

فعالية تدريبات تنافسية لمكونات التوقع الحركي على أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعبى رياضة الجودو

* د/ أحمد محمد عبد المنعم

** د/ شريف ماهر محمد

المخلص:

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات تنافسية لمكونات التوقع الحركي على فعالية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعبى رياضة الجودو، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي- البعدى) لكل مجموعة. يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة، وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الجلاء الرياضي، وقد بلغ عددهم (٣٠) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعب، كما استند الباحثان إلى الأدوات والوسائل التي عملت على تحقيق هدف البحث، وتوصلت أهم النتائج الى أن برنامج التدريبات التنافسية لتنمية مكونات التوقع الحركي له تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء بعض المهارات الدفاعية والهجوم المضاد لدى ناشئ المجموعة التجريبية وبشكل اكبر من ناشئ المجموعة الضابطة، ويوصى الباحثان بأهمية تنمية مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية المختلفة داخل البرامج التدريبية في رياضة الجودو وربطها بالأداءات المهارية المفردة والمركبة والمهارات الدفاعية والهجوم المضاد.

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

** مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

Research summary

The research aims to design competitive exercises for the components of motor expectation on the effectiveness of the performance of some defense and counterattack skills for judo players. The research community represents judo players in Dakahlia Governorate for the Sunni stage under 1^o years old, The basic research sample was chosen by the intentional method from the players of Al-Jalaa Sports Club, and they numbered (30) players, and they were divided randomly into two groups, one experimental and the other a control group, each of which consisted of (15) players. The researchers also relied on the tools and means that worked to achieve the goal of the research. The most important results concluded that the competitive training program for the development of motor expectation components has a positive effect on the effectiveness of the performance of some defensive skills and counterattack among the experimental group juniors, and to a greater extent than the control group juniors. Judo and linking it to individual and compound skill performances, defensive skills and counterattack.

مقدمة ومشكلة البحث:

إن استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية والعربية وخاصة لمراحل الناشئين الذين يمثلون النواة الأساسية في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا مواكبة النتائج العالمية والأولمبية، وتشهد رياضة الجودو تطوراً هائلاً على المستوى العالمي ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك. وتعتمد رياضة الجودو على المبادرة والتي تشكل نقطة الإنطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية والهجوم المضاد، حيث أنها تعد من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع والمستمر نظراً لتعدد مواقفها الهجومية والدفاعية ولذلك فإن توقع حركة المنافس وإتخاذ القرار الصحيح يعد من أهم العوامل لتحقيق أعلى فعالية ممكنة للأداء الفني والخططي. (١: ١٤)

ويوضح أحمد عبد المنعم ٢٠٠٨م أن إتخاذ القرار الخططي السريع والصحيح يعد من أهم قدرات اللاعب المتميز حيث يعتبر التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في ممارسة رياضة الجودو وذلك لأن اللاعب المتميز يجب أن يربط بين القدرات الإدراكية من حيث الزمان والمكان وبين الحركة التي سيتم أدائها حيث تتحسن العلاقات المكانية عندما يتعلم اللاعب طبيعة الفراغ الذي يتحرك فيه وطبيعة المثيرات التي يواجهها بينما تتحسن العوامل الزمنية عندما يتعلم اللاعب العلاقات الزمنية التي تربط بين الحركات المطلوب أدائها. (٣: ٢)

وتظهر الحاجة ملحة وواضحة للتوقع عندما يتطلب الموقف الحركي من اللاعب التعامل مع منافس أثناء النزال، حيث يتطلب الأمر تكوين رؤية مستقبلية للمثيرات المتوقع حدوثها في ضوء خبرة الفرد كما أن التوقع يرتبط بالزمن الذي يستغرقه كل من زمن رد الفعل والحركة في الإستجابة وكذلك يرتبط بالصفات المكانية التي سيصل إليها الغرض لحظة أدائه. (١٢: ٣٤)

ويعرف أحمد عبد المنعم ٢٠٠٨م التوقع الحركي أنه هو قدرة اللاعب المدافع على التنبؤ بالمهارة المؤداه من المنافس وذلك من خلال الحركات التمهيدية التي يقوم بها المهاجم ليعمل على تحضير الدفاع المناسب لها والقيام بالهجوم المضاد، بوجه عام هو رؤية مستقبلية للأحداث المتوقعة عن فعل يقوم به الفرد نفسه أو غيره، وهو القدرة على تكملة استجابة حركية بالتزامن مع وصول مثير في نقطة معينة. (٣: ١٣٤)

وتشير لمياء رضوان ٢٠٠١م نقلاً عن بولتن Poulton أن التوقع الحركي في

المجال الرياضي ينقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

أ- توقع عضلى: وهو يتضمن التنبؤ بطبيعة وحجم الإنقباض العضلى المطلوب لأداء إستجابة حركية معينة.

ب- توقع إدراكي: وهو التعرف على مصدر المثير ومتابعة مساره عن طريق معلومات يتم تلقيها من المستقبلات الحسية للإستجابة وإتخاذ قرار فعال ويعتمد ذلك على الخبرة السابقة.

ج- توقع حسي: وهو يتمثل من خلال مثيرات غير مرئية مسبقاً وتتطلب من المؤدى أن يتخذ قرار قبل ظهورها والاستجابة عند نقطة اعتراض محددة. (١٥: ١٧)

ويقسم جمال علاء الدين وناهد الصباغ ٢٠٠٧م التوقع الحركى من حيث طبيعة الأداء إلى:

أ- التوقع الحركى الذاتى (الداخلى): interior motor anticipation

التوقع الحركى الذاتى هو التوقع الحركى الخارجى الخاص بالفرد نفسه حسب تصوره الحركى، ويعنى رؤية مستقبلية تصدر من داخل المؤدى خلال عملية أدائه لمهارة أو سلسلة حركية، فاللاعب الماهر يتمكن من أن يختصر من حجم المعلومات المدركة ويتوقع نتيجة أفعاله مبكراً قبل أن يتم إكتمالها عن طريق التغذية الحس حركية، وهذا النوع يشير إلى معلومات عن الخطأ أو القصور فى الأداء، ويتم إدراك هذه المعلومات عن طريق خلايا عصبية تنقل الإشارات العصبية إلى المخ خلال الأداء الحركى، ومن هذا المنطلق يمكن للاعب الجودو عند أدائه مهارة هجومية معينة أن يكون قادراً على توقع نتيجة فعله بعد أداء إخلال التوازن (الكوزوشى) للمهارة مباشرة وأن كل حركة رياضية لها هدف ولها غرض معين، وقد تكون الحركة جزءاً من تكوين حركى كبير كما هو الحال فى الحركات المركبة، ويكون هدف الحركة متوقفاً بالنسبة للاعب لأنه يحدده قبل أداء الحركة ويدركه سواء بدرجة كبيرة أو صغيرة وبذلك يتمكن اللاعب من تحقيق الربط الإنسيابى للتمرين، كما أن خبرة اللاعب ومهارته تلعبان دوراً كبيراً فى توقعه للحركة. (١٨: ١٧٩)

ب- التوقع الحركى غير الذاتى (الخارجى): Exterior motor anticipation

يذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ ٢٠٠٧م بأننا نتوقع الحركة الخارجية تماماً كما نتوقع حركتنا الذاتية، والرياضة مليئة بالأمثلة العديدة لمثل هذا التوقع، فنحن نتوقع حركتنا الذاتية وحركة المنافس. (١٨: ١٧٩)

وعندما يؤدى اللاعب المهاجم مهارة معينة يتوقع بأن يكون خداعاً، وهذه المهارة ماهى إلا عملية للتمويه حتى يمكنه إستغلال رد فعل المنافس وإستجابته للمهارة الأولى لصالحه عند أداء المهارة الثانية، حيث تبنى فيه الإستجابة على ما توقعه اللاعب من حركات

بناء على مقدمة مشوشة من الإجراءات الحركية التي يوحى له بها المنافس، وتتوقف قدرة الفرد على تحقيق أعلى درجات التوقع الحركي على قدرته على تقدير كل من التغيير المفاجئ للسرعة والمسافة والزمن والإتجاه. (٦: ٢٥١-٢٥٣)

ويشير طلحة حسام ١٩٩٧م أن التوقع الحركي يعتمد على القدرات الحس حركية حيث يلعب كل من إدراك الزمن وإدراك المسافة دوراً أساسياً في نجاح التوقع الحركي، ولذلك يتطلب التوقع الحركي من اللاعب الإدراك الحسي بالمسافة والزمن، وتبدأ عملية الإدراك الحس حركي بالإحساس وتسجيل المعلومات والإستجابة الأولية لعضو الحس، ثم الإدراك وفيه يتم إستنتاج وتفسير المعلومات والمثيرات الحسية، ويظهر ذلك عند إدراك اللاعب للحركات الذاتية وحركات المنافس وإدراك المكان والمسافة والإحساس بالزمن وحدود الملعب حيث تلعب هذه المدركات الحس حركية دوراً في فعالية الأداء المهارى. (١٤: ١١٦)

ويختلف التوقع الحركي من لاعب لآخر وفقاً لمدى توافر القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتوقع، فاللاعب الذي يستطيع أن يغير من أوضاع جسمه بسرعة عند ظهور المثير والإستجابة المتوافقة معه يمتلك مواصفات التوقع الحركي الصحيح، 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 الإستجابة سواء في المواقف الهجومية أو الدفاعية على حد سواء. (٣: ٥)

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 إستغلال ذلك في القيام بالهجوم المضاد، كما أن اللاعب المهاجم يستطيع أن يقوم بأداء واجب خطى من خلال البدء في حركة معينة ليحجر المدافع على إتخاذ وضع معين ضد هذه الحركة يكون متوقفاً للمهاجم وبالتالي تكون الفرصة سانحة للمهاجم لتنفيذ الحركة الرئيسية.

لذلك يرى الباحثان أنه عن طريق الحركة التمهيدية للمنافس المهاجم وكذلك إتجاهها الخاطف، يبحث لاعب الجودو عن المهارة المؤداة وإتجاهها، وليس من السهل على لاعب الجودو أن يتوقع الحركة الهجومية المؤداة من المنافس إلا بعد خبرة طويلة لعدة سنوات لأنه عليه أن يدرس المميزات الخاصة بكل مهارة واتجاهات إخلال التوازن لكل منها حتى يستطيع أن يعلم ويلم بالطرق والأساليب المختلفة للتصدى لهذه الهجمات، ويعتبر زمن رد الفعل هو العامل الأساسى لتحديد مستوى السرعة الجزئية وخاصة فترة الكمون التي تسبق الإنقباض

العضلى، مع مراعاة أن فى بعض الأحيان تتطلب مواقف المنافسة سرعة رد الفعل تجاه هدف معين، وقد تكون سرعة الهدف أعلى من فترة الكمون، إلا أن ذلك يعتمد على التوقع بالدرجة الأولى حيث لا ينتظر اللاعب ظهور المثير حتى يستجيب له ولكنه يستجيب بأداء رد الفعل المناسب فى التوقيت الذى يتوقعه والمكان المتوقع.

ومن خلال إطلاع الباحثان على بعض المراجع والدراسات المرجعية فى مجال رياضة الجودو وجد قلة فى الأبحاث التى تطرقت إلى دراسة التوقع من ناحية تطوير الأداء الدفاعى والهجوم المضاد لدى اللاعبين.

وهذا ما دفع الباحثان إلى إجراء مقابلة شخصية مع بعض المدربين لمناقشتهم حول أهمية التوقع الحركى ومكوناته المختلفة ومدى توافرها داخل برامجهم التدريبية بشكل تخصصى حركى موفى يتناسب مع مواقف اللعب التى يتعرض لها اللاعب، وكانت أهم نتائج هذه المقابلة أن هناك قصور واضح فى مدى إلمام المدربين بمكونات التوقع الحركى البدنية والإدراكية، وكذلك كيفية وضعها بشكل مقنن فى برامجهم التدريبية والذى تمثل فى عدم وجود تدريبات تنافسية مقننة وموجهة لتنمية التوقع الحركى ومكوناته وتوجيهها بشكل خطى نحو تشكيل اللاعبين لرؤية خطية لأداء دفاع وهجوم مضاد ناجح ضد المنافس.

ومن خلال قيام الباحثان بمتابعة العديد من البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للجودو مثل بطولات (المناطق - الجمهورية) للمرحلة العمرية تحت ١٦ سنة، وجد أن هناك قصوراً واضحاً لدى العديد من لاعبي هذه المرحلة فى قدراتهم على إتخاذ القرار المناسب وبسرعة بما يتناسب مع المهارة المؤداة من المنافس والموقف الحركى وقدرتهم على توقع ما سيقوم به المهاجم سواء مهارة مفردة أو مركبة وإنعكاس ذلك على ضعف اتخاذ وضع الهجوم المضاد وكذلك ضعف قدرة المهاجم على تغيير خطته الهجومية لتعديل وضعة الهجومى، إضافة إلى إفتقار أداء اللاعب إلى التوافق الجيد فى حركات الهجوم المضاد والدفاع مما يتسبب فى فشل الأداء الحركى الدفاعى نتيجة ضعف المكونات الإدراكية لدى اللاعب والتى لاحظها الباحثان متمثلة فى إنخفاض مستوى (الإحساس بالمسافة - الإحساس بالزمن).

ولذا تعد هذه الدراسة إحدى المحاولات العلمية لعلاج هذا القصور من خلال تصميم تدريبات لمكونات التوقع الحركى ومعرفة أثرها على فعالية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد فى رياضة الجودو.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم تدريبات تنافسية لمكونات التوقع الحركي على فعالية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعبى رياضة الجودو، ويتحقق ذلك من خلال:
- ١- التعرف على فعالية تدريبات تنافسية على المكونات البدنية والإدراكية للتوقع الحركي للاعبى الجودو.
 - ٢- التعرف على التدريبات التنافسية لمكونات التوقع الحركي على فعالية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعبى الجودو.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في المكونات البدنية والإدراكية للتوقع الحركي وفعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد للاعبى الجودو لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في المكونات البدنية والإدراكية للتوقع الحركي وفعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد للاعبى الجودو لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً في فرق متوسط القياسين البعديين بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المكونات البدنية والإدراكية للتوقع الحركي وفعالية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعبى الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث**التوقع الحركي (Motor anticipation):**

- "إنتظار اللاعب باستعداد للحركة التالية قبل بدء الحركة الأولى". (١٥: ١٦)
 "إستجابة حركية صحيحة لمثير أو أكثر فى التوقيت والمكان المناسب". (١٥: ١٦)

التوقع الحركي الذاتى (الداخلى) Interior motor anticipation:

- "توقع مرتبط بأداء الفرد نفسه دون أى دخل للمنافس فى مرئياته وتصوره ويتأسس عليه فكرة اللاعب عن نفسه بما يمكن أن تسهم به قدراته فى نجاح الأداء". (١٤: ١١٧)

التوقع الحركي غير الذاتى (الخارجى) Exterior motor anticipation:

- "توقع لحركات الغير قد تكون حركة المنافس أو الأداة". (٦: ٢٥١)

مكونات التوقع الحركى Motor anticipation component:

"قدرات تؤثر على نجاح التوقع ويمكن تمييزه من خلالها حيث تنقسم هذه المكونات إلى:

* مكونات بدنية تتمثل فى: (سرعة رد الفعل- الرشاقة- المرونة- التوازن- القوة المميزة بالسرعة).

* مكونات إدراكية تتمثل فى: إدراك (المسافة - الزمن). (١٥ : ٩)

التدريبات التنافسية Competition Drills

مجموعة من الأشكال التدريبية يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً للأداء خلال المباريات حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الاداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب ويمكن أداؤها على صورة تدريبات هجومية أو دفاعية حيث تكون قريبة الشبه بالجمل أو الأداءات الهجومية أو الدفاعية التى تحدث فى المنافسة. (٤ : ٣)

فعالية الأداء المهارى Efficiency of skill performance

"قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الإستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه". (٣ : ٩)

هى الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه للمهارات التى يستخدمها بإيجابية دون هبوط فى مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية والتى تقدر من قبل المحكمين. (٤ : ٣)

المهارات الدفاعية والهجوم المضاد Defensive and Counter Attack Skills

هى عبارة عن قيام اللاعب بأداء مهارة معاكسة لإتجاه هجوم مهارة المنافس وقبل إكمالها أى عند دخول المنافس لمهارة هجومية إما برمية مباشرة فى عكس إتجاهه أو تغيير إتجاهه ودخول مهارة مضادة أخرى.

الدراسات المرجعية العربية

- دراسة ياسر عبد الرؤوف ٢٠٠٨م (٢١) بعنوان وضع إختبارات لقياس سرعة التوقع الحركى لبعض مهارات الهجوم المركب والهجوم المضاد فى رياضة الجودو، بهدف إختبارات للتوقع الحركى فى رياضة الجودو، وإستخدام الباحث المنهج الوصفى

*تعريف إجرائى

والتجريبى على عينة ١٢ لاعب درجة أولى، وكانت أهم النتائج إختبارات سرعة التوقع الحركى أثبتت صدق وثبات وموضوعية مرتفعة كما يمكن إستخدام البرنامج المقترح لزيادة سرعة التوقع الحركى.

- دراسة محمد حسين ٢٠١٦م (١٧) بعنوان تأثير تدريبات التوقع الحركى علي فعالية الأداء الفني الخططي للاعب الكومتيه في رياضة الكاراتيه وهدفت إلى وضع برنامج لتدريبات التوقع الحركى ومعرفة تأثيره علي فعالية الاداء الفني الخططي، بعض المتغيرات البدنية والإدراك حس حركية المرتبطة بالتوقع الحركى للاعبى الكومتيه في رياضة الكاراتيه تحت ١٦ سنة، وتم إستخدام المنهج التجريبى على عينة مكونة من ٢٠ لاعب كاراتيه تحت ١٦ سنة، أظهر البرنامج المقترح (التجريبى) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (التوقع الحركى - فعالية الأداء الفني الخططي) لدى المجموعة التجريبية اكثر من البرنامج التقليدي المتبع والذي طبق علي المجموعة الضابطة.

- دراسة بسمة المرسي ٢٠٢٢م (٧) بعنوان تأثير تنمية مهارات التوقع الحركى على الأداء الحركى للضربة الدافعة بنوعيتها في مواجهة الإرسال في تنس الطاولة، وهدفت إلى معرفة تأثير تنمية مهارات التوقع الحركى على الأداء الحركى للضربة الدافعة بنوعيتها في مواجهة الإرسال في تنس الطاولة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبى من خلال التصميم التجريبى ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدى، وكانت عينة البحث مكونة من (١٨) لاعب ولاعبة، وقد توصلت الباحثة أن البرنامج المقترح نتج عنه تحسن نتائج القياس البعدى للإختبارات المهارية لدقة الضربة الدافعة في مواجهة الإرسال، كما أن البرنامج له أثر إيجابى لتنمية مكونات التوقع الحركى من قدرات بدنية ومهارات عقلية- قيد البحث.

- دراسة مولود رسول، ناوات أحمد ٢٠٢٠م (١٩) بعنوان تأثير التمرينات التوافقية في تطوير توقع الزمن الحركى لدى حراس المرمى بكرة اليد، وهدفت إلى التعرف على تأثير تطوير التوقع والنقل الحركى لدى حراس المرمى بكرة اليد، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبى ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية على عدد ١٠ حراس مرمى، وتوصلا إلى أن البرنامج المقترح له أثر إيجابى في تطوير توقع زمن الكرة وتوقع حركة الكرة لدى حراس مرمى بكرة اليد، وتطوير مؤشر النقل الحركى لدى حراس مرمى بكرة اليد.

- دراسة دويلي منصورية، عصام الدين شعبان ٢٠٢١م (١٠) بعنوان تأثير استخدام إستراتيجية التقييم الثنائى على مكونات التوقع الحركى الإدراكي ومستوى الأداء الفني

لسباق ١١٠ متر حواجز، بهدف التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية التقييم الثنائي على مكونات التوقع الحركي الإدراكي ومستوى الأداء الفني لسباق ١١٠ متر حواجز، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينه قوامها (٦٤) طالباً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، وأظهرت النتائج فروق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي باستراتيجية التقييم الثنائي في متغيرين إثنين من متغيرات التوقع الحركي الإدراكي الخاصة بإدراك المسافة، بالإضافة إلى المتغير الخاص بمستوى الأداء الفني وأوصى الباحثان بضرورة الإهتمام بتنمية مكونات التوقع الحركي الإدراكي داخل البرامج التعليمية لسباق الحواجز.

- دراسة شريف صالح ٢٠٢١م (١٣) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لتنمية سرعة التوقع الحركي على إستقبال الإرسال وبعض مهارات الهجوم المضاد لناشئ تنس الطاولة تحت ١٧ سنة، وهدفها التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح على بعض مهارات الهجوم المضاد قيد البحث لدى ناشئ رياضة تنس الطاولة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت العينة عمدية قوامها (١٥) لاعباً تحت (١٧) سنة، وتم التوصل إلى أن هناك إتجاه إيجابي بالزيادة في معدل التحسن وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي في إختبارات مهارات إستقبال الإرسال والهجوم المضاد.

الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة ريجيس لوبجويس وآخرون **Lobjois Régis** ٢٠٠٦م (٢٤) بعنوان التقدم في السن ولعب التنس في مهمة توقيت التوقع مع هدف متسارع ودور التأخير الحركي، وهدفها هو تحديد ما إذا كانت ممارسة رياضة مثل التنس يمكن أن تحافظ على أداء توقيت التوقع لكبار السن عند مستوى مماثل لأداء الصغار، إستخدم المنهج التجريبي على لاعبي التنس وغير اللاعبين من ثلاث فئات عمرية مختلفة (تتراوح أعمارهم بين ٢٠-٣٠، و ٦٠-٧٠، و ٧٠-٨٠ عاماً)، تأثر جميع المشاركين بالتلاعب بالسرعة، مما أدى إلى إستجابات متأخرة ومبكرة للمحفزات المتسارعة والمبطئة على التوالي في حين أن تحيز الإستجابة كان واضحاً بشكل متزايد مع تقدم العمر لدى غير اللاعبين، لم يتم العثور على فرق بين مجموعات اللاعبين من مختلف الأعمار.

- دراسة هاري ميوسين **Harry J Meeuwsen** ٢٠٠٧م (٢٢) هدفت إلى معرفة أثر السن على التوقع والتوافق وأداء المهارات في كرة اليد للأنسات، 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 ظهرن أفضل في مكونات التوقع، بينما كان الإدراك وسرعة الجري أعلى نسبياً عند الناشئات.

- دراسة مايكل دونكان وآخرون **Michael J. Duncan** ٢٠١٥م (٢٣) بعنوان تزامن توقع توقيت الأداء أثناء نوبة حادة من المشي السريع عند كبار السن بهدف التعرف على تأثير سرعة التحفيز على تزامن أداء توقيت التوقع بسرعات تحفيز بطيئة وسريعة قبل وأثناء وبعد نوبة حادة من المشي عند البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٠-٧٦ سنة. أشارت النتائج أن الراحة مقابل التمرين \times سرعة التحفيز \times التفاعلات الزمنية للأخطاء المطلقة والمتغيرة على سرعة تزامن توقيت الأداء، أنه عندما تكون سرعة التحفيز بطيئة تتحسن مع زيادة مدة التمرين، عندما كانت سرعة التحفيز سريعة كانت هناك أخطاء مطلقة ومتغيرة أكبر بكثير في ١٨ دقيقة من مباراة المشي. أكدت النتائج أن سرعات التحفيز تلعب دوراً دوراً مهم ويعزز المشي (التمرين) على وجه التحديد أداء تزامن توقيت التوقع.

- دراسة رون شانجوان، يوان شى ٢٠١٨ (٢٥) بعنوان الفرق في التوقع الحسي بين لاعبي التنس المحترفين ورياضيين الصف الثاني قبل الضرب، بهدف إستكشاف الاختلافات في المعالجة المعرفية للتوقع الإدراكي للاعبين التنس على مستويات مختلفة قبل الضرب، وإستخدم المنهج الوصفي على مجموعتين الأولى ١٥ لاعب تنس من المحترفين (١٠ جال ٥ سيدات) والمجموعة الثانية ١٥ لاعب تنس مبتدئين فى كلية التربية الرياضية (١٠ رجال ٥ سيدات) تم مقارنة الآليات المعرفية والعصبية للاعبين التنس المحترفين ورياضيين الصف الثاني فيما يتعلق بتوقعهم الإدراكي لخط الضرب في نقاط زمنية مختلفة [النقطة الزمنية لسقوط الكرة، و ٨٠ مللي ثانية قبل نقطة وقت الضرب]، وأظهرت النتائج أنه كان لدى لاعبي التنس المحترفين أوقات توقع أقصر ومعدلات خط ضرب صحيحة أعلى من لاعبي الصف الثاني وأنهم أفضل فى التوقع الإدراكي وإن لاعبي التنس المحترفين أسرع وأكثر دقة فيما يتعلق بتوقعهم الإدراكي لخطوط التنس من الرياضيين في الصف الثاني.

- دراسة تراسى لى وآخرون **Le Tracy** ٢٠٢١م (٢٦) بعنوان هل توجد علاقة بين قوة قبضة اليد وتزامن توقيت التوقع بين الشباب، بهدف ملاحظة ما إذا كانت هناك علاقة قوية إلى معتدلة بين الدرجة القصوى لقوة قبضة اليد وأفضل نتيجة وأفضل تزامن توقيت

للتوقع في الشباب، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة من ٢٣ أنثى ورجل واحد بعمر ٢٣ سنة، وأظهرت النتائج قوة قبضة اليد لها علاقة قوية مع مستويات عالية من أنشطة الحياة اليومية وتقليل احتمال الإصابة، وأن إلى علاقة إيجابية بين قوة قبضة اليد القصوى وأفضل درجة لتزامن توقيت التوقع.

منهج البحث :

استخدم الباحثان 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 لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة السنية تحت 15 سنة، وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الجلاء الرياضي، وقد بلغ عددهم (٣٠) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ عددها (١٥) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث، والأخرى ضابطة ويبلغ عددها (١٥) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادي، كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٠) لاعبين.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحثان بحساب معامل الإلتواء لجميع القياسات قيد البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو والاختبارات البدنية والمهارية ن = ٣٠

المتغيرات				متوسط	انحراف	وسيط	التواء
أساسية	السن	١٤,٦٧	٠,٦٦	١٥,٠٠	١,٢٥		
	الطول	١٥٨,٨٠	٣,٠٨	١٥٩,٠٠	٠,٧٣-		
	الوزن	٥٦,٨٠	٣,٣٨	٥٧,٠٠	٠,٤٧-		
	العمر التدريبي	٥,٢٣	٠,٧٣	٥,٠٠	٠,٤٠-		
بدنية وإدراكية	مركب (قوة مميزة بالسرعة- توازن- رشاقة) ت	٢١,٥٣	٠,٧٣	٢٢,٠٠	٠,١٢-		
	المرونة الأفقية سم	٣٣,٠٧	٣,٢٢	٣٣,٥٠	٠,٢٩		
	سرعة رد الفعل ت	٥,١٠	٠,٨٠	٥,٠٠	٠,١٩-		
	الاحساس بالمسافة سم	٢٢,٦٣	١,٩٤	٢٣,٠٠	٠,٦٦-		
	الاحساس بالزمن ت	٦,٧٠	٠,٨٤	٧,٠٠	٠,١٢-		
فعالية الأداء	درجة (نقاط)	٣٠,٢٣	٧,١٨	٢٩,٥٠	٠,٢٧		
	زمن	٣٤,٩٠	٢,٢٠	٣٥,٠٠	٠,٥٥-		

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث تتحصر ما بين ± 3 مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.
تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين لاعبي مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى قياس جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) فى المتغيرات والاختبارات قيد البحث ن = ٣٠

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٠,٥٥-	٠,٨٠	١٤,٧٣	٠,٥١	١٤,٦٠	السن
٠,٥٩-	٤,٥٧	١٦١,٨٠	٣,٥٨	١٥٨,٤٧	الطول
٠,١١	٢,٩١	٦٠,٩٣	٣,٥٢	٥٦,٨٧	الوزن
٠,٧٥-	٠,٧٢	٥,٣٣	٠,٧٤	٥,١٣	العمر التدريبي
٠,٠٠	٠,٧٤	٢١,٥٣	٠,٧٤	٢١,٥٣	مركب (قوة مميزة بالسرعة - توازن- رشاقة)
٠,٤٥-	٣,١٣	٣٣,٣٣	٣,٣٨	٣٢,٨٠	المرونة الأفقية سم
٠,٢٢	٠,٨٠	٥,٠٧	٠,٨٣	٥,١٣	سرعة رد الفعل ث
٠,٢٨	١,٩٦	٢٢,٥٣	١,٩٨	٢٢,٧٣	الاحساس بالمسافة سم
٠,٦٥	٠,٨٣	٦,٦٠	٠,٨٦	٦,٨٠	الاحساس بالزمن ث
٠,٠٧-	٧,٣٠	٣٠,٣٣	٧,٣٢	٣٠,١٣	فعالية الأداء (درجة)
٠,٢٥	٢,٢٧	٣٥,٠٠	٢,٢١	٣٤,٨٠	فعالية الاداء (زمن)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة T المحسوبة (١,٧٦١) وهى أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستعان الباحثان في جمع البيانات والمعلومات لتحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:
الملاحظة:

من خلال المتابعة للعديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة وكذلك بطولات الجمهورية للمرحلة العمرية تحت ١٦ سنة، بهدف التعرف على أهم مهارات الدفاع والهجوم المضاد المسموح بها وفقاً للوائح الإتحاد المصرى لهذه المرحلة السنوية تم التوصل إلى:

جدول (٣)

الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المضادة قيد البحث

م	الأداءات المهارية الدفاعية	الأداءات المهارية الهجومية المضادة
١	تاني أوتوشي	أوسوتو جاري * هراي جوشي
٢	أو أوتش جايشي	أوتش ماتا * أوتش ماتا سكاش
٣	أوسوتو جايشي	كوشي جورما* أو تسوري جوشي

المسح المرجعي:

قام الباحثان بالإطلاع على المؤلفات العلمية (٣) (٥)، (٧)، (١٠)، (١٢)، (١٥) بهدف التعرف على أهم مكونات التوقع الحركي (البدنية والإدراكية) في المجال الرياضي، وتوصلا إلى أن أهم مكونات التوقع الحركي بشكل عام هي:

١. المكونات البدنية وتشمل (سرعة رد الفعل، الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق).
٢. المكونات الإدراكية وتشمل (القدرة على الإحساس بالمسافة، القدرة على الإحساس بالزمن، القدرة على الإحساس بالمكان، والقدرة على الإحساس بالإتجاه).

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء :

تم عرض إستمارة استطلاع الرأي لتحديد أهم مكونات التوقع الحركي المرتبطة بالمهارات الدفاعية والهجوم المضاد قيد البحث على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو حيث أسفرت عن أهم مكونات التوقع الحركي كالتالي :

المكونات البدنية: القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، سرعة رد الفعل، مرونة الجسم.

المكونات الإدراكية: القدرة على الإحساس بالزمن، والقدرة على الإحساس بالمسافة.

الإختبارات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

قياسات معدلات النمو: قام الباحثان بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول -

الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة).

إختبارات قياس مكونات التوقع الحركي قيد البحث:

تشير لمياء رضوان ٢٠٠١م أن قياس التوقع الحركي يتأسس من خلال الإختبارات

الحركية التي ترتبط بمكوناته البدنية والإدراكية وربطها بالأداء المهارى لذا قام الباحثان

بالإستعانة بالاختبارات التالية لقياس مكونات التوقع الحركي: (١٥: ٥٩)

- إختبار قياس القدرات المركبة (القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة - التوازن).
- إختبار قياس سرعة رد الفعل.
- إختبار قياس مرونة الجسم.
- إختبار القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن.

إختبار قياس فعالية أداء مهارات الدفاع والهجوم المضاد. مرفق (٥) الأجهزة والأدوات:

إستعان الباحثان خلال قياساته لمتغيرات البحث بالأجهزة والأدوات الآتية:

- جهاز ريستاميتتر.
- ساعة إيقاف الكترونية.
- جهاز كمبيوتر.
- عصابة للعينين.
- ميزان طبي معايير.
- شريط قياس.
- كاميرا فيديو ديجيتال.
- جهاز لقياس (سرعة رد الفعل).

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١/١١/٢٠٢٢م: ٤/ ١١/ ٢٠٢٢م على عينة إستطلاعية يبلغ قوامها (١٠) ناشئين وقد هدفت الدراسة إلى تجربة التدريبات التنافسية المقترحة ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت ١٦ سنة وكذلك تحديد وتقنين متغيرات حمل التدريب ومستويات الصعوبة لكل تمرين.

نتائج الدراسة:

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

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٦/ ١١/ ٢٠٢٢م إلى ١٠/ ١١/ ٢٠٢٢م على عينة قوامها ١٠ ناشئين، بهدف حساب المعاملات العلمية الصدق - الثبات للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

حساب معامل الثبات:

جدول (٤)

حساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ١٠

ر	ت	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٠,٧٤٨	١,٣٥	٠,٦٣٢	٢١,٨	٠,٥٢	٢١,٦٠	مركب(قوة مميزة بالسرعة - توازن- رشاقة) ث
٠,٧٨١	٠,٥٠٥	٣,٥١	٣٢,١	٣,٩٥	٣٢,٥٠	المرونة الافقية سم
٠,٦٥٥	٠,٩٥	٠,٦٩٩	٥,٤	٠,٧٩	٥,٢٠	سرعة رد الفعل ث
٠,٩٨٨	٠,٩٥٥	٢,٠٤٤	٢٢,٨	٢,٠٠	٢٢,٧٠	الإحساس بالمسافة سم
٠,٩٤٣	٠,٩٩٩	٠,٩٤٩	٦,٧	٠,٩٢	٦,٨٠	الإحساس بالزمن ث
٠,٨٢٢	٠,٩٩٨	٧,٤٢٤	٣٠,٣	٧,٤٢	٣١,٧٠	فعالية الأداء (درجة)
٠,٩٩	١,٠٠	٢,٢١١	٣٤	٢,٢٣	٣٤,١٠	فعالية الأداء (زمن)

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين $0,655^*$: $0,99^*$ وهذه القيم أعلى من قيمة r الجدولية، مما يدل ذلك على ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

حساب معامل الصدق

جدول (٥)

حساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث $n=1$ $n=2$ $n=10$

ت	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
*٣٢,٨٧	٠,٧١	١٢,٥٠	٠,٥٢	٢١,٦٠	مركب (قوة مميزة بالسرعة - توازن - رشاقة) ث
*١٧,٩٤	١,٥١	٨,٥٠	٣,٩٥	٣٢,٥٠	المرونة الأفقية سم
*٩,٣٨	٠,٦٣	٢,٢٠	٠,٧٩	٥,٢٠	سرعة رد الفعل ث
*١٧,٩٩	٢,١٠	٦,٢٠	٢,٠٠	٢٢,٧٠	الإحساس بالمسافة سم
*١٣,١٥	٠,٧٤	١,٩٠	٠,٩٢	٦,٨٠	الإحساس بالزمن ث
*١٠,٠٧	٢,٨٣	٥٧,٠٠	٧,٤٢	٣١,٧٠	فعالية الأداء (درجة)
*٢٠,١٦	٠,٧٤	١٩,١٠	٢,٢٣	٣٤,١٠	فعالية الأداء (زمن)

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,263$

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم T المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين $9,38^*$: $32,87^*$ وهذه القيم أكبر من قيمة T الجدولية، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين ناشئى المجموعة المتميزة، وناشئى المجموعة الأقل تميز، مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

البرنامج المقترح قيد البحث:

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى لنادى الجلاء على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ما عدا الجزء الخاص بالإعداد المهارى (المتغير المستقل) قيد البحث، حيث يطبق هذا الجزء على أفراد المجموعة التجريبية من خلال البرنامج المقترح قيد البحث، بينما يطبق على أفراد المجموعة الضابطة محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى مع الإتفاق على تواجد الباحثان وإشتراكهما فى تدريب أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

- تم الإتفاق معه على التوزيع النسبى والزمنى لأجزاء الوحدة اليومية (الإحماء-الإعداد البدنى الإعداد المهارى-الإعداد الخطى-الإعداد التنافسى-الختام) وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث، وتشكيلات دورة الحمل (الشهرية-الأسبوعية-

اليومية)، وكذلك مكونات حمل التدريب (شدة- حجم- راحة البينية- كثافة) وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

• قام الباحثان لتحديد التدريبات التنافسية المستخدمة في تنمية مكونات التوقع الحركي الخاصة بالأداء المهاري بعمل مسح مرجعي لتدريبات مكونات التوقع الحركي قيد البحث وبناءً على نتائجه تم تصميم (٤٢) تدريب مختلف لتنمية مكونات التوقع الحركي قيد البحث، وتم تصنيف تلك التدريبات إلى ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة بناءً على مدى درجة شدة وصعوبة أداء التمرين.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لناشئى المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث فى الفترة ٢٠٢٢/١١/١٤م إلي ٢٠٢٢/١١/١٦م بنادي الجلاء الرياضي.

تنفيذ التجربة الأساسية

الفترة الزمنية للبرنامج:

بعد إستطلاع رأى الخبراء وإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنية تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً فى الفترة من ٢٠٢٢/١١/٢٠م إلي ٢٠٢٣/١/١٢م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.

زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (١٢٠) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية (١٢٠ق):

- * الجزء التمهيدي (الإحماء) ويبلغ زمنه (١٥ق).
- * الجزء الرئيسى (الإعداد البدنى- الإعداد المهارى- الإعداد الخطى- الإعداد التنافسى) ويبلغ زمنه (١٠٠ق).
- * الجزء الختامى (التهدة) ويبلغ زمنه (٥ق).

تقنين حمل التدريب المستخدم خلال مراحل البرنامج:

- قام الباحثان بتقنين حمل التدريب المستخدم داخل البرنامج المقترح قيد البحث بناءً على صعوبة أداء التمرين وتم تقسيم التدريبات وتصنيفها إلى ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة وتوزيع تلك المستويات على أسابيع البرنامج وذلك وفقاً لما يلي:

- مستوى الصعوبة الأول تم استخدام تدريبات منفردة لتنمية مكونات التوقع الحركى على حده وتم تثبيت التكرارات والمجموعات وزيادة شدة الحمل عن طريق زيادة صعوبة أداء التدريبات.
- مستوى الصعوبة الثانى تم استخدام تدريبات مركبة لمكونات التوقع الحركى (القدرات المركبة) وتم زيادة شدة الحمل عن طريق زيادة صعوبة أداء التدريبات.
- مستوى الصعوبة الثالث تم استخدام تدريبات مركبة لمكونات التوقع الحركى (القدرات المركبة) أكثر صعوبة وإستخدام تدريبات المنافسة، وتم زيادة شدة الحمل عن طريق زيادة صعوبة أداء التدريبات وزيادة التكرارات.
- ويوضح جدول (٦) التصنيف الفنى لمستوى التدريبات النوعية المستخدمة قيد البحث.

جدول (٦)

تصنيف مستويات التدريبات النوعية

المستوى	المستوى الأول	المستوى الثانى	المستوى الثالث
الهدف	تنمية مكونات التوقع المختارة على حده والوصول إلى أقصى مستوى ممكن	تنمية مكونات التوقع في شكل مركب (القدرات المركبة)	تنمية مكونات التوقع في شكل تنافسي

جدول (٧)

توزيع التدريبات التنافسية المختارة إلى ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة

المستوى	عدد التدريبات	أرقام التمرينات	طبيعة أداء التدريبات
المستوى الأول	١٤	(١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨)	تدريبات تنافسية منفردة ذات صعوبة خفيفة لكل مكونات من مكونات التوقع الحركى التي تم تحديدها.
المستوى الثانى	١٤	(٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨)	تدريبات تنافسية ذات صعوبة أعلى من حيث متطلبات الأداء لكل تدريب.
المستوى الثالث	١٤	(٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨)	تدريبات تنافسية ذات صعوبة قصوى من حيث متطلبات الأداء (تدريبات نوعية مركبة- مباريات تنافسية مقننة).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لناشئى المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٣/١/١٤ م إلى ٢٠٢٣/١/١٦ م.

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات
قيد البحث ن = ١٥

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*١٠,٤٥	٢,٣٣٣	٠,٦١٧	٠,٨٣	٥,١٣	ث	سرعة رد الفعل
*٢١,٣٢	١٣,٣٣	١,٢٩١	٠,٧٤	٢١,٥٣	ث	مركب (قوة مميزة - بالسرعة - توازن - رشاقة)
*١٥,٧٠	١٥,٦	٢,٥٥٨	٣,٣٨	٣٢,٨٠	سم	مرونة الجسم الأفقية
*١٢,٨٨	٢,٢	١,٠٨٢	٠,٨٦	٦,٨٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن
*٢٥,٠٤	٧	١,٤١٤	١,٩٨	٢٢,٧٣	سم	ادراك الاحساس بالمسافة
*١١,٩١	٥٥,٤	٣,٧٣٨	٧,٣٢	٣٠,١٣	درجة	فعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد
*٢٢,٨٥	٢٠,٠٧	١,١٦٣	٢,٢١	٣٤,٨٠	زمن	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول ٨ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث 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 (٩)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث ن = ١٥

نسبة التحسن	الفرق	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
%٥٤,٥٤	٢,٨٠	٢,٣٣٣٣٣	٥,١٣	ث	سرعة رد الفعل
%٣٨,٠٨٠	٨,٢٠	١٣,٣٣٣٣	٢١,٥٣	ث	مركب (قوة مميزة - بالسرعة - رشاقة - توازن)
%٥٢,٤٣	١٧,٢٠	١٥,٦	٣٢,٨٠	سم	مرونة الجسم الأفقية
%٦٧,٦٤	٤,٦٠	٢,٢	٦,٨٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن
%٦٩,٢٠	١٥,٧٣	٧	٢٢,٧٣	سم	ادراك الاحساس بالمسافة
%٨٣,٨٥	٢٥,٢٧	٥٥,٤	٣٠,١٣	درجة	فعالية الأداء للمهارات الدفاعية والهجوم المضاد
%٤٢,٣٣	١٤,٧٣	٢٠,٠٦٦٧	٣٤,٨٠	زمن	

يتضح من جدول (٩) أن جميع المتغيرات قيد البحث قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٨٣,٨٥% : ٣٨,٠٨٠% وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي ٢,٢٦٣ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يتضح أن جميع مكونات التوقع الحركي قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في إدراك الإحساس بالمسافة، وبلغت نسبة تحسنه ٦٩,٢٠، وأقل نسبة تحسن كانت في القدرات المركبة وبلغت نسبة تحسنه ٣٨,٠٨٠ .

ويعزى الباحثان الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في مكونات التوقع الحركي قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للتدريبات التنافسية المقترحة، والذي تضمن تمارين متنوعة بأشكال مختلفة تشبه إلى حد كبير شكل التنافس الفعلي في رياضة الجودو مما أدى إلى إستثارة إهتمام الناشئين ورفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما عمل علي تطور وتحسن مكونات التوقع الحركي قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لمياء رضوان ٢٠٠١م (١٥)، سعيد فهمي ٢٠٠٤م (١١)، سليمان فاروق (١٢)، أحمد عبد المنعم ٢٠٠٨م (٣)، محمد حسين ٢٠١٦م (١٧) حيث أشاروا إلى أن تنمية التوقع الحركي يتم من خلال إستخدام تمارين خاصة موجهة لهذا الغرض ومشابهة لطبيعة الأداء المهاري والخططي.

كما يوضح جدول (٩) أن أعلى نسب تحسن في فعالية الأداء المهاري للمهارات الدفاعية والهجوم المضاد كانت في درجات ونقاط الإختبار التي حصل عليها اللاعب وبلغت ٨٣,٨٥% حيث كان تحسنها أعلى من زمن أداء الإختبار التي بلغت ٤٢,٣٣%.

ويعزى الباحثان الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح، والذي ساعد علي وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الذي أدى إلى زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف- الإستثارة) وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى، نتيجة تشابه ديناميكية تدريبات المنافسة المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث، مما أدى إلى زيادة ضبط الأداء الفني.

مما تقدم يرى الباحثان أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المكونات البدنية والإدراكية للتوقع الحركي وفعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث ن = ١٥

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٤,٠٣	٠,٨٣	٣,٨٦	٠,٨٠	٥,٠٧	ث	سرعة رد الفعل
٩,١٣	١,٣٣	١٧,٩٣	٠,٧٤	٢١,٥٣	ث	مركب (قوة مميزة بالسرعة- توازن-رشاقة)
٤,٢٦	٢,٤٩	٢٨,٩٣	٣,١٣	٣٣,٣٣	سم	مرونة الجسم الأفقية
٥,٧١	٠,٨٣	٤,٨٦	٠,٨٣	٦,٦٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن
١٠,٩٠	١,٣٧	١٥,٨	١,٩٦	٢٢,٥٣	سم	ادراك الاحساس بالمسافة
٤,٢٦	٤,١٦	٣٩,٠٦	٧,٣٠	٣٠,٣٣	درجة	فعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد
٨,٢٠	١,٩٥	٢٨,٦٦	٢,٢٧	٣٥,٠٠	زمن	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي -

البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة للمتغيرات قيد البحث أعلى من قيمة T الجدولية.

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (١١)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث ن = ١٥

نسبة التحسن	الفرق	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
%٢٣,٨١	١,٢١	٣,٨٦	٥,٠٧	ث	سرعة رد الفعل
%١٦,٧٣	٣,٦٠	١٧,٩٣	٢١,٥٣	ث	مركب (قوة مميزة بالسرعة - رشاقة-توازن)
%١٣,٢١	٤,٤٠	٢٨,٩٣	٣٣,٣٣	سم	مرونة الجسم الأفقية
%٢٦,٣٦	١,٧٤	٤,٨٦	٦,٦٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن
%٢٩,٨٨	٦,٧٣	١٥,٨	٢٢,٥٣	سم	ادراك الاحساس بالمسافة
%٢٨,٧٦	٨,٧٣	٣٩,٠٦	٣٠,٣٣	درجة	فعالية الأداء للمهارات الدفاعية والهجوم المضاد
%١٨,١١	٦,٣٤	٢٨,٦٦	٣٥,٠٠	زمن	

يتضح من جدول (١١) أن جميع المتغيرات قيد البحث قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٣,٢١% : ٢٩,٨٨%.
يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات التوقع الحركي قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين ٤,٠٣ : ١٠,٩٠ وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (١١) أن جميع مكونات التوقع الحركي قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة الضابطة حيث كانت أعلى نسبة تحسن في متغير إدراك الإحساس بالمسافة وبلغت نسبة تحسنه ٢٩,٨٨%، وأقل نسبة تحسن كانت في متغير مرونة الجسم وبلغت ١٣,٢١%.

ويعزى الباحثان الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي إشمئ على تدريبات عامة بدنية ومهارية أدت إلى إرتفاع مستوى التوقع الحركي، كما يرجع الباحثان هذا التحسن الحادث لناشئ المجموعة الضابطة في متغيرات التوقع الحركي إلى إستمرارية إنتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الإرتفاع في المستوى، حيث يشير خالد فريد ٢٠٠٨م إلى أن عملية التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٩ : ٧٢)

كما يوضح جدول (١١) أن أعلى نسب تحسن في فعالية الأداء للمهارات الدفاعية والهجوم المضاد قيد البحث كانت للنقاط ودرجة الإختبار وبلغت ٢٨,٧٦% بينما كانت أقل نسبة تحسن في زمن الإختبار وبلغت ١٨,١١%.

ويعزى الباحثان الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي إحتوى على تدريبات مهارية وخطية متنوعة أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري حيث يتفق كل من لمياء رضوان ٢٠٠١م (١٥)، سعيد فهمي ٢٠٠٤م (١١)، مولود عبد الرسول ٢٠٢٠ (١٩) أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بشكل أوضح كيف يتوقع التغيرات المنتظمة في إظهار المثير والإستجابة له في الوقت المناسب وبالتالي تحقيق أعلى مستوى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من أحمد عبد المنعم ٢٠١٤م، محمد حسين ٢٠١٨م حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

ويفسر الباحثان سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلية لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (النقلدي) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التمرينات التنافسية الموجهة إلى تنمية التوقع الحركي بشكل تنافسي مبرائي خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

مما تقدم يرى الباحثان أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المكونات البدنية والإدراكية للتوقع الحركي وفعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في الاختبارات قيد البحث

ن=١٥=٢

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٧,٩٩	٣,٨٦	٠,٨٣	٢,٣٣	٠,٦٢	ث	سرعة رد الفعل
٩,٦٦	١٧,٩٣	١,٣٣	١٣,٣٣	١,٢٩	ث	مركب (قوة مميزة بالسرعة - توازن - رشاقة)
١٧,٩٩	٢٨,٩٣	٢,٤٩	١٥,٦٠	٢,٥٦	سم	مرونة الجسم الأفقية
٩,٢٨	٤,٨٦	٠,٨٣	٢,٢٠	١,٠٨	ث	ادراك الاحساس بالزمن
١٤,٠٤	١٥,٨٠	١,٣٧	٧,٠٠	١,٤١	سم	ادراك الاحساس بالمسافة
١١,٨٤	٣٩,٠٦	٤,١٦	٥٥,٤٠	٣,٧٤	درجة	فعالية أداء المهارات الدفاعية والهجوم المضاد
١٧,٤٧	٢٨,٦٦	١,٩٥	٢٠,٠٧	١,١٦	زمن	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات (المكونات البدنية - المكونات الإدراكية - فعالية الأداء) لصالح

المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ٢,١٤٥ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث:

جدول (١٣)

نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث

نسبة التحسن	الفرق	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط البعدي	متوسط البعدي		
٦٥,٤٣- %	١,٥٣-	٣,٨٦	٢,٣٣	ث	سرعة رد الفعل
٣٤,٤٨- %	٤,٦٠-	١٧,٩٣	١٣,٣٣	ث	مركب (قوة مميزة - بالسرعة - رشاقة - توازن)
٨٥,٤٥- %	١٣,٣٣-	٢٨,٩٣	١٥,٦٠	سم	مرونة الجسم الأفقية
١٢٠,٩١- %	٢,٦٦-	٤,٨٦	٢,٢٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن
١٢٥,٧١- %	٨,٨٠-	١٥,٨٠	٧,٠٠	سم	ادراك الاحساس بالمسافة
٢٩,٤٩- %	١٦,٣٤	٣٩,٠٦	٥٥,٤٠	درجة	فعالية الأداء للمهارات الدفاعية والهجوم المضاد
٤٢,٨٢- %	٨,٥٩-	٢٨,٦٦	٢٠,٠٧	زمن	

يتضح من جدول (١٣) أن جميع المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئى المجموعة التجريبية عن ناشئى المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٢٩,٤٩% : ١٢٥,٧١%

يتضح من جدول (١٢)، (١٣) وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في مكونات التوقع الحركي (البدنية والإدراكية) وفعالية أداء بعض المهارات الدفاعية والهجوم المضاد لناشئى الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت بين ٩,٦٦* : ١٧,٩٩* وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢,١٤٥ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح من جدول (١٨) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت فى مكونات التوقع الحركي (البدنية والإدراكية) وفعالية أداء بعض المهارات الدفاعية والهجوم المضاد لناشئى الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة عن المجموعة الضابطة.

ويعزى الباحثان الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة فى مكونات التوقع الحركي (البدنية والإدراكية) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي إحتوى على

تدريبات تنافسية خاصة وموجهة لتنمية مكونات التوقع الحركي، حيث راعى الباحثان عند بنائهم لتدريبات المنافسة أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي بالإضافة إلى توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها، كما راعى الباحث أيضاً أن يهدف التدريب المستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية وإدراكية في نفس الوقت، وأن يشابه التدريب طريقة الأداء المهاري قيد البحث وهذا لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التدريبات البدنية بشكل عام.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من ميكيل دونكان ٢٠١٥م (٢٣)، رونج شانجلون ٢٠١٨ (٢٥)، بسمة ممدوح ٢٠٢٢م (٧)، دويلي منصورية ٢٠٢١م (١٠)، شريف فتحي ٢٠٢١م (١٣) (١٤) ..

كما يعزو الباحثان الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة في متغيرات فعالية أداء بعض المهارات الدفاعية والهجوم المضاد لناشئ الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح حيث عمل على تثبيت المسار الحركي للأداءات مهارية قيد البحث داخل الممرات العصبية لناشئ، وإنعكس ذلك على وضوح التصور الحركي بشكل أفضل، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئ المجموعة التجريبية نتيجة دمج مكونات التوقع الحركي (البدنية - الإدراكية) والأداء المهاري قيد البحث في إطار حركي واحد، بينما إشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والمهاري والخططي كل على حدة، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات فعالية الأداء المهاري قيد البحث.

مما تقدم يرى الباحثان أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً في فرق متوسط القياسين البعدين بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في متغيرات فعالية أداء بعض مهارات الدفاع والهجوم المضاد للاعب الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية:

- ١- أهم مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية لناشئ الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة هي (سرعة رد الفعل - القدرات المركبة - مرونة الجسم- إدراك الإحساس بالزمن - إدراك الإحساس بالمسافة).
- ٢- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) لمكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات.
- ٣- أظهر برنامج التدريبات التنافسية لتنمية مكونات التوقع الحركي تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء بعض المهارات الدفاعية والهجوم المضاد لناشئ الجودو للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلي:

- ١- يجب الاستفادة من برنامج التدريبات التنافسية المقترح لتنمية مكونات التوقع الحركي على مستوى جميع المراحل السنوية في رياضة الجودو.
- ٢- الإهتمام بتنمية مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية المختلفة داخل البرامج التدريبية في رياضة الجودو وربطها بالأداءات المهارية المفردة والمركبة والجمل الخطئية للعب من أعلى.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف لتصميم تدريبات لمكونات التوقع الحركي خاصة باللعب الأرضي (كتامى وازا) بأشكاله المختلفة فى رياضة الجودو.

((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد أبو الفضل حجازى: الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية). ط١، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات الحركة. مطبعة الشباب الحر، بورسعيد، ١٩٨٦م.
- ٣- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص على فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.

- ٤- أحمد محمد عبد المنعم: تأثير تدريبات تنافسية لبعض الجمل الخططية على فعالية الأداء الحركى الهجومى للاعبى الجودو. بحث منشور، مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣٠، ٢٠١٨م.
- ٥- أمر الله أحمد البساطى: دراسة تأثير اتجاهين مختلفين للإجماء على مظاهر التوقع الحركى وبعض الدلالات الحيوية للاعبى كرة القدم. بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٦- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة، القاهرة، لفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٧- بسمة ممدوح المرسي: تأثير تنمية مهارات التوقع الحركى على الأداء الحركى للضربة الدافعة بنوعيتها في مواجهة الإرسال في تنس الطاولة. بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٦١ الجزء الثانى، ٢٠٢٢م.
- ٨- جمال علاء الدين، ناهد الصباغ: علم الحركة. كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.
- ٩- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٠- دويلي منصورية، عصام الدين شعبان: تأثير استخدام إستراتيجية التقييم الثنائى على مكونات التوقع الحركى الإدراكي ومستوى الأداء الفنى لسباق ١١٠ متر حواجز. بحث منشور، المجلة الجزائرية للعلوم الإجتماعية والإنسانية، العدد ٩ رقم ١، ٢٠٢١م.
- ١١- سعيد فهمى عبادة: برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركى وأثره على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٠٤م.
- ١٢- سليمان فاروق سليمان: تأثير تنمية التوقع الحركى على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠١م.

- ١٣- شريف فتحى صالح: تأثير برنامج تدريب لتنمية سرعة التوقع الحركى على إستقبال الإرسال وبعض مهارات الهجوم المضاد لناشئ تنس الطاولة تحت ١٧ سنة. بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا، المجلد ٢٧، العدد ٢٧، ٢٠٢١م.
- ١٤- طلحة حسام الدين وآخرون: مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٥- لمياء رضوان لبيب: التوقع وتأثيره على مستوى الأداء فى كرة اليد. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركى. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٧- محمد حسين محمد: تأثير تدريبات التوقع الحركي علي فعالية الأداء الفني الخططي للاعب الكومنتية في رياضة الكاراتيه. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ١٨- مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٩- مولود رسول مولود، ناوات أحمد فقي محمد: تأثير التمرينات التوافقية في تطوير توقع الزمن الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد. بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، البصرة، بغداد. العدد ٦٥، ٢٠٢٠م.
- ٢٠- نبيل محمد فوزى، ياسر يوسف عبد الرؤوف: جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الجودو. بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى "الرياضة والعولمة"، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٥-٦ إبريل، ٢٠٠١م.
- ٢١- ياسر يوسف عبد الرؤوف: وضع إختبارات لقياس سرعة التوقع الحركى لبعض مهارات الهجوم المركب والهجوم المضاد فى رياضة الجودو. بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى الثالث - تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل جامعة الزقايق - كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٨م

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- **Harry J Meeuwssen:** Effect of age on coincidence anticipation time in handball females".journal of aging and physical activity, 2007.
- 23- **Michael J. Duncan, Michelle Stanley, Mike Smith, Michael J. Price, and Sheila Leddington Wright:** Coincidence Anticipation Timing Performance during an Acute Bout of Brisk Walking in Older Adults: Effect of Stimulus Speed. Hindawi Publishing Corporation Neural Plasticity Volume 2015, Article ID 210213, 8 pages.
- 24-**Régis Lobjois, Nicolas Benguigui ,Jean Bertsch:** Research Quarterly for Exercise and Sport 76(4):398-406,Source PubMed, January 2006.
- 25-**Rong Shangguan* and Yuanyuan Che:** The Difference in Perceptual Anticipation Between Professional Tennis Athletes and Second-Grade Athletes Before Batting. National library of medicine,pumbed central. Published online 2018 Aug 22.
- 26-**Tracy Le, Andrew L. Shim &David Newman:** Does a relationship between handgrip strength and coincidence anticipation timing exist among young adults: a pilot study,Pages 2546-2550 | Accepted author version posted online: 25 Nov 2021, Published online: 24 Dec 2021.