

تأثير تدريبات موقفية على مستوى بعض الآداءات الهجومية والإستجابة الإنفعالية للاعبي الجودو

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولي

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية علوم الرياضة جامعه دمياط السابق

أ.د/ نيفين حسين محمود خليل

أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية علوم الرياضة جامعه الزقازيق

أ.م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعه دمياط

م.م/ أحمد محمود الحسينى شلبى

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى كلية علوم الرياضة جامعه دمياط

مستخلص البحث

تعد التدريبات الموقفية وسيلة هامة لتنمية الأداء المهاري والبدني والخططي والنفسي للاعبى الجودو، واللاعب الممارس لأي نشاط رياضي يحتاج الكثير من الاستجابات الانفعالية كالقدرة على التحكم في التوتر والثقة بالنفس ومواجهة القلق .. إلخ. ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات موقفية على مستوى بعض الأداءات الهجومية والإستجابة الإنفعالية للاعبى الجودو، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة قوامها ١٢ لاعب من مرحلة ١٥-١٧ سنة بنادى الجلاء الرياضي. وافترض الباحث وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للاعبى الجودو، كما استخدم الباحث الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث. وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريبات الموقفية أدت إلى رفع مستوى الأداء الهجومي، وكذلك تنمية الإستجابة الإنفعالية للاعبين وأوصي الباحث بالإستعانة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والعمل على إجراء دراسات مشابهة بإستخدام التدريبات الموقفية على مراحل سنية ومهارات مختلفة في رياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية: تدريبات موقفية - الأداءات الهجومية - الإستجابة الإنفعالية



The Effect Of Positional Exercises On The Level Of Certain Offensive Performances And The Emotional Response Of Judo Players.

Prof./ Mahmoud Ibrahim El-Desoky El-Matbouly

Professor Of Wrestling Training And Former Dean Of Faculty Of Sports Sciences Damietta University

Prof/ Nvein Hussein Mahmoud Khalel

Professor Of Judo Training, Department Of Water Sports And Battles, Faculty Of Sports Sciences Zagazig University

Dr/ Hussien Elsaied Elsaied Abd Elmageid

Assistant Professor In The Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports Sciences Damietta University

Ahmed Mahmoud Elhoseny Shalaby

Assistant Teacher In The Sports Training Department Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Abstract

Positional Exercises training is considered an important method for developing the skill, physical, tactical, and psychological performance of judo players. Athletes engaged in any sport require a wide range of emotional responses, such as the ability to control tension, self-confidence, and coping with anxiety, among others. Therefore, this research aims to investigate the effect of situational training on the level of certain offensive performances and the emotional response of judo players. The researcher used the experimental method, as it is suitable for the objectives and hypotheses of the study, employing a one-group experimental design consisting of 12 players aged 15–17 years from El-Galaa Sports Club. The researcher hypothesized that there would be statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the studied variables, in favor of the post-test results. The researcher also employed tools and methods designed to achieve the research objectives. The main findings indicated that situational training led to an improvement in offensive performance and the development of the players' emotional responses. The researcher recommended implementing the proposed training program and conducting similar studies using situational training with different age groups and various skills in the sport of judo.

Key Words: Situational training – Offensive performances – Emotional response

تأثير تدريبات موقفية على مستوى بعض الأداءات الهجومية والإستجابة الإنفعالية للاعبى الجودو

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولى

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية علوم الرياضة جامعه دمياط السابق

أ.د/ نيفين حسين محمود خليل

أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات كلية علوم الرياضة جامعه الزقازيق

أ.م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعه دمياط

م.م/ أحمد محمود الحسينى شلبى

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى كلية علوم الرياضة جامعه دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٥م) أنه نتيجة للتطورات الحديثة فى علم التدريب الرياضى قد ترتب على ذلك اهتماما بالغا فى الدول المتقدمة بضرورة دمج برامج التدريب الرياضية مع الجوانب النفسية والعقلية، بحيث يسير تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي النفسية والخطية جنبا الى جنب، حتى يتم تحقيق الاهداف فى المجال الرياضى.

(٦ : ٢٠)

ويوضح "أحمد أمين فوزى" و "طارق محمد بدر الدين" (٢٠١٥م) أن اللاعب الممارس لأى نشاط رياضى يحتاج إلى الكثير من الإستجابات الإنفعالية والقدرات العقلية كالقدره على التفكير والتذكر الحركى والإدراك المكانى والزمانى، وكذلك القدره على التصور العقلى والاحساس الحركى والثقة بالنفس ومواجهة القلق والتحكم فى التوتر، وغيرها من القدرات العقلية والسمات الانفعالية، ولذلك يجب على العلماء والباحثين فى المجال الرياضى الاهتمام بتنمية وتطوير تلك المهارات وتوظيفها الى أقصى مدى للاستفادة منها فى مجال التدريب والمنافسات الرياضية.

(٣ : ٢٠٨)

ويتفق كلا من " كمال جميل الرضى" (٢٠٠٤ م) و " علي فهمي البيك" و "عماد الدين عباس" و "محمد أحمد خليل" (٢٠٠٩ م) و "محمد حامد شداد" (٢٠٠٩ م) أن التدريبات الموقفية هي الوسيلة الرئيسية لتنمية الاداء المهارى والبدني والخطي والنفسى، كما تعتبر الوسيلة

الاساسية لرفع الكفاءة الرياضية ، وهي عبارة عن تمرينات تشبه ما يحدث في المنافسة من الناحية الهجومية والدفاعية مع تصعيب الظروف المحيطة بها حتي يتمكنوا من التنفيذ الجيد لواجباتهم الخططية المطلوبة منهم أثناء المباريات مع تنمية الابتكار الخططي للاعبين كلا حسب امكانياته ليفاجئ المنافس بأداءات مهارية و خططية غير متوقعة سبق التدريب عليها بأداء يشبه ما يحدث أثناء المنافسة . (١٣ : ٦٦) (١٢ : ٨٨) (١٥ : ٢٩)

و تُعد رياضة الجودو من الرياضات القتالية التي تتطلب تفاعلاً عالياً بين المهارات البدنية والقدرات العقلية والانفعالية في آنٍ واحد. فخلال المنافسات، يُواجه اللاعب مواقف ديناميكية وسريعة، حيث يتوقف نجاح اللاعب خلال هذه المواقف التنافسية على مدى قدرته على اتخاذ القرار السريع، وضبط انفعالاته، وتنفيذ المهارات الهجومية بكفاءة تحت الضغط.

ومن خلال عمل الباحث في مجال رياضة الجودو ومتابعته للعديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو لمرحلة تحت ١٧ سنة، ووفقاً للتعديلات الحديثة في القانون والجولدن سكور والتي أصبحت تتطلب من اللاعبين زيادة الأداءات الهجومية طوال المباراة حتى لايتعرض اللاعب للحصول على إنذار او هزيمة، لاحظ أن الكثير من اللاعبين لا يستطيعون إنجاز واجباتهم الحركية والمهارية في شكل خططي يتناسب مع طبيعة المواقف المتغيرة داخل المباراة، وعدم قدرة اللاعبين على الأداء الهجومي المناسب للموقف التنافسي، كما لاحظ ظهور بعض الأعراض الانفعالية السلبية لدى اللاعبين عند الإخفاق في إتمام الرمي او تنفيذ الجمل التكتيكية التي حاولوا القيام بها، ويرجع الباحث ذلك لقلة إحتواء البرامج التدريبية على أشكال من التدريبات الموقفية التي تتشابه مع الاداء ووضعها داخل إطار تنافسي يشبه شكل المنافسة الفعلية ويحاكيها، وإفتقار اللاعبين للخبرات الانفعالية التي قد يتعرض لها اللاعب خلال المباريات الفعلية، حيث إن أغلب برامج الإعداد لا تزال تقتصر إلى الاساليب العلمية التي تجمع بين التدريب الواقعي (الموقف) وربطها بالمؤشرات النفسية والانفعالية للاعبين، ما يخلق فجوة بين ما يحدث في التدريب وبين متطلبات الأداء الفعلي في المنافسة.

وباستطلاع رأي السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو توصل الباحث الى ان التدريبات الموقفية هي اقرب التدريبات التي تحاكي شكل وطبيعته الاداء في المنافسات الفعلية ويمكن من خلالها تدريب اللاعبين على مواقف تدريبية وانفعالية تحاكي تلك المواقف التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب في المنافسات الفعلية.

ومن هنا تتبع مشكلة البحث حيث يرى الباحث ضرورة إجراء هذه الدراسة لأهميتها العلمية والتطبيقية في مجال رياضة الجودو، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبات موقفية ومعرفة تأثير هذه التدريبات على مستوى بعض الاداءات الهجومية والاستجابة الانفعالية للاعبى الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات موقفية على مستوى بعض الاداءات الهجومية والاستجابة الانفعالية للاعبى الجودو.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الاداءات الهجومية، كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي للاعبى الجودو.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الإستجابة الإنفعالية، كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي للاعبى الجودو.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

التدريبات الموقفية: *Positional Exercises*

تلك التدريبات التي تتشابه مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة سواء كانت دفاعية أو هجومية أو هجومية مضادة والتي تتطلب منه سلوك يتناسب مع المواقف، وتؤدي إلى اكساب اللاعبين المرونة الخططية عند أداء المهارات الاساسية. (١ : ١٠)

الاداءات الهجومية: *Attack Performances*

كل المهارات والاساليب التي يستخدمها اللاعب للحصول على النقاط او الميزات لصالحه للفوز على منافسه في اطار قانون النزال . (١٠ : ٣)

الإستجابة الانفعالية: *Emotional response*

استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمانية تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته. (٢ : ٢٥٦)

الإجراءات التنفيذية للبحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدما القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو (البنين) بنادى الجلاء الرياضى التابع لمنطقة الدقهلية لموسم ٢٠٢٤م/٢٠٢٥م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٥٧) لاعب من مرحلة (تحت ١٧ سنة) فى ٩ أندية تابعة لمنطقة الدقهلية، كما تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعبين (مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية و بلغت عينة البحث الاساسية (١٢) لاعب كمجموعة تجريبية، كما تم اختيار (١٠) لاعبين من خارج مجتمع البحث مرحلة (تحت ٢٠ سنة) (مجموعة مميزة) من لاعبي نادى الجلاء الرياضى.

أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والسومو والأيكيدو حتى الموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م .
- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية و الفنية لأفراد عينة البحث.
- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب والإشتراك في مجموعة البحث.
- وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس لمجتمع البحث باستخدام معاملات الالتواء يومى الخميس و الجمعة الموافق (٥، ٦/١٢/٢٠٢٤م) في:
- معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي).
- بعض مواقف الاداءات الهجومية (قيد البحث).
- الاستجابات الانفعالية للاعبى الجودو (الرغبة-الاصرار-الحساسية-التحكم فى التوتر-الثقة-المسئولية الشخصية-الضبط الذاتى).
- وجداول (١) ، (٢) ، (٣) التالية توضح ذلك.

جدول (١) التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات الانثروبومترية

ن = ٢٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٥.٥٩	١٦.٠٠	٠.٥٠	٠.٤٠-
٢	الطول	سم	١٧٣.٢٣	١٧٣.٥٠	٢.٣٩	٠.١٨-
٣	الوزن	كجم	٦٨.٥٥	٦٨.٠٠	٤.٤٨	٠.٠٩
٤	العمر التدريبي	سنة	٨.٩٥	٩.٠٠	٠.٧٩	٠.٠٨

يتضح من الجدول (١) أن مجتمع البحث متجانس المتغيرات (الانثروبومترية) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٤٠ : ٠.٠٩) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي (٣±) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات مواقف الاداء الهجومي

ن = ٢٢

م	مواقف الاداء الهجومي	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	IPPON-SEOI-NAGE + Ko-UCHI-GARI	درجة	٥.١٨	٥.٠٠	١.١٨	٠.١٩-
٢	O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI	درجة	٥.٠٥	٥.٠٠	١.٠٩	٠.١٠-
٣	SEOI-OTOSHI + KAMI-SHIHO-GATAME	درجة	٤.٦٨	٤.٥٠	١.٣٢	٠.٢٤
٤	TAI-OTOSHI + KESA-GATAME	درجة	٤.٩٥	٥.٠٠	١.٢٥	٠.٠٩
		ث	٩.١٨	٩.٠٠	١.٥٦	٠.٠٠

يتضح من الجدول (٢) أن مجتمع البحث متجانس في متغيرات (مواقف الاداء الهجومي) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-٠.٤٠ : ٠.٠٣) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي (٣±) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٣) التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات الاستجابة الانفعالية

ن = ٢٢

م	الاستجابات الانفعالية	وحدة القياس	متوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	الرغبة	درجة	٢٠.٠٩	٢٠.٠٠	٢.٣٣	١.٠٧
٢	الاصرار	درجة	٢٠.٦٨	٢٠.٠٠	٢.٣٦	٠.٦٦
٣	الحساسية	درجة	٢١.٠٩	٢١.٠٠	١.٩٧	٠.٠٦-
٤	التحكم في التوتر	درجة	٢٠.٩١	٢١.٠٠	٢.٤٩	٠.٢٤
٥	الثقة	درجة	٢١.٠٥	٢١.٠٠	١.٦٨	٠.١٩
٦	المسئولية الشخصية	درجة	٢٠.٨٢	٢٠.٥٠	١.٧٤	٠.٧٣
٧	الضبط الذاتي	درجة	٢٠.٩١	٢١.٠٠	٢.٠٩	٠.١٣

يتضح من الجدول (٣) أن مجتمع البحث متجانس في متغيرات (الاستجابة الانفعالية) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (١.٠٧ : -٠.٠٦) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي (٣±) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وادوات جمع البيانات

الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتيمتر والكيلو جرام).
- أحبال معلقة - شاخص - بساط جودو من اللباد - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية) .

الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مواقف الاداءات الهجومية (مرفق ١) .
- استمارة الأهمية النسبية لاختيار السادة الخبراء بعض مواقف الاداءات الهجومية للاعبين الجودو (قيد البحث) (مرفق ٢) .
- استمارة بعض مواقف الاداءات الهجومية المختارة بناء على رأى السادة الخبراء للاعبين الجودو (قيد البحث) (مرفق ٣) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق التدريبات الموقفية لبعض مواقف الاداءات الهجومية المقترحة وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية (مرفق ٤) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اهم الاستجابات الانفعالية للاعبين الجودو. (مرفق ٥)
- استمارة مقياس الاستجابة الانفعالية فى الرياضة لمحمد حسن علاوى، ومحمد العربى شمعون (مرفق ٦) .
- استمارة تسجيل الأسماء ونتائج القياسات الانثروبومترية وبعض مواقف الاداءات الهجومية (قيد البحث) (مرفق ٧) .
- أسماء السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو (مرفق ٨) .
- أسماء السادة الخبراء واللجنة الثلاثية فى رياضة الجودو (مرفق ٩) .
- أسماء السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى (مرفق ١٠) .

- برنامج التدريبات الموقفية والقدرات البدنية لبعض مواقف الاداءات الهجومية للاعبين
رياضة الجودو (مرفق ١١).

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

اختبارات مواقف الاداء الهجومية (قيد البحث):

تم تقييم مستوى بعض مواقف الاداءات الهجومية (قيد البحث) لعينة البحث من خلال
لجنة مكونة من ثلاثة محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن
خمس عشرة عام (مرفق ٩) وتم تقييم كل اختبار بحساب الزمن (بالثانية) و أخذ متوسط
درجات التقييم للجنة الثلاثية من (١٠ درجات) عن طريق استمارة خاصة بذلك (مرفق ٧).

الخطوات التمهيدية والتنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية
لجميع القياسات والاختبارات (قيد البحث) في الفترة من يوم الخميس الموافق (٢٨/١١/٢٠٢٤ م)
الى يوم الأربعاء الموافق (٤/١٢/٢٠٢٤ م) على العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع
البحث وعددها (١٠ لاعبين) ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة)، كما تم
اختيار عينة أخرى تحت (٢٠ سنة) بلغ عددها (١٠ لاعبين) (مجموعة مميزة) من خارج مجتمع
البحث.

صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق صدق التمايز، صدق المقارنة الطرفية على العينة الاستطلاعية
السابق ذكرهم (مجموعة مميزة) من خارج مجتمع البحث و(مجموعة غير مميزة) من مجتمع
البحث وتم إجراء جميع الاختبارات في يوم (٢٨/١١/٢٠٢٤ م) والجدول (٤ ، ٥) التالية
توضح ذلك.

جدول (٤) صدق التمايز لاختبارات مستوى الاداءات الهجومية (قيد البحث)

$$10 = 2n = 1$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (η^2)
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
١	IPPON-SEOI-NAGE + Ko-UCHI-GARI	درجة	٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	*٠.٠٠	٣.٨٢	٠.٠٠	٠.٧٦
		ث	١٥.٠٥	١٥٠.٥٠	٥.٥٩	٥٩.٥٠	*٤.٥٠	٣.٥٢	٠.٠٠	٠.٧٠٤
٢	O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI	درجة	٥.٧٠	٥٧.٠٠	١٥.٣٠	١٥٣.٠٠	*٢.٠٠	٣.٦٨	٠.٠٠	٠.٧٤
		ث	١٤.٦٠	١٤٦.٠٠	٦.٤٠	٦٤.٠٠	*٩.٠٠	٣.٢١	٠.٠٠	٠.٦٤٢
٣	SEOI-OTOSHI + KAMI-SHIHO-GATAME	درجة	٥.٧٠	٥٧.٠٠	١٥.٣٠	١٥٣.٠٠	*٢.٠٠	٣.٦٨	٠.٠٠	٠.٧٤
		ث	١٥.٢٠	١٥٢.٠٠	٥.٨٠	٥٨.٠٠	*٣.٠٠	٣.٦٨	٠.٠٠	٠.٧٣٦
٤	TAI-OTOSHI + KESA-GATAME	درجة	٥.٧٥	٥٧.٥٠	١٥.٢٥	١٥٢.٥٠	*٢.٥٠	٣.٦٥	٠.٠٠	٠.٧٣
		ث	١٤.٧٠	١٤٧.٠٠	٦.٣٠	٦٣.٠٠	*٨.٠٠	٣.٢٧	٠.٠٠	٠.٦٥٤

قيمة "U" الجدولية عندي مستوي معنوية $0.05 = 27$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دلالة احصائيا بين المجموعة المميزة والغير مميزة في اختبارات مستوى الاداء الهجومى لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمة "U" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، كما أن مستوى الدلالة لقيمة (u) المحسوبة أقل من 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول (٥) صدق المقارنة الطرفية للاستجابات الانفعالية (قيد البحث)

$$4 = 2n = 1$$

م	الاستجابات الانفعالية	الربع الاعلى		الربع الادنى		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
١	الرغبة	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٢	*٠.٠٢	1.16
٢	الاصرار	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٥	*٠.٠١	1.175
٣	الحساسية	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٥	*٠.٠١	1.175
٤	التحكم فى التوتر	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٧	*٠.٠١	1.185
٥	الثقة	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٥	*٠.٠١	1.175
٦	المسئولية الشخصية	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٥	*٠.٠١	1.175
٧	الضبط الذاتى	٦.٥	٢٦	٢.٥	١٠	٠	٢.٣٧	*٠.٠١	1.185

قيمة "U" الجدولية عندي مستوي معنوية $1 = 0.05$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دلالة احصائيا بين الربع الاعلى والربع الادنى في الاستجابات الانفعالية (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "U" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، كما أن مستوى الدلالة لقيمة (u) المحسوبة أقل من 0.05 ، مما يدل على صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه *Test- Retest* على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني (٧ أيام) بين التطبيق الأول يوم (٢٨/١١/٢٠٢٤ م) والتطبيق الثاني يوم (٤/١٢/٢٠٢٤ م) والجدولان التاليان (٦ ، ٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦) معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبارات مواقف الاداء الهجومي (قيد البحث) (الثبات)

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		اعادة التطبيق		قيمة "ر"	حجم التأثير
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	IPPON-SEOI-NAGE + Ko-UCHI-GARI	درجة	٥.٣٠	٠.٩٤	٥.٦٠	١.٥٠	*٠.٩٤	٠.٣٠
		ث	٧.٩٠	٠.٩٩	٨.١٠	٠.٥٦	*٠.٨٠	٠.٢٢
٢	O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI	درجة	٥.٠٠	١.١٥	٥.٣٠	١.٧٠	*٠.٩٦	٠.٣٠
		ث	٧.٤٠	٠.٨٤	٧.٦٠	١.٠٧	*٠.٨٠	٠.٢٢
٣	SEOI-OTOSHI + KAMI-SHIHO-GATAME	درجة	٤.٨٠	١.٤٧	٥.١٠	١.٠٢	*٠.٩٧	٠.٣٠
		ث	٧.٣٠	٠.٦٧	٧.٥٠	١.١٧	*٠.٩٠	٠.٢٢
٤	TAI-OTOSHI + KESA-GATAME	درجة	٤.٦٠	١.٢٦	٤.٩٠	١.٧٩	*٠.٩٦	٠.٣٠
		ث	٨.٣٠	١.١٦	٨.٥٠	١.٥٠	*٠.٩٢	٠.٢٢

قيمة "ر" الجدولية عندي مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤

يتضح من جدول (٦) انه توجد علاقة دلالة احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (٧) معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في الاستجابات الانفعالية (قيد البحث) (الثبات)

ن = ١٠

م	الاستجابات الانفعالية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	حجم التأثير
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الرغبة	درجة	٢٠.١٠	٢.٥٥	١٩.٨٠	٢.٢٠	*٠.٩٩	٠.٣٩
2	الاصرار	درجة	٢٠.٤٠	٢.٤١	٢٠.٧٠	٢.٨٣	*٠.٩٩	٠.٣٩
3	الحساسية	درجة	٢١.١٠	١.٧٩	٢١.٥٠	٢.٣٦	*٠.٩٨	٠.٣٦
4	التحكم في التوتر	درجة	٢٠.٧٠	١.٧٠	٢٠.٣٠	١.٣٣	*٠.٩٢	٠.٣٦
5	الثقة	درجة	٢١.٧٠	١.٤٩	٢٢.١٠	٢.٠٢	*٠.٩٦	٠.٣٦
6	المسئولية الشخصية	درجة	٢٠.٢٠	١.٣١	٢٠.٦٠	١.٨٣	*٠.٩٥	٠.٣٦
7	الضبط الذاتي	درجة	٢١.٢٠	١.٩٣	٢٠.٩٠	١.٣٧	*٠.٩٧	٠.٣٠

قيمة "ر" الجدولية عندي مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٤

يتضح من جدول (٧) انه توجد علاقة دلالة احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية وذلك عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

أسس تصميم التدريبات الموقفية للاعبى الجودو:

تم اختيار المهارات الهجومية وفقا لأهميتها النسبية فى المرحلة السنية قيد البحث بناءا على استطلاع رأى الخبراء فى مجال رياضة الجودو ومتابعة البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للجودو لمرحلة تحت ١٧ سنة .

راعى الباحث الأسس التالية عند وضع التدريبات المقترحة :

- التدرج فى التدريبات الموقفية الخططية الهجومية لزيادة فاعلية الأداء اثناء المنافسات.
- أن تكون محتوى التدريبات مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية (قيد البحث).
- أن يكون التدريبات مناسبة للفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث.
- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وتطبيق جميع الاجراءات الاحترازية.

التوزيع الزمنى لحتويات التدريبات الموقفية الخططية الهجومية وتمارين القدرات البدنية للاعبى رياضة الجودو:

اشتمل مدة البرنامج (ثلاثة أشهر) بواقع (١٢ أسبوع) وزمن الوحدة (١٢٠ : ١٤٠) دقيقة وتدرج حمل من ٧٠ : ٩٠% والمكان المخصص للتدريب فى الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو بنادي الجلاء الرياضيين، فترة الاعداد الخاص وماقبل المنافسات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على نفس العينة السابق ذكرها فى يوم السبت الموافق (٢٠٢٤/١٢/٧ م) وذلك لتجربة وحدة من وحدات التدريبات (مرفق ١١) لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج على ملائمة محتويات التدريبات للتطبيق على العينة الأساسية للبحث.

خطوات تطبيق التجربة الأساسية للبحث:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات مستوى الاداء الهجومي والاستجابة الانفعالية للاعبى الجودو (قيد البحث) من قياسات التجانس لأنه يعتبر قياس قبلي يوم ٢٠٢٤/١٢/٥ م إلى ٢٠٢٤/١٢/٦ م.

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق التدريبات الموقفية المقترحة وتمارين القدرات البدنية (قيد البحث) لمدة (١٢ أسبوع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) زمن الوحدة (١٢٠ : ١٤٠) دقيقة، في الفترة من يوم الاحد (٢٠٢٤/١٢/٨ م) إلى الخميس (٢٠٢٥/٢/٢٧ م) وقد تم التطبيق فى الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو بنادي الجلاء الرياضي، فترة الاعداد الخاص وماقبل المنافسات، وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي:

- (فترة تهيئة نفسية) عبارة عن تدريبات تصور عقلى لمواقف تنافسية مختارة تتضمن استجابات إنفعالية واستدعاء خبرات سابقة للاعب يمكن ان تسهم فى تحسين استجابات اللاعب الانفعالية للمواقف التنافسية التى يمكن ان يتعرض لها خلال فترة المنافسات، والزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ق).
- (فترة إحماء عام) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ق).
- (فترة الإعداد العام) وتم فيها تطبيق تدريبات للأعداد للفترة الرئيسية والزمن المحدد لهذه الفترة (٥دقيقة).
- (فترة التدريب للجزء الرئيسي) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي الذي ينقسم الى:
 ١. (الاعداد البدنى الخاص) الارتقاء بالقدرات البدنية (قيد البحث) عن طريق أداء التمرينات المتنوعة للقدرات البدنية (قيد البحث) حيث تم تنمية كل قدرتين فى أسبوع تدريبي على التوالي من خلال ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تبادلى يحقق الهدف المنشود.

٢. التدريبات الموقفية لبعض المواقف الخطئية الهجومية (قيد البحث) المكونة من مهارات الرمي من اعلى (ناجي-وازا- WAZA - NAGE) وتتضمن مهارات تؤدى باليدين (تى- وازا- TE-WAZA) ومهارات تؤدى بالرجلين (أشى -وازا- ASHI)

(WAZA-) ومهارات تؤدي بالوسط (جوشي-وازا - KOSHI – WAZA)، كما تم الربط اللعب من اعلى بمهارات اللعب من اسفل عن طريق بعض مهارات التثبيت (اوساي-وازا OSAE-WAZA) وباستخدام التدريبات المتنوعة المختلفة الخاصة برياضة الجودو بين كلا من اللاعبين المهاجم (التوري - Tori) و المدافع (الوكي - Uke) .

- وقد استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري و الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة حيث بدأت الشدة من (٧٠ %) من أقصى ما يتحمله اللاعب ثم ازدادت تدريجيا إلي أن وصلت (٩٠ %) وتم تحديد ذلك عن طريق معادلة تحمل الشدة (النبض).
- وتراوحت المجموعات من (٤ : ٨ مجموعات) والراحة بين المجموعات من (٣٠ : ٩٠ ث) وبلغ الزمن المخصص للتدريبات الموقفية (قيد البحث) (٤٠ دقيقة)، وللقدرة البدنية الخاصة (قيد البحث) (٤٠ دقيقة)، مع مراعاة مبدأ التدرج عند الزيادة داخل الوحدات.
- كما قام الباحث باستخدام تشكيل الحمل (١ : ١)، (١ : ٢) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة.
- (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض تمارين التنفس والمرجات وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ دقائق) في نهاية كل وحدة تدريبية.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) للاعبين رياضة الجودو وقد تمت بنفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية وذلك يومى الجمعة الموافق (٢٨ / ٢ / ٢٠٢٥ م)، والسبت الموافق (١ / ٣ / ٢٠٢٥).

المعالجات الإحصائية:

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

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل الارتباط.
- معدل التغير.
- اختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في متغيرات مستوى الاداءات الهجومية (قيد البحث)

(ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "Z"	حجم التأثير
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	IPPON-SEOI-NAGE + Ko-UCHI-GARI	درجة	٤.٩٢	١.٢٤	٧.٠٠	١.٢٨	*٣.٣٥	٠.٦٩
		ث	١٠.١٧	١.٢٧	٧.٦٧	١.٣٧	*٣.١٤	٠.٦٤
٢	O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI	درجة	٥.١٧	١.١١	٧.٣٣	١.٢٣	*٣.٢٧	٠.٦٧
		ث	٩.٩٢	١.٢٤	٧.٥٨	١.٠٨	*٣.١٧	٠.٦٥
٣	SEOI-OTOSHI +KAMI-SHIHO-GATAME	درجة	٤.٥٨	١.٢٤	٦.٦٧	١.١٥	*٣.٣٥	٠.٦٩
		ث	١٠.٢٥	٠.٩٧	٨.٣٣	٠.٨٩	*٣.٠٦	٠.٦٣
٤	TAI-OTOSHI + KESA-GATAME	درجة	٥.٢٤	١.٣١	٧.٥٠	١.٣٨	*٣.٣٥	٠.٦٩
		ث	١٠.٠٨	١.٦٢	٧.٦٧	١.٨٣	*٣.١٢	٠.٦٤

*قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات مستوى الاداءات الهجومية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥.

جدول (٩) نسب التغير بين القياسين (القبلي - البعدي) في متغيرات مستوى الاداءات الهجومية (قيد البحث)

(ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التغير %
١	IPPON-SEOI-NAGE + Ko-UCHI-GARI	درجة	٤.٩٢	٧.٠٠	٢.٠٨	٤٢.٢٨%
		ث	١٠.١٧	٧.٦٧	٢.٥٠	٢٤.٥٨%
٢	O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI	درجة	٥.١٧	٧.٣٣	٢.١٦	٤١.٧٨%
		ث	٩.٩٢	٧.٥٨	٢.٣٤	٢٣.٥٩%
٣	SEOI-OTOSHI + KAMI-SHIHO-GATAME	درجة	٤.٥٨	٦.٦٧	٢.٠٩	٤٥.٦٣%
		ث	١٠.٢٥	٨.٣٣	١.٩٢	١٨.٧٣%
٤	TAI-OTOSHI + KESA-GATAME	درجة	٥.٢٤	٧.٥٠	٢.٢٦	٤٣.١٣%
		ث	١٠.٠٨	٧.٦٧	٢.٤١	٢٣.٩١%

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مستوى الاداءات الهجومية حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين ما بين (-١٨.٧٣%) الي (٤٥.٦٣%).

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في متغيرات الإستجابة الانفعالية (قيد البحث)

(ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "z"	حجم التأثير
			متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
١	الرغبة	درجة	٢٠.١٨	٢.٣٢	٢٤.١٨	٢.٤٨	*٣.٠٨	٠.٦٣
٢	الاصرار	درجة	٢٠.٧٣	٢.٤١	٢٥.٢٧	٢.٩٠	*٣.٠٧	٠.٦٣
٣	الحساسية	درجة	٢١.١٨	٢.٢٧	٢٥.١٨	٢.١٤	*٣.٠٨	٠.٦٣
٤	التحكم في التوتر	درجة	٢٠.٨٢	٣.٠٦	٢٤.٧٣	٢.٧٢	*٣.٠٩	٠.٦٣
٥	الثقة	درجة	٢٠.٥٥	١.٧٥	٢٥.٩١	١.٩٧	*٣.١١	٠.٦٤
٦	المسئولية الشخصية	درجة	٢١.٢٧	٢.٠٠	٢٤.٠٩	١.٩٢	*٣.١٠	٠.٦٣
٧	الضبط الذاتي	درجة	٢٠.٢٧	١.٩٠	٢٤.٦٤	١.٤٣	*٣.١٠	٠.٦٣

*قيمة z الجدولية عند مستوي معنوية = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات الاستجابة الانفعالية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٠٥.

جدول (١١) نسب التغير بين القياسين (القبلي – البعدي) في متغيرات الاستجابة الانفعالية
(قيد البحث)

(ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسب التغير %
١	الرغبة	درجة	٢٠.١٨	٢٤.١٨	٤.٠٠	١٩.٨٢%
٢	الاصرار	درجة	٢٠.٧٣	٢٥.٢٧	٤.٥٤	٢١.٩٠%
٣	الحساسية	درجة	٢١.١٨	٢٥.١٨	٤.٠٠	١٨.٨٩%
٤	التحكم في التوتر	درجة	٢٠.٨٢	٢٤.٧٣	٣.٩١	١٨.٧٨%
٥	الثقة	درجة	٢٠.٥٥	٢٥.٩١	٥.٣٦	٢٦.٠٨%
٦	المسئولية الشخصية	درجة	٢١.٢٧	٢٤.٠٩	٢.٨٢	١٣.٢٦%
٧	الضبط الذاتي	درجة	٢٠.٢٧	٢٤.٦٤	٤.٣٧	٢١.٥٦%

يتضح من جدول (١١) وجود فروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات الاستجابة الانفعالية حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين ما بين (١٣.٢٦%) الي (٢٦.٠٨%).

مناقشة النتائج:

و يتضح من نتائج الجدولين (٨ ، ٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات مستوى بعض الاداءات الهجومية (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦ ، كما تحققت نسب تحسن مئوية مرتفعة لمعدل التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٢٤.٥٨%) الي (٤٥.٦٣%).

ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائية، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي مجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض الاداءات الهجومية (قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الموقفية المقترح والذي إحتوى على التدريبات الموقفية الخاصة التي تم وضعها بناءً على التحليل الدقيق لشكل المواقف داخل المنافسات الفعلية للمرحلة العمرية قيد البحث، والتي أدت الى زيادة سرعة رد أفعال عينة البحث المتوازنة بأداء المواقف الخطئية الهجومية التي تم التدريب عليها بدقة و انسيابية سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة أخرى من مهارات اللعب من اعلى (الناجي- وازا - NAGE-WAZA) فى حالة نجاح اللاعب المدافع (الاوكى-UKE) فى الهروب من المهارة الأولى لهجوم اللاعب المهاجم (التورى-TORI)

وكذلك الربط بمهارات اللعب من اسفل (الكاتامي - وازا - *Katame-wasa*)، مما عمل على تطور وتحسن مستوى الاداء الهجومي للمواقف (قيد البحث).

كما يرجع الباحث هذا التحسن الحادث في مستوى الاداء الهجومي إلى استخدام التدريبات الخاصة لتنمية مستوى الاداء الهجومي وتوافر قاعدة عريضة من التدريبات الموقفية وربطها في شكل جمل خطية لزيادة فعالية المواقف الخطية الهجومية للاعبين رياضة الجودو وزيادة دافعتهم وقدرتهم على تكوين جمل خطية سريعة، وكذلك تشابه ديناميكية التدريبات الموقفية المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية الهجومية والمواقف التنافسية للمرحلة العمرية قيد البحث في رياضة الجودو ، مما أدى ذلك إلى إكتساب المسار الحركي الصحيح و زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء الفني ،وبالتالي ينتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء و القدرة على أستغلال أفضل توقيت للهجوم أو للدفاع ، فيحدث تقدم في المستوى المهاري مع زيادة سرعة الأداء عند تطبيق الموقف والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر المراد وهو ارتفاع المستوى الفني للاعب والحصول على النقطة الكاملة (الإيبون)،

حيث يشير "سليمان فاروق" (٢٠٠١م) (٩) أن الدور الرئيسي للتدريبات الموقفية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يقتصر العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء، كما يذكر "محمد لطفى" (٢٠٠٦م) أن تنمية المواقف الهجومية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعاليته. (١٨ : ١٢٤)

و يذكر "هيكويشى ايدى *Hikoichiaide*" (٢٠٠٥م) (٢٤) و "ابيزايدا *AbuzaydaA*" (٢٠١٧م) (٢١) ان رياضة الجودو تتميز بالتغير المستمر بين أوضاع كل من اللاعب المهاجم (التورى - *TORI*) اللاعب المدافع (الاوكى - *UKE*) سواء في الهجوم او الدفاع او الهجوم المخادع والهجوم الفعلي على مدار زمن المباراة (الشيائى - *SHIAI*)، لذا فإنها تتطلب بذل جهد كبير في محاولات التغير السريع بين هذه الأشكال المختلفة من أشكال النزال، الامر الذى يتطلب توافر قدر كبير من القدرات البدنية الخاصة و التدريب على المواقف الخطية لزيادة فعاليتها ورفع المستوى الفني للاعبين.

و ينوه "ديفيد *David B*" (٢٠٠٧م) (٢٢) بأنه يجب ان يتمتع لاعبي الجودو بقدرة عالية لأداء المهارات الفنية مما ينعكس علي قدرتهم في دمج المهارات الفنية في صورة جمل خطية و زيادة المعلومات الخطية لديهم و تمكنهم من سرعة اختيار و تنفيذ الجمل الخطية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء علي الوضع بين المتنافسين لتحقيق الفوز. (٩٦ : ٢٢)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من "أحمد محمد نور الدين" (٢٠٠٧ م) (٥) و "حامد مصطفى سلامة" (٢٠١٢ م) (٧) و "نسمة عصام رشاد" (٢٠١٣ م) (١٩) و "أحمد محمد عبد المنعم" (٢٠١٤ م) (٤) و "نورا أبو المعاطي فرج" (٢٠١٦ م) (٢٠) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى فاعلية التدريبات الموقفية على الأداء الخططي للاعبين رياضة الجودو وزيادة فرص اللاعبين في تحقيق الفوز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الأداءات الهجومية (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي للاعبين الجودو".

ويتضح من نتائج الجدول (١٠ ، ١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات الاستجابة الانفعالية (قيد البحث)، حيث كانت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦ ، كما تحققت نسب تحسن مئوية مرتفعة لمعدل التغير الحادث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التغير ما بين (١٣.٢٦%) الي (٢٦.٠٨%).

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريبات الموقفية وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات تتشابه مع طبيعه المنافسات ومحاكاة للمواقف الانفعالية التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب خلال المنافسة والتدريب المتكرر عليها وكذلك استخدام تدريبات المهارات النفسية والتصور العقلي داخل وحدات البرنامج التدريبي المقترح، وذلك على النحو التالي:

الترغيب:

تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور الرغبة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (١٩.٨٢ %) .

وهذا يعني أن التدريبات الموقفية الموجهة بالبرنامج نحو استثارة الرغبة نحو الأداء المثالي والمتميز قد أثرت إيجابياً على تطوير الرغبة لدى عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م)، إلى أن الرغبة هي دافع شخصي للكفاح من أجل التفوق والامتنياز، لكي يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده، وتقع مسؤولية اللاعبين في تحمل نتيجة الأداء والمنافسة الرياضية، لذلك يكون لديه الرغبة لتحقيق الانجازات. (١٦ : ٣٤)

الإصرار:

كما تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور الإصرار لصالح القياس البعد، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (٢١.٩٠ %).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن التدريبات المطبقة على اللاعبين داخل البرنامج التدريبي نمت لديهم القدرة على أن يقوموا بالواجبات والمتطلبات الخطئية سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية التي يكلفون بها دون اللجوء إلى طرق سهلة في الأداء وقدرتهم على المجازفة والمخاطرة المعقولة والإصرار السليم على تحقيق النجاح.

حيث يشير "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م)، إلى أن المنافسة الرياضية هي موقف أو حدث رياضي يحاول فيه اللاعب الرياضي الإصرار على إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات، ومحاولة تحقيق النجاح أو المستوى المتوقع منهن والإصرار السليم في تحقيق الإنجاز.

الحساسية:

كما تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور الحساسية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (١٨.٨٩ %).

ويعزو الباحث ذلك إلى أن التدريبات الموقفية اضافت لدى اللاعبين القدرة على المتعة في التدريب والمنافسة الرياضية، والقدرة على التعامل في مواقف التدريب والمنافسة المختلفة، وكذلك على إشاعة روح المرح والتعاون مع الآخرين والتكيف مع الفروق والمواقف المتغيرة، وكذلك قدرتهم على تنظيم أسلوب حياتهم وتدريبهم.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م)، أنه يجب أن ينظم اللاعب حياته اليومية ويتحمل عبء التدريب والمنافسات وتنظيم أسلوب حياتهم الرياضية بمختلف النواحي البيئية والاجتماعية والاقتصادية. (١٦ : ٢٨)

التحكم في التوتر:

كما تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور التحكم في التوتر لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (١٨.٧٨ %) .

ويعزو الباحث ذلك إلى الخبرات التي اضافتها التدريبات الموقفية للاعبين والتي منحت اللاعبين القدرة على معالجة حالات القلق والانفعالات المصاحبة أثناء الأداء والمنافسات الرياضية، وأصبحوا يمتلكون الخبرة الكافية في التعامل مع مواقف المنافسة الفعلية والفعاليات الرياضية ، والقدرة على معالجة مختلف المواقف والضغوط أثناء الأداء، وكذلك التفكير بطريقة إيجابية في الأداء.

وهذا يتفق مع "محمد العربي شمعون" و "ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١م)، أن عدم معالجة الحالات الانفعالية والتكامل بين العقل والجسم وبناء الأفكار التي تؤثر سلباً على الأداء والتحكم في التوتر، يؤدي إلى عدم التوازن البدني والعقلي، وبالتالي يؤثر على الأداء. (١٤ : ٦٨)

الثقة بالنفس:

كما تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور الثقة لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (٢٦.٠٨ %) .

وهذا يعني أن وحدات برنامج التدريبات الموقفية والتدريبات الموجهة لاستثارة وتدعيم الثقة بالنفس نحو الأداء الجيد والاقتناع بالقدرة الذاتية لعينة البحث قد أدى الى تطوير قدرة اللاعبين على معرفتهم لحقيقة قدراتهم وإمكانياتهم وتسخيرها في التدريب والمنافسات الرياضية، وكذلك معرفة نقاط القوة والضعف في أدائهم، ومحاولة الاستفادة منها.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه "اسامة كامل راتب" (٢٠٠٥م) ، إلى أنه من فوائد التدريب على المنافسة والتدريب العقلي مساعدة اللاعبين على بناء الثقة بالنفس، وذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية لبعض المواقف التنافسية التي يصعب ممارستها فعلياً أثناء التدريب، كما أن الخطوة الأولى لبناء الثقة بالنفس أن يصبح اللاعب مدركاً وأكثر وعياً بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، واحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة. (٦ : ٣٤٤ - ٣٤٧)

المسئولية الشخصية:

كما تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور المسئولية الشخصية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (١٣.٢٦ %).

ويرجع ذلك إلى تحمل اللاعبين المسئولية الشخصية عن أدائهم لتدريبات وحدات البرنامج، وقدرتهم على مواجهة أخطائهم بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء. وهذا يتفق مع "اسامة كامل راتب" (٢٠٠٥م) أن الخبرات المتنوعة والمتعددة التي يتضمنها برنامج التدريب العقلي وربطها بالتدريبات الموقفية التنافسية يمكن أن تساعد اللاعبين على تنمية الخصائص الشخصية الهامة، وهي تحمل المسئولية والمقدرة على إتخاذ القرار. (٦ : ٥٧)

الضبط الذاتي:

كما تشير نتائج الجدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محور الضبط الذاتي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسب التحسن بين متوسطين القياس القبلي والبعدي (٢١.٥٦ %).

ويرجع ذلك إلى استعداد اللاعبين لتطوير خطط اللعب بالبرنامج التدريبي والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها الى مستوى الإتقان مع الاحتفاظ طول الوقت بالمرونة الكافية للتعامل مع المواقف الطارئة داخل المنافسات .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "فردريكسون Fredrickson" (٢٠٠٤م) ، ونتائج كلا من "رعد رمضان احمد" (٢٠١٦م) (٨) و "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" و "احمد عبده حسن" و "باهي احمد محمود" (٢٠٢٤م) (١١) إلى أن الانفعالات السلبية مثل الخوف يمكن أن يسهم في خفض القدرة على الأداء، في حين أن الانفعالات الايجابية تؤدي إلى قدرة متزايدة للتقدم للأمام، لذلك يجب الاهتمام بالمواقف والتدريبات التي تمنحنا المزيد من الانفعالات الإيجابية. (٢٣ : ١٣٧)

ويتفق ذلك أيضا مع ما ذكره "محمد حسن علاوى" (٢٠١٢م)، أن نظرية التوسعة والبناء التي تشير إلى أنه الانفعالات الايجابية تتبنى ما يلي: توسيع وتعميق الانتباه والتركيز، واتساع مدى ومجال المعرفة، بالإضافة إلى مقاومة الانفعالات السلبية. (١٧ : ٢٠١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الإستجابة الانفعالية، كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي للاعبين الجودو".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح المطبق على مجموعة البحث التجريبية باستخدام التدريبات الموقفية تأثيراً إيجابياً ونسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في مستوى أداء بعض مواقف الاداءات الهجومية (قيد البحث) للاعبين الجودو.
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح المطبق على مجموعة البحث التجريبية باستخدام التدريبات الموقفية تأثيراً إيجابياً ونسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة على مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبين الجودو (الرغبة، الاصرار، الحساسية، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي).
- التدريبات الموقفية (قيد البحث) أثرت ايجابيا على لاعبي المجموعة التجريبية وأعطت لهم الثقة والسرعة في الأداء.

التوصيات:

- حث المدربين علي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الموقفية (قيد البحث) لما له من دور فعال في تنمية مستوى الاداءات الهجومية والجوانب الانفعالية للاعبين الجودو.
- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام التدريبات الموقفية علي مراحل سنّية مختلفة في رياضة الجودو.
- عند تصميم برامج تدريبية مشابهة ضرورة الربط بين التدريبات الموقفية الخطئية الهجومية وباقي المهارات الفنية للتقسيم الفني لرياضة الجودو.

المراجع المستخدمة قيد البحث :

المراجع العربية :

- ١- أحمد المغاوري رمضان : استخدام التدريبات الموقفية لتحسين التصرف الخططي للضربة الهجومية لناشئي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها، ٢٠١٧م.
- ٢- أحمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد امين فوزي، طارق : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٤- أحمد محمد عبد المنعم : نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو الحديثة، مطبعة قرطبة للنشر، الطبعة الاولى، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٥- أحمد محمد نور الدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو، رسالة ماجستير، ٢٠٠٧م.
- ٦- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٧- حامد مصطفى سلامة : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الجمل الخططية (الكاتامي - وازا - Katame- wasa) على مستوى الانجاز لناشئي الجودو، رسالة دكتوراه، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
- ٨- رعد رمضان احمد : الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي وعلاقتها بدقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المبارزة بسلاح الشيش، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٨، العدد ٢٧، العراق، ٢٠١٦م.

- ٩- سليمان فاروق سليمان : تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٠- شريف محمد العوضى، : قواعد الهجوم "كوميتيه"، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١١- عبد الحكيم رزق عبد : بعض الجوانب النفسية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة القدم، بحث منشور، مجلة الوادى الجديد لعلوم الرياضة، المجلد ١٠، العدد ١، يناير ٢٠٢٤م.
- ١٢- علي فهمي البيك، عماد : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٣- كمال جميل الرضى : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة الأردنية، ط٢، ٢٠٠٤م.
- ١٤- محمد العربي شمعون، : التوجيه والإرشاد النفسي فى المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٥- محمد حامد شداد : طرق التدريب الحديثة في رياضة الجودو، ط ٢، دار السلام، القاهرة، ٢٠٠٨ م.
- ١٦- محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١ ، مطبعة دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٧- محمد حسن علاوى : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ١٨- محمد لطفى حسنين : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.



- ١٩- نسمة عصام رشاد : تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطئية (الهجومية والدفاعية) على فعالية بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجي وزا) للاعبات الجودو، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣ م .
- ٢٠- نورا أبو المعاطي فرج : تأثير تدريبات خاصة على فعالية الاداء الفنى لحركات الربط بين اللعب من أعلى واللعب من أسفل لناشئ الجودو، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١٦ .

المراجع الأجنبية:

- 21- AbuzaydaA : The effect of using complex training on improving the skill level of some offensive skills in judo, Al Aqsa Educational and Psychological University Journal, Volume (1), No.(2), 137 – 120, 2017.
- 22- David B : judo strategy Harvard business schoo press published 2007.
- 23- Fredrickson. B.L : Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. NY. Oxford University Press, 2004.
- 24- Hikoichi aide : kodokan judo translated by horrsen, great pritan , with not, 2005.