضوح التصور الحركي

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٣، بين القياسات القبلي والبعدي في فعالية الأداء المهاري والمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، كما يتضح وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في عدد النقاط وبلغت (٣٣,٣٨%) ، وكانت اقل نسبة تحسن في عدد المحاولات وبلغت (٢٥,١٨%) كما يوجد نسبة تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث

التنافسية والطرق والوسائل الموجهه نحو ترقية الأداء المهاري والذى نتج عن تعديل شكل وطبيعة الأداء ليقترب من الأداء المثالي الصحيح، وهذا يعنى من وجهه النظر الفسيولوجيه أن البرنامج المقترح ساهم فى رفع كفاءة الأداء المهارى، وتحقيق التعاون والتكامل والتوافق السليم بين جميع أجزاء الجسم المشتركة فى الأداء بحيث تصبح الإستجابة للمثيرات والمتغيرات الحركية الناتجة من رد فعل المنافس أسرع وأدق وأكثر حساسية، بما يعنى سرعة ضبط وتحكم أفضل للمخرجات الحركية للمواقف التي يتعرض لها اللاعب فى المنافسة. ويتفق ذلك مع دراسات كل من محمد حامد شداد ، يحيى الصاوي محمود ٢٠٠٧ م (١٧) نسمة عصام رشاد ٢٠١٣ م (٢٢)، محمود عبد المحسن نجبا ٢٠٠١ م (٢٠) حيث أكدوا على أن مباريات الجودو فى بطولات الجمهورية على مستوى قطاع الناشئين تكاد تخلو من إتقان الناشئين للمواقف التنافسية سواء كانت هجومية أو دفاعية ويتم الاعتماد على الأداءات الحركية المنفردة مما يؤثر ذلك على عدم تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون- ippon)، كما يؤدي ذلك إلى إطالة زمن المباراة إلى نهايتها، الأمر الذى يشكل عبئاً بدنياً على اللاعبين خاصة مع توالى المباريات، مما يؤكد على أهمية التدريب على المواقف التنافسية الهجومية والدفاعية لما لها من تأثير إيجابى على فعالية الأداء فى المنافسات والذى يؤدي إلى زيادة فرص اللاعبين فى تحقيق الفوز عن طريق النقطة الكاملة.

كما ترجع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغيير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية (القوة القصوى -القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن الحركي - المرونة) لصالح القياس

الصحيح للمواقف قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء ، الأمر الذى أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة تحسن مستوى أداء المهارات داخل البرنامج، مما عمل على تطور وتحسن فعالية الأداء المهاري للمواقف الهجومية والدفاعية قيد البحث.

كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث فى فعالية الاداء المهاري إلى تشابه ديناميكية التدريبات الموقفية المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية والمواقف التنافسية للمرحلة العمرية قيد البحث فى رياضة الجودو ، مما أدى ذلك إلى إكتساب المسار الحركي الصحيح و زيادة الضبط والتحكم فى مستوى الأداء الفني، وبالتالي ينتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء و القدرة على أستغلال أفضل توقيت للهجوم أو للدفاع ، فيحدث تقدم فى المستوى المهاري مع زيادة سرعة الأداء عند تطبيق الموقف والذي يؤدي فى النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر المراد وهو زيادة فاعلية اللاعب والحصول على النقطة الكاملة (الإيبون) ، حيث يشير سليمان فاروق ٢٠٠١ م (١٣) أن الدور الرئيسي للتدريبات الموقفية التنافسية يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يقتصر العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء، كما يذكر محمد لطفى ٢٠٠٦ م أن تنمية المواقف التنافسية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليتها (١٩ : ١٢٤)

ويتفق هذا مع دراسة سمر مصطفى حسين ٢٠٠٣ م (١٤) ستيبي بلس ، راتكو كاتك ، دراجون بوبوف ٢٠٠٦ م (٢٩) حيث أكدوا على أن البرنامج المقترح يجب أن يحتوى على مجموعة من التدريبات الموقفية

البدنية المرتبطة بالنشاط التخصصي تبعاً لترتيب أهميتها ؛ فهي تعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة فى الأنشطة التي تتطلب خصائص هذا النوع من القوة كالرياضات الفردية ورياضات المنازلات . (٢٠ : ٧٩)

تحقق الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية فى فعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي "

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

دلالة فروق القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي إحتوى على التدريبات الوقفية التنافسية والتي لها كبير التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية ، وكذلك مراعات الجوانب العلمية ومبادئ عملية التدريب من فروق فردية بين اللاعبين والتدرج بمكونات الحمل التدريبي.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من محمود عبد المحسن نجا ٢٠٠١م (٢٠)، ستبي بلس ، راتكو كاتك ، دراجون بوبوف ٢٠٠٦ م (٢٩) ، خالد عبد النور ٢٠١٠م (١١) فى أن التدريبات التي تأخذ شكل المنافسة مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية تنافسية) له تأثير إيجابيا على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس .

كما يؤكد محمود عبد المحسن نجا ٢٠٠١م أن التدريبات الموقفية التنافسية تعمل على تنمية الخصائص

جدول (٦)

دلالة فروق القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

ن = ٢٨

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار	الاختبارات البدنية
		ع+	س-	ع+	س-			
*٣,٠٧٨	٣,٨٧	٢,١٩٩	٤٤,٥٣	٤,٣٣٩	٤٨,٤٠	كجم	القوة القصوى (الثابتة)	
*٣,٩٤٩	١,٠٠	٠,٦٣٩	٤,١٣	٠,٧٤٣	٥,١٣	عدد	القوة المميزة بالسرعة	
*٤,٤٦٨	٣,٥٣	١,٩٩٢	٢٧,٦٠	٢,٣٢٥	٣١,١٣	درجة	الرشاقة	
*٣,١٤٧	٢,٠٠	١,٩٧١	٢٢,٢٠	١,٤٧٣	٢٤,٢٠	عدد	التوازن الحركي	
*٣,١٠٦	٢,٥٤	٢,٠٢٣	٦٢,٦٦	٢,٤٢٦	٦٥,٢٠	سم	المرونة	
*٤,٨٧٦	١,٦٧	٠,٧٩٨	١٤,٩٣	١,٠٥٥	١٦,٦٠	عدد المحاولات	فعالية الأداء المهاري	
*٨,٧٥٤	١٦,٠٦	٥,٢٨٤	١١٠,٧٣	٤,٧٥٣	١٢٦,٨٠	عدد النقاط		

دال*

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ (ن=٢٦) = ٢,٠٥٦

المهارات المستخدمة تبعاً لمواقف اللعب المختلفة وذلك بما يتشابه مع ما يحدث فى المنافسات و ما تتطلبه هذه المواقف ايضاً من التحرك السليم وأخذ الوضع الصحيح مبكراً لأداء أفضل المهارات المؤثرة. وسرعة إتخاذ القرار الصحيح على الموقف الهجومي أو الدفاعي بالأداء المهاري المناسب لكل موقف ،كما يجب أن يراعي البرنامج المقترح التدرج بمكونات الحمل وتقنين الراحة البيئية بين التكرارات والمجموعات.

ويؤكد هذا مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م أن طبيعة وشكل الأداء المهاري المركب يتم تلخيصها وبرمجتها خلال عملية التعلم الحركي على شكل صور ذهنية تنطبع فى ذاكرة اللاعب، بحيث يمكن أن يتم الإستفادة بها أثناء تنفيذ الأداء المهاري، ومع إستمرار عملية تدريب التنكيك تتكامل المدركات أو الصور الحسية للحركة لتكون قالباً للحركة يسمى بالبرنامج الحركي، وبالتالي يتوقف تحسن الأداء المهاري على مدى تطور البرنامج الحركي الذهنى لكيفية أداء الجمل مهارية المركبة فى شكل متناسق ومنتالى، والذي يتأثر تطوره بعدد من المؤثرات أهمها التنظيم الصحيح للعملية التدريبية من حيث بناء وحدات برنامج التدريب وإختيار التدريبات المشابهة للمواقف الفعلية فى المنافسات وتوفير الشكل المناسب للتغذية الراجعة الذى يقدم المعلومات الناقصة عن طبيعة الأداء لدى اللاعب(٢١: ١٨١-١٨٣).

كما يؤكد هذا ديفيد Daivd ٢٠٠٣م (٢٦) على أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية فى أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو "كوزوشي - تسكوري - كاي" تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء مما ينعكس ذلك على قدرتهم فى دمج المهارات الفنية فى صورة جمل موقفية إما هجومية أو دفاعية مخطط لها سلفاً مما يؤدي إلى زيادة المعلومات الخطئية

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٦، بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى المتغيرات البدنية و إختبار فعالية الأداء المهاري للاعبين (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

ترجع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغيير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية فى إختبار فعالية الأداء المهاري وإختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبى المقترح بوحداته المقننة ذات الأحمال التدريبية المتدرجة من بداية الوحدة إلى نهاية التطبيق والتي اشتملت على تدريبات موقفية متنوعة فى نفس إتجاه الأداءات مهارية والخطئية والتي أدت إلى نمو الوعي لدى عينة البحث فى تكوين الجمل الخطئية وسرعة تعديل الواجب الحركي طبقاً للمواقف التنافسية المختلفة خلال فترات التدريب و بالتالى اثر ذلك بالإيجاب فى نتيجة القياسات مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويتفق هذا مع دراسة كلا من أحمد محمد عبد الله ٢٠٠٤م (٥)، بدير السيد بدير ٢٠٠٦م (١٠)، أحمد المغاوري مروان ٢٠٠٧م (٢)، خالد عبد النور الخضري ٢٠١٠م (١١)، هاني ممدوح الكنانى ٢٠١٥م (٢٤) على أن الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين البعديين للاعبي المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى فعالية الأداء المهاري والمتغيرات البدنية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المواقف التنافسية المقننة والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث، وما تتطلبه هذه التدريبات التنافسية من تغيير فى أماكن اللعب و

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم، والإمكانات المتاحة والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات تطبيق البرنامج التدريبي، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- أهم المواقف الخاصة بالمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة في رياضة الجودو والأكثر إستخداماً وفعالية في المنافسات كما هو موضح بجدول (٥)
- أظهر البرنامج المتبع تأثيراً إيجابياً طفيفاً في فعالية الاداء المهاري للمواقف بنسبة (١٦,٩٧%) و المتغيرات البدنية حيث كانت اعلى نسبة في اختبار القوة القصوى لليد المفضلة وبلغت (١٦,٣٨%) لدى لاعبي المجموعة الضابطة .
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في فعالية الاداء المهاري للمواقف بنسبة (٣٣,٣٨%) و المتغيرات البدنية حيث كانت اعلى نسبة في اختبار القوة المميزة بالسرعة وبلغت (٣٢,٥٩%) لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة في لصالح لاعبي المجموعة التجريبية .
- تميزت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الموقفيه على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي باستخدام التدريبات العامة في تحسن فعالية الاداء المهاري للمواقف و المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك من خلال فروق نسب التحسن بين المجموعتين.

لديهم والتي تمكنهم من سرعة إختيار وتنفيذ الجمل الموقفية حسب مواقف اللعب المختلفة بناءً علي الوضع والمسافة بين المنافسين لتحقيق أكبر قدر من النقاط أو إحرار الفوز.

كما يتفق هذا مع دراسة كلا من محمود عبد المحسن نجا ٢٠٠١م (٢٠) ، سمر مصطفى حسين ٢٠٠٣م (١٤) ، محمد حامد شداد ، يحيى الصاوي محمود ٢٠٠٧م (١٧) ، أحمد عاطف الشبراوي ٢٠١٢م (٤) نسمة عصام رشاد ٢٠١٣م (٢٢) على أن إستخدام تدريبات المواقف التنافسية التي تؤدي في ظروف مشابهة للمنافسات والتنوع في إستخدام الأساليب الهجومية والدفاعية في البرنامج التدريبي تعمل على تحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية والخطية وينعكس ذلك إيجابياً على تحسن فعالية الأداء المهاري .

ويرى الباحث أن أغلب الدراسات أجمعت على أن البرنامج التدريبي المقنن والذي يستند على مبادئ التدريب من مراعاة التدرج والتموج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية والوضع في الإعتبار خصائص المرحلة السنية وخاصة طفرات النمو لتنمية عناصر اللياقة البدنية، والقائم على المعرفة المسبقة لمستوى اللاعبين من خلال تطبيق الإختبارات الأنتروبومترية والفسيوولوجية والبدنية والمهارية والخطية والنفسية، يؤثر إيجابياً في رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

تحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (البعديين) للمجموعة التجريبية والضابطة في فعالية الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية " .

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث بما يلي :

• الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح نظرا لفاعليته في الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين الجودو في المرحلة السنوية من ١٥ - ١٧ سنة .

• ضرورة إهتمام المدربين بالتدريبات الموقفية في جميع المراحل العمرية المختلفة مع مراعاة التدرج بدرجة صعوبة التدريبات بما يتناسب مع المرحلة السنوية.

• إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة لبناء إختبار لقياس المواقف الهجومية والدفاعية في رياضة الجودو في المرحلة العمرية قيد البحث وكذلك باقي المراحل العمرية.

• ضرورة وضع إختبار فعالية الأداء المهاري للمواقف كحك أو معيار ضمن بعض المعايير لإختيار لاعبي المنتخب القومية في جميع الأعمار السنوية وكذلك عند إنتقاء اللاعبين للاشتراك في المنافسات.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢. أحمد المغاوري مروان السيد: استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشني الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٧م .

٣. أحمد حمدان إبراهيم : استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى ، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، مجلد ٢٤ ، كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الأقصى ، غزة ، فلسطين ، ٢٠١٠م .

٤. أحمد محمد عاطف الشبراوي : تأثير التدريبات التنافسية على تنميه بعض الأداءات الفنية والخططية للاعبين هوكي الميدان ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م .

٥. أحمد محمد عبد الله : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فعالية التشكيلات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤م .

٦. أحمد محمد عبد المنعم : تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبين الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٤م .

٧. أحمد محمد نور الدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشني رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٧م .

٨. أحمد ممدوح زكي عبد الباسط ، ممدوح إبراهيم علي حسن: تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في ثلث

١٥. علي السعيد ريحان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فعالية الاداء المهارى للمبتدئين من ١٠ - ١٢ سنة فى رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .

١٦. محمد السيد معروف حسن: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م .

١٧. محمد حامد شداد ، يحيى الصاوي محمود : تأثير استخدام تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى الناشئى فى رياضة الجودو ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد ٤٩ ، يناير ٢٠٠٧ م .

١٨. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١ م .

١٩. محمد لطفي السيد: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦م .

٢٠. محمود عبد المحسن عبد الرحمن نجا : تأثير التمرينات التخصصية على الضرب الساحق من المنطقة الخلفية فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م .

٢١. مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث) تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية، القاهرة، ١٩٩٨م .

الملعب الهجومي وبعض مظاهر الإنتباه لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد الخامس والعشرين ، العدد ٦١ ، ديسمبر ٢٠٠٢م .

٩. أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .

١٠. بدير السيد بدير : تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م .

١١. خالد عبد النور الخضري عبد الفتاح : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠م .

١٢. ألكس بوتشر : الجودو " دليلك لاحتراف فن الجودو" . ط ١ ، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .

١٣. سليمان فاروق سليمان : تأثير تنمية التوقع الحركى على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١م .

١٤. سمر مصطفى حسين أحمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء فى رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م .

27. Hrvoje Sertić , Stanislaw Sterkowicz , Dinko Vuleta :INFLUENCE OF LATENT MOTOR ABILITIES ON PERFORMANCE IN JUDO , Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia , University School of Physical Education, Cracow, Poland , 2009 .
28. pat harington:judo pictorial manual, Tuttle company, inc, 3ed, Singapore,1996.
29. Stipe Blaz`evi, Ratko Katic and Dragon Popovi: http://www.find-health-articles.com/rec_pub_16848147-the-effect-motor-abilities-karate-performance.htm,The Effect of Motor Abilities on Karate Performance ,2006.
30. Tsskares. & Athenasos : "The performance of individual skills in basketball". Thessalonica. Salto. Greece, 2003.

٢٢. نسمة عصام رشاد: تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطئية (الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجى وزا) للاعبات الجودو ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣ م .

٢٣. نورا أبو المعاطى فرج: تأثير تدريبات لياقة القوة على فعالية الأداء الفنى لبعض المهارات المركبة لناشئى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠١١ م.

٢٤. هانى ممدوح عبد المنعم الكنانى : تأثير تدريبات للمواقف التنافسية على بعض الأداءات الخطئية للاعبى الإسكواش ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥ م .

المراجع باللغة الإنجليزية

25. Boyle PM, Mahoney CA , WallaceWF:the competitive training of elite male field hockey ,J sports med phys fitness sep;34(3):235-4 , 2007
26. David B:judo strategy Harvard business school press, published ,2003 .

ABSTRACT

Effect of positional drills to Efficiency of skill performance Judo Players

Ali Elsaied Rehan

*Professor in Sports training Faculty of Physical
Education Mansoura University*

Isayd Almohamade Kandil

*Assistant Professor in Sports training department
Faculty of Physical Education Mansoura University*

Ehab Adel Awad Abd EL Razeq

Instructor in Judo sport ELshban Elmostlimen club – dakahlia

The positional drills is the attitudinal, one of the most important factors needed to improve the Efficiency of skill performance players where emerge from the qualitative analysis of activity specialized sports, and is also one of the RESET control in the performances of different mobility Therefore, this research aims to know Effect of positional drills to Efficiency of skill performance Judo Players ' researcher has used experimental method for relevance to the objective and hypotheses Using an experimental design to two groups, one other pilot officer 14 each player representing the age under 17 years As the researcher based on the tools and means to work towards the objective of the research Key findings pointed to the superiority of the experimental group used the proposed programme (pilot) on the control group used the program approach (traditional) in all the variables under consideration, The researcher recommends taking advantage of the positional drills program sector talented in sport Judo, and attention to training positions within training programmes for junior stages in sport Judo, its positive impact on the Efficiency of skill performance.