



دولة ليبيا
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الزاوية
إدارة الدراسات العليا والتدريب والمعيدين
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مكتب الدراسات العليا والتدريب
قسم التدريب



أطروحة بعنوان:

تدريبات نوعية مقترحة لتطوير الأداء البدني وتأثيرها على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية للاعبين المنتخب الليبي لرياضة الجودو فئة الاواسط

ضمن متطلبات الحصول على درجة الأجازة الدقيقة "الدكتوراه" في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقدمة من الباحث

مجدي علي محمد الطويشي

المشرف الثاني

د، شكري عبدالرزاق القبلاوي

أستاذ مشارك بقسم العلوم الصحية والتأهيل
الحركي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-
جامعة الزاوية

المشرف الأول

أ.د، إبراهيم محمد أبو عجيبة

أستاذ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الزاوية

للعام الجامعي

2025-2026م

الإقرار

أُفِرُّ أنا مجدي علي محمد الطويشي بأن ما اشتملت عليه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حينها، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزءٍ منها لم يُقدَّم من قبل لنيل أي درجة علمية أو بحث علمي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى، وللجامعة حق توظيف الرسالة أو الأطروحة والاستفادة منها مصدراً مرجعياً للمعلومات، لأغراض الاطلاع أو الإعارة أو النشر بما لا يتعارض وحقوق الملكية الفكرية المقررة بالتشريعات النافذة.

.....التوقيع:

التاريخ: / / 20

الاهداء

إلى منارة العالمين إلى سيد الخلق وإمام المرسلين إلى الأمي الذي علم المتعلمين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى من رباني فأحسن تربيتي ،إلى ذلك الطود الشامخ الذي ما اهتز لعاديات الزمن إلى
من أنار المعرفة ومهد لي أسباب التحصيل فعلمي درسا في الاعتماد على النفس .

أبي الغالي

إلى من تعلمت منها حب للناس إلى رمز العطاء ونبع المحبة والحياة إلى من تحت
قدميها الجنة وبين يديها يكون دفن الأرض إلى نبراس حياتي .

أمي الغالية

إلى رفيقة الدرب، وسند الحياة، إلى من وقفت بجاني في كل المراحل، وكانت عوناً لي
بعد الله في تجاوز الصعاب.

زوجتي العزيزة

إلى فلذات كبدي، وزهرة عمري، ومصدر سعادتي وأملي، إلى من أرى في عيونهم
مستقبلي وفرحتي.

أهدي هذا العمل المتواضع، عرفاناً وامتناناً ومحبة.
إلى الذين عاشوا الحياة معي حلوها ومرها إلى الذين شاركوني أفراحي وأحزاني إلى
نبض الفؤاد في هذه الحياة إلى شموع حياتي

أخوتي

إلى التي بذكرها ينشرح صدري ويزول همي وحزني وجبها يسرى في عروقي
خالتي الغالية

إلى أهل الوفاء ومنبع الإخاء ورصيدي في الحياة

أصدقائي الأوفياء

إلى الشمعة التي تكاد أن تحترق لتنير لي الطريق

أساتذتي الأفاضل

إلىكم جميعاً أهديكم هذه المجهد المهنأضع

الباحث

الشكر والتقدير

لا يسعني في هذا المقام إلا أن أقف خاشعًا شاكرًا لله سبحانه وتعالى، حامدًا له على ما أنعم به عليّ من توفيق وعون، وما منحني إياه من صبر ومثابرة حتى أتممت هذا البحث، فلك الحمد يا رب حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.

والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، سيد الخلق ومعلم البشرية، الذي دعا إلى العلم وحثّ عليه، وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه إلى يوم الدين.

ويطيب لي، وأنا أضع اللمسات الأخيرة على هذه الرسالة، أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور/ إبراهيم محمد أبو عجيبة، المشرف الأول على هذه الأطروحة، لما بذله معي من جهد علمي كريم، وما قدمه لي من توجيهات سديدة، وملاحظات قيّمة، ونصائح علمية نافعة، كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذه الدراسة وإخراجها في صورتها الحالية، فقد كان لتوجيهاته العلمية، وسعة صدره، وحرصه الدائم على الارتقاء بمستوى البحث، بالغ الأثر في تجاوز كثير من الصعوبات، فله مني خالص الشكر وعظيم الامتنان وفائق الاحترام والتقدير.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير والعرفان إلى أستاذي الفاضل الدكتور/ شكري عبدالرزاق القبلاوي، المشرف الثاني على هذه الأطروحة، لما قدمه لي من دعم علمي متواصل، وإرشادات منهجية دقيقة، وملاحظات بناءة ساعدتني كثيراً في تحسين جوانب البحث وتطويره، فقد كانت لخبرته العلمية، وتعاونه الكريم، ومتابعته المستمرة، دور بارز في إثراء هذه الرسالة، فجزاه الله عني خير الجزاء، وله مني كل الاحترام والتقدير.

بأسمى عبارات الشكر والثناء، أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى السادة الدكاترة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بقراءة هذه الأطروحة ومناقشتها، وما سيقدمونه من ملاحظات علمية قيّمة تسهم في تقويمها والرفع من مستواها العلمي، وهم:

الدكتور/.....، مناقشاً داخلياً،

والدكتور/.....، مناقشاً داخلياً،

والدكتور/.....، مناقشاً خارجياً،

والدكتور/.....، مناقشاً خارجياً.

فلهم مني وافر الشكر والتقدير، وجزيل الامتنان والعرفان.

وفي الختام، أسأل الله العليّ القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به، وأن يوفقني لما فيه الخير والسداد.

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية مقترحة في تطوير الأداء البدني وبعض المتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية لدى لاعبي المنتخب الليبي لرياضة الجودو فئة الأواسط، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، من خلال القياسين القبلي والبعدي، لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، وتكوّن مجتمع وعينة البحث من (12) لاعبًا من لاعبي المنتخب الليبي للجودو فئة الأواسط، والمسجلين بالاتحاد الليبي لرياضة الجودو للموسم الرياضي 2025-2026 .

واشتملت أدوات القياس على اختبارات بدنية لقياس تحمل القوة، والقدرة العضلية، والمرونة، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة، إضافة إلى قياس بعض المتغيرات الوظيفية، واستخدام مقياس المهارات النفسية الذي يتضمن تركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز الرياضي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية قيد البحث، كما أسهم البرنامج التدريبي في تحسين القدرات البدنية بنسب تراوحت بين (25.86%) و(81.16%)، إلى جانب تحسن واضح في بعض المتغيرات الوظيفية مثل النبض، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، والسعة الحيوية، فضلاً عن تحسن المهارات النفسية لدى أفراد العينة .

وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية وإدراجها ضمن البرامج التدريبية للاعبي الجودو، لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء البدني والوظيفي والنفسي، مع إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية وعينات أكبر.

Abstract

The study aimed to identify the effect of proposed specific exercises on developing physical performance, some functional variables, and psychological skills among Libyan national junior judo team players. The researcher used the experimental method with a one-group pre-test and post-test design, as it was suitable for the nature and objectives of the study. The research population and sample consisted of 12 junior players registered in the Libyan Judo Federation for the 2025–2026 sports season.

The measurement tools included physical tests to assess strength endurance, muscular power, flexibility, agility, and speed-strength, in addition to measuring some functional variables. The study also used a psychological skills scale covering attention concentration, anxiety control, self-confidence, and sport achievement motivation. The results showed statistically significant differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement in the physical, functional, and psychological variables under study. The training program also contributed to improving physical abilities by percentages ranging from 25.86% to 81.16%, in addition to clear improvement in some functional variables such as pulse rate, maximum oxygen consumption, and vital capacity, as well as improvement in the psychological skills of the sample members.

In light of these findings, the study recommended paying greater attention to specific exercises and including them as an essential part of judo training programs, due to their positive effect on developing physical, functional, and psychological performance. It also recommended conducting similar studies on larger samples and different age groups.

قائمة المحتويات

الإقرار.....	أ
الاهداء.....	أ
الشكر والتقدير.....	ب
المستخلص.....	ج
ABSTRACT.....	د
قائمة المحتويات.....	هـ
قائمة الجداول.....	ح
قائمة الأشكال.....	ط
قائمة المرفقات.....	ي
الفصل الأول:.....	1
1-1 المقدمة:.....	2
2-1 المشكلة:.....	3
3-1 الأهمية.....	5
4-1 الأهداف:.....	7
5-1 الفروض:.....	7
6-1 المصطلحات:.....	7
2-الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة.....	8
1-2 الإطار النظري.....	9
تمهيد:.....	10
1-1-2 التدريبات النوعية في المجال الرياضي.....	10
1-1-1-2 مفهوم التدريبات النوعية.....	11
2-1-1-2 خصائص التدريبات النوعية.....	13
3-1-1-2 أسس وشروط التدريبات النوعية.....	16
4-1-1-2 أنواع التدريبات النوعية.....	20
5-1-1-2 أهمية التدريبات النوعية في التدريب الرياضي.....	23
6-1-1-2 التدريبات النوعية وعلاقتها بالأداء المهاري.....	25

28	7-1-1-2 تأثير التدريبات النوعية على الأداء البدني.....
30	8-1-1-2 التدريبات النوعية في رياضة الجودو.....
34	2-1-2 المتغيرات البدنية في المجال الرياضي.....
34	1-2-1-2 مفهوم المتغيرات البدنية
36	2-2-1-2 الكفاءة البدنية وعلاقتها بالأداء الرياضي
37	3-2-1-2 أهمية المتغيرات البدنية للاعبين الجودو
39	4-2-1-2 مكونات المتغيرات البدنية
43	5-2-1-2 دور المتغيرات البدنية في تحسين الأداء الرياضي.....
45	3-1-2 المتغيرات الوظيفية (الفسيولوجية)
47	1-3-1-2 مفهوم المتغيرات الوظيفية.....
50	2-3-1-2 أهمية القياسات الفسيولوجية في التدريب الرياضي.....
52	4-3-1-2 ضغط الدم
54	5-3-1-2 الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2MAX)
56	4-1-2 المهارات النفسية في المجال الرياضي.....
57	1-4-1-2 مفهوم المهارات النفسية
58	2-4-1-2 أهمية المهارات النفسية للاعبين الجودو
61	3-4-1-2 أنواع المهارات النفسية.....
65	4-4-1-2 مراحل اكتساب المهارات النفسية
68	5-4-1-2 العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي
70	5-1-2 العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث
73	1-5-1-2 تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات الوظيفية.....
75	3-5-1-2 تأثير التدريبات النوعية على المهارات النفسية
78	4-5-1-2 التكامل بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية في الجودو.....
81	2-2 الدراسات السابقة.....
82	1-2-2 الدراسات السابقة:.....
91	2-2-2 تعليق على الدراسات السابقة:.....
92	أولاً: أوجه التشابه بين البحث الحالي والدراسات السابقة.....
92	ثانياً: أوجه الاختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة
94	3- الفصل الثالث: إجراءات البحث
95	1-3 إجراءات البحث:
95	1-1-3 منهج البحث:

95	2-1-3 مجتمع البحث:
95	3-1-3 عينة البحث:
95	تجانس العينة
96	4-1-3 مجالات البحث
101	التجربة الاستطلاعية:
102	التجربة الأساسية
102	المعالجات الإحصائية:
103	4-الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج
104	4- عرض ومناقشة النتائج
110	2-4 مناقشة النتائج
114	5-الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات
115	1-5 الاستنتاجات
115	2-5 التوصيات:
116	قائمة المراجع
125	المرفقات

قائمة الجداول

الجدول رقم (1) يوضح تجانس العينة في المتغيرات الاساسية.....	95
الجدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى أفراد العينة.....	104
الجدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير للمتغيرات البدنية قيد البحث لدى أفراد العينة.....	105
الجدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T في المتغيرات الوظيفية قيد البحث لدى أفراد العينة.....	106
الجدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير للمتغيرات الوظيفية قيد البحث لدى أفراد العينة.....	107
الجدول رقم (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T في المتغيرات النفسية قيد البحث لدى أفراد العينة.....	108
الجدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير للمتغيرات النفسية قيد البحث لدى أفراد العينة.....	109

قائمة الأشكال

- الشكل رقم (1) يوضح المتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية للقياسات القبلية والبعدية 106
- الشكل رقم (2) يوضح المتوسطات الحسابية للمتغيرات الوظيفية للقياسات القبلية والبعدية 108
- الشكل رقم (3) يوضح المتوسطات الحسابية للمتغيرات النفسية للقياسات القبلية والبعدية 110

قائمة المرفقات

- مرفق (1) قائمة بأسماء الخبراء والمدرّبين 126
- مرفق (2) رسالة مخاطبة الكلية بالاتحاد العام للرياضة الجودو 127
- مرفق (3) نماذج من التمرينات المستخدمة داخل البرنامج 128
- مرفق (4) البرنامج التدريبي 132
- مرفق (5) استمارة المتغيرات النفسية 137
- مرفق (6) قياس الاختبارات البدنية 139
- مرفق (7) قياس الاختبارات النفسية 140
- مرفق (8) قياس الاختبارات الوظيفية 141

الفصل الأول:

1-1- المقدمة

1-2- المشكلة

1-3- الأهمية

1-4- الأهداف

1-5- الفروض

1-6- المصطلحات

1-1 المقدمة:

شهد المجال الرياضي في العقود الأخيرة تطورًا متسارعًا في مفاهيمه وأساليبه وطرائق إعداده للاعبين، وأصبح الوصول إلى المستويات العليا في الأداء والإنجاز الرياضي يعتمد على توظيف الأسس العلمية في التدريب، بما يضمن تنمية قدرات اللاعب تنمية شاملة ومتكاملة، ولم يعد التفوق الرياضي قائمًا على الموهبة وحدها، بل أصبح ثمرةً للتخطيط العلمي الدقيق، والتنظيم السليم للأحمال التدريبية، والاختيار المناسب لوسائل التدريب التي تتوافق مع طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته الخاصة، ومن هذا المنطلق، أصبح الإعداد الرياضي الحديث يركز على بناء اللاعب بدنيًا ووظيفيًا ومهاريًا ونفسيًا في صورة متكاملة، بما يتيح له القدرة على أداء واجباته الحركية والفنية بأقصى درجة من الكفاءة أثناء التدريب والمنافسة.

يُعد التدريب الرياضي الركيزة الأساسية في إعداد الرياضيين وتطوير مستوياتهم البدنية والمهارية والخططية، حيث يعمل المدرب من خلال البرامج التدريبية على توظيف الأساليب والوسائل العلمية الملائمة لتحقيق أفضل مستويات الأداء بما يتوافق مع متطلبات النشاط الرياضي. وقد اتجهت الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي إلى التركيز على اختيار الاستراتيجيات التدريبية الأكثر كفاءة في تحسين الأداء الرياضي ورفع مستوى الإنجاز، مستفيدةً من التطورات المتسارعة في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، مثل فسيولوجيا الجهد البدني، والميكانيكا الحيوية، وعلم النفس الرياضي، والقياس والتقويم. وأسهم هذا التكامل العلمي في تطوير برامج تدريبية أكثر دقة وموضوعية، تعتمد على تحليل الأداء الحركي ومتطلباته العضلية والزمنية والفنية، بما يساعد على تصميم تمارين تتلاءم مع طبيعة الأداء المطلوب وتُسهم في تحقيق الأهداف التدريبية بكفاءة عالية (Bompa & Buzzichelli, 2022, p. 15).

وفي ضوء هذا الاتجاه العلمي، أصبحت التدريبات النوعية من المداخل التدريبية المهمة في الإعداد الرياضي الحديث، إذ تقوم على تصميم تمارين ترتبط مباشرة بطبيعة الأداء المهاري من حيث المسار الحركي، واتجاه العمل العضلي، ومقدار القوة المستخدمة، والتوقيت الزمني للأداء. ويعتمد هذا النوع من التدريب على مبدأ التخصص، بحيث تكون التمارين المختارة قريبة من الأداء الفعلي داخل النشاط الرياضي، مما يساعد على نقل أثر التدريب إلى مستوى الأداء المهاري بصورة أكثر فاعلية. ومن ثم، فإن التدريبات النوعية لا تقتصر على تنمية القدرات البدنية العامة، بل تتجه إلى تطوير القدرات الخاصة المرتبطة بالمهارة نفسها، وبناء اللاعب وظيفيًا وحركيًا بما يتناسب مع متطلبات المنافسة الفعلية (Turner & Comfort, 2018).

ويُعد الإعداد البدني من الركائز الأساسية في نجاح الأداء الرياضي، لأنه يمثل القاعدة التي تُبنى عليها بقية جوانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي. ولا يقتصر الإعداد البدني على تنمية الصفات العامة للاعب، بل يمتد إلى الإعداد البدني الخاص الذي يرتبط بطبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته الحركية والعضلية والوظيفية، بحيث يتم التركيز على العضلات والقدرات الأكثر استخدامًا في الأداء

الفعلي. ويسهم هذا النوع من الإعداد في إحداث تكيفات بدنية وفسولوجية تساعد اللاعب على تحمل أعباء التدريب والمنافسة، كما يدعم الجوانب النفسية المرتبطة بالثقة بالنفس، والتركيز، وضبط الانفعال، وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة أثناء الأداء الرياضي (عبد الخالق، 2005، ص 89).

وتُعد رياضة الجودو من الرياضات الفردية ذات الطابع التنافسي الخاص، إذ يتطلب الأداء فيها تكاملاً بين القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والتوازن، والتوافق، إلى جانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي. فاللاعب في الجودو يحتاج إلى كفاءة بدنية ووظيفية تمكنه من الاستمرار في الأداء بفاعلية طوال زمن المباراة، كما يحتاج إلى مهارات نفسية تساعد على ضبط الانفعال واتخاذ القرار السريع تحت ضغط المنافسة. ومن ثم فإن التطور الفني والخططي لرياضة الجودو يفرض ضرورة تطوير أساليب إعداد اللاعبين بما يتناسب مع طبيعة المنافسة الحديثة ومتطلباتها (شداد، 2010، ص 42).

2-1 المشكلة:

يُعد الإعداد البدني أحد الركائز الأساسية في العملية التدريبية، إذ يستهدف تنمية الصفات البدنية الضرورية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، والعمل على تطويرها إلى أقصى مدى ممكن بما يُمكن اللاعب من الوصول إلى المستويات الرياضية العليا، وكلما ارتبط هذا الإعداد بخصوصية النشاط الممارس، زادت فاعليته في تحسين مستوى الأداء، خاصة في الرياضات التي تتطلب تكاملاً واضحاً بين الجوانب البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية، ومن بين هذه الرياضات تبرز رياضة الجودو بوصفها من الرياضات الفردية التنافسية التي تتطلب من اللاعب مستوى مرتفعاً من القوة، والتحمل، والرشاقة، والتوافق، إلى جانب كفاءة وظيفية عالية ومهارات نفسية تساعد على ضبط الانفعال، والاستمرار في الأداء، وحسن التصرف أثناء المواقف التنافسية المختلفة.

وتتسم رياضة الجودو بطبيعة أدائية معقدة، إذ لا يتوقف النجاح فيها على إتقان المهارات الفنية فقط، وإنما يرتبط كذلك بقدرة اللاعب على توظيف إمكانياته البدنية والوظيفية والنفسية في الوقت المناسب وبالدرجة الملائمة لطبيعة الموقف التنافسي، ومن ثم فإن الاعتماد على التدريبات العامة وحدها قد لا يكون كافياً لتحقيق التطور المطلوب، ما لم تُدعم بتدريبات نوعية تتشابه مع الأداء الفعلي من حيث المسار الحركي، والمجموعات العضلية العاملة، واتجاه القوة، والزمن الحركي للأداء، وفي هذا الإطار، أشارت عدة دراسات سابقة إلى فاعلية التدريبات النوعية في تطوير الأداء البدني والمهاري في الجودو، كما أوضحت بعض الدراسات الأخرى ارتباطها بتحسين بعض المتغيرات الإدراكية والوظيفية ذات الصلة بالأداء.

ومن خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة، مثل دراسات خالد فريد عزت، وسلامة حامد مصطفى، ومحمد شريف ماهر، وغيرهم، اتضح أن التدريبات النوعية تمثل مدخلاً تدريبياً فاعلاً في الارتقاء بالأداء، إلا أن الملاحظة الميدانية والخبرة العملية في مجال رياضة الجودو أظهرت

أن كثيرًا من البرامج التدريبية المطبقة لا تزال تركز بدرجة أكبر على التدريبات العامة، مع محدودية واضحة في توظيف التدريبات النوعية بصورة منظمة ومقصودة، وبخاصة تلك التي تربط بين تنمية الأداء البدني وبعض المتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية في إطار تدريبي واحد، كما لاحظ الباحث أن هذا القصور ينعكس على مستوى بعض اللاعبين في صورة ضعف في الاستمرار في الأداء الهجومي بفاعلية، وانخفاض القدرة على تحمل متطلبات المباراة، فضلاً عن تأثر الكفاءة النفسية في المواقف التنافسية التي تتطلب قدرًا مرتفعًا من التركيز والثبات الانفعالي.

وتزداد أهمية هذه الملاحظة في ضوء التطورات التي شهدتها رياضة الجودو، سواء من الناحية الفنية أو القانونية، وما ترتب عليها من تغير في طبيعة الأداء المطلوب من اللاعب، الأمر الذي جعل الحاجة أكثر إلحاحًا إلى إعداد بدني ووظيفي ونفسي أكثر تخصصًا ودقة، فالمباراة الحديثة في الجودو لم تعد تعتمد فقط على امتلاك المهارة، بل أصبحت تتطلب من اللاعب قدرة أكبر على مواصلة الأداء بكفاءة تحت ضغط المنافسة، والاحتفاظ بدرجة عالية من الجاهزية الوظيفية، إلى جانب امتلاك مهارات نفسية تساعده على التحكم في استجاباته أثناء المواقف المتغيرة، وفي هذا السياق، تؤكد بعض الدراسات أن المتغيرات الوظيفية تمثل أحد المؤشرات المهمة على كفاءة اللاعب وقدرته على التكيف مع الأحمال التدريبية والمنافسات، كما تؤكد دراسات أخرى أن النجاح في الجودو يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتكامل الجوانب البدنية والمهارية والنفسية.

ومن هذا المنطلق، برزت لدى الباحث الحاجة إلى تناول هذه المشكلة بصورة علمية من خلال تصميم تدريبات نوعية مقترحة تستهدف تطوير الأداء البدني، والكشف عن مدى تأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية لدى لاعبي المنتخب الليبي لرياضة الجودو فئة الأواسط، وذلك في محاولة للإسهام في بناء تصور تدريبي أكثر تخصصًا وارتباطًا بمتطلبات الأداء الفعلي في هذه الرياضة.

3-1 الأهمية

انطلاقاً من ذلك، فإن تصميم تدريبات نوعية مقترحة في رياضة الجودو ينبغي أن يستند إلى فهم دقيق لطبيعة الأداء الحركي والبدني والوظيفي والنفسي الذي تتطلبه هذه الرياضة، لاسيما لدى فئة الأواسط التي تمثل مرحلة مهمة في البناء التنافسي للاعب، حيث يكون الرياضي قد تجاوز مرحلة التأسيس الأولي، وأصبح في حاجة إلى برامج أكثر تخصصاً وارتباطاً بمتطلبات الأداء الفعلي، ومن ثم، فإن تناول موضوع التدريبات النوعية المقترحة لتطوير الأداء البدني وتأثيرها على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية للاعب المنتخب الليبي لرياضة الجودو فئة الأواسط يأتي في إطار الاهتمام العلمي بتطوير البرامج التدريبية المتخصصة، وربطها بمختلف الجوانب المؤثرة في كفاءة اللاعب ومستوى أدائه.

1-3-1 الأهمية العلمية

تتبع الأهمية العلمية لهذا البحث من كونه يتناول أحد الموضوعات الحديثة في مجال التدريب الرياضي، والمتمثل في التدريبات النوعية المقترحة بوصفها مدخلاً تدريبياً متخصصاً يسهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي وفقاً لمتطلبات النشاط الممارس، كما يستمد البحث أهميته من ارتباطه برياضة الجودو، وهي من الرياضات التي تتطلب تكاملاً دقيقاً بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية، الأمر الذي يجعل من دراسة هذا النوع من التدريبات مجالاً مهماً لإثراء الجانب العلمي في ميدان التدريب الرياضي.

وتتمثل الأهمية العلمية أيضاً في أن البحث يحاول الربط بين تطوير الأداء البدني وبعض المتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية في إطار علمي واحد، وهو ما يمنح البحث بعداً تكاملياً يسهم في تعميق الفهم العلمي لطبيعة الأداء في رياضة الجودو، خاصة لدى فئة الأواسط، كما قد يسهم هذا البحث في إضافة معرفة علمية جديدة يمكن الاستفادة منها في الدراسات المستقبلية المرتبطة ببرامج التدريب النوعي، وفي فتح مجال أوسع للباحثين لدراسة أثر هذا النوع من التدريبات في متغيرات أخرى ذات صلة بالأداء الرياضي التخصصي.

2-3-1 الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في سعيه إلى تقديم مجموعة من التدريبات النوعية المقترحة التي يمكن أن تسهم في تحسين مستوى أداء لاعبي المنتخب الليبي لرياضة الجودو، وذلك من خلال التغلب على بعض نواحي القصور المرتبطة بالأداء البدني والمتغيرات الوظيفية والمهارات النفسية، كما أن نتائج هذا البحث قد تفيد المدربين واللاعبين والعاملين في مجال رياضة الجودو في الاستعانة بها عند بناء البرامج التدريبية أو تطويرها أو تصحيح مسارها، بما يتفق مع الأسس العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي.

وتبرز الأهمية التطبيقية كذلك في إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في تحسين كفاءة اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة، ورفع مستوى جاهزيتهم البدنية والوظيفية والنفسية، بما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء الفني والقدرة على الاستمرار في المباراة بكفاءة أعلى، كما أن الاهتمام بالمهارات النفسية من خلال برامج تدريبية مناسبة يُعد جانباً عملياً مهماً، نظراً لأن اللاعب إذا اكتسب هذه المهارات وطوّرها في الوقت المناسب، أمكنه الاستفادة منها بصورة مستمرة خلال مسيرته الرياضية، الأمر الذي يجعل هذا البحث ذا قيمة تطبيقية مباشرة في مجال إعداد لاعبي الجودو والوصول بهم إلى مستويات أفضل من الإنجاز.

4-1 الأهداف:

1. التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تطوير الأداء البدني لدى لاعبي المنتخب الليبي لرياضة الجودو.
2. التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب الليبي لرياضة الجودو.
3. التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تطوير بعض المهارات النفسية لدى لاعبي المنتخب الليبي لرياضة الجودو.

5-1 الفروض:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الأداء البدني قيد البحث لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المهارات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

6-1 المصطلحات:

1، التدريبات النوعية (Specific Training)

هي تلك التدريبات التي يتم توجيهها لتنمية العضلات العاملة في الأداء المهاري التخصصي، والتي تتطابق في مسارها الحركي وانقباضها العضلي مع المهارة الحركية المستهدفة في الرياضة التخصصية. (إبراهيم، 2010، ص 145)

2، الجودو (Judo)

هي رياضة قتالية دفاعية وهجومية، ووسيلة تربوية تعتمد على استثمار طاقة المنافس والإخلال بتوازنه للسيطرة عليه باستخدام مهارات الرمي والتثبيت والخنق، وتتطلب تكاملاً عالياً بين القدرات البدنية والعقلية. (القط، 2007، ص 22)

3، المهارات النفسية (Psychological Skills)

هي الإجراءات والأساليب العقلية التي يمكن للاعب تعلمها والتدريب عليها للارتقاء بمستوى أدائه الرياضي، ومساعدته في السيطرة على الضغوط النفسية والانفعالات أثناء ظروف التدريب والمنافسة الرياضية. (راتب، 2007، ص 89)

4، المتغيرات الوظيفية (Physiological/Functional Variables)

هي الاستجابات والتكيفات التي تحدث في الأجهزة الحيوية المختلفة في الجسم (مثل الجهاز الدوري، التنفسي، والعضلي) كنتيجة للتعرض لأحمال التدريب الرياضي أو التغيرات في البيئة الداخلية والخارجية. (عبد الفتاح، 2003، ص 54)

2-الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري.

2-2 الدراسات السابقة.

1-2 الإطار النظري

تمهيد:

يُعد هذا الفصل من الفصول الأساسية في الدراسة، لأنه يمثل القاعدة العلمية التي يستند إليها الباحث في تفسير موضوع البحث وفهم أبعاده المختلفة على نحو مترابط ومنظم، فإذا كانت للبحوث الميدانية تهدف إلى الكشف عن أثر التدريبات النوعية في بعض المتغيرات المرتبطة بالأداء لدى لاعبي الجودو، فإن الوصول إلى فهم علمي دقيق لهذه العلاقة يقتضي أولاً بناء إطار نظري يوضح المفاهيم الرئيسة للدراسة، ويبين الأسس العلمية التي تستند إليها، ثم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة؛ من أجل الوقوف على ما توصلت إليه البحوث السابقة، وتحديد أوجه الاتفاق والاختلاف بينها وبين البحث الحالي، وتحديد هذه البحث ضمن الجهد العلمي المتصل بموضوعها.

وينطلق هذا الفصل من حقيقة أن الأداء الرياضي الحديث لم يعد يُفسر من زاوية بدنية أو مهارية منفصلة، بل أصبح يُنظر إليه بوصفه نتاجاً لتفاعل مجموعة من العوامل المتكاملة التي تشمل طبيعة التدريب، والمتغيرات البدنية، والمتغيرات الوظيفية، والمهارات النفسية، ومدى انسجام هذه الجوانب جميعاً داخل الموقف التنافسي، ومن هذا المنطلق يتناول الإطار النظري في هذا الفصل التدريبات النوعية في المجال الرياضي من حيث مفاهيمها، وخصائصها، وأسسها، وأنواعها، وأهميتها، وعلاقتها بالأداء المهاري، ثم يبين تطبيقاتها في رياضة الجودو، كما يتناول المتغيرات البدنية من حيث مفاهيمها، وأهميتها، ومكوناتها، ودورها في تحسين الأداء الرياضي، ثم ينتقل إلى المتغيرات الوظيفية من حيث مفاهيمها وأهم القياسات الفسيولوجية المرتبطة بها، ثم يعرض المهارات النفسية في المجال الرياضي من حيث مفاهيمها، وأهميتها، وأنواعها، ومراحل اكتسابها، وعلاقتها بالأداء الرياضي، ويختتم هذا الجزء ببيان العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث، بما يوضح الأساس النظري الذي يقوم عليه البحث الحالي.

أما الجزء الثاني من الفصل، فيتناول الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، وذلك بهدف الاستفادة من نتائجها وإجراءاتها وأدواتها، والكشف عن موقع البحث الحالي من هذه الدراسات، وما تضيفه من معالجة علمية في ضوء ما سبق تناوله، وبذلك فإن هذا الفصل لا يقتصر على العرض النظري للمفاهيم، بل يهدف إلى بناء رؤية علمية متكاملة تمهد للدراسة الميدانية، وتدعم تفسير نتائجها على أساس واضح ومنظم.

1-1-2 التدريبات النوعية في المجال الرياضي

شهد المجال الرياضي في العقود الأخيرة تحولاً واضحاً في فلسفة الإعداد والتدريب، إذ لم يعد التركيز منصباً على تنمية القدرات العامة للاعب فحسب، بل اتجهت العملية التدريبية نحو بناء برامج أكثر ارتباطاً بطبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته الدقيقة، وفي هذا السياق برزت التدريبات النوعية بوصفها أحد الاتجاهات الحديثة التي تستهدف تطوير اللاعب تطويراً متخصصاً، من خلال تصميم

مواقف وتمارين تحاكي الأداء الفعلي في المنافسة، وتنسجم مع الخصائص الحركية والبدنية والوظيفية والنفسية الخاصة بكل فعالية أو لعبة رياضية.

وتكتسب التدريبات النوعية أهميتها من كونها تمثل حلقة وصل بين الإعداد العام والإعداد التخصصي، فهي لا تقتصر على تحسين عنصر بدني أو مهاري بصورة منفصلة، بل تعمل على دمج مكونات الأداء في صورة متكاملة، بحيث يصبح التدريب أكثر واقعية وأكثر قدرة على نقل أثره إلى الموقف التنافسي، كما أن هذا النوع من التدريبات يساهم في رفع كفاءة الأداء، لأنه يُبنى على تحليل المتطلبات الفعلية للنشاط الرياضي، ويأخذ في الاعتبار طبيعة الحركات المستخدمة، وسرعتها، واتجاهاتها، والقوة المطلوبة فيها، فضلاً عن الظروف التي يتم فيها الأداء.

(Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. 2019, 44))

ومن ثم فإن دراسة التدريبات النوعية في المجال الرياضي تُعد مدخلاً مهماً لفهم الأسس العلمية التي يقوم عليها التدريب الحديث، خاصة في الألعاب والفعاليات التي تتطلب قدرًا عاليًا من التخصص والدقة، ومن هذا المنطلق سيُعالج هذا المبحث مفهوم التدريبات النوعية، وخصائصها، وأسسها، وأنواعها، وأهميتها، وعلاقتها بالأداء المهاري، ثم تطبيقاتها في رياضة الجودو، تمهيداً لبيان أثرها في المتغيرات قيد البحث.

1-1-1-2 مفهوم التدريبات النوعية

يُعد مفهوم التدريبات النوعية من المفاهيم الحديثة في مجال التدريب الرياضي، وقد ارتبط ظهوره بالتطور الذي شهده الفكر التدريبي المعاصر، وبالانتقال من التدريب العام إلى التدريب المتخصص الذي يراعي طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته الدقيقة، فالتدريبات النوعية لا تقوم على تنمية الصفات البدنية بصورة عامة فقط، وإنما تُبنى على أساس توجيه الحمل التدريبي نحو المتطلبات الحركية والبدنية والوظيفية والمهارية الخاصة بالنشاط الرياضي، بما يجعل التدريب أكثر قرباً من واقع الأداء وأكثر تأثيراً في تحسين مستوى الإنجاز.

عرف أبو زيد التدريبات النوعية بأنها التدريبات التي تُبنى وفق الأسس العلمية المرتبطة بطبيعة اللعبة، والتي تهدف إلى إعداد اللاعب بما يتناسب مع متطلبات الأداء الحقيقي داخل المنافسة، من خلال التركيز على تنمية الجوانب الخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس (أبو زيد، 2005، ص 118). وعرف عبد الخالق التدريبات النوعية بأنها صورة من صور التدريب التخصصي الذي يوجه الحمل التدريبي نحو تطوير القدرات الخاصة التي يحتاجها اللاعب في الفعالية الرياضية، بحيث تكون التمرينات المختارة أكثر ارتباطاً بمتطلبات الأداء من التدريب العام (عبد الخالق، 2005، ص 96).

كما عرف محمد شحاتة إبراهيم التدريبات النوعية بأنها تمارين متخصصة تُصمم لتشابه الأداء الفعلي من حيث شكل الحركة، والعضلات العاملة، وزمن الأداء، واتجاهه، وقوته، بما يساعد على تحسين مستوى اللاعب بصورة أكثر دقة وفاعلية (إبراهيم، 2006، ص 84).

ويشير محمد لطفي السيد في تعريفه إلى أن التدريبات النوعية هي تدريبات موجهة نحو متطلبات الإنجاز الرياضي، وتُبنى في ضوء تحليل الأداء، ثم تُترجم إلى تمرينات تستهدف تطوير الخصائص الخاصة التي يتوقف عليها نجاح اللاعب في أدائه التنافسي (السيد، 2014، ص 73).

وعرفت المالكي والعبدي التدريبات النوعية بأنها التدريبات التي تهدف إلى تطوير القدرات الخاصة باللاعب وفقاً لطبيعة الفعالية الرياضية، بحيث يكون التدريب موجهاً إلى تحسين الجوانب التخصصية المرتبطة بالأداء المهاري والحركي والبدني في آن واحد

(المالكي والعبدي، 2008، ص 61).

كما عرف العبدي وآخرون التدريبات النوعية بأنها مجموعة من التمرينات المقننة التي تُعد على أساس خصائص الأداء الرياضي، وتركز على تنمية التوافق بين المتطلبات البدنية والمهارية بما ينعكس بصورة مباشرة على جودة الأداء داخل المنافسات (العبدي وآخرون، 2009، ص 102).

ويرى حسن أن التدريبات النوعية تمثل تدريباً متخصصاً يعتمد على تمرينات تتشابه بدرجة كبيرة مع الأداء التنافسي من حيث السرعة والقوة والإيقاع الحركي، ولذلك فإنها تسهم في رفع كفاءة اللاعب بصورة أكثر فاعلية من التدريبات العامة (حسن، 2014، ص 115).

كما عرف السيد التدريبات النوعية بأنها تدريبات هادفة ومخططة تتصل اتصالاً وثيقاً بطبيعة النشاط الرياضي، وتعمل على تنمية المتطلبات الخاصة للأداء، سواء كانت بدنية أو مهارية أو وظيفية، من خلال توجيه التدريب نحو الخصائص الدقيقة للنشاط الرياضي (السيد، 2014، ص 89).

ويشير محمود إلى أن التدريبات النوعية في الألعاب الرياضية، ومنها كرة القدم، هي تدريبات تُبنى على تحليل دقيق لمواقف الأداء، وتهدف إلى تطوير اللاعب في الجوانب التي يحتاجها فعلياً أثناء المباراة، وليس في إطار تنمية عامة بعيدة عن متطلبات الأداء الحقيقي (محمود، 2013، ص 133).

كما عرف الشيخلي التدريبات النوعية بأنها تدريبات حديثة تعتمد على التخصص في إعداد اللاعب، وتهدف إلى تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية والمهارية بما يتناسب مع الأداء التنافسي، ويؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز الرياضي بصورة واضحة (الشيخلي، 2019، ص 97).

ومن جانب آخر، يرى Dellal أن التدريب النوعي يقوم على تقريب ظروف التدريب من ظروف المنافسة، وذلك من خلال تصميم تمرينات تستجيب لمتطلبات اللعب من حيث الشدة والحركة وسرعة الأداء واتخاذ القرار، الأمر الذي يجعل التدريب أكثر واقعية وأكثر تأثيراً في تطوير الأداء (Dellal, 2008, p. 54).

كما يذهب Julius Kasa إلى أن العلاقة الوثيقة بين القدرات الحركية والمهارات الرياضية تؤكد أهمية بناء التدريب على مكونات الأداء الخاصة بكل لعبة، لأن تطوير هذه المكونات في إطار مشابه للمنافسة يمثل المدخل الأكثر فاعلية لتحسين المستوى الرياضي (Kasa, 2005, p. 41).

ومن خلال ما سبق يتضح أن التدريبات النوعية تمثل اتجاهاً تدريبياً متقدماً يقوم على التخصص والدقة، ويعتمد على إعداد تمرينات تحاكي متطلبات الأداء الحقيقي من حيث الشكل الحركي والزمن

والقوة والإيقاع وطبيعة الموقف التنافسي، وهي بذلك تختلف عن التدريبات العامة في كونها أكثر ارتباطاً بالمهارة وأكثر قدرة على نقل أثر التدريب إلى مواقف الأداء الواقعي.

التعريف الإجرائي للباحث يمكن تعريف التدريبات النوعية إجرائياً بأنها مجموعة من التمرينات المخططة والمقننة التي تُصمم وفقاً لطبيعة الأداء في رياضة الجودو، بحيث تتشابه مع متطلبات الأداء الحركي والبدني والوظيفي والنفسي للمهارات المستهدفة، وتهدف إلى تحسين مستوى اللاعب من خلال تنمية المكونات الخاصة المرتبطة مباشرة بالأداء في المواقف التنافسية.

2-1-1-2 خصائص التدريبات النوعية

تُعد التدريبات النوعية من المكونات الأساسية في التدريب الرياضي الحديث، لأنها تمثل الصيغة الأكثر دقة في توجيه الحمل التدريبي نحو متطلبات الأداء الحقيقي، وإذا كان التدريب العام يهدف إلى بناء قاعدة بدنية أو حركية واسعة، فإن التدريبات النوعية تتجه إلى مرحلة أكثر تخصصاً، يكون فيها الاهتمام منصّباً على طبيعة الأداء ذاته، وعلى ما يتطلبه من حركات وقدرات واستجابات وظيفية ومهارية ونفسية، ومن ثم فإن الحديث عن خصائص التدريبات النوعية لا يقتصر على وصفها وصفاً شكلياً، بل يتصل بفهم طبيعتها العلمية والعملية، وبيان الأسباب التي تجعلها أكثر تأثيراً في تطوير مستوى اللاعب.

أولاً: الارتباط المباشر بطبيعة الأداء الرياضي

من أبرز خصائص التدريبات النوعية أنها ترتبط ارتباطاً مباشراً بطبيعة الأداء في النشاط الرياضي، بمعنى أنها لا تُصمم بصورة عامة تصلح لكل الألعاب أو لكل اللاعبين، بل تُبنى وفق تحليل دقيق لمتطلبات اللعبة أو الفعالية، فالمدرّب عندما يستخدم التدريب النوعي لا يختار تمريناً لمجرد أنه مفيد بدنياً، وإنما يختاره لأنه يخدم حركة محددة، أو مساراً حركياً معيناً، أو نمطاً أدائياً يتكرر داخل المنافسة، وهذا الارتباط يجعل التدريب أكثر واقعية، لأن اللاعب لا يتعامل مع حمل تدريبي منفصل عن طبيعة لعبته، بل يتدرب من خلال مواقف قريبة من الموقف الحقيقي الذي سيؤدي به، كما أن هذه الخاصية تساعد على اختصار الوقت والجهد، لأن التمرين يتجه مباشرة إلى ما يحتاجه اللاعب فعلياً في الأداء، بدلاً من استهلاك الجهد في مكونات عامة قد لا يكون أثرها مباشراً في الإنجاز، ولهذا فإن التدريبات النوعية تُعد أكثر قدرة على نقل أثر التدريب إلى المنافسة، لأن اللاعب يتعلم ويُطور ويُكيف استجاباته في إطار قريب من واقع الأداء نفسه (الجمال، 2008، ص 568).

ثانياً: التركيز على القدرات التوافقية الخاصة

تتميز التدريبات النوعية بأنها لا تنظر إلى اللاعب على أنه مجموعة صفات بدنية منفصلة، وإنما تتعامل معه بوصفه وحدة أداء متكاملة تحتاج إلى قدر عالٍ من التنسيق بين الأجهزة والقدرات المختلفة، ولهذا فهي تركز بدرجة كبيرة على القدرات التوافقية الخاصة، مثل الإحساس الحركي، والدقة، وربط الحركات، وسرعة التوجيه، وسرعة الاستجابة، والتوازن، والتوقيت المناسب للحركة، وتظهر

أهمية هذه الخاصية في أن معظم الأنشطة الرياضية، وخاصة الأنشطة التي تعتمد على الأداء المعقد أو السريع، لا يكفي فيها أن يكون اللاعب قويًا أو سريعًا فقط، بل يجب أن يكون قادرًا على استخدام قوته وسرعته في التوقيت الصحيح، وبالدرجة المناسبة، وفي الاتجاه الملائم، وداخل موقف متغير، ولذلك فإن التدريب النوعي يهتم بتنمية التوافق في صورته المرتبطة بالأداء، لا في صورته العامة فقط، فيصبح اللاعب أكثر قدرة على التحكم في جسده، وأكثر كفاءة في تنفيذ الواجب الحركي في ظروف المنافسة، وهذه السمة تجعل التدريبات النوعية أكثر دقة من التدريبات التقليدية، لأنها تستهدف نوعية الأداء لا كميته فحسب (أبو بشارة، 2010، ص 44).

ثالثًا: التشابه مع المواقف الحركية الحقيقية

من الخصائص الجوهرية للتدريبات النوعية أنها تعتمد على مبدأ التشابه بين التمرين والموقف الأدائي الحقيقي، والمقصود بهذا التشابه أن يكون التمرين قريبًا من الأداء الفعلي من حيث شكل الحركة، وتسلسلها، وسرعته، واتجاهها، وشدتها، وحتى من حيث ظروف تنفيذها، وهذه الخاصية تمنح التدريب النوعي قيمة كبيرة؛ لأن اللاعب أثناء التدريب لا يطور القدرة في صورة مجردة، بل يطورها في إطار يشبه موقف استخدامها الحقيقي، فكلما زادت درجة التشابه بين التمرين والمنافسة، زادت احتمالية انتقال أثر التدريب إلى الأداء التنافسي بصورة ناجحة، كما أن هذا التشابه يساعد اللاعب على التكيف مع متطلبات الأداء الواقعي، وعلى اكتساب الإحساس الحركي المناسب، وعلى تحسين سرعة اتخاذ القرار والاستجابة داخل المواقف القريبة من التنافس، ومن ثم فإن التدريبات النوعية لا تُستخدم فقط من أجل تقوية اللاعب، بل من أجل إعداد اللاعب ليوظف قدراته داخل إطار الأداء الفعلي، وهو ما يفسر ارتفاع قيمتها التطبيقية في المجال الرياضي (Milanović et al., 2013, p. 99).

رابعًا: مراعاة الخصائص العمرية والفروق الفردية

لا تتحقق نوعية التدريب بمجرد تخصصه في المهارة أو اللعبة، وإنما تتحقق أيضًا بمدى ملاءمته لخصائص اللاعب نفسه، فالتدريب النوعي الحقيقي هو الذي يراعي المرحلة السنية، ومستوى النمو، والخبرة التدريبية، والاستعدادات الفردية، والقدرات الخاصة لكل لاعب، فليس من المنطقي أن تُطبق التمرينات نفسها، بالشكل نفسه، والشدة نفسها، على جميع اللاعبين دون تمييز، لأن ذلك يتعارض مع الأساس العلمي للتدريب، ومن هنا تظهر خاصية مهمة من خصائص التدريبات النوعية، وهي أنها تدريبات موجهة ومفصلة بما يناسب اللاعب من جهة، وبما يناسب النشاط الرياضي من جهة أخرى، وهذه الخاصية تساعد على تقليل الأخطاء التدريبية، وتزيد من كفاءة الحمل، وتمنع تعرض اللاعب لحمل لا يتناسب مع قدراته أو مرحلته العمرية، كما أنها تجعل التدريب أكثر عدلاً وفعالية، لأن كل لاعب يحصل على ما يناسبه من تمرينات وتدرج وتوجيه، الأمر الذي يرفع من احتمالات تطوره بطريقة صحيحة ومنظمة (أبو داري، 2014، ص 117).

خامساً: الدمج بين الجوانب البدنية والمهارية

من أهم ما يميز التدريبات النوعية أنها لا تفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهارى، بل تعمل على دمجها في إطار تدريبي واحد، فالأداء الرياضي في حقيقته لا يقوم على مهارة خالية من القدرة البدنية، ولا على قدرة بدنية منفصلة عن التوظيف المهارى، وإنما يقوم على تفاعل هذين الجانبين في لحظة الأداء، لذلك فإن التدريبات النوعية تُصمم بحيث يؤدي اللاعب المهارة في ظل متطلبات بدنية مشابهة لظروف المنافسة، أو ينمي الصفة البدنية من خلال أداء حركي قريب من المهارة، وهذا الدمج يجعل نتائج التدريب أكثر عمقاً، لأن اللاعب لا يكتسب قدرة بدنية معزولة يصعب توظيفها لاحقاً، بل يكتسب قدرة مرتبطة ببيئة استخدامها، كما يسهم ذلك في رفع كفاءة الأداء وتقليل الفجوة بين ما ينجزه اللاعب في التدريب وما يستطيع تنفيذه في المنافسة، ومن ثم فإن هذه الخاصية تمنح التدريبات النوعية قدرة واضحة على تحسين مستوى الإنجاز، لأنها تربي اللاعب على استخدام قدراته البدنية داخل البناء المهارى الصحيح، لا خارج هذا البناء (مكرش، 2011، ص 132).

سادساً: الدقة في توجيه الحمل التدريبي

تتصف التدريبات النوعية بالدقة العالية في توجيه الحمل التدريبي، إذ لا تعتمد على الزيادة الكمية وحدها، بل تقوم على تحديد الهدف التدريبي بدقة، ثم اختيار الوسيلة الأنسب لتحقيقه، فالشدة، والحجم، وفترات الراحة، وعدد التكرارات، وزمن الأداء، كلها عناصر يتم تنظيمها في التدريبات النوعية وفق طبيعة الهدف المنشود، وليس بصورة عامة أو عشوائية، وتكمن أهمية هذه الخاصية في أن التدريب يصبح أكثر اقتصاداً في الجهد وأكثر فاعلية في النتائج؛ لأن الحمل يُوجه إلى المناطق الوظيفية أو الحركية الأكثر ارتباطاً بالأداء، كما أن هذه الدقة تساعد المدرب على تجنب التشبث، وتمنع إهدار الوقت في تمرينات لا تحقق أثراً واضحاً في مستوى اللاعب، والتدريب النوعي بهذا المعنى لا يعني فقط أن يكون التمرين خاصاً، بل أن يكون مضبوطاً من حيث البناء والتنفيذ والتوقيت، وكلما زادت دقة التوجيه، أصبحت الاستفادة من الحمل التدريبي أكبر، وظهر التحسن بصورة أوضح في الأداء النهائي (أخويله ومسمار، 2018، ص 211).

سابعاً: القابلية للقياس والتقييم

من الخصائص الأساسية للتدريبات النوعية أنها قابلة للقياس والتقييم، لأن بناءها العلمي يقتضي أن تُحدد أهدافها بصورة واضحة، وأن ترتبط بمؤشرات يمكن متابعتها وقياسها، فالتدريب النوعي لا يقوم على الانطباع أو التقدير العام، بل يعتمد على نتائج يمكن ملاحظتها في الأداء، وعلى مؤشرات تكشف مدى التقدم أو القصور، وهذه الخاصية تمنح المدرب فرصة حقيقية للحكم على فعالية البرنامج التدريبي، كما تمكنه من تعديل التمرينات أو الأحمال أو أساليب التنفيذ في ضوء البيانات الفعلية، وتزداد أهمية هذا الجانب خاصة في التدريب الحديث الذي يعتمد على التقييم المستمر، لأن نجاح التدريب لا يتحدد بالنوايا أو التصورات، وإنما بما يتركه من أثر فعلي في اللاعب، وعندما تكون التدريبات النوعية

قابلة للقياس، فإنها تتحول من مجرد تمرينات خاصة إلى أداة علمية دقيقة لبناء المستوى الرياضي وتطويره بصورة مستمرة (أبو داري، 2014، ص 143).

ثامناً: فاعليتها في تحسين الإنجاز الرياضي

الخاصية الأخيرة، وربما الأهم عملياً، هي أن التدريبات النوعية ذات أثر مباشر في تحسين الإنجاز الرياضي، فهي لا تُصمم لمجرد التنويع أو التحديث، وإنما لأنها تسهم في رفع كفاءة الأداء، وتحسين جودة التنفيذ، وزيادة سرعة الاستجابة، ودقة الحركة، والقدرة على التكيف مع ظروف المنافسة، والسبب في ذلك أن هذا النوع من التدريبات يتجه مباشرة إلى المكونات الحاسمة في الأداء، فيعالجها ويطورها داخل إطار مشابه للموقف الحقيقي، وهذه الفاعلية لا تعني فقط تحسين نتائج الاختبارات، بل تعني أيضاً رفع قدرة اللاعب على استخدام ما اكتسبه من صفات وقدرات في لحظة الأداء التنافسي، ولهذا فإن التدريبات النوعية تُعد من أكثر الوسائل نجاحاً في التدريب التخصصي، لأنها تعطي نتائج ترتبط بالأداء الفعلي، لا بمجرد التطور العام غير المرتبط مباشرة بالإنجاز (الجمال، 2008، ص 582).

يتضح من العرض السابق أن التدريبات النوعية تتسم بعدد من الخصائص التي تجعلها من أكثر أساليب التدريب الرياضي فاعلية، فهي ترتبط بطبيعة الأداء، وتركز على القدرات الخاصة، وتحاكي المواقف الحقيقية، وتراعي الفروق الفردية، وتدمج بين الإعداد البدني والمهاري، وتمتاز بالدقة في توجيه الحمل، كما أنها قابلة للقياس والتقويم، وذات أثر واضح في تحسين الإنجاز الرياضي، وهذه الخصائص مجتمعة تؤكد أن التدريبات النوعية ليست مجرد تمرينات متخصصة، بل هي فلسفة تدريبية متكاملة تقوم على التوجيه العلمي الدقيق نحو متطلبات الأداء الحقيقي.

يرى الباحث أن أهم ما يميز التدريبات النوعية هو أنها تنقل التدريب من الطابع العام إلى الطابع الوظيفي المتخصص، بحيث يصبح كل تمرين ذا معنى واضح وهدف مباشر داخل منظومة الأداء الرياضي، كما يرى أن فاعلية هذه التدريبات لا تتوقف على كونها مشابهة للأداء فحسب، بل على دقة بنائها، وحسن تقنيها، ومدى ارتباطها الحقيقي بخصائص اللاعبين وطبيعة النشاط الرياضي، لذلك فإن الاستخدام الصحيح للتدريبات النوعية يمثل أساساً مهماً في الارتقاء بمستوى الإنجاز، خاصة في الألعاب التي تعتمد على التكامل بين الدقة والسرعة والتوافق والقدرة على تنفيذ المهارة تحت ظروف تنافسية متغيرة.

3-1-1-2 أسس وشروط التدريبات النوعية

لا يكفي في التدريبات النوعية أن تكون مرتبطة بالنشاط الرياضي من حيث الشكل فقط، بل لا بد أن تقوم على أسس علمية دقيقة، وأن تخضع لشروط تنظيمية وتطبيقية تضمن فاعليتها في تطوير الأداء، فكلما بُنيت هذه التدريبات على قواعد صحيحة، كانت أكثر قدرة على التأثير في الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية المرتبطة بالنشاط الرياضي، أما إذا فُقدت هذه الأسس، فإن التمرين قد يفقد صفته النوعية، ويتحول إلى مجرد نشاط تدريبي عام لا يحقق الهدف التخصصي المرجو منه، ومن هنا فإن

تحديد أسس وشروط التدريبات النوعية يُعد أمرًا ضروريًا لفهم كيفية بنائها وتطبيقها بصورة علمية سليمة.

أولاً: أن تُبنى التدريبات النوعية على تحليل دقيق لمتطلبات الأداء

من أهم الأسس التي تقوم عليها التدريبات النوعية أن تُصمم في ضوء تحليل علمي دقيق لمتطلبات الأداء في النشاط الرياضي، فالتدريب النوعي لا يُختار بصورة اجتهدية أو تقليدية، وإنما يجب أن ينطلق من معرفة واضحة بما يحتاجه اللاعب أثناء الأداء من حركات، واتجاهات، وزمن، وشدة، واستجابات وظيفية ومهارية، وهذا التحليل هو الذي يحدد طبيعة التمرين، وهدفه، وطريقة تنفيذه، ومدى صلته بالأداء الحقيقي، وعندما يُبنى التمرين على هذا الأساس، فإنه يصبح أكثر فاعلية؛ لأنه يخدم أجزاء محددة من الأداء بدلاً من أن يكون عامًا ومفتوحًا على أكثر من هدف، كما أن التحليل الدقيق لمتطلبات الأداء يساعد المدرب على توجيه الحمل التدريبي إلى الجوانب الأكثر تأثيرًا في الإنجاز، ويمنحه القدرة على تحديد الأولويات التدريبية بصورة علمية واضحة (البجاري، 2015، ص 88).

ثانيًا: أن تراعي التدريبات النوعية الأساس الوظيفي والفسولوجي للحمل

لا يمكن أن تكون التدريبات نوعية بالمعنى الصحيح إذا لم تُبنى على فهم دقيق لطبيعة الاستجابات الوظيفية التي يفرضها النشاط الرياضي على جسم اللاعب، فكل نشاط رياضي يرتبط بدرجة معينة من استهلاك الطاقة، وبنمط خاص من العمل العضلي، وبنوع محدد من التكاليف الفسيولوجية، ولذلك فإن التمرين النوعي يجب أن يُراعى هذا كله عند تصميمه، والمقصود بذلك أن يتم تنظيم شدة التمرين، وفتراته، وتكراراته، وراحته، بما يتلاءم مع الخصائص الوظيفية المرتبطة بالأداء الحقيقي، كما ينبغي أن يُراعى التمرين قدرة اللاعب على التحمل، واستجابته البدنية، ومدى تحمله للأحمال الواقعة عليه، وعندما تُراعى هذه الناحية، يكون التدريب أكثر أمانًا وأكثر تأثيرًا، لأنه يحقق تطويرًا وظيفيًا متناسبًا مع طبيعة الأداء دون أن يؤدي إلى إجهاد غير مبرر أو حمل غير مناسب (رفيق، 2014، ص 103).

ثالثًا: أن يكون التمرين قريبًا من الموقف التنافسي الحقيقي

من الشروط الجوهرية في التدريبات النوعية أن تحاكي الموقف التنافسي الحقيقي قدر الإمكان، فالتدريب النوعي لا يُقصد به مجرد أداء تمرين خاص، بل يُقصد به أن يعيش اللاعب أثناء التدريب ظروفًا شبيهة بما يتعرض له أثناء الأداء الفعلي، لذلك ينبغي أن تتشابه التمرينات مع المنافسة من حيث طبيعة الحركة، وسرعة الأداء، واتجاهاته، وطريقة استخدام الأدوات، والمساحة الزمنية والمكانية التي يتم فيها الأداء، وتكمن أهمية هذا الشرط في أن اللاعب حين يتدرب في ظروف قريبة من المنافسة، فإنه يكتسب القدرة على توظيف ما لديه من إمكانيات في الموقف الحقيقي بسهولة أكبر، كما أن هذا الشرط يساهم في رفع درجة التكيف، وتحسين سرعة الاستجابة، وتثبيت الأنماط الحركية المرتبطة بالمنافسة، ومن هنا فإن نجاح التدريب النوعي يرتبط بدرجة التشابه بين التمرين وبين الأداء الفعلي الذي يراد تطويره (فغلول سنوسي، 2011، ص 76).

رابعاً: أن تُراعى خصوصية الصفة أو القدرة المطلوب تطويرها

من الأسس المهمة للتدريبات النوعية أن يكون كل تمرين موجّهاً إلى صفة أو قدرة محددة يراد تحسينها، لا أن يكون التمرين شاملاً بصورة مبالغ فيها أو غير واضحة الهدف، فإذا كان المطلوب تطوير تحمل القوة، وجب أن يُصمم التمرين بما يخدم هذا الهدف تحديداً، وإذا كان المطلوب تحسين سرعة الحركة المرتبطة بمهارة معينة، وجب أن يُبنى التمرين وفق هذا الغرض، وهذا يعني أن من شروط النوعية وجود وضوح في المقصد التدريبي، بحيث لا تختلط الأهداف أو تنتشتت، بل يكون لكل تمرين وظيفة محددة داخل البرنامج التدريبي، كما أن مراعاة خصوصية الصفة المستهدفة تجعل التدريب أكثر تنظيماً وأكثر قدرة على إنتاج التكيف المرغوب فيه، لأن الحمل يصبح موجّهاً إلى العنصر المؤثر مباشرة، وليس موزعاً على عناصر متعددة بصورة تقلل من أثره، وبذلك تتحقق الدقة في الإعداد، ويصبح التدريب أداة تخصصية حقيقية لا مجرد نشاط بدني عام (كاظم، 2019، ص 61).

خامساً: أن يتناسب التمرين مع مستوى اللاعب وقدراته الفردية

من الشروط الأساسية أيضاً في التدريبات النوعية أن تُكيف وفق مستوى اللاعب وخصائصه الفردية، فلا تُطبق بصورة واحدة على جميع اللاعبين دون مراعاة الفروق بينهم في السن، والخبرة، والحالة التدريبية، والاستعداد البدني والوظيفي، فالتدريب الذي يكون نوعياً للاعب متقدم قد لا يكون مناسباً للاعب مبتدئ، والتمرين الذي يصلح لفئة عمرية معينة قد لا يكون صالحاً لفئة أخرى، ولهذا فإن المدرب الناجح هو الذي يكيف التدريبات النوعية بحيث تكون ملائمة للقدرات الواقعية للاعب، وفي الوقت نفسه قادرة على دفعه نحو التطور، كما أن هذا الشرط يضمن التدرج في الحمل، ويمنع التعرض لمخاطر الإفراط أو عدم الكفاية في التدريب، ويجعل اللاعب أكثر قدرة على الاستفادة من التمرينات دون شعور بالعجز أو الرتابة، ومتى ما روعي هذا التناسب، أصبحت التدريبات النوعية أكثر فاعلية واستقراراً في نتائجها (منعم، 2022، ص 44).

سادساً: أن تخضع التدريبات النوعية للتنظيم والتقنين والمتابعة

لا تتحقق فاعلية التدريبات النوعية إلا إذا كانت منظمة ومقننة ومتابعة بصورة مستمرة، فالتقنين يعني تحديد حجم الحمل، وشدته، وكثافته، وفترات الراحة، وعدد التكرارات، وزمن الأداء، بما ينسجم مع الهدف التدريبي، أما التنظيم فيعني وضع هذه التدريبات داخل البرنامج التدريبي في الوقت والمكان المناسبين، بحيث تؤدي دورها ضمن البناء العام للوحدة أو الدورة التدريبية، في حين أن المتابعة المستمرة تسمح للمدرب بالتأكد من مدى نجاح التمرينات، وقياس أثرها، وإجراء التعديلات الضرورية كلما اقتضى الأمر، وتزداد أهمية هذا الشرط لأن التدريبات النوعية ذات طبيعة دقيقة، وأي خلل في تنظيمها أو تقنيها قد يؤدي إلى ضعف أثرها أو انحرافها عن الهدف المطلوب، ومن هنا فإن نجاح هذا النوع من التدريب يرتبط بوجود تخطيط واضح، وتنفيذ منضبط، وتقويم مستمر يضمن بقاء التمرين في مساره الصحيح (Owen et al., 2012, p. 963).

سابعاً: أن تقوم التدريبات النوعية على مبدأ التدرج والاستمرارية

من الشروط التي لا غنى عنها في تطبيق التدريبات النوعية أن يتم الانتقال بها بصورة متدرجة ومنظمة، فلا تُقدم للاعب في مستوى مرتفع من الشدة أو التعقيد منذ البداية، بل يجب أن تمر بمراحل تبدأ بما هو أبسط ثم تتطور نحو ما هو أكثر تعقيداً وتخصصاً، ويُعد هذا الشرط ضرورياً لأن النوعية لا تعني الصعوبة الفورية، بل تعني التدرج الذكي نحو التخصص، كما أن الاستمرارية في تطبيق التدريبات النوعية تضمن تراكم أثرها بمرور الوقت، فلا يكون تأثيرها مؤقتاً أو محدوداً، فالتدريب النوعي يحتاج إلى انتظام واستمرار حتى تتكون لدى اللاعب التكيفات البدنية والوظيفية والمهارية المطلوبة، ولهذا فإن الجمع بين التدرج والاستمرارية يُعد من أهم ضمانات نجاح هذا النوع من التدريبات، لأنه يوفر للاعب مساراً تدريبياً متوازناً يقوده تدريجياً نحو الأداء الأمثل. (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 47)

ثامناً: أن يتحقق التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية

من الأسس المهمة كذلك أن التدريبات النوعية لا ينبغي أن تُبنى على جانب واحد منعزل، بل يجب أن تتحقق فيها درجة من التكامل بين الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء، فالتمارين النوعية الجيدة لا ينمي فقط قدرة بدنية أو استجابة فسيولوجية بمعزل عن المهارة، بل يُفترض أن يكون قادراً على الربط بين هذه العناصر في صورة واحدة منسجمة، وهذا التكامل يجعل اللاعب أكثر قدرة على استخدام ما اكتسبه في الواقع التنافسي، لأن الإنجاز الرياضي لا يعتمد على عنصر منفرد، بل على شبكة مترابطة من القدرات والمهارات والاستجابات، ولذلك فإن أي تدريب نوعي يفقد هذا التكامل يصبح أقرب إلى التدريب الجزئي المحدود، ويقل تأثيره في تحسين الأداء الشامل. (الفتاح والسيد، 2000، ص 323)

يتبين من العرض السابق أن التدريبات النوعية لا تقوم على مجرد التخصص الشكلي، بل تركز على أسس وشروط دقيقة، من أهمها تحليل متطلبات الأداء، ومراعاة الأساس الوظيفي، والتشابه مع الموقف التنافسي، وخصوصية الصفة المستهدفة، وملاءمة التمرين لمستوى اللاعب، وتقنين الحمل التدريبي، والتدرج في التطبيق، وتحقيق التكامل بين مكونات الأداء، وهذه الأسس مجتمعة هي التي تمنح التدريبات النوعية قيمتها العلمية والتطبيقية، وتجعلها من أهم أدوات الإعداد الحديث في المجال الرياضي.

يرى الباحث أن نجاح التدريبات النوعية لا يرتبط بمجرد اختيار تمارين خاصة، بل يعتمد أساساً على مدى خضوعها لأسس علمية دقيقة وشروط تطبيق واضحة، فكلما كان التمرين مبنياً على تحليل صحيح للأداء، ومقنناً بصورة مناسبة، ومرتبباً بقدرات اللاعب ومستوى المنافسة، كان أكثر قدرة على إحداث التطور المطلوب، كما يرى الباحث أن جوهر التدريبات النوعية يكمن في دقتها لا في كثرتها، وفي ملاءمتها لا في شدتها فقط، ولذلك فإن حسن بنائها وتوظيفها يمثلان الشرط الحقيقي لنجاحها في تطوير الأداء الرياضي.

4-1-1-2 أنواع التدريبات النوعية

تتعدد أنواع التدريبات النوعية بتعدد الأهداف التي يسعى المدرب إلى تحقيقها، وبتنوع متطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، فالتدريب النوعي ليس قالباً واحداً ثابتاً، وإنما هو إطار تدريبي مرن يضم أشكالاً متعددة من التمرينات التي تختلف في بنائها، وطريقة تنفيذها، والهدف الذي تخدمه، لكنها تشترك جميعاً في أنها ترتبط بطبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء الحقيقي فيه، ومن هنا فإن تصنيف أنواع التدريبات النوعية يساعد على فهم مجالات استخدامها، ويكشف كيف يمكن للمدرب أن ينتقي النوع الأنسب وفقاً لطبيعة المهارة، ومستوى اللاعب، والقدرة المستهدفة، والمرحلة التدريبية.

أولاً: التدريبات النوعية الإيقاعية

يقصد بهذا النوع من التدريبات تلك التمرينات التي تعتمد على تنظيم الحركة في إطار زمني وإيقاعي محدد، بحيث يؤدي اللاعب الحركات وفق نسق زمني منظم يساعده على ضبط سرعة الأداء، وتوزيع الجهد، وتحقيق التناسق بين أجزاء الحركة، وتظهر أهمية هذا النوع من التدريبات خاصة في الأنشطة التي تتطلب دقة في توقيت الأداء، أو انسجاماً بين مراحل الحركة المختلفة، أو توافقاً عالياً بين الإيقاع الداخلي للاعب والإيقاع الخارجي للموقف الأدائي، كما أن التدريبات الإيقاعية تسهم في تحسين الانسياب الحركي، وتقليل التردد، وزيادة القدرة على التحكم في زمن الأداء، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على جودة التنفيذ، ويزداد دور هذا النوع من التدريبات في المراحل التي تتطلب من اللاعب الانتقال من الأداء المتقطع أو غير المنتظم إلى الأداء المتزن والمنظم، لأن الإيقاع هنا يصبح عنصراً أساسياً في بناء المهارة وتثبيتها وتجويدها (الجميل، 2013، ص 67).

ثانياً: التدريبات النوعية التوافقية

يُعد هذا النوع من أكثر أنواع التدريبات النوعية شيوعاً في المجال الرياضي، ويقصد به التمرينات التي تُبنى خصيصاً لتنمية التوافق الحركي بأبعاده المختلفة، مثل الربط بين أجزاء الحركة، والتوازن، والدقة، وسرعة الاستجابة، والإحساس الحركي، والقدرة على التكيف مع تغير المواقف، وتنبع أهمية التدريبات التوافقية من أن الأداء الرياضي الناجح لا يعتمد على القوة أو السرعة وحدهما، بل يحتاج إلى قدرة اللاعب على توظيف هذه الصفات في اللحظة المناسبة وبالشكل المناسب، لذلك فإن هذا النوع من التدريبات يساعد على تحسين جودة الأداء، ويزيد من قدرة اللاعب على تنفيذ الحركات المعقدة بصورة أكثر انسياباً وثباتاً، كما يحد من الأخطاء الناتجة عن ضعف السيطرة أو سوء التوقيت، وتظهر فاعلية هذه التدريبات بشكل واضح في الأنشطة التي تتطلب دقة عالية وربطاً سريعاً بين الحركات، لأن التوافق يمثل فيها جوهر الأداء الناجح، لا مجرد عنصر مساعد له (مشكور، 2012، ص 91).

ثالثاً: التدريبات النوعية المرتبطة بالمهارات الأساسية

يقوم هذا النوع من التدريبات على تصميم تمرينات موجهة مباشرة نحو تعلم المهارات الأساسية أو تطويرها أو تحسين دقتها وسرعتها وجودتها، وفي هذا النوع لا يكون الهدف مجرد أداء تمرين بدني،

بل يكون المقصود هو إعداد اللاعب لكي يؤدي المهارة الأساسية في صور أقرب إلى الكمال من حيث الشكل الفني، والانسيا، والتوقيت، والدقة، والاقتصاد في الجهد، ويمتاز هذا النوع بأنه يربط التدريب بلب الأداء الرياضي، لأن المهارة الأساسية تمثل البنية المباشرة التي يظهر من خلالها مستوى اللاعب في المنافسة، ولذلك فإن هذه التدريبات تساعد على تثبيت الأداء الصحيح، وتصحيح المسارات الحركية، وتنمية الإحساس بالمواقف المهارية الدقيقة، كما تتيح للمدرب فرصة تدريب اللاعب على الجوانب الجزئية للمهارة دون فقدان علاقتها بالأداء الكلي، ويُعد هذا النوع ضروريًا في جميع الألعاب، لأنه يمثل الطريق المباشر لرفع الكفاءة المهارية بصورة متخصصة ومقصودة (عبد الفتاح، 2012، ص 104).

رابعاً: التدريبات النوعية الكلية والجزئية

يدخل ضمن أنواع التدريبات النوعية أيضًا ما يعتمد على أسلوب التدريب الكلي والجزئي، أو المزج بينهما في إطار يخدم متطلبات الأداء، فبعض المهارات أو الواجبات الحركية يكون من الأنسب تدريبها بصورة كلية، حتى يعتاد اللاعب تسلسلها العام وإيقاعها الكامل، في حين أن بعضها الآخر يتطلب تجزئة الحركة إلى مكوناتها أو مراحلها؛ لتسهيل تعلمها، أو لتحسين جزء معين منها، أو لمعالجة خطأ فني محدد، ومن هنا فإن التدريبات النوعية قد تكون كلية حين يكون الهدف هو تنمية الأداء في صورته الشاملة، وقد تكون جزئية حين يكون المطلوب التركيز على عنصر أو مرحلة معينة داخل المهارة، كما قد تجمع بين الأسلوبين عندما يبدأ اللاعب بتعلم أجزاء المهارة منفصلة، ثم يعاد تركيبها في إطارها الكلي، وتكمن أهمية هذا النوع في أنه يمنح المدرب مرونة كبيرة في توجيه التدريب وفق طبيعة المهارة وصعوبتها ومستوى المتعلم، مما يجعل الأداء أكثر ثباتًا وتدرجًا ونضجًا .

(المطيري، 2022، ص 58).

خامساً: التدريبات النوعية التعليمية الحركية

هذا النوع من التدريبات يقترب من المجال التعليمي بقدر اقترابه من المجال التدريبي، إذ يركز على بناء التمرينات التي تخدم التعلم الحركي وتيسر اكتساب الأداء الصحيح وتحسينه، ويظهر هذا النوع بوضوح في المراحل الأولى لتعليم المهارات، وفي الحالات التي يكون فيها المطلوب ليس فقط تحسين الإنجاز، بل ترسيخ الفهم الحركي السليم للمهارة، وتهدف التدريبات التعليمية الحركية إلى تهيئة اللاعب أو المتعلم لاكتساب النمط الحركي الصحيح، وتنمية إدراكه لمراحل الحركة، وتعيده على استخدام التغذية الراجعة في تعديل الأداء، كما أنها تساعد على الانتقال من التعلم الأولي إلى الإتقان التدريجي، لأنها تُبنى بصورة تراعي خصائص المتعلم، ومستوى نضجه، وقدرته على الاستيعاب الحركي، ولذلك فإن هذا النوع لا يقتصر على التعليم المدرسي أو المبتدئين فقط، بل يمتد أيضًا إلى التدريب التخصصي عندما يحتاج اللاعب إلى إعادة بناء مهارة أو تطوير نمط أدائي محدد .

(زيد حمد الساسي، 2019، ص 73).

سادساً: التدريبات النوعية المعتمدة على اللعب والمواقف التطبيقية

يقصد بهذا النوع تلك التدريبات التي تُبنى في صورة مواقف لعب أو تمارين تحاكي الواقع التنافسي، بحيث يؤدي اللاعب الواجبات البدنية والمهارية في بيئة قريبة من ظروف المباراة أو المنافسة، ويُعد هذا النوع من أكثر الأنواع فاعلية، لأنه يدمج بين الجانب البدني والمهاري والخططي في وقت واحد، ويجعل اللاعب يتدرب على استخدام قدراته داخل موقف حقيقي أو شبه حقيقي، وتكمن أهميته في أنه لا يطور الأداء في صورته المعزولة، بل ينميّه في إطار توظيفه الفعلي، وهذا ما يجعله أكثر تأثيراً في رفع مستوى الإنجاز، كما أن التدريبات المبنية على اللعب تسهم في رفع دافعية اللاعبين، وتقلل من الجمود التدريبي، وتدريبهم على التكيف مع المواقف المتغيرة وسرعة الاستجابة واتخاذ القرار، ولهذا السبب فإنها تُستخدم على نطاق واسع في الألعاب الجماعية والفردية التي تستلزم التفاعل المستمر بين القدرات البدنية والمتطلبات المهارية (Asal & Abdul, 2020, p. 44).

سابعاً: التدريبات النوعية الموجهة لتنمية الأداء المركب

يمكن النظر إلى نوع آخر من التدريبات النوعية يتمثل في التمارين التي لا تستهدف مهارة واحدة أو صفة واحدة، بل تُبنى من أجل تنمية الأداء المركب الذي يجمع بين أكثر من مطلب في الوقت نفسه، ففي كثير من الأنشطة الرياضية لا يؤدي اللاعب حركة بسيطة ومنفصلة، وإنما يؤدي سلسلة حركية مركبة تتطلب دقة وتوافقاً وتحملاً وتوقيتاً سليماً في آن واحد، ومن هنا تأتي التدريبات الموجهة للأداء المركب، والتي تهدف إلى إعداد اللاعب للتعامل مع المواقف التي تتداخل فيها المكونات الحركية والبدنية والمهارية، وتمتاز هذه التدريبات بأنها تقرب اللاعب من طبيعة الأداء الفعلي أكثر من التمارين الجزئية المحدودة، وتساعد على الربط بين ما تعلمه من أجزاء منفردة في صورة أداء شامل ومتربط، كما أن هذا النوع من التدريبات يُعد مهماً في المراحل المتقدمة، لأن الرياضي في هذه المرحلة لا يحتاج إلى تنمية عنصر واحد فقط، بل يحتاج إلى إتقان التكامل بين العناصر المختلفة أثناء الأداء (مشكور، 2012، ص 113).

ثامناً: التدريبات النوعية الموجهة لتنمية القدرات الخاصة

يدخل ضمن أنواع التدريبات النوعية أيضاً التمارين التي تُخصص لتنمية قدرة بعينها إذا كانت هذه القدرة تمثل عاملاً حاسماً في الأداء، فقد يُبنى التدريب النوعي لتنمية السرعة الخاصة، أو القوة الخاصة، أو التحمل الخاص، أو المرونة الخاصة، لكن بشرط أن تكون هذه القدرة مطلوبة في صورتها المرتبطة بالنشاط الرياضي، لا بصورتها العامة، فعلى سبيل المثال، تنمية القوة الخاصة لا تعني مجرد زيادة القوة العضلية، بل تعني تنمية القوة بالشكل الذي يخدم حركة معينة أو مهارة معينة أو وضعاً محدداً في الأداء، وكذلك الحال بالنسبة لبقية القدرات، وهذا النوع من التدريبات يمنح المدرب قدرة على استهداف العناصر الدقيقة التي يتوقف عليها نجاح اللاعب، ويجعله قادراً على معالجة مواطن الضعف أو تعزيز جوانب التميز بما يتفق مع طبيعة النشاط، ومن ثم فإن هذا النوع يمثل صورة متقدمة من صور التخصص في التدريب، ويُظهر بوضوح كيف ينتقل الإعداد من المستوى العام إلى المستوى الأدنى والأكثر ارتباطاً بالإنجاز (عبد الفتاح، 2012، ص 126).

يتضح من العرض السابق أن أنواع التدريبات النوعية متعددة ومتنوعة، فهي قد تكون إيقاعية، أو توافقية، أو موجهة للمهارات الأساسية، أو مبنية على الأسلوب الكلي والجزئي، أو مرتبطة بالتعلم الحركي، أو قائمة على اللعب والمواقف التطبيقية، أو موجهة للأداء المركب، أو مخصصة لتنمية القدرات الخاصة، وهذا التنوع لا يعني التباعد بين هذه الأنواع، بل يدل على مرونة التدريبات النوعية وقدرتها على التكيف مع طبيعة النشاط الرياضي ومراحله وأهدافه المختلفة.

يرى الباحث أن تنوع أنواع التدريبات النوعية يمثل أحد أهم أسباب فاعليتها في المجال الرياضي، لأنه يمنح المدرب مساحة واسعة لاختيار الشكل التدريبي الأنسب وفقاً لطبيعة الأداء والهدف المراد تحقيقه، كما يرى أن القيمة الحقيقية لهذا التنوع لا تظهر في كثرة الأنواع بحد ذاتها، بل في حسن توظيفها وربطها بمقتضيات النشاط الرياضي، بحيث يصبح كل نوع منها أداة دقيقة تخدم جانباً معيناً من جوانب الإعداد وتدعم الوصول إلى الأداء الأمثل.

5-1-1-2 أهمية التدريبات النوعية في التدريب الرياضي

تُعد التدريبات النوعية من المرتكزات الأساسية في التدريب الرياضي الحديث، وذلك لأنها تمثل الصيغة العملية التي يتم من خلالها تحويل الأهداف التدريبية العامة إلى ممارسات تطبيقية ترتبط بطبيعة الأداء الفعلي في النشاط الرياضي، فالتدريب العام، على الرغم من أهميته في بناء قاعدة بدنية ووظيفية مناسبة، لا يكون كافياً وحده للوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل، ما لم يُستكمل بتدريبات نوعية تتصل مباشرة بالمهارات والمواقف والمتطلبات الخاصة بالأداء التنافسي، ومن هنا تظهر أهمية التدريبات النوعية بوصفها أداة متقدمة تساهم في توجيه الجهد التدريبي نحو الجوانب الأكثر تأثيراً في الإنجاز الرياضي.

وتتجلى أهمية التدريبات النوعية أولاً في قدرتها على تحسين القدرات البدنية الخاصة التي يعتمد عليها الأداء الرياضي، فهذه التدريبات لا تركز على تنمية القوة أو السرعة أو التحمل بصورتها العامة، وإنما تسعى إلى تطويرها في الشكل الذي يخدم الحركة التخصصية المطلوبة، وهذا يجعل أثرها أكثر وضوحاً في تحسين مستوى الإنجاز؛ لأن اللاعب لا يكتسب صفة بدنية مجردة، بل يكتسب قدرة يمكنه توظيفها مباشرة أثناء الأداء، وقد أكدت نتائج الدراسات التي تناولت تدريبات المقاومة النوعية أن هذا النوع من التدريب يساهم بصورة فعالة في رفع القدرة العضلية وتحسين المستوى الرقمي، الأمر الذي يبرز أهميته في بناء الكفاءة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي (القشيشي، 2023، ص 41).

كما تبرز أهمية التدريبات النوعية في رفع كفاءة الأداء المهاري، لأنها تُبنى في ضوء متطلبات المهارة نفسها، سواء من حيث مسار الحركة، أو زمن الأداء، أو القوة المستخدمة، أو طبيعة التوافق المطلوب بين أجزاء الجسم، فاللاعب حين يتدرب من خلال تمرينات تشبه المهارة الفعلية، ويؤديها تحت ظروف قريبة من الموقف الحقيقي، يصبح أكثر قدرة على تثبيت الأداء الصحيح، وتقليل الأخطاء، وزيادة الدقة والسرعة والانسحاب الحركي، ولهذا فإن التدريبات النوعية تعد من أكثر الوسائل فاعلية في

الربط بين الإعداد البدني والإعداد المهاري، وفي جعل التطور الحاصل في التدريب ذا قيمة مباشرة داخل المنافسة (بيومي، 2010، ص 128).

وتزداد أهمية هذا النوع من التدريبات عندما يتعلق الأمر بتنمية القدرات التوافقية، لأن كثيرًا من الأنشطة الرياضية لا تعتمد فقط على امتلاك القوة أو السرعة، بل تعتمد على توظيف هذه القدرات في اللحظة المناسبة وبالشكل المناسب، ومن هنا تسهم التدريبات النوعية في تطوير التوازن، والدقة، وسرعة الاستجابة، والإحساس الحركي، والقدرة على الربط بين الحركات، وهي جميعها مكونات أساسية في جودة الأداء الرياضي، وقد بينت بعض الدراسات أن التمرينات التوافقية تساعد بصورة ملحوظة في رفع مستوى القدرات الحركية وتطوير كفاءة الأداء، وهو ما يؤكد أهمية التدريبات النوعية في إكساب اللاعب السيطرة الحركية الدقيقة التي لا يتحقق الإنجاز الرياضي بدونها (ثائر داود سلمان وبيداء كيلان محمود، 2008، ص 23).

وتظهر أهمية التدريبات النوعية أيضًا في تحسين دقة الأداء وتركيز الانتباه أثناء التنفيذ، فالرياضي في أثناء المنافسة لا يحتاج فقط إلى تنفيذ الحركة بشكل صحيح، بل يحتاج كذلك إلى درجة عالية من التركيز، وإلى قدرة على الحفاظ على دقة الأداء تحت ظروف متغيرة وضغط تنافسي مستمر، والتدريبات النوعية بما تتضمنه من مواقف قريبة من الأداء الحقيقي، ومن متطلبات تتصل بسرعة الاستجابة والتحكم الحركي، تساعد اللاعب على تحسين ارتباطه الحركي الذهني بالمهارة، وعلى أداء الواجب المطلوب بدرجة أعلى من الاتقان والثبات، وقد أظهرت نتائج بعض البحوث أن التمرينات النوعية القائمة على تنمية التوافق تسهم في تطوير دقة المهارات وعلاقتها بتركيز الانتباه، وهو ما يبرز أهميتها في تحسين الجوانب العقلية المصاحبة للأداء الحركي (الدليمي، 2011، ص 214).

ومن أوجه أهمية التدريبات النوعية كذلك أنها تساعد على اقتصاد الوقت والجهد داخل العملية التدريبية، فبدلاً من توزيع الحمل التدريبي على تمرينات كثيرة ذات أثر عام أو غير مباشر، تتيح التدريبات النوعية للمدرب أن يوجه العمل نحو التمرينات الأكثر ارتباطاً بهدف الإعداد، وهذا يعني أن الوحدة التدريبية تصبح أكثر تركيزاً وأكثر إنتاجية، لأن كل تمرين يؤدي وظيفة محددة داخل بناء الأداء، كما أن هذا النوع من التدريبات يختصر الطريق بين التدريب والمنافسة، إذ يجعل الجهد المبذول في التدريب قابلاً للظهور بسرعة أكبر في الواقع التطبيقي للأداء الرياضي.

وتكتسب التدريبات النوعية أهمية كبيرة كذلك من حيث مراعاتها للفروق الفردية ومستويات التعلم، فهي تتيح للمدرب اختيار الشكل التدريبي الأنسب وفق مستوى اللاعب ومرحلة تعلمه، فهناك تدريبات نوعية يمكن تقديمها في صورة كلية، وأخرى في صورة جزئية، أو في شكل متدرج يجمع بين الطريقتين، بحسب ما يحتاجه اللاعب من تبسيط أو تركيب أو إعادة ضبط للأداء، وهذا يجعل التدريبات النوعية أداة مرنة تسهم في رفع فاعلية التعلم والتدريب معاً، لأنها لا تقدم التمرين باعتباره نشاطاً موحداً لكل اللاعبين، بل باعتباره وسيلة قابلة للتكيف تبعاً لمستوى المتدرب وخصائص الأداء المطلوب (سفيان فقي محمد، 2024، ص 67).

ومن ناحية أخرى، فإن أهمية التدريبات النوعية تتجلى في تحقيق الانتقال الحقيقي من التدريب إلى المنافسة، فكثير من البرامج التدريبية قد تؤدي إلى تحسن بدني أو مهاري داخل التدريب، لكن هذا التحسن لا يظهر بالقدر نفسه في المنافسة بسبب ضعف التشابه بين التمرين والأداء الفعلي، أما التدريبات النوعية فإنها تقلل من هذه الفجوة؛ لأنها تُبنى أساساً على محاكاة متطلبات المنافسة، مما يجعل اللاعب أكثر قدرة على توظيف ما اكتسبه من قدرات ومهارات في مواقف اللعب الحقيقية، وهذه الميزة تجعلها ضرورية في مراحل الإعداد التخصصي، وخاصة عندما يكون الهدف هو الوصول إلى أفضل مستوى أداء ممكن تحت ظروف التنافس.

كما أن للتدريبات النوعية أهمية كبيرة في رفع الدافعية لدى اللاعبين، لأنها عادة ما تكون أكثر ارتباطاً باللعبة أو المهارة، وأكثر قرباً من واقع الممارسة الفعلية، وهو ما يجعل اللاعب يشعر بقيمة ما يؤديه وبعلاقته المباشرة بمستواه الرياضي، وكلما أدرك اللاعب أن التمرين يخدم أدائه بصورة واضحة، زاد اندماجه في التدريب، وارتفعت درجة التزامه، وتحسن استعداده النفسي لبذل الجهد، ولذلك فإن هذا النوع من التدريبات لا يقتصر أثره على الجوانب البدنية والمهارية، بل يمتد أيضاً إلى الجانب النفسي والتحفيزي داخل العملية التدريبية. (الخلف وذيابات، 2015، ص 231-233)

وفي ضوء ذلك يمكن القول إن أهمية التدريبات النوعية لا ترجع فقط إلى كونها تدريبات خاصة، بل إلى كونها تدريبات أكثر دقة وواقعية ووظيفية في خدمة الأداء الرياضي، فهي تساعد على تنمية القدرات البدنية الخاصة، وتطوير الأداء المهاري، وتحسين التوافق والدقة والانتباه، وتوفير الوقت والجهد، ومراعاة الفروق الفردية، وتعزيز الانتقال من التدريب إلى المنافسة، وكل هذه الجوانب تجعلها من أهم أدوات التدريب الرياضي الحديث، ومن أكثرها تأثيراً في بناء الإنجاز والوصول إلى المستويات المتقدمة.

يتضح أن التدريبات النوعية تمثل عنصراً جوهرياً في التدريب الرياضي، لأنها تسهم في تطوير اللاعب تطويراً تخصصياً يرتبط بمتطلبات الأداء الحقيقي، وتساعد على تحسين القدرات الخاصة، ورفع كفاءة المهارات، وزيادة دقة الأداء، وتعزيز فاعلية البرنامج التدريبي بصورة عامة، ولهذا فإن أهميتها لا تكمن في جانب واحد، بل في قدرتها على التأثير المتكامل في مختلف أبعاد الأداء الرياضي.

يرى الباحث أن التدريبات النوعية تمثل المرحلة الأكثر نضجاً في التخطيط التدريبي، لأنها تجعل التدريب أكثر ارتباطاً بواقع الأداء وأكثر قدرة على إنتاج نتائج ملموسة في المنافسة، كما يرى أن أهميتها الحقيقية تظهر عندما تُستخدم بوصفها وسيلة لبناء التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية والعقلية، لا كتمرينات خاصة منعزلة، ولذلك فإن حسن توظيفها يعد من أهم مؤشرات جودة البرنامج التدريبي وفاعليته في تحقيق الإنجاز الرياضي.

6-1-1-2 التدريبات النوعية وعلاقتها بالأداء المهاري

تقوم العلاقة بين التدريبات النوعية والأداء المهاري على أساس علمي واضح يتمثل في أن المهارة الرياضية لا تتطور بصورة فعالة من خلال التدريب العام وحده، وإنما تحتاج إلى تدريبات ترتبط ببنائها الحركي ومتطلباتها الفنية والزمنية والبدنية، فكلما كانت التمرينات أكثر قربًا من شكل المهارة، ومن ظروف تنفيذها، ومن مستوى الجهد الذي تتطلبه، كان أثرها في تحسين الأداء المهاري أكبر وأوضح، ومن هنا فإن التدريبات النوعية تُعد من أكثر الوسائل التدريبية قدرة على الارتقاء بالمستوى المهاري؛ لأنها تنقل اللاعب من مجرد امتلاك القدرة البدنية إلى حسن توظيفها داخل الأداء الفني ذاته.

وتظهر هذه العلاقة أولًا في أن التدريبات النوعية تسهم في تحسين المسار الحركي للمهارة، إذ تساعد اللاعب على أداء الحركة في شكلها الصحيح من خلال التكرار المنظم للحركة أو لأجزائها في إطار يشبه الأداء الحقيقي، وعندما يعتاد اللاعب تنفيذ الحركات في صورة قريبة من المهارة الفعلية، فإنه يصبح أكثر قدرة على ضبط أوضاع الجسم، وتنسيق حركة الأطراف، والتحكم في الانتقال بين مراحل الأداء المختلفة، ولذلك فإن التدريبات النوعية تمثل وسيلة فعالة لترسيخ الشكل الفني الصحيح للمهارة، لا سيما حين تكون مبنية على تحليل دقيق لمكوناتها الأساسية (محمد الحسيني محمود، 2009، ص 112).

كما أن التدريبات النوعية ترتبط بالأداء المهاري من خلال تنمية التوافق بين الجانب البدني والجانب الفني، فاللاعب قد يمتلك عناصر بدنية جيدة، لكنه لا يستطيع دائمًا توظيفها بالشكل الذي يخدم المهارة ما لم يخضع لتدريبات متخصصة تربط بين القدرة البدنية وبين لحظة استخدامها داخل الأداء، وهذا هو الدور الذي تؤديه التدريبات النوعية؛ فهي تُكسب اللاعب القدرة على استخدام القوة أو السرعة أو الرشاقة أو التوازن داخل المهارة نفسها، وليس خارجها، وكلما زادت درجة هذا الربط، ارتفع مستوى الأداء المهاري من حيث الدقة والسرعة والانسياب، وتؤكد الدراسات التطبيقية أن تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة يرتبط بصورة مباشرة بتحسين تنفيذ المهارات المعقدة ورفع كفاءتها الفنية (السيد صديق، 2010، ص 94).

وتتجلى العلاقة بين التدريبات النوعية والأداء المهاري أيضًا في تحسين دقة التنفيذ، فالأداء المهاري في كثير من الألعاب لا يقاس بمجرد إتمام الحركة، بل يقاس بمدى دقتها، وتوقيتها، وملاءمتها للموقف، والتدريب النوعي يساعد على رفع هذه الدقة لأنه يجعل اللاعب يتدرب في ظروف تتطلب السيطرة على الحركة وضبط تفاصيلها الدقيقة، كما أن التكرار الهادف للمهارة أو لأجزائها داخل تدريبات نوعية يؤدي إلى تقليل الخطأ، وتحسين الإحساس الحركي، ورفع القدرة على التصحيح الذاتي أثناء الأداء، وبذلك يصبح اللاعب أكثر قدرة على تنفيذ المهارة بصورة ثابتة ومتقنة، حتى في المواقف التي تتطلب سرعة أو تركيزًا مرتفعًا (أحمد محمد أبو زيد، 2008، ص 87).

ومن أوجه هذه العلاقة كذلك أن التدريبات النوعية تسهم في تسريع تعلم المهارة وتثبيتها، فحين يتعرض اللاعب إلى تمرينات مبنية على طبيعة المهارة نفسها، فإن عملية التعلم تصبح أكثر وضوحًا وأكثر تنظيمًا، لأن اللاعب لا يتعامل مع حركات بعيدة عن هدفه، بل يتعلم من خلال مواقف تدريبية تخدم الأداء المطلوب مباشرة، وهذا يختصر الزمن اللازم لاكتساب المهارة، ويجعل الانتقال من الفهم

النظري إلى الأداء العملي أكثر سلاسة، كما أن هذا النوع من التدريب يساعد على تثبيت المهارة في الذاكرة الحركية، لأن التكرار يكون قائماً على أداء وظيفي ذي معنى وليس على مجرد إعادة شكلية للحركة (محمد علي محمد، 2009، ص 76).

وترتبط التدريبات النوعية بالأداء المهاري أيضاً من حيث رفع مستوى الإدراك الحركي والوعي بالأداء، فاللاعب لا يحتاج فقط إلى الحركة، بل يحتاج إلى أن يدرك ماذا يفعل، وكيف يفعله، ومتى يؤديه، والتدريبات النوعية، خاصة عندما تُبنى بصورة تعليمية أو تفاعلية، تساعد على ربط الأداء الحركي بالإدراك المعرفي، فيصبح اللاعب أكثر فهماً للمهارة وأكثر وعياً بمراحلها وشروط نجاحها، وهذا الفهم لا يظل نظرياً، بل ينعكس على الأداء العملي في صورة تحسن في جودة التنفيذ، وسرعة التعديل، والقدرة على تجنب الأخطاء المتكررة، ومن هنا فإن العلاقة بين التدريبات النوعية والأداء المهاري ليست علاقة عضلية فقط، وإنما هي علاقة شاملة تربط بين الحركة والفهم والتطبيق (أحمد محمد أبو زيد، 2008، ص 93).

كما تسهم التدريبات النوعية في مواجهة الفروق الفردية في الأداء المهاري، لأنها تسمح بتصميم تمارين تستهدف مواطن الضعف أو القصور في مهارة معينة لدى اللاعب، فقد يحتاج لاعب إلى تحسين مرحلة البداية في المهارة، بينما يحتاج آخر إلى تطوير التوقيت أو التوازن أو سرعة الاستجابة، والتدريب النوعي يتيح هذا النوع من التخصيص، فيصبح وسيلة أكثر كفاءة من التدريبات العامة التي تقدم الحمل نفسه لجميع اللاعبين دون تمييز، وهذه المرونة تجعل أثر التدريبات النوعية على الأداء المهاري أكثر عمقاً، لأنها تستجيب للحاجات الحقيقية للاعب، لا للحاجات المفترضة فقط (محمد الحسيني محمود، 2009، ص 119).

ومن جهة أخرى، فإن التدريبات النوعية تؤدي دوراً مهماً في تحويل المهارة من أداء متعلم إلى أداء تنافسي، فكثير من اللاعبين يستطيعون تنفيذ المهارة في ظروف التدريب البسيطة، لكنهم يواجهون صعوبة في تنفيذها داخل المنافسة بسبب اختلاف الشدة والسرعة والضغط، وهنا تأتي أهمية التدريبات النوعية؛ لأنها تضع اللاعب في مواقف أقرب إلى الواقع التنافسي، وتجعله ينفذ المهارة تحت شروط مشابهة لما قد يواجهه في المباراة أو النزال أو السباق، وهذا يرفع قدرته على نقل المهارة من الإطار التعليمي إلى الإطار التطبيقي، ويزيد من ثبات الأداء تحت الضغط، ويمنحه قدرة أكبر على الإنجاز في الموقف الحقيقي .

وبوجه عام، فإن العلاقة بين التدريبات النوعية والأداء المهاري علاقة قوية ومباشرة، لأن هذا النوع من التدريبات لا يكفي بإعداد اللاعب إعداداً عاماً، بل يعمل على صقل تفاصيل الأداء نفسه، وتطوير جودة تنفيذه، وتحسين توافقه، ودقته، وسرعته، وثباته، كما أن هذه العلاقة تزداد وضوحاً في الألعاب التي تعتمد على مهارات مركبة أو دقيقة، إذ يكون نجاح اللاعب فيها مرهوناً بقدرته على تنفيذ المهارة في صورة فنية واقعية تحت ظروف متغيرة.

يتضح أن التدريبات النوعية ترتبط بالأداء المهاري ارتباطاً وثيقاً، لأنها تسهم في تحسين المسار الحركي للمهارة، وتنمية التوافق بين الجانب البدني والفني، ورفع دقة التنفيذ، وتسريع التعلم، وتثبيت الأداء، وتعزيز القدرة على تطبيق المهارة في ظروف تشبه المنافسة، ولهذا فإنها تمثل وسيلة رئيسة في بناء الأداء المهاري وتطويره على أسس علمية دقيقة. (أحمد يوسف سعد، 2008، ص 101).

يرى الباحث أن قيمة التدريبات النوعية في المجال المهاري تكمن في أنها تجعل المهارة محور التدريب لا نتيجه الثانوية، فتصبح كل خطوة تدريبية موجهة نحو تحسين الأداء الفني في صورته الحقيقية، كما يرى أن هذه التدريبات تمثل الجسر الفعلي بين الإعداد والتطبيق، لأنها تمنح اللاعب القدرة على ترجمة ما يمتلكه من إمكانات بدنية ووظيفية إلى أداء مهاري متقن وقابل للتنفيذ في المواقف التنافسية المختلفة.

2-1-1-7 تأثير التدريبات النوعية على الأداء البدني

تُعد التدريبات النوعية من أكثر أساليب التدريب قدرةً على التأثير في الأداء البدني، لأنها لا تستهدف تنمية الصفات البدنية بصورة عامة أو منفصلة عن طبيعة النشاط الرياضي، بل تتجه مباشرةً إلى تطوير القدرات التي يحتاجها اللاعب أثناء الأداء الفعلي، ومن هنا فإن أثرها في الأداء البدني لا يظهر فقط في رفع المستوى العام للاعب، وإنما يتجلى في تحسين نوعية الأداء البدني نفسه، وجعله أكثر ارتباطاً بمتطلبات المهارة والموقف التنافسي، فكلما كان التمرين النوعي أقرب إلى طبيعة الحركة، وإلى نمط الجهد المطلوب، وإلى العضلات العاملة في النشاط، كان أثره البدني أكثر وضوحاً وعمقاً.

ويظهر تأثير التدريبات النوعية على الأداء البدني في أنها تسهم في تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضي، مثل القوة الخاصة، والقدرة العضلية، والرشاقة، والسرعة، والتحمل الخاص، وهذه القدرات لا تتحسن بالدرجة نفسها من خلال التدريبات العامة، لأن التدريب العام يبني قاعدة أساسية، في حين تعمل التدريبات النوعية على صقل هذه القاعدة وتوجيهها نحو الأداء التخصصي، ولذلك فإن اللاعب يصبح أكثر قدرة على استخدام قدراته البدنية في الصورة التي تتطلبها اللعبة، لا في صورة مجردة أو بعيدة عن إطار الأداء الحقيقي (منعم، 2022، ص 45).

كما تؤثر التدريبات النوعية في الأداء البدني من خلال تحسين القدرة العضلية، لأن هذا النوع من التدريب يعتمد غالباً على تمرينات تشبه من حيث طبيعة الجهد العضلي ما يحدث أثناء الأداء الرياضي الفعلي، فعندما يتعرض اللاعب لتدريبات نوعية مبنية على المقاومة أو السرعة أو التكرار الحركي الخاص، فإن جهازه العضلي يتكيف بصورة أكثر دقة مع متطلبات النشاط، ويصبح أكثر قدرة على إنتاج القوة في الاتجاه والزمن المناسبين، ولهذا فإن التحسن الناتج عن التدريبات النوعية لا يكون تحسناً في القوة العامة فقط، بل تحسناً في القدرة على توظيف هذه القوة داخل الأداء البدني المطلوب (القشيشي، 2023، ص 42).

ومن أوجه تأثير التدريبات النوعية على الأداء البدني كذلك أنها تعمل على رفع كفاءة التحمل الخاص وتحمل السرعة، خاصة في الأنشطة التي تتطلب استمرار الأداء أو تكرار الجهد بدرجة مرتفعة، فالتدريبات النوعية تساعد الجسم على التكيف مع نمط الجهد المطلوب، وتزيد من قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء دون هبوط سريع في المستوى البدني، كما أن هذا النوع من التدريب يساهم في تأخير ظهور التعب، وفي رفع قدرة اللاعب على المحافظة على سرعته أو فعاليته البدنية رغم استمرار المجهود، وهو ما ينعكس مباشرة على جودة الأداء أثناء المنافسة أو التدريب المكثف (رفيق، 2014، ص 108).

ويظهر أثر التدريبات النوعية أيضًا في تحسين التوافق البدني والحركي، لأن كثيرًا من هذه التدريبات لا تركز على القوة أو السرعة بمعناها المجرّد فقط، بل تهتم أيضًا بكيفية دمج الحركة البدنية داخل نسق منظم ومتوازن، ومن ثم فإن اللاعب لا يكتسب قدرة على الجهد فقط، بل يكتسب قدرة على تنظيم هذا الجهد في صورة أكثر انسيابًا ودقة، وهذا يجعل الأداء البدني أكثر اقتصادًا، وأقل هدرًا للطاقة، وأكثر ملاءمة لمتطلبات الحركة الرياضية التخصصية، ولذلك فإن تنمية القدرات التوافقية من خلال التدريبات النوعية تساهم في رفع الكفاءة البدنية من حيث التحكم والسيطرة وجودة الانتقال الحركي (أبو بشارة، 2010، ص 46).

كذلك فإن التدريبات النوعية تؤثر في الأداء البدني من خلال تحسين استجابة الجسم للمتغيرات الوظيفية المصاحبة للجهد، فحين يكون التدريب النوعي مبنياً على شدة قريبة من الأداء الحقيقي، أو على نمط جهد يحاكي المنافسة، فإن الجسم يتكيف وظيفيًا بصورة أكثر ملاءمة، ويؤدي ذلك إلى تطور في بعض المؤشرات البايوكيميائية والفسيولوجية التي تنعكس في النهاية على الأداء البدني، ومن هنا فإن أثر التدريبات النوعية في الأداء البدني لا يقتصر على المظهر الخارجي للحركة، بل يمتد إلى الداخل، حيث يتحسن مستوى الاستجابة الوظيفية، وتزداد قدرة اللاعب على أداء الجهد البدني بكفاءة أعلى ولفترة أطول (البجاري، 2015، ص 92).

ومن المهم كذلك أن التدريبات النوعية تساهم في تحسين الرشاقة وسرعة التغير الحركي، وهما من الجوانب الأساسية في الأداء البدني الحديث، وخاصة في الرياضات التي تتطلب تحولات سريعة في الاتجاه أو تغييرًا مستمرًا في الإيقاع الحركي، فالتدريبات التي تعتمد على السرعة والرشاقة والانتقال بين الأوضاع المختلفة تساهم في جعل اللاعب أكثر خفة، وأسرع في التكيف مع الموقف، وأكثر قدرة على التحكم في حركته ضمن المساحة والزمن المحددين، وقد أظهرت الدراسات أن البرامج النوعية مثل تدريبات SAQ تؤدي إلى تحسين واضح في الرشاقة وفي كفاءة الأداء البدني المرتبط بالحركة السريعة والمتغيرة (Milanović، 2013، ص 100).

كما تؤدي التدريبات النوعية إلى رفع مستوى الأداء البدني الاقتصادي، بمعنى أنها تساعد اللاعب على استخدام طاقته البدنية بصورة أكثر كفاءة وأقل هدرًا، فاللاعب الذي يتدرب نوعيًا يصبح أكثر قدرة على أداء الحركة بالقوة المناسبة لا الزائدة، وبالسرعة الملائمة لا العشوائية، وبالتوافق الذي

يقلل من الجهد الضائع، وهذه السمة مهمة جدًا لأنها تعني أن التحسن البدني لا يظهر فقط في زيادة القدرة على العمل، بل يظهر أيضًا في تحسين كيفية استخدام هذه القدرة، ومن هنا فإن التدريبات النوعية تجعل الأداء البدني أكثر نضجًا وتنظيمًا، وتساعد اللاعب على المحافظة على مستواه البدني في فترات أطول دون استنزاف سريع (منعم، 2022، ص 47).

وتؤكد قيمة هذا التأثير في أن التدريبات النوعية تسهم في ربط الأداء البدني بالأداء المهاري، فالأداء البدني في الرياضة لا قيمة له إذا ظل منفصلاً عن المهارة أو بعيداً عن ظروف المنافسة، والتدريب النوعي يزيل هذا الانفصال، لأنه يطور الصفات البدنية داخل الإطار شبيه بالأداء الحقيقي، ولذلك فإن التحسن البدني الناتج عنه يكون أكثر انتقالاً إلى الموقف التنافسي، وأكثر ظهوراً في صورة أداء فعال، فاللاعب لا يكتسب فقط قوة أو سرعة أو تحملاً، بل يكتسب قدرة على استخدام هذه الصفات في اللحظة المناسبة، وهو ما يرفع من فاعلية بدنه داخل النشاط الرياضي الفعلي (البجاري، 2015، ص 95).

ومن ثم يمكن القول إن تأثير التدريبات النوعية على الأداء البدني هو تأثير شامل ومباشر، لأنه يعمل على تطوير الصفات البدنية الخاصة، وتحسين القدرة العضلية، ورفع تحمل السرعة، وتنمية التوافق، وتحسين الرشاقة، وتطوير الاستجابة الوظيفية، وزيادة الاقتصاد في الأداء، وكل هذه الجوانب تجعل اللاعب أكثر كفاءة بدنية وأكثر استعداداً لتلبية متطلبات النشاط الرياضي في صورته الواقعية. يتضح أن التدريبات النوعية تؤثر تأثيراً كبيراً في الأداء البدني، لأنها تسهم في تطوير القدرات الخاصة المرتبطة بالنشاط، وتحسين القدرة العضلية، ورفع تحمل السرعة، وتنمية التوافق والرشاقة، وتعزيز الكفاءة الوظيفية والاقتصاد في الجهد، ولهذا فإنها تمثل أحد أهم الأساليب التي تساعد على الارتقاء بالأداء البدني من المستوى العام إلى المستوى التخصصي المرتبط بالإنجاز.

يرى الباحث أن قوة التدريبات النوعية تكمن في أنها لا تحسن الأداء البدني من حيث الكم فقط، بل من حيث النوع أيضاً، فهي تجعل الصفات البدنية أكثر ارتباطاً بطبيعة النشاط وأكثر قابلية للتوظيف داخل الأداء الفعلي، كما يرى أن أي تطور حقيقي في الأداء البدني الرياضي لا يكتمل ما لم يُبنى على تدريبات نوعية قادرة على توجيه الجهد البدني نحو المتطلبات الخاصة للنشاط، لأن ذلك هو الذي يمنح التحسن البدني قيمته التطبيقية داخل المنافسة.

8-1-1-2 التدريبات النوعية في رياضة الجودو

تعد رياضة الجودو من الرياضات التي تفرض خصوصية واضحة على العملية التدريبية، وذلك لأنها تعتمد على أداء مهاري مركب يجمع بين القوة، والسرعة، والتوازن، والتوافق، وسرعة الاستجابة، وحسن التوقيت، مع القدرة على توظيف هذه المكونات جميعاً داخل موقف تنافسي متغير، ومن هنا فإن التدريبات النوعية في الجودو تكتسب أهمية كبيرة، لأنها لا تتجه إلى تنمية اللاعب بصورة عامة فقط، بل تعمل على إعداد الجوانب المرتبطة مباشرة بطبيعة الأداء في هذه الرياضة، سواء تعلق الأمر بمهارات

الرمي، أو الانتقال بين الأوضاع، أو الربط بين اللعب من أعلى واللعب الأرضي، أو تطوير المواقف الهجومية والدفاعية الخاصة.

وتظهر قيمة التدريبات النوعية في الجودو في كونها تُبنى على أساس مشابهة الأداء الحقيقي داخل النزال، فالجودو لا يقوم على القوة المجردة، وإنما على استخدام القوة في اللحظة المناسبة، وبالاتجاه المناسب، وبالأسلوب الذي يحقق السيطرة على الخصم وتنفيذ المهارة بكفاءة، ولهذا فإن التمرينات النوعية في هذه الرياضة يجب أن تراعي خصوصية المسك، والتحرك، والدفع، والسحب، والدوران، والاتزان، والانتقال السريع بين مواقف اللعب، وعندما تُصمم التدريبات وفق هذه الخصائص، فإنها تصبح أكثر قدرة على تطوير مستوى اللاعب من حيث الإعداد البدني الخاص، والأداء المهاري، والسرعة الخطئية، والقدرة على التفاعل مع المواقف التنافسية المختلفة.

وقد أكدت الدراسات الحديثة في مجال الجودو أن التدريبات النوعية تؤدي دورًا واضحًا في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري والخططي، فقد بينت دراسة قطب وبدوي أن البرنامج القائم على التمرينات النوعية أسهم في تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة، كما ساعد في رفع سرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية لدى لاعبي الجودو، وهو ما يدل على أن هذا النوع من التدريبات لا يقف أثره عند حدود الإعداد البدني، بل يمتد إلى تطوير توظيف القدرات البدنية داخل الأداء المركب والخططة الهجومية نفسها (قطب وبدوي، 2021، ص 154).

كما يتضح أثر التدريبات النوعية في الجودو من خلال اعتمادها على التمرينات الخاصة وشبه المنافسة، وهي من أكثر الأساليب ارتباطًا بطبيعة النزال الفعلي، فهذه التدريبات تضع اللاعب في مواقف قريبة من الواقع، وتجعله يتدرب على تنفيذ المهارات في ظروف تتشابه مع ظروف الأداء الحقيقي، مما يساعده على تحسين كفاءته في الرمي من الوقوف، وعلى ضبط التوقيت والمسافة والحركة تحت ضغط الأداء، وقد أظهرت دراسة طارق وباسم أن التمرينات الخاصة وشبه المنافسة كان لها أثر في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لدى مصارعي الجودو الشباب، الأمر الذي يؤكد أن التدريب النوعي في الجودو يكون أكثر فاعلية عندما يقترب من بيئة النزال نفسه (طارق وباسم، 2015، ص 241).

ومن الجوانب المهمة أيضًا في التدريبات النوعية في الجودو اعتمادها على وسائل تنمية القوة الخاصة، ولا سيما القوة المميزة بالسرعة، لأن كثيرًا من مهارات الجودو يتطلب تنفيذها قدرة عالية على إنتاج القوة بسرعة وفي زمن قصير، وهذه الصفة لا يمكن تطويرها بفاعلية من خلال تدريبات عامة وحدها، بل تحتاج إلى تدريبات نوعية تستجيب لطبيعة المهارات المستخدمة، وخاصة تلك التي تعتمد على الرمي، والدخول السريع، والتحول الحركي المفاجئ، وفي هذا الإطار أوضحت دراسة خصروف وآخرين أن تدريبات المقاومة كان لها تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب، وهو ما يبرز أهمية هذا النوع من التدريبات في رفع الكفاءة البدنية الخاصة المرتبطة بطبيعة الأداء في الجودو (خصروف وآخرون، 2025، ص 684).

وتزداد أهمية التدريبات النوعية في الجودو عندما تُستخدم وسائل تدريبية حديثة ومحددة الهدف، مثل الحبال الثقيلة، التي تساعد على تطوير القوة الخاصة في صورة أقرب إلى الأداء الفعلي، فالحركة في الجودو لا تعتمد على طرف واحد أو عضلة واحدة، بل تتطلب اشتراكًا منظمًا لمجموعات عضلية متعددة في إطار حركي سريع ومركب، ومن هنا فإن استخدام الحبال الثقيلة في التدريب النوعي يُعد وسيلة مناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء بعض مهارات الرمي، لأنها توفر مقاومة ديناميكية قريبة من طبيعة الجهد المبذول في أثناء الأداء، وقد أكدت دراسة الخزرجي أن استخدام الحبال الثقيلة أسهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الرمي "موروتيه سيوناكي" لدى لاعبي الجودو الشباب، بما يعكس أهمية هذا الأسلوب في بناء الأداء التخصصي (الخرزجي، 2021، ص 219).

حيث تُظهر بعض الدراسات أهمية التدريب بالأنثقال عندما يُوظف بصورة نوعية تخدم متطلبات الجودو، إذ لا يكون الهدف منه مجرد زيادة القوة العامة، بل تحسين مؤشر الأداء البدني الخاص باللعبة، وهذا يعني أن الأنثقال، عندما تُستخدم ضمن إطار تدريبي مدروس، يمكن أن تسهم في رفع الكفاءة الحركية الخاصة، وتطوير قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات بقوة وسرعة وتوازن أفضل، وقد أشار أبو الجديان إلى أثر البرنامج التدريبي بالأنثقال في تحسين مؤشر الأداء البدني الخاص برياضة الجودو، الأمر الذي يؤكد أن التدريب النوعي قد يستفيد من الوسائل التقليدية إذا أُعيد توجيهها بما يتوافق مع خصوصية الأداء (أبو الجديان، 2022، ص 167).

ولا يقتصر أثر التدريبات النوعية في الجودو على الجوانب البدنية فقط، بل يمتد كذلك إلى الجانب التعليمي والمهاري، فبعض المهارات في الجودو تتسم بالتعقيد، وقد يحتاج تعلمها إلى أساليب تدريبية نوعية تساعد على تبسيط الحركة وتجزئتها وإعادة بنائها بصورة تسهل على المتعلم اكتسابها بصورة صحيحة، وفي هذا الإطار تبرز أهمية الطريقة الجزئية عندما تُستخدم في تعليم بعض مهارات الجودو، لأنها تسمح بالتركيز على مراحل الأداء المختلفة، وتصحيح الأخطاء، وبناء التتابع الحركي بصورة تدريجية، وقد أظهرت دراسة محمد إبراهيم عبد النعيم أن استخدام الطريقة الجزئية أسهم في تعلم إحدى مهارات الجودو لدى طلاب كلية التربية البدنية، وهو ما يبين أن التدريبات النوعية في الجودو لا ترتبط فقط بالمستوى العالي، بل تمتد أيضًا إلى مراحل التعلم والتعليم المهاري (محمد، 2025، ص 59).

كما تُظهر الدراسات الحديثة أن الجودو يحتاج إلى تدريبات نوعية تتعامل مع الأداء في صورته المركبة، وليس في صورة مهارة منفصلة فقط، فالنزال الفعلي يتطلب قدرة على الربط بين اللعب من أعلى "ناجي وازا" واللعب الأرضي "كتامي وازا"، والانتقال السريع بينهما حسب ما يفرضه الموقف التنافسي، ومن هنا تبرز أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية، لأنها تساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للتغيرات، والتحول من وضع إلى آخر بكفاءة، مع الحفاظ على الاتزان ودقة الأداء، وقد أكدت دراسة الدسوقي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية كان لها أثر في تحسين بعض مهارات الربط بين اللعب من أعلى

واللعب الأرضي لدى ناشئي الجودو، بما يبرز أهمية هذا النوع من التدريب النوعي في إعداد اللاعب للمواقف المركبة داخل النزال (الدسوقي، 2023، ص 133).

ومن الاتجاهات الحديثة كذلك في تدريبات الجودو النوعية استخدام تدريبات الساكوي (SAQ)، لما لها من أثر في تطوير السرعة والرشاقة وسرعة الاستجابة، وهي كلها مكونات ترتبط بصورة وثيقة بالأداء الهجومي في الجودو، فاللاعب يحتاج في كثير من الأحيان إلى الدخول السريع، وتغيير الاتجاه، وتنفيذ الهجوم في زمن قصير مع المحافظة على الدقة والسيطرة، وهي أمور تجد في تدريبات الساكوي وسيلة مناسبة لتطويرها، وقد بينت دراسة حمودة أن تدريبات الساكوي أسهمت في تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدى لاعبي الجودو، مما يؤكد أن هذه التدريبات تمثل أحد الأساليب النوعية الحديثة القادرة على رفع الكفاءة التخصصية للأداء (حمودة، 2020، ص 88).

ومن صور التدريبات النوعية المتقدمة في الجودو أيضاً التدريب المتباين الذي يجمع بين الأثقال والبليو مترك، إذ يهدف هذا الأسلوب إلى تنمية القدرة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهاري في الوقت نفسه، وتبرز أهميته في الجودو لأن الأداء يحتاج إلى قوة انفجارية وسرعة حركية مع القدرة على تنفيذ المهارة بصورة دقيقة ومنسقة، وعندما يُستخدم التدريب المتباين بصورة مدروسة، فإنه يساعد على تطوير هذه الجوانب في إطار تكاملي، فيصبح اللاعب أكثر قدرة على تحويل القوة إلى أداء مهاري فعال داخل النزال، وقد أثبتت دراسة إسماعيل أن استخدام التدريب المتباين بالأثقال والبليو مترك أسهم في تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجودو، وهو ما يعكس القيمة التطبيقية العالية لهذا النوع من التدريبات في بناء اللاعب المتخصص (إسماعيل، 2023، ص 141).

ومن خلال ما سبق يتضح أن التدريبات النوعية في رياضة الجودو ليست مجرد تمرينات خاصة، بل هي منظومة تدريبية متكاملة تتنوع فيها الأساليب والوسائل بحسب الهدف المطلوب، فتشمل تدريبات القوة الخاصة، والرشاقة التفاعلية، والتمرينات شبه التنافسية، والطريقة الجزئية في التعلم، وتدريبات المقاومة، والتدريب المتباين، وغيرها من الأساليب التي تشترك جميعاً في أنها ترتبط بطبيعة الأداء الحقيقي في الجودو، وهذا ما يجعلها ذات أثر مباشر في تحسين المتغيرات البدنية، ورفع كفاءة المهارات، وتطوير الأداء الخططي، وتعزيز قدرة اللاعب على الإنجاز في المواقف التنافسية الفعلية.

يتبين أن التدريبات النوعية في رياضة الجودو تمثل الأساس العملي للإعداد التخصصي، لأنها تسهم في تطوير القوة الخاصة، والقدرة العضلية، والرشاقة، وسرعة الأداء، والربط المهاري، والمواقف الهجومية والدفاعية، كما تساعد على تحسين تعلم المهارات وتطبيقها في ظروف تشبه النزال الحقيقي، ولذلك فإن أهميتها في الجودو تنبع من قدرتها على الجمع بين التخصص والدقة والواقعية في بناء اللاعب.

يرى الباحث أن رياضة الجودو من أكثر الرياضات التي تكشف القيمة الحقيقية للتدريبات النوعية، لأن النجاح فيها لا يتحقق من خلال الإعداد العام وحده، بل من خلال إعداد متخصص يراعي خصوصية المهارة وطبيعة النزال وسرعة التغير في المواقف التنافسية، كما يرى أن فاعلية التدريبات

النوعية في الجودو تزداد كلما اقتربت من متطلبات الأداء الواقعي، وكلما حققت التكامل بين القوة والسرعة والتوافق والمهارة، لأن هذا التكامل هو جوهر التفوق في هذه الرياضة.

2-1-2 المتغيرات البدنية في المجال الرياضي

تُعد المتغيرات البدنية من المرتكزات الأساسية التي يقوم عليها الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة والفعاليات، إذ تمثل القاعدة التي يستند إليها اللاعب في تنفيذ المهارات، وتحمل أعباء المنافسة، والاستجابة لمتطلبات الموقف التنافسي بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية، فالنجاح في المجال الرياضي لا يرتبط بالجانب المهاري وحده، ولا يتحقق فقط من خلال الإعداد الخططي أو النفسي، بل يعتمد بصورة كبيرة على ما يمتلكه الرياضي من خصائص بدنية تمكّنه من أداء الواجبات الحركية بدقة وسرعة وقوة وتحمل وتوازن وتوافق، وفق ما تفرضه طبيعة كل نشاط رياضي.

وتبرز أهمية المتغيرات البدنية من كونها تختلف في صورتها وحدثها وتأثيرها من رياضة إلى أخرى، بل ومن مهارة إلى أخرى داخل النشاط الواحد، فبعض الألعاب تتطلب درجة عالية من القوة المميزة بالسرعة، في حين تعتمد ألعاب أخرى على الرشاقة أو التحمل أو المرونة أو التوازن أو مزيج متكامل من هذه العناصر جميعاً، ومن ثم فإن دراسة المتغيرات البدنية لا تعني الوقوف عند حدود التعرف إلى عناصر اللياقة البدنية العامة، بل تتجاوز ذلك إلى فهم طبيعة هذه المتغيرات بوصفها مكونات وظيفية وتطبيقية ترتبط مباشرة بجودة الأداء الرياضي ومستوى الإنجاز.

كما أن الاهتمام بالمتغيرات البدنية في المجال الرياضي لم يعد مقتصرًا على جانب الإعداد فحسب، بل أصبح يمتد إلى عمليات القياس والتقييم، والانتقاء، والتنبؤ بالمستوى، وتصميم البرامج التدريبية، وتقنين الأحمال، ومتابعة تطور اللاعبين، لذلك فإن تناول هذا الموضوع يُعد مدخلًا ضروريًا لفهم الأسس العلمية التي يقوم عليها الإعداد الرياضي الحديث، ولتحديد الكيفية التي يمكن من خلالها توظيف المتغيرات البدنية في خدمة الأداء التخصصي وتحسين مستوى الرياضيين.

(Franchini et al., 2011, p. 147)

ومن هذا المنطلق سيتناول هذا المحور مفهوم المتغيرات البدنية، وأهميتها بالنسبة للاعبين الجودو، ومكوناتها الأساسية، ودورها في تحسين الأداء الرياضي، بما يمهد لفهم علاقتها ببقية المتغيرات قيد البحث داخل الإطار النظري للدراسة.

2-1-2-1 مفهوم المتغيرات البدنية

يُعد مفهوم المتغيرات البدنية من المفاهيم الأساسية في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، لأنه يرتبط ارتباطًا مباشرًا ببنية الأداء الرياضي، وبالخصائص التي تُمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات الحركية المختلفة بدرجة مناسبة من الكفاءة، والمتغيرات البدنية لا تُفهم على أنها صفات منعزلة أو عناصر مستقلة عن بعضها، بل هي مكونات مترابطة تسهم في تشكيل القدرة العامة والخاصة للاعب،

وتحدد إلى حد كبير إمكاناته في الأداء، وسرعة استجابته، وكفاءته في تنفيذ المهارات الرياضية داخل التدريب والمنافسة.

عرف إبراهيم إبراهيم عبده المتغيرات البدنية من حيث علاقتها بالأداء الحركي بأنها الخصائص والقدرات الجسمية التي تؤثر في قدرة المتعلم أو اللاعب على تنفيذ الأداء بصورة سليمة، والتي تنعكس آثارها على مستوى الإنجاز الحركي والتحصيل المهاري في النشاط الرياضي (إبراهيم عبده، 2009، ص 88).

وعرف باسم ماهر رزق المتغيرات البدنية بأنها مجموعة المقومات الجسمية والحركية التي يعتمد عليها اللاعب في تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، والتي تشكل أساساً مهماً في بناء الأداء الفعال وتحسين القدرة على الاستجابة الحركية أثناء الممارسة (رزق، 2007، ص 74).

كما عرفت دينا متولي أحمد المتغيرات البدنية بأنها الخصائص المرتبطة بكفاءة الجسم في أداء الحركات الرياضية، والتي تشمل ما يتصل بالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق، بوصفها عناصر تؤثر بصورة مباشرة في جودة الأداء ومستواه (دينا متولي أحمد، 2008، ص 91). ويشير عبد الفتاح رفعت عبد الفتاح في تعريفه إلى أن المتغيرات البدنية تمثل الجوانب القابلة للقياس في قدرات اللاعب الجسمية، والتي تُعد مؤشرات أساسية للحكم على مستوى استعداد البدني ومدى قابليته لتطوير الأداء المهاري في النشاط الرياضي (عبد الفتاح، 2007، ص 67).

وعرف أبو داري المتغيرات البدنية بأنها مجموعة القدرات والصفات الجسمية التي يمكن إخضاعها للقياس والتقنين، والتي يعتمد عليها الرياضي في تنفيذ الأداء، وتمثل أساساً في بناء المستويات المعيارية والانتقاء الرياضي وتحديد الكفاءة البدنية للفرد (أبو داري، 2014، ص 112).

كما عرف أبو بشارة المتغيرات البدنية بأنها العناصر المرتبطة بقدرة اللاعب على الأداء الحركي السليم، والتي تظهر في صورة قدرات توافقية وبدنية تسهم في رفع مستوى الإنجاز، وتؤدي دوراً مهماً في تطوير الأداء داخل الأنشطة الرياضية المختلفة (أبو بشارة، 2010، ص 46).

ويرى الجميلي أن المتغيرات البدنية ترتبط بطبيعة الإيقاع الحركي للأداء الرياضي، وأنها تمثل البنية التي يقوم عليها التحكم في الحركة من حيث السرعة والتنظيم والتناسق، الأمر الذي يجعلها جزءاً جوهرياً من التكوين الحركي والبدني للرياضي (الجميلي، 2013، ص 59).

كما تشير القشيشي في تعريفها الضمني للمتغيرات البدنية إلى أنها مؤشرات ترتبط بالقدرة العضلية والمستوى الرقمي، وأنها تمثل عناصر قابلة للتطوير من خلال البرامج التدريبية الموجهة، بما يعكس أهميتها في تحسين الإنجاز والأداء الرياضي (القشيشي، 2023، ص 39).

ويعرف منعم المتغيرات البدنية بأنها القدرات الخاصة التي يعتمد عليها الرياضي في تنفيذ الأداء الفني، والتي يمكن تنميتها بالتدريب لتنعكس على جودة الأداء الحركي وعلى مستوى الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي (منعم، 2022، ص 42).

كما عرف كاظم المتغيرات البدنية بأنها المؤشرات المرتبطة بتحمل القوة والقدرة الحركية الخاصة، والتي تعد عناصر رئيسية في تطوير الأداء المهاري، خاصة في الأنشطة التي تتطلب سرعة تنفيذ وقوة مركزة وتكراراً حركياً فعالاً (كاظم، 2019، ص 63).

ويشير Ameer وزملاؤه إلى أن المتغيرات البدنية تتداخل مع المؤشرات الوظيفية وتؤثر في كفاءة الأداء الرياضي، إذ تمثل جزءاً من البناء الذي يحدد قدرة اللاعب على الاستجابة للمواقف المتغيرة والمحافظة على جودة الأداء تحت تأثير الظروف المختلفة (Ameer et al., 2023, p. 118).

كما يرى Khalaf وزملاؤه أن المتغيرات البدنية هي القدرات المرتبطة بالأداء الحسي الحركي والقدرة الوظيفية والقوة والدقة، والتي تساهم مجتمعة في بناء الأداء الرياضي، وتعد من أهم المحددات التي يقوم عليها نجاح تنفيذ المهارات الرياضية (Khalaf et al., 2018, p. 780).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن للباحث القول إن المتغيرات البدنية تشير إلى مجموعة الصفات والقدرات الجسمية والحركية التي يمتلكها الرياضي، والتي تؤثر في كفاءته أثناء الأداء، وتشمل ما يتصل بالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والتوافق، والتوازن، والقدرة العضلية، وغيرها من المكونات التي تساهم في تحقيق الأداء الرياضي الجيد، كما يتضح أن هذه المتغيرات لا تُدرس بوصفها عناصر نظرية فقط، بل بوصفها مؤشرات عملية قابلة للقياس والتطوير والتوظيف في التدريب الرياضي.

يمكن تعريف المتغيرات البدنية إجرائياً بأنها مجموعة القدرات والصفات الجسمية الخاصة المرتبطة بأداء لاعبي الجودو، مثل القوة والسرعة والتحمل والتوافق والرشاقة والقدرة العضلية، والتي يمكن قياسها ميدانياً من خلال الاختبارات المعتمدة في الدراسة، ويُستدل من خلالها على مستوى الكفاءة البدنية للاعب ومدى تأثير التدريبات النوعية في تطوير أدائه.

2-2-1-2 الكفاءة البدنية وعلاقتها بالأداء الرياضي

تُعد الكفاءة البدنية من المرتكزات الأساسية التي يقوم عليها الأداء الرياضي، لأنها تعبر عن قدرة اللاعب على توظيف إمكاناته الجسمية والحركية بصورة فعالة ومنظمة في أثناء التدريب والمنافسة، ولا يُقصد بالكفاءة البدنية مجرد امتلاك قدر من القوة أو السرعة أو التحمل، بل يُقصد بها مستوى التكامل الذي تتحقق من خلاله الاستفادة من هذه العناصر في تنفيذ الواجب الحركي بأقل قدر من الهدر، وبأعلى قدر من الفاعلية والدقة، ومن هنا فإن العلاقة بين الكفاءة البدنية والأداء الرياضي تُعد علاقة جوهريّة، لأن أي تطور في مستوى الأداء لا يمكن أن يتحقق على نحو ثابت ومستقر ما لم يستند إلى قاعدة بدنية كفؤة تدعم هذا الأداء وتمنحه القدرة على الاستمرار والتكيف مع متطلبات النشاط الرياضي.

وتظهر هذه العلاقة في أن الكفاءة البدنية تمثل الأساس الذي تُبنى عليه جودة الأداء المهاري، فاللاعب الذي يمتلك كفاءة بدنية مناسبة يكون أقدر على تنفيذ المهارة في التوقيت الصحيح، وبالقوة

المناسبة، وبدرجة أعلى من التحكم الحركي، كما أن امتلاكه مستوى جيداً من الكفاءة البدنية يجعله أكثر قدرة على المحافظة على دقة الأداء وثباته حتى في المواقف التي تتطلب سرعة استجابة أو جهداً متكرراً، ولهذا فإن الأداء الرياضي لا يتحدد فقط بمدى معرفة اللاعب للمهارة، وإنما يتحدد أيضاً بمدى كفاءته البدنية في تطبيقها وتنفيذها تحت ظروف الأداء المختلفة (أبو بشارة، 2010، ص 47).

كما ترتبط الكفاءة البدنية بالأداء الرياضي من خلال دورها في تنمية القدرات التوافقية والحركية التي تمثل عنصراً حاسماً في نجاح كثير من المهارات الرياضية، فالكفاءة البدنية لا تظهر فقط في قدرة اللاعب على بذل الجهد، بل تظهر أيضاً في قدرته على تنظيم الحركة، والربط بين أجزائها، والتحكم في مسارها وإيقاعها، والمحافظة على الاتزان أثناء تنفيذها، وكلما كان اللاعب أكثر كفاءة من الناحية البدنية، كان أكثر قدرة على أداء الحركات بصورة منسقة ومنظمة، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على جودة الإنجاز الرياضي، ولهذا فإن العلاقة بين الكفاءة البدنية والأداء الرياضي ليست علاقة كمية فقط، بل هي علاقة نوعية تتصل بحسن استخدام الجسم أثناء الأداء (أخويله ومسمار، 2018، ص 210).

ويرى الباحث أن هذه العلاقة في الأنشطة التي تعتمد على الأداءات المركبة، تزداد أهمية إذ إن اللاعب في هذه الأنشطة لا يؤدي حركة بسيطة يمكن فصلها عن بقية مكونات الأداء، وإنما ينجز سلسلة مترابطة من الحركات التي تتطلب توافقاً عالياً، وقدرة على الانتقال السريع، وتحكماً في التوازن، وتكيفاً مستمراً مع متغيرات الموقف، وفي مثل هذه الحالات تصبح الكفاءة البدنية شرطاً أساسياً للنجاح، لأنها تمنح اللاعب القدرة على تنفيذ المهارات المركبة في صورة متماسكة ومنضبطة، وتساعد على تجنب التفكك أو البطء أو القصور أثناء الأداء.

3-2-1-2 أهمية المتغيرات البدنية للاعب الجودو

تكتسب المتغيرات البدنية أهمية كبيرة في رياضة الجودو؛ لأن هذه الرياضة لا تعتمد على الأداء العفوي أو القوة العامة وحدها، بل تقوم على توظيف دقيق لمجموعة من القدرات البدنية الخاصة التي تمكن اللاعب من تنفيذ المهارات في اللحظة المناسبة، وبالقوة المناسبة، وبالالاتجاه المناسب، مع المحافظة على التوازن والسيطرة على الخصم، فالجودو من الرياضات التي تتطلب درجة عالية من الاندماج بين القوة والسرعة والتوافق والرشاقة والتحمل، الأمر الذي يجعل المتغيرات البدنية أحد الأسس الرئيسة التي يقوم عليها نجاح اللاعب داخل التدريب والمنافسة.

وتظهر أهمية المتغيرات البدنية للاعب الجودو في كونها تمثل أساساً مهماً في تحقيق التوافق الحركي، لأن كثيراً من مهارات الجودو لا تُنفذ من خلال حركة بسيطة أو مستقيمة، بل تعتمد على سلاسل حركية مركبة تتطلب انتقالاً منظماً بين أوضاع الجسم المختلفة، وربطاً دقيقاً بين الذراعين والرجلين والجذع، مع حسن تقدير المسافة والزمن والاتجاه، ومن هنا فإن تنمية القدرات التوافقية والبدنية المرتبطة بها تساعد لاعب الجودو على تنفيذ المهارة بسلاسة أكبر، وتقلل من العشوائية

والارتباك أثناء الأداء، وتجعله أكثر قدرة على التحكم في تفاصيل الحركة تحت ظروف النزال المتغيرة (أبو داري، 2014، ص 118).

كما تبرز أهمية المتغيرات البدنية في أنها تُعد عاملاً حاسماً في رفع كفاءة الأداء المهاري، فالمهارة في الجودو لا تنفصل عن المتطلبات البدنية، لأن نجاح اللاعب في تنفيذ الرمية أو الانتقال أو المسك أو الخداع الحركي يرتبط ارتباطاً مباشراً بامتلاكه مستوى مناسباً من الرشاقة والقوة والقدرة على التوازن، وكلما كان اللاعب أقوى بدنياً وأكثر توافقاً وسرعة، كان أكثر قدرة على ترجمة ذلك إلى أداء مهاري فعال، ولذلك فإن المتغيرات البدنية لا تُعد عنصراً مساعداً للأداء المهاري فحسب، بل تمثل جزءاً من بنيته الأساسية التي يقوم عليها النجاح الفني في الجودو (الجمال، 2008، ص 571).

وتزداد أهمية هذه المتغيرات في الجودو لأنها تسهم في رفع القدرة على تنفيذ المهارات المركبة تحت الضغط، فالجودو رياضة نزالية تتطلب من اللاعب أن يؤدي المهارة بسرعة ودقة في ظل مقاومة الخصم ومحاولاته المضادة، وهذا لا يتحقق إلا إذا كان اللاعب يمتلك قدرات بدنية تؤهله للسيطرة على الموقف، فالقوة الخاصة، والتوازن، والتوافق، والتحمل العضلي، كلها عناصر تمكنه من الحفاظ على استقرار الأداء وعدم انهياره أثناء التلاحم أو عند تكرار المحاولات الهجومية والدفاعية، ولهذا فإن المتغيرات البدنية في الجودو لا تتعلق فقط بجمال الحركة أو شكلها، بل بقدرة اللاعب على الاحتفاظ بفاعليته طوال زمن النزال (السيد صديق، 2010، ص 101).

ومن أوجه أهمية المتغيرات البدنية أيضاً أنها تؤدي دوراً واضحاً في تحسين سرعة الاستجابة والتحول الحركي، فاللاعب في الجودو يحتاج إلى أن يستجيب بسرعة لتغيرات موقف الخصم، وأن ينتقل من الهجوم إلى الدفاع، أو من المسك إلى الرمي، أو من الوضع العلوي إلى الوضع الأرضي في وقت قصير للغاية، وهذا النوع من الأداء لا يعتمد فقط على الخبرة المهارية، بل يعتمد على وجود قاعدة بدنية مناسبة تساعد اللاعب على سرعة التغيير، ودقة الانتقال، والقدرة على المحافظة على الاتزان أثناء الحركة، ولذلك فإن أي ضعف في المتغيرات البدنية ينعكس مباشرة على بطء الأداء، أو ضعف التحكم، أو قصور القدرة على استغلال الفرص داخل النزال (الكيلاني، 2011، ص 89).

كما أن المتغيرات البدنية تكتسب أهميتها بالنسبة للاعب الجودو من خلال تأثيرها في تحقيق القوة الخاصة والقدرة العضلية اللازمة للأداء، فمعظم مهارات الجودو، وخاصة مهارات الرمي، تحتاج إلى قوة وظيفية مركزة، وقدرة على إنتاج الجهد العضلي في زمن قصير، مع الاحتفاظ بالتناسق الحركي، لذلك فإن تنمية القدرة العضلية وتحسين القوة الخاصة لا ينعكس فقط على الجانب البدني المجرد، بل ينعكس على جودة الأداء المهاري وسرعة تنفيذه وفاعليته، ومن هنا يصبح الاهتمام بالمتغيرات البدنية أمراً ضرورياً؛ لأنها تمثل البنية التي يُبنى عليها الإنجاز في المواقف التنافسية الحاسمة (القشيشي، 2023، ص 43).

وتظهر أهمية المتغيرات البدنية كذلك في علاقتها بالإدراك الحسي الحركي ودقة التقدير أثناء الأداء، فلاعب الجودو الناجح لا يكتفي بالقدرة على الحركة، بل يحتاج إلى الإحساس الدقيق بموضع

جسمه، وبحركة الخصم، وبالفرة المناسبة للهجوم أو التحول، وهذه الجوانب ترتبط بدورها بمتغيرات بدنية خاصة، مثل التوازن والتوافق والقدرة على التحكم الحركي، وكلما ارتفع مستوى هذه المتغيرات، أصبح اللاعب أكثر قدرة على توظيف جسده بطريقة اقتصادية ومنظمة، وأكثر نجاحاً في تنفيذ الأداء المضاد أو الاستجابة الدفاعية أو الهجومية المناسبة في الزمن.

ويمكن النظر إلى أهمية المتغيرات البدنية في الجودو أيضاً من زاوية الانتقاء الرياضي وتحديد مستوى الجاهزية، إذ تساعد هذه المتغيرات في التعرف إلى إمكانات اللاعبين، وفي تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، وفي توجيه البرامج التدريبية بما يتناسب مع احتياجاتهم، فالجودو من الرياضات التي تحتاج إلى مواصفات بدنية خاصة، ولذلك فإن قياس هذه المتغيرات ومتابعتها يوفر للمدرب أساساً علمياً لبناء البرنامج التدريبي وتقنين أحماله، كما يساعد في التنبؤ بمدى قابلية اللاعب للتطور والتميز في المستقبل.

ومن ثم يمكن القول إن المتغيرات البدنية بالنسبة للاعب الجودو لا تُعد مجرد عناصر مساعدة، بل تمثل قاعدة أساسية للأداء، لأن اللاعب لا يستطيع تنفيذ المهارات بكفاءة، ولا المحافظة على توازنه، ولا مجاراة سرعة النزال، ولا مقاومة ضغط المنافسة، ما لم يمتلك مستوى مناسباً من القدرات البدنية الخاصة، ولذلك فإن أي برنامج تدريبي في الجودو لا بد أن يمنح هذه المتغيرات عناية كبيرة، لأنها تمثل الأساس الذي تُبنى عليه بقية جوانب الإعداد، المناسب

(Maarib Jawad Kadhim & Fatimah Abed Malih, 2022, p. 162)

يتضح أن أهمية المتغيرات البدنية للاعب الجودو تتبع من دورها المباشر في تحقيق التوافق الحركي، ورفع كفاءة الأداء المهاري، وتحسين سرعة الاستجابة، وتنمية القوة الخاصة، وتعزيز التوازن والتحكم، فضلاً عن إسهامها في الانتقاء الرياضي وتقويم مستوى الجاهزية، وبذلك فإنها تشكل أحد الدعامات الرئيسة التي يقوم عليها النجاح في هذه الرياضة.

يرى الباحث أن المتغيرات البدنية في رياضة الجودو ليست مجرد متطلبات تمهيدية للإعداد، بل هي عنصر جوهري يتدخل في كل لحظة من لحظات الأداء، ويحدد إلى حد بعيد قدرة اللاعب على تنفيذ المهارة والسيطرة على مجريات النزال، كما يرى أن أي تطور حقيقي في مستوى لاعب الجودو لا يمكن أن يتحقق بمعزل عن تطوير هذه المتغيرات بصورة نوعية، لأنها تمثل الرابط الأساسي بين القدرة البدنية وبين الفاعلية المهارية داخل الموقف التنافسي.

2-1-2-4 مكونات المتغيرات البدنية

تتمثل مكونات المتغيرات البدنية في مجموعة من العناصر الأساسية التي يعتمد عليها الرياضي في بناء أدائه الحركي والمهاري، وهي لا تعمل في صورة منفصلة، بل تتفاعل فيما بينها لتشكيل مستوى الكفاءة البدنية العامة والخاصة للاعب، فالأداء الرياضي لا يقوم على عنصر بدني واحد، وإنما يتأثر بدرجة ما يمتلكه اللاعب من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، وقدرة على توظيف هذه العناصر

بصورة متوازنة داخل الموقف التنافسي، ولهذا فإن دراسة مكونات المتغيرات البدنية تُعد أمرًا ضروريًا لفهم طبيعة الإعداد الرياضي، وتحديد الجوانب التي يجب التركيز عليها عند بناء البرامج التدريبية، ولا سيما في الأنشطة التي تتطلب أداءً مركبًا وسريعًا ومتغيرًا.

أولاً: القوة العضلية

تُعد القوة العضلية من أهم مكونات المتغيرات البدنية، لأنها تمثل الأساس الذي يبنى عليه كثير من صور الأداء الرياضي، ويقصد بها قدرة العضلات على إنتاج قوة لمواجهة مقاومة معينة أو التغلب عليها أو التحكم فيها أثناء الحركة، وتظهر أهمية القوة العضلية في أنها تدخل في تنفيذ معظم المهارات الرياضية، سواء كانت هذه المهارات تعتمد على الدفع أو السحب أو الرفع أو الثبات أو المقاومة أو التحكم في أوضاع الجسم المختلفة، كما أن اللاعب الذي يمتلك مستوى جيدًا من القوة العضلية يكون أقدر على أداء الحركات بإتقان، وأكثر قدرة على مواجهة متطلبات اللعب أو المنافسة، وأفضل في تحمل الأعباء البدنية المصاحبة للأداء، ولا تقتصر قيمة القوة العضلية على الجانب الكمي المرتبط بمقدار القوة فقط، بل تشمل أيضًا كيفية استخدامها في الزمن المناسب، وبالاتجاه المناسب، ووفق طبيعة المهارة الرياضية، ومن هنا فإن القوة العضلية تُعد عنصرًا رئيسًا في بناء الأداء، لأن كثيرًا من الجوانب المهارية تعتمد في نجاحها على وجود قاعدة عضلية قوية تساعد اللاعب على تنفيذ الواجب الحركي بثبات وتحكم وفاعلية (منعم، 2022، ص 44).

ثانيًا: القوة المميزة بالسرعة

تُعد القوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية المهمة التي تجمع بين عنصرين أساسيين هما القوة والسرعة، ويقصد بها قدرة اللاعب على إنتاج أكبر قدر ممكن من القوة في أقل زمن ممكن، وتكتسب هذه الصفة أهميتها من كونها ترتبط مباشرة بالأداءات التي تتطلب انفجارًا حركيًا سريعًا، مثل الانطلاق، والوثب، والرمي، والهجوم السريع، وتغيير الوضع الحركي في لحظة قصيرة، ولا يكفي في هذه الحالات أن يكون اللاعب قويًا فقط، لأن القوة البطيئة لا تحقق الهدف المطلوب، كما لا تكفي السرعة وحدها إذا لم تكن مدعومة بقوة تساعد على تنفيذ الحركة بفاعلية، ولهذا فإن القوة المميزة بالسرعة تمثل صورة متقدمة من صور الكفاءة البدنية، لأنها تعكس قدرة اللاعب على تحويل إمكاناته العضلية إلى أداء فعلي سريع ومؤثر، كما أن هذا المكون يساهم في رفع جودة الإنجاز الرياضي، خاصة في الألعاب التي تحتاج إلى تنفيذ مهاري قوي في زمن محدود، إذ يساعد اللاعب على المبادرة، والتفوق في المواقف التنافسية الحاسمة، والقدرة على تنفيذ الواجبات المهارية تحت ضغط الزمن والمنافسة (كاظم، 2019، ص 61).

ثالثًا: التحمل العضلي

التحمل العضلي هو قدرة العضلات على الاستمرار في أداء الجهد العضلي المتكرر أو المستمر لفترة زمنية معينة دون أن يحدث انخفاض سريع في الكفاءة، ويُعد هذا المكون من المكونات الأساسية للمتغيرات البدنية، لأنه يرتبط بقدرة اللاعب على المحافظة على جودة أدائه أثناء تكرار المهارات أو

الاستمرار في المجهود خلال التدريب أو المنافسة، وتبرز أهميته في الأنشطة التي تتطلب بذلاً متواصلًا أو محاولات هجومية ودفاعية متكررة، حيث يحتاج اللاعب إلى الاحتفاظ بكفاءته العضلية وعدم الانهيار البدني مع تقدم زمن الأداء، كما أن التحمل العضلي لا يخدم الجانب البدني وحده، بل يؤثر أيضًا في الجانب المهاري، لأن انخفاض قدرة العضلات على الاستمرار يؤدي غالبًا إلى ضعف الدقة، وقلة التحكم، وبطء الحركة، وظهور الأخطاء الفنية، لذلك فإن تنمية التحمل العضلي تساعد على بقاء الأداء في مستوى مقبول من الجودة والثبات، وتمنح اللاعب قدرة أفضل على التكيف مع الأحمال البدنية المكررة داخل الموقف الرياضي، كما تسهم في زيادة قدرته على مقاومة التعب والمحافظة على فاعلية الأداء حتى المراحل المتأخرة من المنافسة (القشيشي، 2023، ص 43).

رابعًا: التحمل الدوري التنفسي

التحمل الدوري التنفسي هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على إمداد العضلات العاملة بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لإنتاج الطاقة أثناء المجهود البدني المستمر، مع القدرة على التخلص من نواتج التعب والمحافظة على كفاءة الجسم في الأداء لفترة زمنية طويلة نسبيًا، ويُعد هذا المكون من المكونات البدنية الرئيسية في كثير من الأنشطة الرياضية، لأنه يمثل الأساس الذي يسمح للاعب بالاستمرار في الحركة والعمل دون هبوط سريع في المستوى البدني، وتظهر أهميته بوضوح في الألعاب والفعاليات التي تتطلب جهدًا متواصلًا أو تكرارًا للحركة بدرجة كبيرة، حيث يحتاج اللاعب إلى جهاز وظيفي قادر على دعم الأداء والمحافظة على حيويته خلال زمن المنافسة، كما أن التحمل الدوري التنفسي يرتبط بقدرة اللاعب على الاستشفاء السريع بين فترات الجهد، وعلى استعادة قدرته على الأداء بعد المواقف المجهدة، وهو ما يجعله عنصرًا مهمًا في رفع الكفاءة العامة والخاصة للاعب، ومن هنا فإن هذا المكون لا يقتصر أثره على استمرار الأداء فقط، بل ينعكس أيضًا على قدرة اللاعب على الحفاظ على جودة المهارة وعلى كفاءته في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي تحت تأثير التعب (الجميل، 2013، ص 71).

خامسًا: السرعة

تُعد السرعة من المكونات البدنية الأساسية التي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء الرياضي، ويقصد بها قدرة اللاعب على أداء حركة معينة أو الاستجابة لمثير محدد في أقصر زمن ممكن، ولا تقتصر السرعة على الجري أو الحركة الانتقالية فقط، بل تشمل أيضًا سرعة رد الفعل، وسرعة تنفيذ المهارة، وسرعة التغيير في الاتجاه أو الوضع الحركي، وسرعة اتخاذ القرار الحركي المناسب، وتبرز أهمية السرعة في كونها تمنح اللاعب ميزة واضحة في المواقف التنافسية التي تعتمد على المبادأة، أو على استغلال الفرص السريعة، أو على تنفيذ الحركة قبل المنافس أو في الزمن الملائم، كما أن السرعة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بجودة الأداء، لأن كثيرًا من المهارات الرياضية لا تؤدي بشكل مؤثر إلا إذا نُفذت بسرعة مناسبة تتفق مع طبيعة الموقف، ولذلك فإن تنمية هذا المكون تساعد اللاعب على تحسين استجابته الحركية، وعلى التكيف مع المتغيرات اللحظية داخل المنافسة، وعلى أداء الواجب

المهاري بدرجة أعلى من الفاعلية، كما أن السرعة، عندما تُنمى في إطار صحيح، تسهم في رفع الإيقاع العام للأداء وتمنح اللاعب كفاءة أكبر في الانتقال من حالة إلى أخرى دون ببطء أو تردد (مكرش، 2011، ص 130).

سادساً: الرشاقة

الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه واتجاهاته بسرعة ودقة واتزان، وهي من المكونات البدنية المهمة لأنها ترتبط بطبيعة الأداء في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تحركات متغيرة وغير ثابتة، وتظهر أهمية الرشاقة في قدرة اللاعب على الانتقال السريع من وضع إلى آخر، أو تعديل مسار الحركة، أو تنفيذ مهارة معقدة في مساحة محدودة، أو التكيف مع مواقف متغيرة تتطلب مرونة حركية واستجابة آنية، كما أن الرشاقة لا تُعد عنصرًا بسيطًا أو منفردًا، بل هي ناتج تفاعل عدد من القدرات الأخرى مثل السرعة والتوافق والتوازن والقوة الخفيفة والدقة في التحكم الحركي، ولهذا فإن اللاعب الرشيق لا يكون فقط أسرع في الحركة، بل يكون أيضًا أكثر قدرة على ضبط جسده أثناء التغيرات المفاجئة، وأكثر كفاءة في الاحتفاظ بتوازنه، وأقل عرضة للأخطاء الناتجة عن البطء أو سوء الانتقال الحركي، وتُعد الرشاقة من العناصر الضرورية في بناء الأداء الفعال، لأنها تمنح اللاعب القدرة على التحرك بكفاءة في المواقف المعقدة والمتغيرة، وتجعله أكثر استعدادًا للتعامل مع متطلبات المنافسة المتجددة (أخويله ومسمار، 2018، ص 210).

سابعاً: المرونة

المرونة هي قدرة المفاصل والعضلات والأربطة على أداء الحركة في مدى واسع بسهولة وانسياب، وهي من المكونات البدنية المهمة لأنها تؤثر في حرية الحركة، وفي جودة الأداء الفني، وفي قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات بالشكل الصحيح، وتظهر أهمية المرونة في أنها تساعد الرياضي على الوصول إلى أوضاع حركية قد تكون ضرورية في بعض المهارات، كما تمكنه من أداء الحركة بأريحية أكبر، وتقلل من المقاومة الداخلية التي قد تعوق الأداء أو تجعله محدودًا وغير مكتمل، كما أن المرونة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالوقاية من الإصابات، لأن الجسم المرن يكون أكثر قدرة على التكيف مع الحركات المفاجئة أو المدى الحركي الواسع دون أن يتعرض بسهولة للشد أو التمزق أو الإجهاد الزائد، ولا تعني المرونة فقط القدرة على مد المفصل أو العضلة، بل تعني أيضًا استخدام هذا المدى الحركي استخدامًا وظيفيًا داخل المهارة الرياضية، ولذلك فإن تنمية المرونة تسهم في تحسين جودة الأداء، وتمنح اللاعب قدرة أكبر على التحكم في الحركة، وتزيد من درجة الانسياب الحركي، خاصة في الأنشطة التي تتطلب تغيرات سريعة ومواقف بدنية مركبة (أبو بشارة، 2010، ص 48).

يتضح من العرض السابق أن مكونات المتغيرات البدنية تتمثل في القوة العضلية، والقوة المميزة بالسرعة، والتحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، وتمثل هذه المكونات مجتمعة الأساس البدني الذي يُبنى عليه الأداء الرياضي، كما أن نجاح اللاعب في كثير من

الأنشطة لا يتوقف على توافر عنصر واحد منها فقط، بل على مستوى التكامل والتوازن بين هذه العناصر جميعاً.

يرى الباحث أن مكونات المتغيرات البدنية تمثل القاعدة الأساسية التي يستند إليها أي تطور حقيقي في الأداء الرياضي، وأن أهميتها لا تكمن في وجودها منفردة، بل في طبيعة التفاعل الوظيفي والحركي الذي يجمع بينها داخل الأداء التنافسي، كما يرى أن حسن تشخيص هذه المكونات، وتحديد درجة الحاجة إلى كل منها، يعدان من الشروط الأساسية لبناء برنامج تدريبي ناجح قادر على تطوير الأداء في صورته الشاملة والمتخصصة.

5-2-1-2 دور المتغيرات البدنية في تحسين الأداء الرياضي

تؤدي المتغيرات البدنية دوراً محورياً في تحسين الأداء الرياضي، لأنها تمثل الأساس الذي تنطلق منه الحركة الرياضية وتتشكل من خلاله كفاءة اللاعب في تنفيذ المهارات والاستجابة لمتطلبات المنافسة، فالأداء الرياضي لا يتحدد بالجانب المهاري وحده، ولا يرتبط بالخبرة الخطئية فقط، بل يتأثر بصورة واضحة بمستوى ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية تمكنه من تنفيذ الأداء بالقوة المناسبة، والسرعة الملائمة، والدقة المطلوبة، والاستمرار الضروري طوال زمن النشاط، ومن ثم فإن المتغيرات البدنية تُعد قاعدة الارتقاء بالمستوى الرياضي، لأنها تمثل البنية التي تستند إليها بقية جوانب الإعداد الأخرى.

وتظهر أهمية المتغيرات البدنية في تحسين الأداء الرياضي من خلال دورها في رفع الكفاءة الوظيفية العامة للجسم، إذ إن اللاعب الذي يتمتع بمستوى بدني جيد يكون أكثر قدرة على تحمل الأحمال التدريبية، وأكثر استعداداً للتكيف مع متطلبات الجهد البدني، وأكثر قدرة على المحافظة على جودة الأداء لفترات أطول، فالمتغيرات البدنية لا تمنح اللاعب القوة أو التحمل فحسب، بل تساعد أيضاً على توظيف إمكانياته الجسدية في إطار الأداء المطلوب دون أن يتعرض لهبوط سريع في الكفاءة، وهذا ما يجعلها ضرورية في بناء القدرة على الاستمرار في الأداء، وفي مواجهة الضغوط البدنية التي تصاحب التدريب والمنافسة، وفي تقليل أثر التعب الذي قد ينعكس سلباً على مستوى الإنجاز (رفيق، 2014، ص 104).

كما تؤدي المتغيرات البدنية دوراً واضحاً في تحسين الأداء المهاري، لأن المهارة الرياضية في أغلب الأنشطة لا يمكن أن تُنفذ بصورة فعالة من غير قاعدة بدنية مناسبة، فكل مهارة تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة تساعد على إخراجها بالصورة السليمة، سواء تعلق الأمر بالقوة، أو السرعة، أو الرشاقة، أو القدرة العضلية، أو تحمل الأداء، وعندما تتطور هذه الجوانب البدنية، يصبح اللاعب أكثر قدرة على التحكم في الحركة، وأكثر تمكناً من أداء المهارة بدقة وانسياب وتوازن، كما أن المتغيرات البدنية تساهم في تقليل الأخطاء الفنية، لأنها تمنح اللاعب قدرة أفضل على ضبط أجزاء جسمه أثناء الأداء، وعلى التحكم في توقيت الحركة ومسارها ومدى قوتها، ومن هنا فإن أي تطور في الأداء المهاري غالباً ما يكون مرتبطاً بتطور مواز في المتغيرات البدنية الداعمة له

وتتضح أهمية المتغيرات البدنية أيضاً في رفع مستوى الإنجاز الرقمي أو التنافسي، لأن كثيراً من الأنشطة الرياضية تقاس نتائجها بمستوى الإنجاز الذي يحققه اللاعب، وهذا الإنجاز يتأثر بدرجة كبيرة بما يمتلكه من صفات بدنية مناسبة، فالقدرة العضلية، مثلاً، تؤثر في الانطلاق والوثب والرمي وسرعة التنفيذ، والتحمل يؤثر في الاستمرار والمحافظة على المستوى، والرشاقة تؤثر في سرعة التغيير والتحول، والمرونة تساعد على جودة الأداء واتساع مداه الحركي، ولهذا فإن تحسين المتغيرات البدنية يؤدي غالباً إلى تحسن ملموس في النتائج والأرقام والمستويات التنافسية، وقد بينت بعض الدراسات أن تدريبات المقاومة الموجهة نحو تطوير القدرة العضلية تسهم في تحسين المستوى الرقمي، وهو ما يؤكد أن الارتقاء بالأداء الرياضي يمر بدرجة كبيرة عبر الارتقاء بهذه المتغيرات (القشيشي، 2023، ص 42).

ومن الأدوار المهمة للمتغيرات البدنية في تحسين الأداء الرياضي أنها تساعد على رفع جودة الأداء الحركي الخاص، خاصة في الأنشطة التي تعتمد على حركات مركبة أو وثبات أو انتقالات سريعة، فاللاعب الذي يمتلك قدرات بدنية خاصة متطورة يكون أكثر قدرة على أداء الحركات بمرونة وانسجام، وأكثر تمكناً من تنفيذ الأداء الفني بدرجة أعلى من الثبات والدقة، كما أن المتغيرات البدنية تسهم في تحسين الانسياب الحركي، وتقلل من التردد أو الضعف أثناء الأداء، وتمنح اللاعب إمكانية أفضل للسيطرة على جسمه خلال المهارات ذات الطبيعة المركبة، وهذه الأهمية تتجلى بشكل واضح في الأنشطة التي تقوم على الأداء الجمالي أو الدقيق أو المعقد، لأن نجاح الحركة فيها لا يرتبط بالمظهر الفني وحده، بل يعتمد أيضاً على وجود أساس بدني خاص يدعمها ويضمن استمرارها بكفاءة (منعم، 2022، ص 45).

كذلك تؤدي المتغيرات البدنية دوراً رئيساً في تحسين الأداء تحت ظروف التعب والمنافسة، لأن اللاعب خلال المنافسات لا يؤدي مهارة واحدة في ظروف مثالية، بل يواجه مواقف متكررة ومتغيرة تتطلب منه أن يحافظ على كفاءته رغم تراكم الجهد، وهنا تظهر قيمة المتغيرات البدنية، وبخاصة تحمل القوة والتحمل العضلي، في تمكين اللاعب من الاستمرار في الأداء الهجومي أو الدفاعي دون فقدان سريع للدقة أو القوة أو سرعة الاستجابة، كما أن تطور هذه المتغيرات يساعد اللاعب على مقاومة التراجع في مستواه أثناء المراحل المتأخرة من الأداء، ويمنحه قدرة أكبر على الثبات والفاعلية حتى نهاية المنافسة، ولذلك فإن تحسين الأداء الرياضي لا يعني فقط الوصول إلى مستوى جيد في بداية الأداء، بل يعني أيضاً القدرة على المحافظة على هذا المستوى واستثماره طوال زمن النشاط الرياضي (كاظم، 2019، ص 64).

وتبرز أهمية المتغيرات البدنية كذلك في إكساب اللاعب القدرة على التكيف مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي، فكل نشاط رياضي يفرض على اللاعب نمطاً معيناً من الأداء، ويتطلب توليفة خاصة من الصفات البدنية، وعندما تُنمى هذه الصفات بصورة مناسبة، يصبح اللاعب أكثر توافقاً مع متطلبات لعبته أو فعاليته، وأكثر قدرة على أداء الواجبات الخاصة بها بكفاءة، وهذا التكيف لا ينعكس

فقط على مستوى الأداء البدني، بل يمتد أيضًا إلى الأداء المهاري والخططي، لأن اللاعب الذي يمتلك الإعداد البدني المناسب يكون أكثر قدرة على تنفيذ التعليمات، وأكثر استعدادًا للاستجابة للمواقف المختلفة داخل المنافسة، ومن هنا فإن المتغيرات البدنية تمثل الوسيلة التي يتم من خلالها تحويل الاستعداد العام إلى قدرة تخصصية موجهة نحو الإنجاز.

كما أن المتغيرات البدنية تؤدي دورًا مهمًا في تقليل احتمالات القصور أثناء الأداء، لأن كثيرًا من مظاهر ضعف الأداء الرياضي ترجع في حقيقتها إلى ضعف أحد المكونات البدنية الأساسية، فقد يكون بطء الأداء نتيجة ضعف السرعة أو الرشاقة، وقد تكون قلة الدقة نتيجة ضعف التوافق أو التوازن، وقد يكون الانخفاض في المستوى خلال زمن قصير نتيجة ضعف التحمل أو القدرة العضلية، ولذلك فإن تطوير المتغيرات البدنية يساعد على معالجة هذه الجوانب، ويقلل من مظاهر القصور البدني التي تنعكس على الأداء الفني والتنافسي، كما أن الاهتمام بهذه المتغيرات يمنح المدرب فرصة أفضل لتشخيص أسباب الضعف في مستوى اللاعب، ووضع برامج أكثر دقة لعلاجها وتحسينها. (بيومي، 2010، ص 129).

ومن ثم يمكن القول إن المتغيرات البدنية تمثل أحد أهم العوامل المحددة لمستوى الأداء الرياضي، لأنها تؤثر في القدرة على التعلم، وجودة التنفيذ، وسرعة الاستجابة، واستمرار الأداء، ومقاومة التعب، وتحقيق الإنجاز، وكلما كان اللاعب أكثر تطورًا في هذه المتغيرات، كان أكثر قدرة على الارتقاء بمستواه، وأكثر استعدادًا لتحويل إمكاناته إلى أداء فعلي ناجح داخل التدريب والمنافسة. يتضح أن المتغيرات البدنية تؤدي دورًا جوهريًا في تحسين الأداء الرياضي، من خلال رفع الكفاءة الوظيفية، ودعم الأداء المهاري، وتحسين الإنجاز، وتطوير الأداء الحركي الخاص، وتعزيز القدرة على الاستمرار ومقاومة التعب، فضلًا عن مساعدتها في التكيف مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي، وبذلك فإنها تمثل أحد الأعمدة الأساسية التي يُبنى عليها النجاح الرياضي.

يرى الباحث أن المتغيرات البدنية ليست مجرد عناصر مساعدة للأداء الرياضي، بل هي مكونات تأسيسية تحدد إلى حد بعيد قدرة اللاعب على الوصول إلى المستوى المطلوب والاستمرار فيه، كما يرى أن التطور الحقيقي في الأداء الرياضي لا يتحقق إلا من خلال تنمية هذه المتغيرات بصورة علمية تتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي، لأن أي مهارة أو خطة أو استجابة تنافسية لا يمكن أن تبلغ أقصى فاعليتها من غير قاعدة بدنية قوية ومناسبة.

3-1-2 المتغيرات الوظيفية (الфизиولوجية)

يُعد مفهوم المتغيرات الوظيفية من المفاهيم الأساسية في مجال التدريب الرياضي، لأنه يرتبط ارتباطًا مباشرًا بطبيعة عمل أجهزة الجسم أثناء المجهود البدني، وبالاستجابات الداخلية التي تصاحب الأداء الحركي والتدريب والمنافسة، وإذا كانت المتغيرات البدنية تعبر عن الصفات الظاهرة التي يمكن ملاحظتها في القوة والسرعة والتحمل والرشاقة ونحوها، فإن المتغيرات الوظيفية تعبر عن التغيرات

التي تحدث داخل الجسم في أثناء النشاط، مثل تغيرات عمل القلب، والتنفس، والتمثيل الغذائي، واستهلاك الطاقة، والمؤشرات الفسيولوجية والكيميائية التي تكشف درجة كفاءة الأجهزة الحيوية وقدرتها على التكيف مع الأحمال التدريبية المختلفة.

عرف إبراهيم وكماش المتغيرات الوظيفية بأنها التغيرات التي تطرأ على وظائف أجهزة الجسم المختلفة نتيجة النشاط البدني، وما يرافق ذلك من استجابات فسيولوجية ترتبط بعمليات إنتاج الطاقة، واستهلاك العناصر الغذائية، وتنظيم كفاءة الأداء أثناء الجهد الرياضي.

(إبراهيم وكماش، 2012، ص 91).

وعرف البجاري المتغيرات الوظيفية بأنها مجموعة المؤشرات الداخلية التي تعكس كفاءة الجسم في الاستجابة للحمل التدريبي، مثل المؤشرات البايوكيميائية في الدم، وما يرتبط بها من تغيرات فسيولوجية تؤثر في زمن الأداء ودقته ومستوى الإنجاز الرياضي (البجاري، 2015، ص 84).

كما عرف رفيق المتغيرات الوظيفية بأنها التغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم نتيجة التدريب المنتظم، وخاصة ما يتعلق بقدرة الجهازين الدوري والتنفسي، وبعض المؤشرات البايوكيميائية والفسيولوجية التي تعكس قدرة الرياضي على تحمل الجهد والاستمرار فيه بكفاءة

(رفيق، 2014، ص 97).

ويشير الطائي في تعريفه إلى أن المتغيرات الوظيفية هي الاستجابات الداخلية المصاحبة للنشاط الرياضي، والتي تظهر في صورة تغيرات في أنظمة الطاقة، وتركيز الأملاح، وكفاءة العمليات الحيوية التي تسهم في استمرار الأداء البدني وتحقيق التكيف التدريبي المطلوب (الطائي، 2007، ص 63).

وعرف حسن المتغيرات الوظيفية بأنها مجموعة المؤشرات الفسيولوجية التي تكشف مستوى تكيف الجسم مع الأحمال التدريبية، وتوضح مدى كفاءة الأجهزة الحيوية في أداء وظائفها خلال الجهد، وبخاصة ما يتعلق بعمل القلب والرئتين والدورة الدموية والتمثيل الغذائي (حسن، 2014، ص 114).

كما عرف السيد المتغيرات الوظيفية بأنها التغيرات التي تصيب كفاءة الأجهزة العضوية نتيجة التدريب الرياضي، والتي يمكن من خلالها التعرف إلى مستوى الاستجابة للحمل، ومدى قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب وتحقيق التوازن الحيوي أثناء النشاط (السيد، 2014، ص 102).

وعرفت المالكي والعبدي المتغيرات الوظيفية بأنها المؤشرات المرتبطة بوظائف أعضاء الجسم المختلفة أثناء التدريب والمنافسة، والتي تُستخدم للحكم على كفاءة الأداء العضوي ومدى تكيف اللاعب مع متطلبات النشاط الرياضي من الناحية الفسيولوجية (المالكي والعبدي، 2008، ص 76).

كما عرف العبدي وآخرون المتغيرات الوظيفية بأنها التغيرات الحادثة في الوظائف الحيوية للجسم نتيجة المجهود الرياضي، والتي يمكن قياسها والاستدلال بها على مستوى اللياقة الوظيفية، وعلى قدرة الجسم على الاستجابة للأحمال البدنية المختلفة (العبدي وآخرون، 2009، ص 88).

ويشير الشاذلي في تعريفه إلى أن المتغيرات الوظيفية ترتبط بقدرة الجسم على الحفاظ على الاتزان الداخلي أثناء الحركة، وعلى التكيف الوظيفي مع التغيرات التي تفرضها أوضاع الأداء المختلفة، بما يضمن استمرار الكفاءة الحركية والبدنية في أثناء النشاط الرياضي (الشاذلي، 2007، ص 131).

كما تشير القشيشي في تعريفها الضمني إلى أن المتغيرات الوظيفية ترتبط بقدرة الجسم على توظيف الإمكانيات العضلية والبدنية في صورة إنجاز فعلي، وأن هذه المتغيرات تتصل بمستوى الاستجابة الداخلية للأجهزة الحيوية المصاحبة لتطور القدرة العضلية والأداء الرقمي (القشيشي، 2023، ص 39).

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن المتغيرات الوظيفية لا تُقصد بها مجرد التغيرات العارضة التي تحدث داخل الجسم أثناء النشاط، بل يُقصد بها مجموعة المؤشرات الفسيولوجية والبايوكيميائية والحيوية التي تعكس مستوى كفاءة أجهزة الجسم وقدرتها على التكيف مع الجهد الرياضي، كما يتضح أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعمل الجهاز الدوري والتنفسي، وباستجابات القلب والرئتين والعضلات وأنظمة الطاقة، فضلاً عن ارتباطها بدرجة تحمل اللاعب للمجهود، وسرعة استشفائه، واستمراره في الأداء بكفاءة.

ويفهم من ذلك أيضاً أن المتغيرات الوظيفية تمثل جانباً مهماً في تقويم الرياضي، لأن قياسها يكشف عن مدى كفاءة الإعداد التدريبي، ويساعد في التعرف إلى حجم التطور الذي يحدث داخل الجسم نتيجة التدريب المنظم، ولذلك فإن هذا النوع من المتغيرات يُعد من المؤشرات الرئيسة التي يعتمد عليها المدرب والباحث في الحكم على نجاح البرنامج التدريبي، وفي تفسير الفروق بين اللاعبين، وفي الكشف عن العلاقة بين الجهد المبذول وبين مستوى الأداء المتحقق.

يمكن تعريف المتغيرات الوظيفية إجرائياً بأنها مجموعة المؤشرات الفسيولوجية والحيوية المرتبطة بأداء لاعبي الجودو، والتي تعكس كفاءة أجهزة الجسم في الاستجابة للتدريب والمجهود البدني، مثل معدل ضربات القلب، وضغط الدم، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وغيرها من المؤشرات التي يمكن من خلالها الحكم على مستوى الكفاءة الوظيفية للاعب ومدى تأثرها بالتدريبات النوعية.

1-3-1-2 مفهوم المتغيرات الوظيفية

يُعد معدل ضربات القلب من أهم المؤشرات الفسيولوجية التي يعتمد عليها في تقويم الحالة الوظيفية للرياضي، لأنه يعكس بصورة مباشرة درجة استجابة الجهاز الدوري للمجهود البدني، كما يكشف عن مستوى تكيف الجسم مع الأحمال التدريبية المختلفة، ويُقصد به عدد المرات التي ينبض فيها القلب خلال الدقيقة الواحدة، وهو مؤشر يرتبط بقدرة القلب على دفع الدم إلى العضلات العاملة، وبمدى كفاءة الجسم في تلبية متطلبات النشاط البدني أثناء الراحة وأثناء المجهود وبعده (حسن، 2014، ص 118).

وتتبع أهمية معدل ضربات القلب في المجال الرياضي من كونه يمثل أداة دقيقة لمتابعة التغيرات الوظيفية التي تحدث داخل جسم اللاعب نتيجة التدريب المنتظم، فكلما كان الرياضي أكثر تكيفاً مع الجهد البدني، كان قلبه أكثر كفاءة في أداء وظيفته، وأصبح قادراً على ضخ كمية أكبر من الدم في كل نبضة، وهو ما ينعكس غالباً في انخفاض معدل ضربات القلب في حالة الراحة، وفي سرعة عودته إلى مستواه الطبيعي بعد المجهود، ولذلك فإن هذا المؤشر لا يُستخدم فقط لقياس الاستجابة اللحظية، بل يُعد أيضاً من المؤشرات المهمة للحكم على جودة التكيف التدريبي ومدى تطور الحالة الوظيفية للرياضي (رفيق، 2014، ص 105).

ويرتبط معدل ضربات القلب كذلك بدرجة شدة الحمل التدريبي، إذ يزداد مع ارتفاع شدة الجهد المبذول، لأن الجسم يحتاج في هذه الحالة إلى كمية أكبر من الأكسجين والطاقة، مما يفرض على القلب أن يعمل بمعدل أعلى لتلبية هذه المتطلبات، ولهذا السبب يُستخدم هذا المؤشر في التدريب الرياضي بوصفه وسيلة لتقنين الحمل، إذ يستطيع المدرب من خلاله أن يتعرف إلى ما إذا كان الحمل الواقع على اللاعب يقع ضمن الحدود المناسبة أم يتجاوزها، كما يسمح معدل ضربات القلب بتحديد المناطق التدريبية، والتمييز بين الجهد الخفيف والمتوسط والعالي، مما يجعله عنصراً مهماً في تنظيم شدة التدريب وضبطه بصورة علمية (السيد، 2014، ص 97).

كما يكشف معدل ضربات القلب عن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في التكيف مع النشاط البدني، لأن أي تحسن في هذه الكفاءة ينعكس بصورة واضحة على نمط استجابة القلب أثناء الأداء، فاللاعب الذي يتمتع بكفاءة وظيفية جيدة يكون أكثر قدرة على مواجهة المجهود دون ارتفاع مفرط في عدد الضربات، كما يكون أسرع في استعادة حالته الطبيعية بعد الانتهاء من الجهد، ومن هنا فإن متابعة هذا المؤشر تساهم في التعرف إلى الحالة التدريبية للرياضي، وفي التمييز بين التكيف الإيجابي الناتج عن التدريب المنتظم وبين مظاهر الإجهاد أو القصور الوظيفي التي قد تظهر عند سوء تقنين الحمل (البجاري، 2015، ص 91).

ولا تقتصر قيمة معدل ضربات القلب على كونه مؤشراً عاماً لعمل القلب، بل تمتد إلى علاقته بأنظمة إنتاج الطاقة داخل الجسم، فاختلاف عدد الضربات أثناء الأداء يرتبط بنوع النشاط البدني، ومدته، وشدته، وطبيعة الطاقة المستخدمة فيه، ولذلك فإن هذا المؤشر يساعد في تفسير كثير من المتغيرات المرتبطة بالجهد البدني، كما أن التغيرات التي تطرأ على معدل ضربات القلب تعطي صورة عن مدى اعتماد الجسم على النظام الهوائي أو اللاهوائي، وعن مستوى الضغط الفسيولوجي الذي يتعرض له اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة، وهو ما يفسر ارتباط هذا المؤشر بالدراسات التي تناولت أنظمة الطاقة والمتغيرات البايوكيميائية المصاحبة للأداء الرياضي (الطائي، 2007، ص 69).

ومن الجوانب المهمة أيضاً أن معدل ضربات القلب يتأثر بالحالة الغذائية والتمثيل الغذائي داخل الجسم، لأن كفاءة القلب واستجابته للمجهود تتصل بقدرة الجسم على الاستفادة من العناصر الغذائية وإنتاج الطاقة اللازمة للأداء، ولذلك فإن هذا المؤشر لا ينفصل عن الجوانب المرتبطة بالتغذية الرياضية،

بل يتأثر بها تأثراً واضحاً، خاصة عندما يتعلق الأمر بمستوى الطاقة المتاحة، وحالة السوائل والأملاح، وكفاءة العمليات الحيوية المصاحبة للجهد البدني، ومن ثم فإن قراءة معدل ضربات القلب ينبغي ألا تُفهم بمعزل عن الإطار الوظيفي العام للاعب، بل يجب أن تُربط بالعوامل التغذوية والحيوية التي تسهم في تشكيل استجابته للمجهود (إبراهيم وكماش، 2012، ص 143).

كما يُعد معدل ضربات القلب من المؤشرات التي تساعد على تقويم الاستشفاء بعد الأداء، لأن سرعة عودته إلى المستوى القريب من الراحة بعد المجهود تدل غالباً على كفاءة وظيفية أفضل، وعلى قدرة أعلى على تحمل الحمل البدني والتعافي منه، أما بطء انخفاضه بعد الجهد فقد يكون دليلاً على عدم كفاية التكيف، أو على تعرض اللاعب لحمل مرتفع يفوق قدرته الحالية، ولهذا فإن متابعة هذا المؤشر بعد التدريب والمنافسة توفر معلومات مهمة عن مدى مناسبة البرنامج التدريبي، وعن الحاجة إلى تعديل شدة الحمل أو زمن الراحة أو أساليب الاستشفاء (رفيق، 2014، ص 112).

ويكتسب هذا المتغير أهمية إضافية في الرياضات التي تتسم بسرعة التغير في شدة الأداء، أو التي تتطلب تكرار الجهد في فترات قصيرة، لأن القلب في هذه الحالة يتعرض لتبدلات مستمرة في مستوى العمل، ويصبح معدل ضرباته مرآة واضحة لحجم الضغط الوظيفي الواقع على الجسم، ومن هنا فإن هذا المؤشر يفيد في تفسير الفروق بين اللاعبين، وفي التعرف إلى مدى قدرتهم على التكيف مع الأداء المتقطع أو المرتفع الشدة، كما يساعد في الحكم على مدى الاستعداد الوظيفي قبل الدخول في المنافسة أو أثناء مراحل الإعداد المختلفة (البجاري، 2015، ص 95).

ومن خلال ذلك يتضح أن معدل ضربات القلب ليس مجرد رقم يُسجل أثناء القياس، بل هو مؤشر فسيولوجي غني بالدلالات، لأنه يعكس كفاءة القلب، ومدى تكيف الأجهزة الحيوية، ودرجة استجابة الجسم للحمل التدريبي، وسرعة الاستشفاء، ونوعية الجهد المبذول، ولهذا فإنه يمثل أحد المتغيرات الوظيفية الأساسية التي يعتمد عليها الباحثون والمدرّبون في متابعة حالة الرياضيين وفي تفسير تطور أدائهم أو تراجعهم.

يتبين أن معدل ضربات القلب يعد من أهم المؤشرات الفسيولوجية في التدريب الرياضي، لأنه يعكس كفاءة الجهاز الدوري، ويساعد في تقنين الحمل، ومتابعة التكيف الوظيفي، وتفسير شدة الجهد، وتقويم الاستشفاء بعد الأداء، ولذلك فإن الاعتماد عليه في الدراسات والتطبيقات التدريبية يعد أمراً ضرورياً لفهم الحالة الوظيفية للرياضي وتوجيه العملية التدريبية بصورة أدق.

يرى الباحث أن معدل ضربات القلب يمثل مؤشراً فسيولوجياً بالغ الأهمية، لأنه يجمع بين

السهولة في القياس والعمق في الدلالة، ويعطي صورة واضحة عن استجابة جسم اللاعب للأحمال التدريبية المختلفة، كما يرى أن قيمته الحقيقية لا تظهر في تسجيله منفرداً فقط، بل في ربطه ببقية المتغيرات الوظيفية والبدنية، لأن ذلك يتيح فهماً أشمل لكفاءة الرياضي ومدى تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستواه.

2-3-1-2 أهمية القياسات الفسيولوجية في التدريب الرياضي

تُعد القياسات الفسيولوجية من الأدوات العلمية الأساسية في التدريب الرياضي الحديث، لأنها تُمكن المدرب والباحث من الانتقال من الملاحظة العامة إلى التقدير الدقيق للحالة الوظيفية للرياضي، فالتدريب لم يعد قائمًا على الخبرة الشخصية أو الانطباع وحده، بل أصبح يعتمد على مؤشرات موضوعية تكشف مدى كفاءة أجهزة الجسم، وطبيعة استجابتها للأحمال التدريبية، ومقدار التكيف الذي يتحقق نتيجة الاستمرار في التدريب المنظم، ومن هنا فإن أهمية القياسات الفسيولوجية لا ترجع فقط إلى كونها وسائل للقياس، بل إلى كونها أدوات تفسيرية تساعد على فهم ما يحدث داخل جسم الرياضي أثناء الجهد وبعده، وربط ذلك بمستوى الأداء والإنجاز (حسن، 2014، ص 117).

وتظهر أهمية القياسات الفسيولوجية أولاً في أنها تساعد على تقييم الحالة الوظيفية للرياضي قبل الشروع في تنفيذ البرامج التدريبية وأثناءها وبعدها، فالمدرب لا يستطيع أن يحدد نقطة البداية الحقيقية للاعب ما لم تكن لديه مؤشرات واضحة عن كفاءة القلب، والتنفس، والتحمل، واستجابة الجسم للحمل، والقياسات الفسيولوجية توفر هذا النوع من المعلومات، إذ تكشف عن مستوى اللياقة الوظيفية، ومدى استعداد اللاعب لتحمل الجهد، وحدود قدرته على التكيف مع الأحمال المختلفة، وبهذا تصبح هذه القياسات أساساً ضرورياً في تحديد المستوى الأولي للاعب، ومتابعة مدى تقدمه، والحكم على فاعلية البرنامج التدريبي المطبق عليه (رفيق، 2014، ص 102).

كما تتجلى أهمية القياسات الفسيولوجية في تقنين الحمل التدريبي، لأن نجاح التدريب يتوقف بدرجة كبيرة على مدى ملاءمة الحمل لقدرات الرياضي، فإذا كان الحمل أقل من المطلوب، فلن يحقق التطور المنشود، وإذا كان أعلى من قدرة اللاعب، فقد يؤدي إلى الإجهاد أو الانخفاض في المستوى أو التعرض للمشكلات الوظيفية، ولهذا فإن القياسات الفسيولوجية تُستخدم لتحديد الشدة المناسبة، وفترات الراحة، وحجم الجهد، وطريقة توزيع الأحمال، اعتماداً على الاستجابات التي يظهرها الجسم أثناء الأداء، ومن ثم فإن هذه القياسات تجعل التدريب أكثر دقة، وتُبعدة عن الاجتهاد العشوائي، وتربطه بحدود موضوعية يمكن الاستناد إليها في التخطيط والتنفيذ (حسن، 2014، ص 121).

وتزداد أهمية القياسات الفسيولوجية لأنها تُمكن من متابعة التغيرات الداخلية الناتجة عن التدريب، وهي تغيرات لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة، فقد يبدو اللاعب متحسناً في ظاهره الحركي، لكن القياسات الفسيولوجية وحدها هي التي تكشف مدى ما حدث من تطور في كفاءة الأجهزة الحيوية، وفي أنظمة الطاقة، وفي المؤشرات البايوكيميائية المرتبطة بالمجهود، ولهذا فإن هذه القياسات تمثل أداة أساسية لفهم أثر التدريب في الجسم من الداخل، ولتفسير أسباب التحسن أو التراجع في المستوى، كما تساعد في ربط التقدم البدني والمهاري بالتطور الوظيفي الذي يقف خلفه (البجاري، 2015، ص 89).

ومن أهم أوجه أهمية القياسات الفسيولوجية أيضاً أنها تساعد على الكشف عن درجة التكيف مع التدريب، فالتدريب الرياضي الناجح لا يُقاس فقط بما يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية، وإنما يُقاس بمدى التغير الإيجابي الذي يحدث في وظائف الجسم نتيجة التكرار المنظم للأحمال، والقياسات

الفسولوجية تكشف هذا التكيف من خلال متابعة مؤشرات مثل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، والاستجابة لمستوى الجهد، وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الأداء، وتحسن القدرة على مقاومة التعب، وكلما أظهرت هذه المؤشرات تطوراً إيجابياً، دلّ ذلك على أن التدريب يسير في الاتجاه الصحيح، وأن الجسم يستجيب بصورة ملائمة لما يُفرض عليه من متطلبات (الطائي، 2007، ص 68).

وتتبع أهميتها كذلك من قدرتها على تفسير العلاقة بين الأداء البدني والوظيفي، فالرياضي قد يحقق تحسناً في السرعة أو القوة أو التحمل، لكن معرفة السبب الحقيقي لهذا التحسن تحتاج إلى الرجوع إلى القياسات الفسيولوجية التي تبين ما إذا كان التطور ناتجاً عن تحسن في استخدام الأكسجين، أو في أنظمة الطاقة، أو في كفاءة استجابة القلب والرئتين، أو في المؤشرات المرتبطة بإنتاج الطاقة والاستشفاء، وبذلك فإن هذه القياسات لا تقدم أرقاماً مجردة، بل تقدم تفسيراً علمياً لنتائج التدريب، وترتبط بين ما يظهر في الأداء وما يحدث داخل الجسم من تغيرات وظيفية مصاحبة (رفيق، 2014، ص 107).

كما تُعد القياسات الفسيولوجية مهمة لأنها تساهم في الكشف المبكر عن التعب والإجهاد وعدم ملائمة الحمل، فبعض اللاعبين قد يستمرون في أداء التدريب رغم ظهور مؤشرات داخلية تدل على ارتفاع الضغط الوظيفي أو ضعف القدرة على الاستشفاء، وهذه المؤشرات قد لا تُدرك من خلال الملاحظة الخارجية فقط، ومن هنا فإن القياسات الفسيولوجية تساعد على رصد هذه الحالات في وقت مبكر، وتمكن المدرب من تعديل الحمل أو تغيير طريقة التدريب أو زيادة فترات الراحة قبل أن يتحول الإجهاد إلى مشكلة أكبر تؤثر في الصحة أو المستوى، ولذلك فهي تؤدي دوراً وقائياً مهماً إلى جانب دورها التقييمي والتوجيهي (حسن، 2014، ص 126).

ومن الأبعاد المهمة أيضاً أن القياسات الفسيولوجية تساعد على تفريد التدريب، لأن اللاعبين لا يستجيبون للحمل التدريبي بالطريقة نفسها، حتى وإن تقاربوا في العمر أو الخبرة أو المستوى الظاهري، فهناك فروق فردية في سرعة التكيف، وفي كفاءة الأجهزة الحيوية، وفي القدرة على تحمل الجهد والاستشفاء منه، ولهذا فإن القياسات الفسيولوجية تتيح للمدرب أن يتعامل مع اللاعب بوصفه حالة خاصة لها خصائصها الوظيفية، لا مجرد فرد داخل مجموعة، وبهذا تصبح البرامج التدريبية أكثر عدالة وأكثر فاعلية، لأن كل لاعب يُوجّه إليه ما يتناسب مع حالته الحقيقية، وليس ما يُفترض أنه مناسب له على نحو عام (البجاري، 2015، ص 94).

وتبرز أهمية القياسات الفسيولوجية كذلك في تقييم أثر البرامج الغذائية والتدريبية معاً، لأن الاستجابة الوظيفية للأداء لا تنفصل عن حالة الجسم الغذائية، وعن قدرته على إنتاج الطاقة واستخدامها والمحافظة على التوازن الداخلي أثناء الجهد، فاللاعب الذي يحصل على دعم غذائي مناسب، وعلى تهيئة فسيولوجية ملائمة، يكون أكثر قدرة على الاستفادة من التدريب، وتظهر هذه الاستفادة في القياسات المرتبطة بكفاءة الأداء والتحمل والاستشفاء، ومن ثم فإن القياسات الفسيولوجية تمثل حلقة وصل مهمة بين التغذية الرياضية والتدريب، لأنها تكشف مدى انسجام هذين الجانبين في خدمة الأداء الرياضي (إبراهيم وكماش، 2012، ص 151).

كما تساعد القياسات الفسيولوجية في التنبؤ بالمستوى الرياضي ومتابعة احتمالات التطور، لأن بعض المؤشرات الوظيفية تعطي دلالات واضحة عن مدى قابلية اللاعب للتحسن، وعن قدرته على تحمل متطلبات المستويات العليا من الأداء، ولذلك فإن هذه القياسات تُستخدم في بعض الحالات لأغراض الانتقاء الرياضي، أو للمفاضلة بين الرياضيين، أو لتحديد الفروق بينهم من حيث الكفاءة الوظيفية، فضلاً عن استخدامها في تفسير سبب تفوق بعض اللاعبين على غيرهم رغم تقاربهم في النواحي الظاهرة من الأداء، وبهذا تصبح القياسات الفسيولوجية أداة لا لتفسير الواقع فقط، بل أيضاً لاستشراف الاتجاهات المستقبلية في تطور اللاعب (الطائي، 2007، ص 72).

ومن ناحية أخرى، فإن أهمية القياسات الفسيولوجية تتأكد في أنها تسهم في رفع الطابع العلمي للتدريب الرياضي، فكلما استند المدرب إلى بيانات موضوعية عن استجابة الجسم، أصبح أكثر قدرة على التخطيط الصحيح، واتخاذ القرار المناسب، وتقييم النتائج بعيداً عن التخمين، وهذا ينسجم مع الاتجاه الحديث في التدريب الذي يرى أن النجاح الرياضي لا يقوم على كثرة التمرين فقط، بل على حسن تنظيمه وارتباطه بالاستجابة الفعلية للجسم، ولهذا فإن القياسات الفسيولوجية لا تُعد مجرد وسائل مساعدة، بل جزءاً أصيلاً من المنهج العلمي في التدريب المعاصر (حسن، 2014، ص 130).

يتضح أن القياسات الفسيولوجية تحتل مكانة أساسية في التدريب الرياضي، لأنها تساعد على تقويم الحالة الوظيفية، وتقنين الأحمال، ومتابعة التكيف، والكشف عن التعب، وتفيد التدريب، وربط الأداء بالتغيرات الداخلية في الجسم، فضلاً عن دورها في تقييم أثر البرامج التدريبية والغذائية والتنبؤ بالمستوى الرياضي، ولهذا فإنها تمثل إحدى الدعامات العلمية التي يقوم عليها التدريب الحديث.

يرى الباحث أن القياسات الفسيولوجية تمثل ضرورة علمية وليست مجرد إجراء تكميلي، لأنها تمنح العملية التدريبية بعداً موضوعياً يربط بين الجهد المبذول وبين الاستجابة الحقيقية للجسم، كما يرى أن القيمة الكبرى لهذه القياسات تكمن في أنها تساعد على فهم اللاعب من الداخل، لا من خلال ما يظهره خارجياً فقط، وهو ما يجعل استخدامها أمراً بالغ الأهمية في تحسين دقة التخطيط، ورفع كفاءة التدريب، والوصول إلى مستويات أفضل من الأداء الرياضي.

4-3-1-2 ضغط الدم

يُعد ضغط الدم من المؤشرات الفسيولوجية الأساسية التي يُستدل من خلالها على كفاءة عمل الجهاز الدوري، وعلى قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الجهد البدني أثناء التدريب والمنافسة، ويُقصد به القوة التي يضغط بها الدم على جدران الأوعية الدموية أثناء مروره فيها، وهو بذلك يعكس بصورة مباشرة كفاءة القلب والأوعية في نقل الدم وما يحمله من أكسجين ومواد غذائية إلى العضلات العاملة، ولهذا فإن الاهتمام بقياس ضغط الدم في المجال الرياضي لا يرتبط بالجانب الصحي فقط، بل يرتبط أيضاً بالحكم على مستوى الكفاءة الوظيفية للرياضي ومدى ملاءمة الأحمال التدريبية المطبقة عليه (حسن، 2014، ص 123).

وتتبع أهمية ضغط الدم في التدريب الرياضي من كونه مؤشرًا يتغير تبعًا لطبيعة المجهود المبذول وشدته ومدته، إذ يتأثر عمل الجهاز الدوري تأثرًا واضحًا أثناء النشاط البدني، فيرتفع ضغط الدم الانقباضي عادةً مع زيادة شدة الأداء نتيجة ارتفاع حاجة العضلات إلى الدم، في حين تتأثر بقية المؤشرات تبعًا لنوع الحمل وطبيعة الاستجابة الفردية للرياضي، ومن هنا فإن متابعة ضغط الدم تساعد المدرب والباحث على فهم طبيعة الاستجابة الوظيفية للحمل، وعلى التمييز بين التكيف الفسيولوجي الطبيعي وبين مؤشرات الإجهاد أو عدم ملائمة الجهد المبذول (المالكي والعبودي، 2008، ص 79).

كما يُعد ضغط الدم وسيلة مهمة في تقويم الحالة التدريبية للرياضي، لأن استقرار قراءاته ضمن الحدود المقبولة، وحسن استجابته للمجهود، وسرعة عودته إلى مستواه القريب من الراحة بعد الأداء، كلها مؤشرات تدل على كفاءة وظيفية أفضل وعلى تكيف عضوي مناسب مع الحمل التدريبي، أما إذا ظهرت استجابات غير متزنة أو ارتفاعات غير متناسبة مع طبيعة الجهد، فإن ذلك قد يشير إلى الحاجة إلى إعادة النظر في شدة التدريب أو حجمه أو فترات الراحة المصاحبة له، ولذلك فإن ضغط الدم لا يُنظر إليه بوصفه قيمة رقمية معزولة، بل بوصفه أداة تفسيرية مهمة للحالة الوظيفية العامة للاعب (العبودي وآخرون، 2009، ص 93).

ويرتبط ضغط الدم كذلك بعلاقة وثيقة بالصفات البدنية ومستوى الإنجاز الرياضي، لأن الأداء الجيد يحتاج إلى جهاز دوري قادر على دعم النشاط العضلي بكفاءة أثناء الجهد، وكلما كان اللاعب أكثر تكيفًا بدنيًا، كان جهازه الدوري أكثر قدرة على العمل بصورة منظمة واقتصادية، وهو ما ينعكس على كفاءة ضخ الدم وعلى القدرة على الاستمرار في الأداء دون هبوط سريع في المستوى، ولذلك فإن التحسن في بعض عناصر اللياقة البدنية، وخاصة القدرة العضلية والتحمل، يكون له أثر غير مباشر في تحسين صورة الاستجابة الوظيفية ومن بينها ضغط الدم أثناء النشاط وبعده (القشيشي، 2023، ص 41). وفي الأنشطة التي تعتمد على الجهد المتكرر أو الأداء المتقطع المرتفع الشدة، يكتسب ضغط الدم أهمية خاصة، لأن اللاعب في هذه الحالة يتعرض لتحولات مستمرة في مستوى العمل العضلي، وهو ما يفرض على الجهاز الدوري أن يتكيف بسرعة مع تغير متطلبات الأداء، ومن هنا فإن قياس ضغط الدم يساعد في التعرف إلى مدى قدرة الجسم على التكيف مع هذه التغيرات، وعلى تحمل المواقف التي تجمع بين السرعة والقوة وتكرار الجهد، كما يفيد هذا المؤشر في تفسير الفروق بين اللاعبين من حيث الاستجابة للحمل، وفي توجيه البرامج التدريبية نحو ما يناسب الحالة الوظيفية لكل لاعب (كاظم، 2019، ص 66).

ومن الجوانب المهمة أيضًا أن ضغط الدم يساعد في الحكم على مدى سلامة التدرج في التدريب، لأن الانتقال غير المنظم بين الأحمال أو استخدام شدة مرتفعة من غير إعداد مناسب قد يؤدي إلى استجابات وظيفية غير مرغوبة، ولهذا فإن إدراج قياس ضغط الدم ضمن منظومة المتابعة الفسيولوجية يسمح بتقنين الحمل بصورة أدق، ويمنح المدرب مؤشرًا عمليًا على ما إذا كانت الاستجابة التي يظهرها اللاعب تقع ضمن الحدود المقبولة أم تحتاج إلى تعديل، كما أن هذا القياس يفيد في متابعة

تطور اللاعب عبر الفترات التدريبية المختلفة، وفي الكشف عن أثر البرامج التدريبية على كفاءة الجهاز الدوري بصفة عامة (حسن، 2014، ص 127).

ولا تقتصر قيمة ضغط الدم على كونه مؤشرًا لمتابعة الأداء أثناء التدريب فقط، بل تمتد إلى استخدامه في تفسير القدرة على الاستشفاء بعد المجهود، لأن انتظام استجابة ضغط الدم وعودته بصورة مناسبة بعد انتهاء الجهد يعكسان وجود تكيف وظيفي جيد، ومن ثم فإن هذا المؤشر يسهم في تكوين صورة متكاملة عن الحالة الفسيولوجية للرياضي، وعن مستوى تحمله، ومدى قدرته على الاستمرار في الأداء والتعافي منه، ولهذا يُعد ضغط الدم من المتغيرات الوظيفية المهمة التي لا يمكن إغفالها عند دراسة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي (المالكي والعبيدي، 2008، ص 84).

يتضح أن ضغط الدم يمثل أحد المؤشرات الفسيولوجية الرئيسة في التدريب الرياضي، لأنه يعكس كفاءة الجهاز الدوري، ويساعد في متابعة استجابة الجسم للمجهود، وتقويم الحالة التدريبية، والحكم على مدى ملاءمة الحمل، فضلاً عن دوره في تفسير قدرة الرياضي على التكيف والاستشفاء، ولذلك فإن الاعتماد عليه في الدراسات الرياضية وفي المتابعة الميدانية يعد أمراً مهماً لفهم الكفاءة الوظيفية للاعب.

يرى الباحث أن ضغط الدم لا ينبغي التعامل معه بوصفه مؤشرًا صحيحًا عامًا فقط، بل بوصفه متغيرًا وظيفيًا ذا قيمة كبيرة في تفسير استجابة اللاعب للأحمال التدريبية المختلفة، كما يرى أن متابعة هذا المتغير داخل البرامج التدريبية تسهم في إعطاء صورة أدق عن كفاءة الجهاز الدوري، وتساعد في ضبط الحمل التدريبي بصورة أكثر علمية، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على سلامة اللاعب وعلى مستوى أدائه الرياضي.

2-1-3-5 الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max)

يُعد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من أهم المؤشرات الفسيولوجية المستخدمة في المجال الرياضي، لأنه يعبر عن أعلى كمية من الأكسجين يستطيع الجسم استهلاكها والاستفادة منها أثناء أداء مجهود بدني متدرج يصل إلى أقصى درجة ممكنة، ويُنظر إلى هذا المتغير بوصفه مؤشرًا مباشرًا على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وعلى قدرة العضلات العاملة على استخدام الأكسجين في إنتاج الطاقة اللازمة للاستمرار في الأداء، ولذلك فإنه يمثل أحد أهم المعايير المعتمدة في تقويم اللياقة الهوائية والكفاءة الوظيفية للرياضيين (السيد، 2014، ص 121).

وتتبع أهمية هذا المتغير من أنه يعكس قدرة الجسم على نقل الأكسجين من البيئة الخارجية إلى الرئتين، ثم إلى الدم، ثم إلى العضلات، وأخيرًا قدرة الأنسجة العضلية على استخدامه بكفاءة في عمليات التمثيل الغذائي الهوائي، وهذا يعني أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لا يرتبط بعضو واحد داخل الجسم، بل يمثل محصلة عمل متكامل بين القلب والرئتين والدورة الدموية والعضلات، وكلما ارتفع هذا المؤشر، دلّ ذلك على ارتفاع قدرة الرياضي على أداء الجهد لفترات أطول بكفاءة أعلى، وعلى مقاومة

التعب بصورة أفضل، وعلى الاستمرار في الأداء مع احتفاظه بدرجة مناسبة من الفاعلية البدنية والمهارية (إبراهيم وكماش، 2012، ص 147).

كما يُعد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من المتغيرات الفسيولوجية التي تكشف عن مستوى التكيف الناتج عن التدريب، لأن التدريب المنتظم، ولا سيما التدريب الهوائي أو المختلط، يساهم في تحسين قدرة الجسم على الاستفادة من الأكسجين، ويؤدي إلى رفع كفاءة القلب في ضخ الدم، وزيادة كفاءة العضلات في استخلاص الأكسجين واستخدامه، ولهذا السبب فإن قياس هذا المؤشر يفيد في التعرف إلى مدى نجاح البرنامج التدريبي، وفي الحكم على مستوى التطور الوظيفي الذي يطرأ على الرياضي نتيجة الاستمرار في التدريب المنظم (رفيق، 2014، ص 109).

ويرتبط VO2max ارتباطاً وثيقاً بالأداء الرياضي، خاصة في الأنشطة التي تعتمد على الجهد المستمر أو المتكرر بدرجة كبيرة، لأن قدرة اللاعب على مواصلة الأداء دون هبوط واضح في المستوى تتأثر إلى حد بعيد بمقدار ما يستطيع جسمه أن يستهلكه من الأكسجين، وكلما كان هذا المعدل مرتفعاً، كان اللاعب أكثر قدرة على تأخير ظهور التعب، وأكثر استعداداً للحفاظ على الكفاءة الحركية والبدنية خلال الأداء، ومن هنا فإن هذا المتغير لا يُستخدم فقط في الحكم على اللياقة الهوائية، بل يُعد أيضاً مؤشراً مهماً لتفسير الفروق في مستوى الإنجاز بين الرياضيين (Al-Hayali, 2016, p. 96).

وتتضح أهمية هذا المؤشر بصورة أكبر في الأنشطة التي تجمع بين الجهد الهوائي واللاهوائي، لأن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يساهم في تحسين قدرة الجسم على التعامل مع متطلبات الجهد المختلفة، ويزيد من كفاءة الاستشفاء بين فترات الأداء، ويساعد على سرعة التخلص من آثار التعب الناتج عن تراكم نواتج الجهد العضلي، ولهذا فإن الرياضي الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من VO2max يكون أكثر قدرة على تكرار الأداء بكفاءة، وأكثر استعداداً للحفاظ على الفاعلية في المواقف التي تتطلب استمرار العمل أو تكرار الجهد في فترات زمنية قصيرة (الطائي، 2007، ص 71).

وفيد هذا المتغير كذلك في تقنين الأحمال التدريبية، لأن نتائجه تساعد المدرب على تحديد مستوى الكفاءة الوظيفية للاعب، واختيار شدة التدريب المناسبة له، وبناء البرامج التدريبية وفق أسس علمية تتناسب مع حالته الفسيولوجية، كما أنه يسمح بتقويم مدى تطور اللاعب عبر الفترات التدريبية المختلفة، ويكشف إن كان التدريب يؤدي إلى تحسين القدرة الهوائية بالفعل أم لا، ومن ثم فإن VO2max لا يمثل مجرد قيمة فسيولوجية نظرية، بل يعد أداة تطبيقية مهمة في التخطيط والمتابعة والتقويم داخل التدريب الرياضي (السيد، 2014، ص 124).

كما أن العلاقة بين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وبعض المؤشرات البايوكيميائية والوظيفية تؤكد قيمته في تفسير كفاءة الجسم أثناء المجهود، فحين يرتفع مستوى هذا المؤشر، تتحسن قدرة الجسم على إنتاج الطاقة بطريقة أكثر اقتصاداً، وتزداد كفاءة الأداء، وتتحسن سرعة الاستجابة للاستشفاء، كما تصبح العضلات أكثر قدرة على تحمل العمل البدني لفترات أطول، ولهذا فقد ركزت

دراسات عدة على أثر البرامج التدريبية المختلفة في تطوير هذا المتغير، نظرًا لما يمثله من دلالة واضحة على كفاءة الرياضي ومدى جاهزيته للأداء التنافسي (البجاري، 2015، ص 93).

ومن الجوانب المهمة أيضًا أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لا يرتبط فقط بالأداء البدني الخام، بل ينعكس بصورة غير مباشرة على الأداء المهاري والخططي، فاللاعب الذي يتمتع بكفاءة هوائية أعلى يكون أكثر قدرة على الحفاظ على تركيزه، وعلى تنفيذ المهارات بدقة وثبات، وعلى الالتزام بالواجبات الخططية حتى مع تقدم زمن الأداء، أما اللاعب الذي ينخفض لديه هذا المؤشر، فإنه يكون أكثر عرضة للهبوط في المستوى عند استمرار الجهد، وهو ما ينعكس غالبًا في ضعف الأداء الحركي، أو قلة الدقة، أو بطء الاستجابة، أو تراجع الفاعلية في المواقف التنافسية المتأخرة (Al-Hayali, 2016, p. 101).

ومن هنا يمكن القول إن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يمثل أحد أهم المتغيرات الوظيفية في المجال الرياضي، لأنه يوفر صورة دقيقة عن الكفاءة الهوائية للرياضي، ويعكس قدرته على الاستمرار في الأداء، وتحمل الجهد، والاستشفاء، وتحقيق مستوى أفضل من الإنجاز، ولذلك فإن الاهتمام بقياسه وتفسيره يُعد أمرًا أساسيًا في الدراسات الفسيولوجية والبرامج التدريبية التي تستهدف تطوير الأداء الرياضي على أسس علمية.

يتضح أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعد من أهم المؤشرات الفسيولوجية التي تعكس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وقدرة الجسم على استخدام الأكسجين في إنتاج الطاقة أثناء الجهد، كما أنه يمثل مؤشرًا مهمًا للحكم على اللياقة الهوائية، وتقويم التكيف الناتج عن التدريب، وتفسير القدرة على الاستمرار في الأداء ومقاومة التعب وتحقيق الإنجاز الرياضي.

يرى الباحث أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يمثل متغيرًا وظيفيًا ذا أهمية كبيرة في الدراسات الرياضية، لأنه يكشف بصورة واضحة عن مستوى الكفاءة الهوائية للرياضي ومدى استعداده لمواجهة متطلبات النشاط البدني، كما يرى أن قيمة هذا المتغير لا تظهر فقط في كونه مؤشرًا فسيولوجيًا، بل في كونه أداة تفسيرية تساعد على فهم كثير من جوانب الأداء الرياضي، وعلى ربط الإعداد الوظيفي بجودة الأداء البدني والمهاري داخل المنافسة.

2-1-4 المهارات النفسية في المجال الرياضي

أصبح الاهتمام بالمهارات النفسية في المجال الرياضي من الموضوعات الأساسية في الفكر الرياضي الحديث، وذلك بعد أن ثبت أن الوصول إلى المستويات العليا لا يعتمد على الإعداد البدني والمهاري والخططي وحده، بل يتطلب أيضًا إعدادًا نفسيًا منظمًا يساعد الرياضي على توظيف قدراته المختلفة في أثناء التدريب والمنافسة بصورة أكثر فاعلية، فالرياضي قد يمتلك مستوى جيدًا من القوة أو السرعة أو المهارة، لكنه قد يعجز عن إظهار هذا المستوى في المواقف التنافسية بسبب ضعف التركيز،

أو ارتفاع القلق، أو عدم القدرة على ضبط الانفعال، أو قصور الثقة بالنفس، أو ضعف القدرة على التصور العقلي واتخاذ القرار في اللحظة المناسبة. (راتب، 2007، ص 65)

ومن هنا برزت المهارات النفسية بوصفها جزءاً مهماً من مكونات الأداء الرياضي، لأنها ترتبط بالكيفية التي يفكر بها اللاعب، ويضبط بها انفعالاته، ويوجه بها انتباهه، ويستثمر بها إمكاناته أثناء الموقف الرياضي، كما أن هذه المهارات لا تُعد عناصر جانبية أو ثانوية، بل تمثل جانباً وظيفياً مؤثراً في جودة الأداء، وفي القدرة على التعلم، وفي سرعة الاستجابة، وفي الثبات أثناء التنفيذ، وفي مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة، ولذلك فإن الرياضي المتكامل هو الذي يجمع بين الاستعداد البدني الجيد، والإتقان المهاري، والجاهزية النفسية التي تمكنه من الأداء بكفاءة تحت مختلف الظروف.

وتزداد أهمية المهارات النفسية في الرياضات التي تتطلب سرعة تصرف، ودقة عالية، وربطاً بين التفكير والحركة، لأن النجاح فيها لا يتحقق فقط من خلال المعرفة بالمهارة أو تكرارها، بل يتطلب أيضاً حضوراً ذهنياً واضحاً، وقدرة على السيطرة على الانفعالات، وتركيزاً مستمراً على الموقف، واستعداداً نفسياً يسمح بالتصرف الملائم في الوقت المناسب، ولهذا فإن تنمية المهارات النفسية أصبحت من الاتجاهات الأساسية في التدريب الرياضي المعاصر، لأنها تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعب، وفي تقليل أثر المعوقات النفسية التي قد تحول دون ظهوره بالمستوى الحقيقي الذي يمتلكه.

ومن هذا المنطلق سيتناول هذا المحور مفهوم المهارات النفسية، وأهميتها للاعب الجودو، وأنواعها، ومراحل اكتسابها، ثم علاقتها بالأداء الرياضي، بما يوضح مكانتها داخل منظومة الإعداد الشامل للرياضي.

2-1-4-1 مفهوم المهارات النفسية

تُعد المهارات النفسية من المفاهيم المهمة في المجال الرياضي، لأنها ترتبط بالعمليات العقلية والانفعالية التي تسهم في توجيه سلوك الرياضي أثناء التعلم والتدريب والمنافسة، وإذا كانت المهارات البدنية والمهارية تمثل الجانب الظاهر من الأداء، فإن المهارات النفسية تمثل الجانب الداخلي الذي يساعد اللاعب على توظيف تلك الإمكانيات بصورة فعالة، ولهذا فإن فهم مفهوم المهارات النفسية يُعد أمراً ضرورياً؛ لأنه يوضح طبيعتها، ويكشف دورها في دعم التعلم الحركي، وفي تحسين جودة الأداء، وفي ضبط الانفعالات والانتباه والدافعية داخل المواقف الرياضية المختلفة.

عرف إبراهيم عبده المهارات النفسية بأنها مجموعة القدرات والعمليات الداخلية التي ترتبط بدافعية المتعلم، واستعداداته العقلي والانفعالي، ومدى قدرته على توجيه جهده الذهني بما ينعكس على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي في النشاط الرياضي (إبراهيم عبده، 2009، ص 85).
وعرف باسم ماهر رزق المهارات النفسية بأنها الجوانب العقلية والانفعالية التي تصاحب عملية التعلم الرياضي، وتساعد اللاعب أو المتعلم على التركيز، وفهم المهارة، والاستمرار في الممارسة، والتفاعل الإيجابي مع الموقف التعليمي بما يخدم جودة الأداء الرياضي (رزق، 2007، ص 73).

كما عرف أحمد محمد أبو زيد المهارات النفسية بأنها مجموعة العمليات الذهنية المنظمة التي تدعم اكتساب المهارات الأساسية، وترتبط بالتحصيل المعرفي، والانتباه، واستيعاب تفاصيل الأداء، والقدرة على التطبيق المهاري بصورة أفضل (أبو زيد، 2008، ص 69).

وعرف أحمد يوسف سعد المهارات النفسية بأنها القدرات الداخلية التي تسهم في تحسين تعلم المهارات الرياضية، وتساعد المتعلم على ضبط استجاباته، وتقليل التردد، وزيادة الثقة أثناء أداء الواجبات الحركية المختلفة (أحمد يوسف سعد، 2008، ص 92).

ويشير علي جودة محمد في تعريفه إلى أن المهارات النفسية هي أنماط عقلية وانفعالية مكتسبة يوظفها الفرد في مواقف التعلم، مثل الانتباه، والإدراك، والتفاعل الذهني، والقدرة على توجيه السلوك نحو تحقيق الهدف التعليمي أو الأدائي المطلوب (علي جودة محمد، 2008، ص 58).

كما عرف محمد الحسيني محمود المهارات النفسية بأنها مجموعة الاستعدادات والقدرات الذهنية التي تساعد المتعلم على فهم المهارة الرياضية، وتنظيم أدائه، وربط الجوانب المعرفية بالحركية، بما يسهم في تحسين مستوى التعلم والأداء المهاري (محمد الحسيني محمود، 2009، ص 108).

وعرفت عبد الفتاح المهارات النفسية بأنها العمليات المصاحبة لتعلم المهارات الأساسية، والتي تشمل قدرة اللاعب على الانتباه، والتمييز، والضبط الذاتي، والتعامل الإيجابي مع متطلبات الأداء، بما يؤدي إلى تحسين التعلم الحركي ورفع كفاءة التنفيذ (عبد الفتاح، 2012، ص 101).

ويرى زيد حمد الساسي أن المهارات النفسية تتمثل في جملة القدرات العقلية والانفعالية التي تدعم التعلم الحركي والأداء المهاري، وتساعد المتعلم على التركيز، والاستجابة المناسبة، وتنظيم السلوك أثناء تنفيذ المهارات في المواقف التعليمية والرياضية (زيد حمد الساسي، 2019، ص 76).

كما عرف عبد الرزاق محمد مصلح المطيري المهارات النفسية بأنها القدرات التي تمكن اللاعب أو المتعلم من التعامل الذهني والانفعالي السليم مع المهارة، سواء من حيث إدراكها أو تجزئتها أو إعادة بنائها أو أدائها بثقة واستيعاب، وهو ما ينعكس على جودة الأداء وتطوره (المطيري، 2022، ص 61).

ويشير سفيان فقي محمد في تعريفه إلى أن المهارات النفسية هي مجموعة العمليات الداخلية التي تساند تعلم المهارات الرياضية، وتساعد على الفهم، والانتباه، والثقة في الأداء، وضبط الاستجابة الحركية، بما يؤدي إلى تعلم أكثر فاعلية وأداء أكثر استقراراً (سفيان فقي محمد، 2024، ص 55).

يمكن تعريف المهارات النفسية إجرائياً بأنها مجموعة القدرات العقلية والانفعالية التي يمتلكها لاعب الجودو، وتتمثل في قدرته على التركيز، وضبط القلق، والثقة بالنفس، والتصور الذهني، والتحكم في الاستجابة أثناء الأداء، والتي تسهم في تحسين تعلم المهارات وتنفيذها بكفاءة داخل التدريب والمنافسة.

2-4-1-2 أهمية المهارات النفسية للاعب الجودو

تكتسب المهارات النفسية أهمية كبيرة في رياضة الجودو، لأن هذه الرياضة لا تقوم على الأداء البدني والمهاري وحده، بل تعتمد أيضًا على حضور ذهني واضح، وقدرة عالية على التحكم في الانفعال، وسرعة تقدير الموقف، وحسن توظيف المهارة في الزمن المناسب، فالمباراة في الجودو ليست مجرد تنفيذ ميكانيكي للحركات، وإنما هي موقف تنافسي متغير يفرض على اللاعب أن يكون يقطًا، مركزًا، واثقًا، وقادرًا على ضبط نفسه في كل لحظة من لحظات النزال، ولذلك فإن المهارات النفسية تعد من العوامل الحاسمة التي تسهم في إظهار المستوى الحقيقي للاعب، وفي تحويل قدراته البدنية والمهارية إلى أداء فعلي ناجح داخل المنافسة.

وتظهر أهمية المهارات النفسية للاعبين الجودو في أنها تساعد على ضبط القلق والانفعال أثناء الأداء، فطبيعة الجودو بوصفها رياضة مواجهة مباشرة تجعل اللاعب معرضًا لضغوط نفسية متعددة، مثل الخوف من الخطأ، أو التردد في المبادأة، أو التوتر الناتج عن توقع حركة الخصم، أو الرغبة في تحقيق الفوز تحت ضغط المنافسة، وإذا لم يكن اللاعب قادرًا على ضبط هذه الانفعالات، فإنها قد تؤثر سلبًا في دقة الأداء، وسرعة الاستجابة، واتخاذ القرار المناسب، ولهذا فإن تنمية المهارات النفسية تساعد اللاعب على الوصول إلى درجة من الاتزان الانفعالي تجعله أكثر قدرة على التحكم في نفسه، وأكثر استعدادًا للتعامل مع الموقف التنافسي دون اضطراب أو ارتباك، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الجوانب النفسية، وعلى رأسها خفض القلق، ترتبط بتحسين مستوى الأداء الحركي لدى المتعلمين واللاعبين (دينا متولي أحمد، 2008، ص 97).

كما تتجلى أهمية المهارات النفسية في الجودو من خلال دورها في تركيز الانتباه، فالجودو من الرياضات التي تتطلب من اللاعب أن يظل منتبهًا بصورة مستمرة لتحركات الخصم، ولمواضع القدمين، وتغير مركز الثقل، والفرصة المناسبة للهجوم أو الدفاع أو الانتقال من وضع إلى آخر، وأي شرود ذهني أو ضعف في تركيز الانتباه قد يؤدي إلى فقدان السيطرة على الموقف أو إهدار الفرصة أو الوقوع في خطأ فني أو خططي، ولهذا فإن المهارات النفسية، وبخاصة مهارة تركيز الانتباه، تمثل عنصرًا بالغ الأهمية للاعب الجودو، لأنها تمكنه من توجيه وعيه نحو المثيرات المهمة داخل النزال، واستبعاد المثيرات الجانبية التي قد تشتت تركيزه، كما أن ارتفاع مستوى التركيز يساعد على دقة الاستجابة، وسرعة قراءة الموقف، وتحسين التوقيت أثناء الأداء (الدليمي، 2011، ص 213).

وتزداد أهمية المهارات النفسية أيضًا في أنها تسهم في تحسين التعلم الحركي والإتقان المهاري، فالجودو يضم عددًا من المهارات التي تتسم بالتعقيد من حيث البناء الحركي، والتتابع، والتوقيت، والاعتماد على الإحساس الحركي الدقيق، ومن ثم فإن تعلم هذه المهارات لا يعتمد فقط على التكرار البدني، بل يحتاج أيضًا إلى استعداد نفسي جيد، وقدرة على الانتباه، واستيعاب الأداء، وضبط الاستجابة الحركية، وعندما يمتلك اللاعب مهارات نفسية جيدة، يصبح أكثر قابلية للتعلم، وأكثر قدرة على فهم المهارة، وربط أجزائها، والاحتفاظ بها، واستدعائها في الوقت المناسب، ولهذا فإن المهارات النفسية

تمثل دعامة أساسية في عملية التعليم والتدريب داخل الجودو، لأنها تساعد على تسريع التعلم وتحسين جودة الأداء منذ المراحل الأولى للإعداد (زيد حمد الساسي، 2019، ص 81).

ومن أوجه أهمية المهارات النفسية للاعب الجودو كذلك أنها تساعد على رفع الثقة بالنفس، وهي من السمات الضرورية في الرياضات النزالية، فاللاعب الواثق من نفسه يكون أكثر قدرة على المبادرة، وأكثر جرأة في تنفيذ المهارة، وأقل تعرضاً للتردد أو الانسحاب الذهني تحت ضغط المنافسة، أما إذا افتقد اللاعب الثقة بنفسه، فإنه قد يعرف ماذا يفعل من الناحية الفنية، لكنه يتردد في التنفيذ، أو يتراجع في اللحظة الحاسمة، أو يفقد السيطرة على إيقاع أدائه، ومن هنا فإن المهارات النفسية تسهم في بناء هذا الجانب المهم من شخصية اللاعب، وتجعله أكثر قدرة على الدخول في النزال بروح إيجابية، وأكثر استعداداً لتحمل مسؤولية الأداء والمواجهة، كما أن الثقة بالنفس ترتبط بدرجة ثبات الأداء، وبالقدرة على تجاوز الأخطاء والعودة السريعة إلى التركيز بعد أي موقف سلبي أثناء النزال (عبد الفتاح، 2012، ص 108).

كما تكمن أهمية المهارات النفسية في الجودو في أنها تدعم القدرة على اتخاذ القرار السريع، فالمباراة في هذه الرياضة لا تمنح اللاعب وقتاً طويلاً للتفكير، بل تفرض عليه أن يقرأ الموقف بسرعة، وأن يختار الاستجابة المناسبة في لحظة وجيزة، سواء كانت هذه الاستجابة هجومية أم دفاعية أم انتقالية، والقرار في الجودو لا يعتمد على المعرفة المهارية فقط، بل يحتاج إلى صفاء ذهني، وثبات انفعالي، وسرعة إدراك، وقدرة على توقع سلوك الخصم، وكل هذه الجوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات النفسية، ولهذا فإن اللاعب الذي يمتلك مهارات نفسية جيدة يكون أكثر قدرة على التصرف تحت الضغط، وعلى استثمار الفرصة في الوقت المناسب، وعلى التكيف مع التحولات السريعة التي تفرضها طبيعة النزال (المطيري، 2022، ص 64).

وتظهر أهمية المهارات النفسية أيضاً في التصور الذهني والاستعداد العقلي للأداء، فالتصور الذهني يساعد لاعب الجودو على استحضار صورة المهارة قبل تنفيذها، وعلى توقع السيناريوهات المحتملة داخل النزال، وعلى تهيئة نفسه ذهنياً لمواجهة المواقف المختلفة، كما يسهم في تقوية الارتباط بين الجانب العقلي والجانب الحركي، ويمنح اللاعب قدرة أكبر على تنظيم الأداء واستدعاء الاستجابة المناسبة بسرعة، ويُعد هذا الجانب مهماً بصورة خاصة في الجودو، لأن كثيراً من المهارات تعتمد على اللحظة المناسبة وعلى التوافق بين إدراك الموقف وبين المبادرة الحركية نحوه، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن التصور الذهني مع تركيز الانتباه يرتبطان بتحسين سرعة الاستجابة ودقة الأداء في الرياضات التي تعتمد على المواقف الهجومية المتغيرة (Asara' Qahtan Jamil, 2007, p. 86).

ومن الأهمية الكبيرة للمهارات النفسية في رياضة الجودو كذلك أنها تساعد اللاعب على الاستمرار في الأداء تحت الضغط دون أن يفقد كفاءته أو تماسكه، فالنزال قد يتضمن مواقف صعبة، وتأخراً في النتيجة، ومحاولات فاشلة، أو ضغطاً بدنياً ونفسياً متزايداً، وكلها عوامل قد تؤدي إلى اضطراب اللاعب إذا لم يكن مهياً نفسياً، ومن هنا فإن المهارات النفسية، مثل التحكم في الانفعال،

والصبر، والقدرة على استعادة التركيز، تساعد اللاعب على الثبات، وعلى مواصلة الأداء بنفس الروح والتركيز حتى نهاية المباراة، وهذا الجانب شديد الأهمية، لأن كثيرًا من نتائج الجودو تُحسم في لحظات قصيرة يكون الفارق فيها بين لاعب وآخر هو درجة الثبات النفسي لا مجرد القدرة البدنية أو المهارية.

كما أن المهارات النفسية تسهم في تحسين الربط بين التعلم والتنفيذ الفعلي، فاللاعب قد يتقن المهارة في التدريب، لكنه لا يتمكن من توظيفها بالصورة نفسها في المنافسة إذا كان يفتقد الاستعداد النفسي أو يعاني من القلق أو التشتت أو ضعف السيطرة على الذات، أما عندما تتطور مهاراته النفسية، فإنه يصبح أكثر قدرة على نقل ما تعلمه إلى الموقف الحقيقي، وأكثر نجاحًا في تحويل المعرفة المهارية إلى أداء تنافسي فعال، وهذا يوضح أن المهارات النفسية في الجودو لا تقتصر على تهيئة اللاعب نفسيًا فحسب، بل تمثل جزءًا من شروط النجاح التطبيقي للمهارة داخل النزال.

ومن ثم فإن أهمية المهارات النفسية للاعب الجودو تنبع من كونها تدعم جميع أبعاد الأداء؛ فهي تساعد على ضبط القلق، ورفع التركيز، وتحسين التعلم، وتعزيز الثقة بالنفس، وتسريع اتخاذ القرار، وتقوية التصور الذهني، وزيادة القدرة على الثبات تحت الضغط، وبذلك فإنها تشكل جانبًا أساسيًا من جوانب الإعداد الشامل للاعب، ولا يمكن النظر إليها باعتبارها جانبًا ثانويًا أو مكملًا فقط.

يتضح أن المهارات النفسية تحتل مكانة مهمة في رياضة الجودو، لأنها تسهم في ضبط الانفعال، وتركيز الانتباه، وتحسين التعلم الحركي، ورفع الثقة بالنفس، ودعم سرعة اتخاذ القرار، وتعزيز التصور الذهني، ومساعدة اللاعب على الثبات في المواقف التنافسية، ولهذا فإنها تمثل أحد الأسس الضرورية التي يقوم عليها الأداء الناجح في هذه الرياضة، (Ziv & Lidor, 2013, p. 371) يرى الباحث أن المهارات النفسية في رياضة الجودو لا تقل أهمية عن المهارات البدنية أو

الفنية، لأن اللاعب مهما بلغ من القوة أو الإتقان المهاري لا يستطيع أن يظهر مستواه الحقيقي ما لم يكن قادرًا على التحكم في ذاته، وتركيز انتباهه، واتخاذ قراره في اللحظة المناسبة، كما يرى أن إعداد لاعب الجودو يجب أن ينظر إلى المهارات النفسية بوصفها مكونًا أصيلاً في البناء التدريبي، لأنها تمثل العنصر الذي يمنح الأداء تماسكه وثباته وفاعليته داخل النزال الحقيقي.

3-4-1-2 أنواع المهارات النفسية

تتعدد المهارات النفسية في المجال الرياضي تبعًا لطبيعة الأداء ومقتضيات الموقف التنافسي، إلا أنها جميعًا تشترك في كونها تمثل أدوات داخلية تساعد اللاعب على توجيه سلوكه، وضبط انفعالاته، وتنظيم تفكيره، وتحسين استجابته أثناء التدريب والمنافسة، وتظهر أهمية هذه المهارات بصورة أوضح في الرياضات التي تعتمد على السرعة في اتخاذ القرار، ودقة الأداء، والثبات الانفعالي، والقدرة على الاستمرار تحت الضغط، لأن النجاح فيها لا يتحقق فقط من خلال الإعداد البدني والمهاري، بل يحتاج أيضًا إلى إعداد نفسي منظم ومقصود، ويمكن بيان أهم أنواع المهارات النفسية فيما يأتي:

أولاً: التصور الذهني

يُعد التصور الذهني من أهم المهارات النفسية في المجال الرياضي، ويقصد به قدرة اللاعب على تكوين صورة عقلية واضحة للمهارة أو للموقف التنافسي قبل التنفيذ أو أثناءه، بحيث يستحضر شكل الحركة، وتسلسلها، وإيقاعها، ونتيجتها المتوقعة في ذهنه، وتكمن أهمية هذه المهارة في أنها تساعد اللاعب على تنظيم الأداء قبل حدوثه فعليًا، وتجعله أكثر استعدادًا للتنفيذ الصحيح، كما تساهم في تقوية الارتباط بين التفكير والحركة، وفي تحسين القدرة على توقع المواقف والاستجابة المناسبة لها، ولا يقتصر التصور الذهني على تذكر المهارة فقط، بل يمتد إلى استحضار تفاصيلها الدقيقة، وإعادة بنائها داخليًا، والتدرب عليها بصورة عقلية تساهم في تثبيت النمط الحركي وتحسين مستوى الإنجاز، ولهذا فإن هذه المهارة تعد من الأدوات النفسية المهمة التي تدعم التعلم الحركي، وتساعد اللاعب على تقليل التردد ورفع جودة الأداء عند التنفيذ الفعلي (أبو زيد، 2008، ص 73).

ثانيًا: تركيز الانتباه

تركيز الانتباه هو قدرة اللاعب على توجيه وعيه الذهني نحو المثيرات المهمة في الموقف الرياضي، مع استبعاد المثيرات الجانبية التي قد تؤدي إلى التشتيت أو إضعاف الاستجابة، ويكتسب هذا النوع من المهارات النفسية أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب دقة عالية وسرعة استجابة، لأن اللاعب يحتاج إلى متابعة تفاصيل الحركة، وتقدير التوقيت المناسب، وملاحظة التغيرات الطارئة في أثناء الأداء، وعندما يكون اللاعب قادرًا على تركيز انتباهه بصورة جيدة، فإنه يصبح أكثر قدرة على تنفيذ المهارة بدقة، وأكثر وعيًا بالموقف، وأقل تعرضًا للخطأ الناتج عن الشرود أو الارتباك، كما أن تركيز الانتباه يساعد على استمرار الأداء في مساره الصحيح، ويمنح الرياضي قدرة أكبر على المحافظة على جودة التنفيذ رغم الضغوط التي قد تصاحب المنافسة أو التدريب (الدليمي، 2011، ص 214).

ثالثًا: الثقة بالنفس

تُعد الثقة بالنفس من المهارات النفسية التي تؤثر بعمق في مستوى الأداء الرياضي، لأنها ترتبط بايمان اللاعب بقدرته على النجاح، وبكفاءته في تنفيذ المهارات والتعامل مع المواقف التنافسية المختلفة، واللاعب الواثق من نفسه يكون أكثر جرأة في المبادأة، وأكثر استعدادًا لتحمل مسؤولية الأداء، وأقل ميلًا إلى التردد أو الانسحاب الذهني في اللحظات الحاسمة، كما أن هذه المهارة تمنح الرياضي حالة من الاتزان النفسي تجعله أكثر قدرة على استثمار إمكاناته البدنية والمهارية بصورة سليمة، ولا تعني الثقة بالنفس المبالغة أو التهور، بل تعني الشعور الإيجابي الواقعي بالقدرة على الإنجاز، وهو ما ينعكس على طريقة التفكير، ومستوى التركيز، وكيفية الاستجابة للمواقف الصعبة، ولهذا فإنها تمثل أحد أهم الأنواع النفسية التي يحتاج إليها الرياضي ليظهر أفضل ما لديه في أثناء الأداء (حمزة، 2009، ص 81).

رابعًا: دافعية الإنجاز

تشير دافعية الإنجاز إلى الميل الداخلي الذي يدفع اللاعب إلى بذل الجهد، والمثابرة، والسعي نحو التفوق وتحقيق مستوى أفضل من الأداء، وهي من المهارات النفسية المهمة لأنها ترتبط باستمرار اللاعب في التدريب، ورغبته في التعلم، وقدرته على تحمل المشقة، وإصراره على تجاوز الصعوبات التي تواجهه، وكلما كانت دافعية الإنجاز مرتفعة، كان اللاعب أكثر التزامًا، وأكثر استعدادًا للتطور، وأكثر قدرة على مقاومة الفشل المؤقت أو التراجع العارض في المستوى، كما أن هذه المهارة تسهم في توجيه طاقة اللاعب نحو أهداف واضحة، وتمنحه إحساسًا بالمعنى والقيمة لما يؤديه داخل التدريب والمنافسة، ومن هنا فإن دافعية الإنجاز لا تمثل مجرد رغبة عامة في الفوز، بل تمثل قوة نفسية منظمة تدعم السلوك الرياضي وتمنحه الاستمرار والفاعلية (أحمد، 2008، ص 96).

خامساً: الاسترخاء

يُعد الاسترخاء من المهارات النفسية المهمة التي تساعد اللاعب على خفض التوتر الزائد، والسيطرة على الإثارة الانفعالية غير الضرورية، والوصول إلى حالة من الهدوء الداخلي التي تسمح بأداء أكثر اتزاناً ودقة، فالتوتر النفسي والعضلي إذا زاد عن الحد المناسب قد يؤثر سلباً في التحكم الحركي، ويؤدي إلى فقدان الدقة أو اضطراب التوقيت أو بطء الاستجابة، ولهذا فإن الاسترخاء يمثل مهارة ضرورية تسمح للاعب بالتخلص من الشد الزائد، واستعادة التوازن، والاستعداد الجيد للأداء، كما أنه يساعد على تحسين الإحساس بالجسم، ورفع القدرة على التركيز، وتقليل القلق المصاحب للمنافسة، وتزداد أهمية الاسترخاء في الرياضات التي تتطلب دقة في التحكم الحركي، لأن الأداء فيها يحتاج إلى توازن بين الاستثارة المناسبة والهدوء المسيطر عليه (الطناني، 2013، ص 68).

سادساً: مواجهة القلق

تُعد مهارة مواجهة القلق من المهارات النفسية الضرورية للرياضي، لأنها تتعلق بقدرة اللاعب على التعامل مع مشاعر التوتر والخوف وعدم اليقين التي قد تظهر قبل المنافسة أو أثناءها، فالقلق في المجال الرياضي قد يكون دافعاً إيجابياً إذا ظل في حدوده المناسبة، لكنه قد يتحول إلى عامل معيق إذا ارتفع بصورة تؤثر في التفكير أو الانتباه أو دقة الأداء، ومن هنا تأتي أهمية هذه المهارة، إذ تساعد اللاعب على التعرف إلى مصادر القلق، والسيطرة على تأثيرها، وتحويل طاقته الانفعالية إلى أداء منظم بدلاً من أن تصبح سبباً في الارتباك أو التشتت، كما أن مواجهة القلق ترتبط بالقدرة على ضبط الانفعال، والمحافظة على الثبات النفسي، والعودة السريعة إلى التركيز بعد المواقف الضاغطة، ولذلك فإنها تعد من أهم أنواع المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في المواقف التنافسية، وخاصة عندما يكون الأداء مرتبطاً بضغط عالٍ أو توقعات مرتفعة (Mohsen & Maleh, 2020, p. 157).

يتضح أن أنواع المهارات النفسية في المجال الرياضي تشمل عدداً من المهارات الأساسية، وفي مقدمتها التصور الذهني، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز، والاسترخاء، ومواجهة القلق، وتمثل هذه المهارات منظومة نفسية متكاملة تساعد اللاعب على تحسين التعلم، وضبط الانفعال، ورفع جودة الأداء، وتحقيق قدر أكبر من الثبات والكفاءة في التدريب والمنافسة.

يرى الباحث أن هذه الأنواع من المهارات النفسية لا تعمل بصورة منفصلة، بل يتكامل كل منها مع الآخر ليشكل البناء النفسي الذي يدعم الأداء الرياضي، كما يرى أن الرياضي الناجح ليس هو من يمتلك القدرة البدنية أو المهارية فقط، وإنما هو من يستطيع أن يوجه انتباهه، ويضبط انفعاله، ويثق بنفسه، ويحافظ على دافعيته، ويستدعي صور الأداء الناجح في ذهنه، ويواجه القلق بطريقة تجعله أكثر قدرة على الإنجاز داخل الموقف التنافسي الحقيقي.

2-1-4-4 مراحل اكتساب المهارات النفسية

لا تُكتسب المهارات النفسية في المجال الرياضي بصورة فجائية أو عفوية، وإنما تمر بمراحل متدرجة تبدأ بالإدراك والوعي، ثم تنتقل إلى التعلم المنظم، فالتطبيق العملي، ثم التثبيت والاندماج في الأداء التنافسي، وتزداد أهمية فهم هذه المراحل في المجال الرياضي لأن المهارات النفسية، مثلها مثل المهارات الحركية، تحتاج إلى تدريب مقصود، وتكرار منظم، ومتابعة مستمرة حتى تتحول من مجرد معارف أو توجيهات عامة إلى استجابات داخلية راسخة يستخدمها اللاعب تلقائيًا في أثناء التدريب والمنافسة، ومن هنا فإن تناول مراحل اكتساب المهارات النفسية يساعد على بيان كيف ينتقل اللاعب من مجرد معرفة هذه المهارات إلى توظيفها الفعلي في تحسين الأداء الرياضي.

أولاً: مرحلة الوعي والإدراك بالمهارة النفسية

تُعد هذه المرحلة نقطة البداية في اكتساب المهارات النفسية، وفيها يبدأ اللاعب بالتعرف إلى طبيعة المهارة النفسية ووظيفتها وأهميتها في الأداء الرياضي، ففي هذه المرحلة لا يكون المطلوب من اللاعب أن يطبق المهارة بصورة كاملة، وإنما أن يفهم معناها، ويعي دورها، ويستوعب العلاقة بينها وبين جودة الأداء، فمثلاً ينبغي أن يدرك اللاعب معنى تركيز الانتباه، أو التصور الذهني، أو مواجهة القلق، وأن يفهم كيف يمكن لهذه المهارات أن تؤثر في سلوكه الرياضي وفي مستوى استجابته أثناء التدريب أو المنافسة، وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تبني الأساس المعرفي الذي يقوم عليه التعلم اللاحق؛ لأن اللاعب إذا لم يقتنع بقيمة المهارة النفسية ولم يفهم طبيعتها، فإنه لن يستطيع أن يمارسها بصورة هادفة أو أن يستفيد منها أثناء الأداء، لذلك فإن مرحلة الوعي ليست مرحلة نظرية سطحية، بل تمثل المدخل المنظم الذي ينتقل من خلاله الرياضي إلى تعلم أعمق وأكثر تخصصاً للمهارات النفسية (Meinel & Schnabel, 2007, p. 112).

ثانياً: مرحلة التعلم الموجّه للمهارة النفسية

بعد أن يكتسب اللاعب وعياً أولياً بالمهارة النفسية، ينتقل إلى مرحلة التعلم الموجّه، وفيها يبدأ التدريب المنظم على هذه المهارة من خلال تعليمات محددة، وتمرينات مقصودة، وأساليب تطبيقية تساعده على فهم كيفية استخدامها، ففي هذه المرحلة يتعلم اللاعب كيف يركز انتباهه، أو كيف يتصور الأداء قبل تنفيذه، أو كيف يخفف من توتره، أو كيف يضبط انفعاله في موقف معين، ويكون دور المدرب أو المعلم هنا أساسياً، لأنه يوجه اللاعب، ويشرح له الخطوات، ويزوده بالتغذية الراجعة، ويصحح الأخطاء التي قد يقع فيها أثناء المحاولة، كما تتسم هذه المرحلة بأنها تعتمد على الممارسة الواعية، إذ يكون اللاعب في حالة تركيز قصدي على المهارة النفسية نفسها، ويحاول استخدامها بطريقة متعمدة ومقصودة، وفي هذا المستوى من التعلم يكون الأداء النفسي ما يزال غير ثابت تماماً، لكنه يبدأ في التكوّن تدريجياً مع تكرار الممارسة وحسن التوجيه (Hazem, 2017, p. 67).

ثالثاً: مرحلة التطبيق والممارسة المنظمة

في هذه المرحلة لا يظل اكتساب المهارة النفسية محصوراً في إطار الفهم أو التدريب النظري، بل يبدأ اللاعب في تطبيقها ضمن مواقف تدريبية عملية متكررة، وهنا تصبح الممارسة المنظمة هي الأساس، لأن المهارة النفسية لا تترسخ إلا عندما تُستخدم في مواقف متنوعة، وتُجرب في ظروف قريبة من الواقع الرياضي، فمثلاً لا يكفي أن يعرف اللاعب مفهوم التصور الذهني، بل ينبغي أن يتدرب عليه قبل الأداء وأثناءه، ولا يكفي أن يفهم معنى تركيز الانتباه، بل يجب أن يمارسه في مواقف تتضمن مشتتات أو ضغوطاً مشابهة للمنافسة، وتساعد هذه المرحلة على تحويل المهارة النفسية من مجرد استيعاب ذهني إلى سلوك تطبيقي متكرر، كما تسمح للاعب باكتشاف ما يناسبه من أساليب الاستخدام، وتمنحه فرصة لتعديل استجاباته وفق التغذية الراجعة التي يحصل عليها من المدرب أو من نتائج أدائه، وكلما كانت الممارسة أكثر انتظاماً وارتباطاً بطبيعة النشاط الرياضي، كان اكتساب المهارة النفسية أسرع وأعمق وأكثر ثباتاً (Zaki AbdulHussein et al., 2021, p. 324).

رابعاً: مرحلة التثبيت والضبط

بعد تكرار الممارسة تبدأ المهارة النفسية في الانتقال إلى مستوى أكثر رسوخاً، وهو مستوى التثبيت والضبط، وفي هذه المرحلة يصبح اللاعب أكثر قدرة على استخدام المهارة النفسية بصورة مستقرة، وأقل تعرضاً للتردد أو الاضطراب في تطبيقها، كما يبدأ في تعديل طريقة استخدامها وفق مقتضيات الموقف، فيتعلم مثلاً متى يحتاج إلى زيادة تركيزه، ومتى يلجأ إلى التصور الذهني، ومتى يستخدم أساليب التهدئة والانفعال المضبوط، وتتميز هذه المرحلة بأن اللاعب لا يعود منشغلاً فقط بتعلم المهارة، بل يصبح منشغلاً أيضاً بتحسين دقتها وملاءمتها للموقف، ولهذا فإن التثبيت لا يعني مجرد التكرار، وإنما يعني الوصول إلى درجة من التحكم الواعي تجعل المهارة النفسية أكثر اتساقاً وأكثر فاعلية، ومن هنا تكتسب هذه المرحلة أهمية خاصة لأنها تمثل نقطة التحول من الاستخدام المتذبذب إلى الاستخدام الأكثر نضجاً واستقراراً للمهارات النفسية داخل الأداء الرياضي (Shabib, 2017, p. 83).

خامساً: مرحلة الدمج في الأداء الرياضي الفعلي

في هذه المرحلة تصبح المهارة النفسية جزءاً من الأداء نفسه، فلا يمارسها اللاعب بمعزل عن الحركة أو عن الموقف التنافسي، بل يدمجها في أثناء التنفيذ الفعلي للمهارة الرياضية، وهذا يعني أن اللاعب يبدأ في استخدام مهاراته النفسية بصورة متزامنة مع الأداء البدني والمهاري، فيركز انتباهه أثناء الحركة، ويتحكم في انفعاله أثناء المواجهة، ويستخدم التصور الذهني قبل الأداء وبعده، ويواجه القلق وهو داخل الموقف التنافسي الحقيقي، وتبرز أهمية هذه المرحلة في أنها تمثل الانتقال من التدريب النفسي المنفصل إلى الاستخدام النفسي الوظيفي، أي إلى المرحلة التي تصبح فيها المهارة النفسية عنصراً عملياً من عناصر الإنجاز الرياضي، وعندما يبلغ اللاعب هذا المستوى، فإنه لا يكتفي بامتلاك المهارة النفسية في حد ذاتها، بل يصبح قادراً على توظيفها في خدمة الأداء، وعلى جعلها أداة لتحسين الاستجابة، وزيادة

الثبات، ورفع كفاءة السلوك الرياضي في الظروف الحقيقية للمنافسة & Maarib Jawad Kadhum (Fatimah Abed Malih, 2022, p. 41).

سادسًا: مرحلة الإتقان والآلية النفسية

تمثل هذه المرحلة المستوى الأعلى في اكتساب المهارات النفسية، وفيها تصبح المهارة النفسية أكثر تلقائية وأقل احتياجًا إلى الجهد الواعي المباشر، فبعد أن كان اللاعب في المراحل السابقة يفكر في المهارة النفسية ويحاول تطبيقها عمدًا، يصبح في هذه المرحلة قادرًا على استخدامها بصورة شبه آلية، وبدرجة عالية من السرعة والمرونة، حتى في المواقف الضاغطة أو المفاجئة، وهذا لا يعني أن المهارة النفسية تتحول إلى استجابة لا إرادية بالكامل، بل يعني أنها تصبح جزءًا راسخًا من نسق الأداء الداخلي للاعب، بحيث يستخدمها بكفاءة دون أن تشغل حيزًا كبيرًا من انتباهه الواعي، وتظهر قيمة هذه المرحلة في المنافسات العالية المستوى، حيث يحتاج اللاعب إلى استخدام مهاراته النفسية بسرعة وكفاءة في لحظات حاسمة لا تسمح بالتفكير الطويل أو التردد، ومن ثم فإن الوصول إلى هذا المستوى يعد علامة على النضج النفسي الرياضي، وعلى اكتمال عملية التعلم والتدريب النفسي بصورة فعالة (Mohsen & Maleh, 2020, p. 157).

سابعًا: مرحلة المحافظة والتطوير المستمر

اكتساب المهارات النفسية لا ينتهي بمجرد الوصول إلى الإتقان، بل يحتاج إلى استمرار في الصيانة والتطوير؛ لأن اللاعب يتعرض باستمرار لمواقف جديدة، ومستويات مختلفة من الضغط، وتحديات متغيرة تتطلب منه أن يجدد استخدامها لهذه المهارات وأن يحافظ على كفاءتها، ولهذا فإن المرحلة الأخيرة تتمثل في المحافظة على المهارات النفسية من خلال المراجعة المستمرة، والممارسة المنتظمة، والتطوير الملائم لمستوى اللاعب وخبرته وطبيعة المنافسات التي يشارك فيها، ففي هذه المرحلة لا يكون الهدف هو التعلم الأولي، بل تعزيز الثبات، ومنع التراجع، وتوسيع قدرة اللاعب على استخدام المهارة النفسية في ظروف أشد تعقيدًا وأكثر تنافسية، وهذا يعني أن المهارات النفسية ليست مكتسبات جامدة، بل هي قدرات قابلة للنمو والتحسين المستمر كلما تطورت خبرة اللاعب وارتفع مستواه الرياضي (Meinel & Schnabel, 2007, p. 119).

يتضح أن اكتساب المهارات النفسية يمر بعدد من المراحل المتتابعة تبدأ بالوعي والإدراك، ثم التعلم الموجه، فالممارسة المنظمة، ثم التثبيت والضبط، فالدمج في الأداء الفعلي، ثم الإتقان والآلية النفسية، وأخيرًا المحافظة والتطوير المستمر، وتُظهر هذه المراحل أن المهارة النفسية لا تتكون دفعة واحدة، بل تحتاج إلى تعلم منظم وتدريب متدرج حتى تصبح جزءًا أصيلًا من الأداء الرياضي.

يرى الباحث أن فهم مراحل اكتساب المهارات النفسية يُعد أمرًا بالغ الأهمية، لأنه يوضح أن هذه المهارات لا تقل في طبيعة تعلمها عن المهارات الحركية، بل تحتاج مثلها إلى وعي، وتوجيه، وممارسة، وتثبيت، ثم إدماج في الأداء التنافسي، كما يرى أن كثيرًا من مشكلات اللاعبين في المنافسات لا ترجع إلى غياب المهارة النفسية تمامًا، بل إلى توقفها عند مرحلة مبكرة من التعلم وعدم انتقالها إلى مستوى

التثبيت والإتقان، ولذلك فإن نجاح الإعداد النفسي الرياضي يرتبط بقدرة البرنامج التدريبي على نقل اللاعب عبر هذه المراحل بصورة منهجية ومنظمة.

2-1-4-5 العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي

تُعد العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي من العلاقات الجوهرية في ميدان التدريب والمنافسة، لأن الأداء الرياضي لا يقوم على المكونات البدنية والمهارية وحدها، بل يتأثر بصورة واضحة بالحالة الذهنية والانفعالية التي يكون عليها اللاعب في أثناء التنفيذ، فالرياضي قد يمتلك مستوى مرتفعاً من القوة أو السرعة أو الإتقان الفني، لكنه قد يفشل في إظهار ذلك داخل المنافسة إذا اقتصر إلى التركيز، أو عانى من القلق، أو ضعف لديه التصور الذهني، أو فقد القدرة على ضبط انفعاله وتوجيه انتباهه نحو المثيرات المهمة، ومن هنا فإن المهارات النفسية تمثل عنصراً حاسماً في تحويل الإمكانيات الكامنة إلى أداء فعلي ناجح.

وتظهر هذه العلاقة أولاً في أن المهارات النفسية تسهم في رفع دقة الأداء، لأن اللاعب الذي يمتلك قدرة جيدة على تركيز الانتباه والتصور الذهني يكون أكثر قدرة على توجيه حركته بصورة صحيحة، وعلى استحضار الصورة المثلى للمهارة قبل تنفيذها، وعلى تجنب المشتتات التي قد تؤثر في جودة الاستجابة، ولهذا فإن دقة الأداء لا ترتبط فقط بالتدريب الفني، بل ترتبط أيضاً بمدى نضج المهارات النفسية التي تساند التنفيذ وتمنحه الثبات والوضوح، وقد بينت بعض الدراسات أن تدريبات تركيز الانتباه والتصور الذهني ترتبط بتحسين الدقة وسرعة الاستجابة في أداء بعض الحركات الهجومية الرياضية (جميل، 2007، ص 88).

كما تتجلى العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي في سرعة الاستجابة واتخاذ القرار، فاللاعب أثناء المنافسة لا يملك في كثير من الأحيان وقتاً طويلاً للتفكير، بل يحتاج إلى الاستجابة في لحظة قصيرة، واختيار السلوك الحركي الأنسب بسرعة وكفاءة، وهنا تلعب المهارات النفسية دوراً حاسماً، لأن تركيز الانتباه، وسرعة المعالجة الذهنية، والقدرة على التصور، والثقة بالنفس، كلها عوامل تساعد على إدراك الموقف بسرعة، وفهم متطلباته، ثم إصدار القرار الحركي المناسب في الزمن المناسب، وكلما كانت هذه المهارات أكثر تطوراً، كان الأداء أسرع وأكثر فاعلية وأقل تعرضاً للتردد أو الخطأ (محسن ومالح، 2020، ص 157).

وترتبط المهارات النفسية بالأداء الرياضي أيضاً من خلال القدرة على الحفاظ على جودة التنفيذ تحت الضغط، فالمنافسة الرياضية بطبيعتها تحمل قدرًا من الضغوط الانفعالية، مثل الخوف من الفشل، أو القلق من نتيجة المباراة، أو الارتباك الناتج عن قوة الخصم، أو التوتر المصاحب للحظات الحاسمة، وإذا لم يكن اللاعب قادراً على ضبط هذه الانفعالات، فإن أدائه قد يتراجع رغم ما يمتلكه من إعداد بدني ومهاري، أما إذا كان يمتلك مهارات نفسية جيدة، فإنه يصبح أكثر قدرة على ضبط توتره، واستعادة

توازنه، والاحتفاظ بفاعلية أدائه رغم الضغط، ولهذا فإن ثبات الأداء في المواقف الصعبة يُعد من أبرز صور العلاقة المباشرة بين الكفاءة النفسية والنجاح الرياضي (ستار ومالح، 2012، ص 436). وتظهر هذه العلاقة كذلك في الربط بين الإدراك الحسي الحركي وبين مستوى الأداء، فالأداء الرياضي الناجح لا يعتمد فقط على تنفيذ الحركة، بل على قدرة اللاعب على الإحساس بالموقف، وتقدير المسافة، وتحديد الاتجاه، وضبط التوقيت، وتوظيف ذلك كله في لحظة الأداء، وهذه الجوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات النفسية، لأن الإدراك الحسي الحركي يحتاج إلى انتباه منظم، وإلى حضور ذهني، وإلى قدرة على استيعاب تفاصيل الموقف، وكلما ارتفع مستوى هذه المهارات، أصبح اللاعب أكثر قدرة على ضبط الحركة وتحقيق الاستجابة الدقيقة والملائمة، وقد أوضحت بعض الدراسات أن تنمية القدرات الإدراكية الحركية ترتبط بتحسين أداء الهجوم المضاد في الأنشطة الرياضية الدقيقة (كاظم ومالح، 2022، ص 162).

ومن أوجه العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي أيضاً أن هذه المهارات تسهم في تحسين نتائج المنافسة، لأن الأداء في المنافسة لا يقاس فقط بجمال التنفيذ، بل بقدرته على تحقيق الهدف المطلوب في الوقت المناسب وتحت شروط واقعية، فاللاعب الذي يفتقد تركيز الانتباه، أو يعاني ضعفاً في التصور أو في التتبع البصري، قد يخسر الفرصة المناسبة رغم امتلاكه القدرة البدنية والمهارية، أما اللاعب الذي يتمتع بمهارات نفسية جيدة، فإنه يكون أكثر قدرة على قراءة الموقف، وأكثر دقة في استغلال الفرصة، وأفضل في المحافظة على فاعليته حتى نهاية المنافسة، ولهذا فإن النتائج الرياضية كثيراً ما تعكس الفروق في مستوى الإعداد النفسي بقدر ما تعكس الفروق في الإعداد البدني والمهاري (حمودي والمالكي، 2012، ص 608).

كما أن العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي تتجسد في تقليل أسباب الإخفاق المهاري، فكثير من صور الفشل في الأداء لا ترجع إلى ضعف بدني أو نقص في تعلم المهارة، بل ترجع إلى قصور في الجوانب النفسية المصاحبة للتنفيذ، مثل التشتت، أو ضعف التركيز، أو سوء التقدير، أو التردد، أو غياب الثقة بالنفس، ولهذا فإن معالجة الإخفاق المهاري لا ينبغي أن تقتصر على إعادة التدريب البدني أو الفني، بل يجب أن تشمل أيضاً تدريب اللاعب على المهارات النفسية التي تمكنه من مواجهة هذه المشكلات، وعندما تتحسن هذه الجوانب، يصبح الأداء أكثر استقراراً، وتقل الأخطاء الناتجة عن الاضطراب الذهني أو الانفعالي (المالكي وستار، 2012، ص 441).

وتتضح العلاقة كذلك في أن المهارات النفسية تسهم في رفع مستوى التوافق والتنظيم الحركي، فكلما كان اللاعب أكثر قدرة على تنظيم انتباهه، وعلى تصور الحركة، وعلى التحكم في توتره، كان أكثر قدرة على أداء الحركات المركبة بصورة متماسكة ومنظمة، وهذا يعني أن المهارات النفسية لا تؤثر فقط في الجوانب العقلية المجردة، بل تنعكس أيضاً على شكل الحركة نفسها، وعلى درجة انسجامها، وعلى قدرتها على الوصول إلى الهدف المطلوب، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن مستوى

المهارة الحركية يختلف باختلاف مستوى الكفاءة في التنظيم والتنسيق، وأن هذا الاختلاف يرتبط كذلك بمستوى النضج في العمليات الذهنية المصاحبة للأداء

كما ترتبط المهارات النفسية بالأداء الرياضي من خلال تعزيز التعلم الحركي وتثبيت المهارات، فاللاعب الذي يمتلك تصورًا ذهنيًا جيدًا، وقدرة على التركيز، ومستوى مناسبًا من الثقة والانتباه، يكون أكثر قابلية لتعلم المهارات الجديدة، وأكثر قدرة على الاحتفاظ بها، وأسرع في استدعائها عند الحاجة، ولهذا فإن المهارات النفسية لا تؤثر فقط في الأداء التنافسي المباشر، بل تؤثر أيضًا في البناء الطويل المدى لمستوى اللاعب، لأنها تساهم في ترسيخ التعلم وتدعم جودة التدريب وتزيد من فاعليته، ومن هنا فإن العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي هي علاقة تمتد من لحظة التعلم الأولى إلى قمة الإنجاز التنافسي.

وتزداد قيمة هذه العلاقة في الرياضات التي تتسم بسرعة التغير أو حساسية الموقف، لأن اللاعب في هذه الرياضات يحتاج إلى حضور ذهني مستمر، وقدرة على الانتقال النفسي السريع من حالة إلى أخرى، واستعداد دائم لاتخاذ القرار الصحيح في ظروف قد لا تسمح بالتردد، ولذلك فإن المهارات النفسية تمثل في كثير من الأحيان الفارق بين لاعب وآخر يمتلكان مستوى بدنيًا وفنيًا متقاربًا، لكنها تجعل أحدهما أكثر ثباتًا وفاعلية وقدرة على استثمار الفرص من الآخر. (Cho، 2007، ص 9).

يتضح أن العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي علاقة وثيقة ومباشرة، إذ تساهم المهارات النفسية في رفع دقة الأداء، وتسريع الاستجابة، وتحسين اتخاذ القرار، ودعم الثبات تحت الضغط، وتقوية الإدراك الحسي الحركي، وتقليل أسباب الإخفاق، وتحسين نتائج المنافسة، ولهذا فإن الأداء الرياضي الناجح لا يُفهم على أنه نتاج الإعداد البدني والمهاري وحدهما، بل هو ثمرة تكامل هذه الجوانب مع مهارات نفسية فعالة ومنظمة.

يرى الباحث أن المهارات النفسية تمثل البعد الداخلي الذي يمنح الأداء الرياضي معناه العملي وفاعليته التنافسية، لأن اللاعب لا يستطيع أن يظهر أفضل ما لديه ما لم يكن قادرًا على ضبط ذاته، وتوجيه انتباهه، والتعامل مع الضغط، وتحويل خبرته المهارية إلى استجابة ناجحة في اللحظة المناسبة، كما يرى أن قوة العلاقة بين المهارات النفسية والأداء الرياضي تفسر لماذا ينجح بعض اللاعبين في المنافسة بدرجة تفوق غيرهم رغم تقاربهم في المستوى البدني والمهاري، إذ يكون الفارق الحقيقي في كثير من الأحيان هو مستوى الكفاءة النفسية في إدارة الموقف الرياضي.

2-1-5 العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث

تُعد العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث علاقة جوهرية في البناء العلمي للتدريب الرياضي، لأن التدريبات النوعية لا تُمارس بوصفها تمرينات خاصة من حيث الشكل فقط، بل بوصفها وسيلة مقصودة لتوجيه التأثير التدريبي نحو المتغيرات الأكثر ارتباطًا بطبيعة الأداء الرياضي، فكل نشاط رياضي يفرض على اللاعب متطلبات بدنية ووظيفية ونفسية محددة، ولا يمكن تحسين هذه

المتطلبات تحسیناً فعلياً إلا من خلال تدريبات تستجيب لخصوصية الأداء وتراعي طبيعته الحركية والزمنية والوظيفية، ومن هنا فإن قيمة التدريبات النوعية تظهر في قدرتها على إحداث تغيرات مباشرة في المتغيرات التي يقوم عليها الأداء، بحيث يصبح التدريب أكثر تخصصاً، وأكثر ارتباطاً بالإنجاز الفعلي داخل المنافسة (أبو داري، 2014، ص 121).

وتتضح هذه العلاقة من خلال أن التدريبات النوعية تُبنى أساساً على مبدأ التخصيص، أي على توجيه الحمل التدريبي نحو العضلات العاملة، والقدرات المستخدمة، وأنماط الاستجابة المطلوبة في النشاط الرياضي، وهذا التوجيه يجعل أثر التدريب أكثر عمقاً في المتغيرات البدنية، لأنه لا يكتفي بتنمية القوة أو السرعة أو التوافق في صورتها العامة، بل يعمل على تطويرها في الصورة التي تخدم الأداء الحقيقي، ولذلك فإن التدريب النوعي يمثل حلقة وصل بين الإعداد البدني من جهة، وبين التطبيق المهاري والتنافسي من جهة أخرى، وهو ما يجعله أكثر قدرة على التأثير في المتغيرات قيد البحث مقارنة بالتدريبات العامة التي قد تبني قاعدة بدنية واسعة دون أن تحقق الارتباط الكافي بواقع الأداء (الجمال، 2008، ص 571).

كما أن العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث تظهر في كون هذا النوع من التدريب يسهم في إعادة تنظيم الأداء الحركي والبدني داخل إطار أكثر انسجاماً، فحين تُستخدم تمارين نوعية مرتبطة بالإيقاع والتوافق والتوقيت الحركي، فإنها لا تطور جانباً واحداً منعزلاً، بل تعمل على تنسيق عدد من المكونات في وقت واحد، وهو ما ينعكس على المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية بصورة متكاملة، ومن هنا فإن التدريب النوعي لا يُفهم بوصفه مجرد تمرين خاص، بل بوصفه أسلوباً في بناء المتغيرات المرتبطة بالأداء في صورة مترابطة، بما يسمح بتحقيق انتقال فعلي من التدريب إلى المنافسة (أخويله ومسمار، 2018، ص 209).

وتتأكد هذه العلاقة أيضاً من خلال أثر التدريبات النوعية في تطوير القدرات التوافقية وما يرتبط بها من متغيرات بدنية ومهارية، فالتوافق الحركي ليس عنصراً ثانوياً في الأداء، بل هو من العوامل التي تسمح للاعب باستخدام ما لديه من قوة وسرعة وتحمل بصورة دقيقة ومنظمة، وعندما تُوجّه التدريبات النوعية نحو تحسين هذا الجانب، فإن أثرها لا يقف عند حدود التوافق ذاته، بل يمتد إلى تحسين جودة الأداء، ودقة تنفيذ المهارة، وسرعة الربط بين أجزائها، والقدرة على الاستجابة في الموقف الحركي المركب، وهذا ما يبين أن المتغيرات قيد البحث ليست متغيرات منفصلة، وإنما متغيرات يؤثر بعضها في بعض، وتأتي التدريبات النوعية لتجمعها داخل إطار تدريبي واحد يخدم الأداء الكلي (مكرش، 2011، ص 133).

ومن الزاوية الوظيفية، ترتبط التدريبات النوعية بالمتغيرات قيد البحث من خلال تأثيرها في استجابات الجسم الداخلية لأنظمة الطاقة والقدرة على التكيف مع الأحمال الواقعة أثناء الأداء، فكلما كان التمرين النوعي قريباً من شدة الأداء الحقيقي وطبيعته، كان أكثر قدرة على إحداث تكيفات فسيولوجية مناسبة، سواء في الجهاز الدوري أو التنفسي أو في المتغيرات البايوكيميائية المصاحبة للجهد، ولذلك فإن

العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات الوظيفية علاقة مباشرة؛ لأن هذا النوع من التدريب يوجه الجسم نحو نمط الاستجابة الذي يحتاجه النشاط الرياضي فعلاً، بدلاً من تنمية استجابات عامة قد لا تكون كافية لتلبية متطلبات الأداء التخصصي (الطائي، 2007، ص 74).

ولا تقف هذه العلاقة عند المتغيرات البدنية والوظيفية فقط، بل تمتد كذلك إلى المهارات النفسية المرتبطة بالأداء، فالتدريبات النوعية عندما تُبنى في صورة مواقف مشابهة للواقع التنافسي، فإنها تدرب اللاعب ضمناً على سرعة الانتباه، وضبط التوقيت، والثقة في التنفيذ، والقدرة على مواجهة الموقف الأدائي دون تردد، كما أن تشابه هذه التدريبات مع الأداء الفعلي يجعل اللاعب أكثر قدرة على الربط بين الاستجابة النفسية والحركة المطلوبة، فيصبح أكثر استعداداً للسيطرة على انفعاله، وأدق في توجيه انتباهه، وأكثر قدرة على استحضار الأداء في الوقت المناسب، ومن هنا فإن المهارات النفسية لا تكون بعيدة عن أثر التدريبات النوعية، بل تعد من المتغيرات التي تستجيب لهذا النوع من التدريب كلما كان بناؤه أقرب إلى متطلبات الواقع التنافسي.

كما يمكن القول إن التدريبات النوعية تمثل الإطار العملي الذي تُترجم من خلاله المتغيرات قيد البحث إلى أداء فعلي، فالمتغيرات البدنية تمنح اللاعب الإمكانات الجسمية، والمتغيرات الوظيفية تمنحه القدرة على الاستمرار والتكيف، والمهارات النفسية تمنحه الضبط الذهني والانفعالي، لكن التدريبات النوعية هي الوسيلة التي تُفعل هذه الجوانب جميعاً داخل بيئة واحدة، ولذلك فإن العلاقة بينها وبين المتغيرات قيد البحث هي علاقة تأثير متبادل؛ فكلما كان تصميم التدريب النوعي أكثر دقة، كان أثره في هذه المتغيرات أوضح، وكلما تطورت هذه المتغيرات، أصبح تنفيذ التدريبات النوعية أكثر نجاحاً وأكثر مردوداً على الأداء الرياضي.

وتبرز أهمية هذه العلاقة في الدراسات التطبيقية خاصة، لأن الباحث حين يدرس أثر التدريبات النوعية لا يكون مهتماً فقط بإثبات أنها تدريبات مفيدة، بل يكون مهتماً بالكشف عن الكيفية التي تؤثر بها في المتغيرات المحددة موضوع البحث، وفي هذه الدراسة، فإن العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث تعني أن هذا النوع من التدريب يمثل المتغير الموجه، في حين تمثل المتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية الجوانب المستجيبة لهذا التأثير، بحيث يمكن من خلاله تفسير مقدار التحسن الذي يطرأ على اللاعب ومدى انعكاس ذلك على مستوى أدائه.

Ziv & Lidor, ؛ Franchini et al., 2014, p. 132؛ (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 47
2013, p. 371)

ومن ثم فإن العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث ليست علاقة عرضية أو خارجية، بل علاقة بنوية داخل العملية التدريبية نفسها، فالتدريب النوعي هو الأداة، والمتغيرات قيد البحث هي مجالات التأثير، والأداء الرياضي هو النتيجة النهائية التي يظهر فيها هذا التأثير في صورته الواقعية، وكلما كان الربط بين هذه المكونات أوضح وأدق، أصبح البرنامج التدريبي أكثر فاعلية، وأصبح من الممكن تفسير نتائج التدريب تفسيراً علمياً منظماً.

يتضح أن العلاقة بين التدريبات النوعية والمتغيرات قيد البحث تقوم على أساس التوجيه الدقيق للحمل التدريبي نحو المتطلبات الفعلية للأداء الرياضي، مما يجعل أثر التدريب أكثر وضوحاً في المتغيرات البدنية والوظيفية والنفسية، كما يتبين أن التدريبات النوعية تمثل الوسيلة التي تجمع هذه المتغيرات داخل إطار عملي واحد، وتعمل على تطويرها بصورة مترابطة تنعكس في النهاية على جودة الأداء الرياضي.

يرى الباحث أن التدريبات النوعية تمثل المدخل الأكثر واقعية لفهم المتغيرات قيد البحث وتطويرها، لأنها لا تتعامل مع اللاعب في صورة عامة، بل تتجه مباشرة إلى الجوانب التي يحتاجها في الأداء الفعلي، كما يرى أن قوة العلاقة بين التدريبات النوعية وهذه المتغيرات تفسر سبب اعتماد التدريب الحديث عليها بوصفها أداة فعالة في بناء الأداء الرياضي المتكامل، لأنها تجعل التطور البدني والوظيفي والنفسي أكثر ارتباطاً بطبيعة الإنجاز المطلوب داخل النشاط الرياضي.

2-1-5 تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات الوظيفية

تمثل المتغيرات الوظيفية أحد أكثر الجوانب استجابة للتدريب النوعي، لأن هذا النوع من التدريب لا يقتصر على تطوير الأداء الخارجي للحركة، بل يمتد أثره إلى الداخل ليشمل كفاءة الأجهزة الحيوية، ونظم إنتاج الطاقة، والاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للأداء، فكلما كانت التدريبات النوعية أقرب إلى طبيعة النشاط الرياضي من حيث الشدة، والزمن، والإيقاع، وطريقة الأداء، كان تأثيرها في المتغيرات الوظيفية أوضح وأعمق، لأنها تدفع الجسم إلى التكيف مع متطلبات مماثلة لتلك التي يواجهها اللاعب في التدريب والمنافسة (السيد، 2014، ص 126).

ويظهر تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات الوظيفية من خلال قدرتها على تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، إذ إن اللاعب عندما يخضع لتمرينات نوعية مبنية على أسس علمية تراعي طبيعة الجهد الحقيقي، فإن القلب والرئتين يتكيفان تدريجياً مع هذا النمط من العمل، فتتحسن قدرة الجسم على نقل الأكسجين، وتزداد كفاءة الاستفادة منه داخل العضلات العاملة، وتصبح الاستجابة الوظيفية أكثر ملاءمة لمتطلبات الأداء الرياضي (رفيق، 2014، ص 111).

كما تؤثر التدريبات النوعية في المتغيرات الوظيفية من خلال تطوير كفاءة أنظمة الطاقة، لأن هذا النوع من التدريب يوجه الحمل بصورة دقيقة نحو النظام الطاقي الأكثر استخداماً في النشاط الرياضي، وعندما يُصمم التمرين النوعي وفقاً لطبيعة الجهد المبذول، فإنه يساهم في رفع كفاءة النظام الهوائي أو اللاهوائي أو المختلط بحسب الحاجة، الأمر الذي ينعكس على قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء، وعلى تحمله لشدة الجهد، وعلى سرعة تعافيه بين المحاولات أو الفترات المختلفة من النشاط (الطائي، 2007، ص 74).

وتتجلى أهمية تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات الوظيفية أيضاً في علاقتها بالموشرات البايوكيميائية في الدم، لأن التمرينات المصممة وفق خصوصية الأداء تساهم في إحداث تغيرات داخلية

تكشف عن تحسن في قدرة الجسم على التعامل مع الجهد البدني، فالتدريب النوعي لا يطور الحركة فحسب، بل يؤثر في كيفية استخدام الجسم لمصادر الطاقة، وفي درجة تحمله للضغط الفسيولوجي، وفي كفاءته في ضبط التوازن الداخلي أثناء المجهود، وهو ما يظهر في صورة تحسن في عدد من المؤشرات الوظيفية والبايوكيميائية المرتبطة بالأداء (البجاري، 2015، ص 93).

ومن الجوانب المهمة كذلك أن التدريبات النوعية تساعد على رفع كفاءة الاستجابة للمجهود المتكرر، لأن كثيرًا من الأنشطة الرياضية لا تقوم على جهد واحد معزول، بل على سلسلة من الجهود المتتابعة التي تتطلب من الجسم قدرة على التكيف السريع والاستمرار الوظيفي، وعندما يتدرب اللاعب تدريبات نوعية تشبه طبيعة هذا الجهد المتكرر، فإنه يصبح أكثر قدرة على الحفاظ على كفاءته الوظيفية طوال فترة الأداء، وتقل لديه حدة الهبوط الذي قد يطرأ على الاستجابات الفسيولوجية مع تقدم زمن الجهد (رفيق، 2014، ص 116).

كما أن التدريبات النوعية تؤثر في المتغيرات الوظيفية من خلال تحسين قدرة الجسم على مقاومة التعب، لأن التكيف الناتج عنها يجعل الأجهزة الحيوية أكثر استعدادًا لمواجهة الأحمال المرتفعة، وأكثر كفاءة في التخلص من آثار الجهد المتراكم، وهذا يعني أن اللاعب يصبح أكثر قدرة على الحفاظ على مستوى مناسب من الأداء الوظيفي رغم ارتفاع الشدة أو تكرار المحاولات، وهو ما ينعكس بدوره على جودة الأداء البدني والمهاري داخل الموقف الرياضي (السيد، 2014، ص 129).

ويلاحظ أيضًا أن تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات الوظيفية يرتبط بدرجة كبيرة بطبيعة التغذية الرياضية، لأن كفاءة الاستجابة الوظيفية لا تنفصل عن قدرة الجسم على إنتاج الطاقة، واستثمار العناصر الغذائية، والمحافظة على الاتزان الداخلي في أثناء النشاط، وعندما تقترن التدريبات النوعية بتهيئة غذائية مناسبة، فإن الجسم يصبح أكثر قدرة على التكيف مع الحمل، وتحسن وظائفه الحيوية بدرجة أكبر، وهو ما يبرز العلاقة الوثيقة بين التدريب النوعي من جهة، وبين الجوانب الغذائية والوظيفية من جهة أخرى (إبراهيم وكماش، 2012، ص 149).

ومن ناحية أخرى، فإن التدريبات النوعية تؤدي إلى جعل التغيرات الوظيفية أكثر ارتباطًا بطبيعة الأداء التخصصي، فلا يكون التحسن الفسيولوجي عامًا فقط، بل موجّهًا نحو ما يحتاجه اللاعب فعلاً في نشاطه، وهذه نقطة جوهرية، لأن قيمة المتغيرات الوظيفية لا تتحدد بمجرد تحسنها في القياس، وإنما بمدى قدرتها على خدمة الأداء الرياضي في صورته الواقعية، ولهذا فإن التدريب النوعي يعد أكثر فاعلية من غيره في بناء الكفاءة الوظيفية الخاصة، لأنه يخضع الجسم لظروف قريبة من متطلبات المنافسة، فيحدث التكيف في الاتجاه الذي يخدم الإنجاز مباشرة (البجاري، 2015، ص 97).

كما أن هذا النوع من التدريب يساعد على جعل الاستجابات الوظيفية أكثر اقتصاداً، بمعنى أن الجسم يصبح مع التدريب النوعي أكثر قدرة على أداء الجهد المطلوب بكفاءة أعلى وبتكلفة فسيولوجية أقل نسبياً، وهذه السمة مهمة جداً، لأنها تعني أن الرياضي يستطيع إنجاز العمل البدني والمهاري مع درجة أفضل من التنظيم الداخلي، ومع قدرة أكبر على توظيف إمكاناته الحيوية دون استنزاف سريع،

ومن هنا فإن التحسن الوظيفي الناتج عن التدريبات النوعية لا ينعكس فقط على القياسات الفسيولوجية، بل يظهر أيضاً في صورة ثبات أفضل أثناء الأداء، وتأخر لظهور التعب، وارتفاع في الكفاءة العامة للرياضي (الطائي، 2007، ص 78).

ومن ثم يمكن القول إن تأثير التدريبات النوعية على المتغيرات الوظيفية تأثير مباشر وعميق، لأنه يشمل كفاءة القلب والتنفس، وأنظمة الطاقة، والمؤشرات البايوكيميائية، وتحمل الجهد، ومقاومة التعب، والاقتصاد الوظيفي في الأداء، ولذلك فإن هذا النوع من التدريب يمثل أداة أساسية في بناء القاعدة الوظيفية التي يحتاجها اللاعب للارتقاء بمستواه والوصول إلى أداء أكثر استقراراً وفاعلية.

يتضح أن التدريبات النوعية تؤثر تأثيراً واضحاً في المتغيرات الوظيفية، من خلال تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وتطوير أنظمة الطاقة، ورفع مستوى المؤشرات البايوكيميائية المرتبطة بالأداء، وزيادة القدرة على تحمل الجهد ومقاومة التعب، ولهذا فإن أثرها الوظيفي يعد من أهم جوانب فاعليتها في التدريب الرياضي الحديث.

يرى الباحث أن أهمية التدريبات النوعية لا تقتصر على تطوير الأداء الخارجي للحركة، بل تمتد إلى إحداث تغيرات وظيفية عميقة تجعل جسم اللاعب أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات النشاط الرياضي، كما يرى أن التحسن الحقيقي في الأداء الرياضي لا يمكن أن يتحقق بصورة مستقرة ما لم يستند إلى تطور واضح في المتغيرات الوظيفية، وأن التدريبات النوعية تمثل الوسيلة الأكثر ملاءمة لتحقيق هذا التطور بسبب ارتباطها المباشر بطبيعة الجهد التخصصي.

2-1-5-3 تأثير التدريبات النوعية على المهارات النفسية

لا يقتصر أثر التدريبات النوعية على الجوانب البدنية والوظيفية فقط، بل يمتد كذلك إلى المهارات النفسية التي تمثل جزءاً أساسياً من الأداء الرياضي المتكامل، فحين تُبنى التدريبات النوعية على أساس التشابه مع الموقف الحقيقي للأداء، وتُنفذ في ظروف تتطلب الانتباه، والضبط، وسرعة الاستجابة، فإنها لا تطور الحركة في صورتها الظاهرة فحسب، وإنما تؤثر أيضاً في الجوانب العقلية والانفعالية المصاحبة لها، ومن هنا فإن العلاقة بين التدريبات النوعية والمهارات النفسية تُعد علاقة وثيقة، لأن هذا النوع من التدريب يضع اللاعب في مواقف تتطلب تشغيل قدراته الذهنية والانفعالية بصورة مباشرة، مما يساهم في تنميتها تدريجياً ويجعلها أكثر ارتباطاً بالأداء التنافسي.

ويظهر تأثير التدريبات النوعية على المهارات النفسية من خلال دورها في تحسين تركيز الانتباه، فالتدريب النوعي بطبيعته يتطلب من اللاعب أن يوجه انتباهه إلى تفاصيل الأداء، وإلى توقيت الحركة، وإلى موضع الجسم، وإلى الإشارات المرتبطة بالتنفيذ الصحيح، ومع تكرار هذا النوع من الأداء المنظم، يصبح اللاعب أكثر قدرة على ضبط انتباهه، وأقل عرضاً للتشتت، وأكثر استعداداً لتوجيه وعيه نحو المثيرات المهمة داخل الموقف الرياضي، ولذلك فإن التدريبات النوعية لا تساهم فقط في تحسين

الشكل الحركي للمهارة، بل تدرب اللاعب ضمناً على مهارة الانتباه الانتقائي، وعلى الاستمرار في التركيز رغم تعدد المؤثرات المحيطة به (الدليمي، 2011، ص 214).

كما تؤثر التدريبات النوعية في المهارات النفسية من خلال الحد من القلق المرتبط بالأداء، فاللاعب كلما تدرب في مواقف مشابهة للمنافسة، وأصبح أكثر ألفة بمتطلبات الأداء، قلّ شعوره بالغموض أو الخوف أو التردد، وازدادت ثقته في قدرته على مواجهة الموقف الحقيقي، وهذا يعني أن التدريبات النوعية تساهم في بناء نوع من الطمأنينة النفسية الناتجة عن التكرار الموجه والاقتراب المستمر من طبيعة الأداء الفعلي، وعندما يشعر اللاعب أنه قد مارس ما يشبه المنافسة داخل التدريب، وأنه أصبح قادراً على التعامل مع مواقف الأداء بصورة مألوفة، فإن مستوى القلق المصاحب للتنفيذ ينخفض، ويصبح أكثر قدرة على الأداء بثبات وهدوء، وقد بينت بعض الدراسات أن البرامج التدريبية والتعليمية الموجهة يمكن أن تؤثر إيجابياً في مستوى الأداء وفي خفض القلق لدى المتعلمين واللاعبين (دينا متولي أحمد، 2008، ص 98).

ومن أوجه تأثير التدريبات النوعية على المهارات النفسية كذلك أنها تساهم في رفع الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس لا تتكون من فراغ، بل تُبنى تدريجياً من خلال النجاح المتكرر في أداء الواجبات الحركية، ومن خلال شعور اللاعب بأنه قادر على الإنجاز والسيطرة على الموقف، والتدريبات النوعية تساعد على ذلك لأنها تمنح اللاعب خبرات نجاح واقعية ترتبط بطبيعة الأداء الحقيقي، فيشعر بأنه لا يتدرب على تمرينات بعيدة عن المنافسة، بل على مواقف تخدم أدائه مباشرة، وهذا يعزز إحساسه بالكفاءة، ويزيد من اقتناعه بقدرته على التنفيذ، ويجعله أكثر استعداداً للمبادأة وأقل تعرضاً للتردد عند الدخول في المواقف التنافسية الفعلية (محمد علي محمد، 2009، ص 79).

كما تساهم التدريبات النوعية في التأثير على المهارات النفسية من خلال تحسين سرعة المعالجة الذهنية والاستجابة العقلية للموقف الرياضي، فكلما كانت التمرينات النوعية قائمة على مواقف تتطلب إدراكاً سريعاً وتقديرًا للحركة واتخاذاً للقرار، فإنها تدرب اللاعب على أن يعالج المعلومات بصورة أسرع وأن يستجيب بطريقة أكثر تنظيماً، وهذه الجوانب تدخل ضمن المهارات النفسية المهمة، لأنها ترتبط بالقدرة على الاستيعاب، والانتباه، والتمييز، وتوجيه السلوك الرياضي بصورة دقيقة في الوقت المناسب، ومن ثم فإن التدريب النوعي لا يطور الجانب الحركي فقط، بل يساهم في رفع سرعة المعالجة المعرفية المصاحبة للأداء، وهو ما ينعكس في النهاية على كفاءة اللاعب النفسية والعقلية داخل المنافسة (Mohsen & Maleh, 2020, p. 157).

وتتجلى أهمية هذا التأثير أيضاً في أن التدريبات النوعية تساعد على تحسين التعلم الحركي وما يصاحبه من استعداد نفسي إيجابي، فاللاعب أو المتعلم حين يتدرب من خلال تمرينات نوعية واضحة الهدف ومتصلة مباشرة بالمهارة، يكون أكثر اندماجاً في عملية التعلم، وأكثر اقتناعاً بقيمة ما يتدرب عليه، وأكثر قدرة على الربط بين الجهد المبذول والنتيجة المتحققة، وهذا ينعكس على حالته النفسية في صورة دافعية أكبر، واستعداد أفضل للاستمرار، وشعور أعلى بالمعنى والإنجاز، ولذلك فإن التدريبات

النوعية لا تُعد مجرد وسيلة لتحسين الأداء الخارجي، بل وسيلة لبناء مناخ نفسي إيجابي يدعم التعلم ويزيد من فعالية الممارسة الرياضية (زيد حمد الساسي، 2019، ص 82).

ومن الجوانب المهمة أيضاً أن التدريبات النوعية تؤثر في المهارات النفسية من خلال تنمية الإحساس بالتحكم والسيطرة على الأداء، فاللاعب عندما يكرر الأداء في صورة نوعية منظمة، ويلاحظ قدرته على التحسن التدريجي، ويشعر بأن استجاباته أصبحت أكثر دقة وثباتاً، يزداد لديه الإحساس بالسيطرة على جسده وعلى سلوكه الحركي، وهذا الإحساس يعد من الجوانب النفسية المهمة؛ لأنه يقلل من التردد، ويزيد من المبادأة، ويدعم الثبات في المواقف التنافسية، كما أن الإحساس بالتحكم يساهم في مواجهة الضغوط، لأن اللاعب الذي يشعر بأنه قادر على إدارة أدائه يكون أكثر قدرة على مقاومة الانفعال السلبي، وأكثر ميلاً إلى الأداء الهادئ المنظم (عبد الفتاح، 2012، ص 106).

كما أن التدريبات النوعية تؤثر في المهارات النفسية عبر تعزيز الارتباط بين التفكير والحركة، ففي كثير من الأحيان تكون المشكلة النفسية في الأداء الرياضي ناتجة عن ضعف هذا الارتباط، أي عن عدم قدرة اللاعب على ترجمة ما يعرفه أو يدركه إلى استجابة حركية ملائمة، وعندما تُستخدم التدريبات النوعية، فإنها تضع اللاعب في مواقف تجعل هذا الارتباط أكثر وضوحاً، لأنه يتدرب على أداء يحمل معنى وظيفياً مباشراً، ويحتاج إلى توظيف انتباهه وإدراكه وتصوره من أجل تنفيذ الحركة بشكل صحيح، ومع الزمن يؤدي ذلك إلى تكوين استجابة نفسية حركية أكثر نضجاً، يصبح فيها اللاعب أكثر قدرة على الربط بين الاستعداد الداخلي وبين متطلبات الأداء الفعلي

ومن ناحية أخرى، فإن التدريبات النوعية تؤدي إلى زيادة الدافعية نحو الأداء والتدريب، لأن هذا النوع من التدريب عادة ما يكون أقرب إلى الموقف الحقيقي وأكثر ارتباطاً بهدف اللاعب، وهو ما يجعله أكثر إثارة للاهتمام وأقل جموداً من التمرينات العامة المتكررة، وعندما يشعر اللاعب أن ما يقوم به داخل التدريب يخدم أدائه مباشرة ويقربه من النجاح في المنافسة، فإنه يصبح أكثر اندفاعاً للمشاركة، وأكثر التزاماً بالوحدة التدريبية، وأكثر حماساً لبذل الجهد، وهذا البعد النفسي له أثر بالغ في جودة العملية التدريبية، لأن اللاعب المتحفز نفسياً يكون أكثر استعداداً للاستفادة من التدريب، وأكثر قابلية للتطور في الجوانب الأخرى. (محمد علي محمد، 2009، ص 83).

ومما سبق يمكن القول إن تأثير التدريبات النوعية على المهارات النفسية تأثير واضح وممتد، لأنه يشمل تركيز الانتباه، وضبط القلق، وبناء الثقة بالنفس، وتسريع المعالجة الذهنية، ودعم التعلم الحركي، وزيادة الإحساس بالتحكم، ورفع الدافعية، ولهذا فإن التدريبات النوعية لا ينبغي أن تُفهم فقط بوصفها وسيلة لتطوير الجهد البدني أو الأداء الحركي، بل بوصفها أيضاً وسيلة فعالة في بناء الجاهزية النفسية للرياضي، وفي إعداد اللاعب من الداخل كما تُعده من الخارج.

يتضح أن التدريبات النوعية تؤثر تأثيراً مهماً في المهارات النفسية، من خلال تحسين تركيز الانتباه، وخفض القلق، وبناء الثقة بالنفس، وتنمية سرعة المعالجة الذهنية، ودعم التعلم الحركي، وزيادة

الإحساس بالتحكم والدافعية، وبذلك فإن هذا النوع من التدريب يسهم في تكوين لاعب أكثر استعدادًا نفسيًا وأكثر قدرة على توظيف إمكاناته داخل الموقف الرياضي.

يرى الباحث أن من أهم مزايا التدريبات النوعية أنها لا تطور الأداء في جانبه الظاهر فقط، بل تتسلل إلى العمق النفسي للاعب، فتسهم في بناء ثقته، وتهذب استجاباته، وتنظم انتباهه، وتجعله أكثر قدرة على التحكم في نفسه أثناء الأداء، كما يرى أن القيمة الحقيقية لهذا النوع من التدريب تكمن في أنه يدمج بين الإعداد البدني والمهاري والنفسي داخل إطار واحد، وهو ما يجعله أداة فعالة في إعداد اللاعب إعدادًا متكاملًا ينسجم مع طبيعة المنافسة الحديثة ومتطلباتها.

4-5-1-2 التكامل بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية في الجودو

تُعد رياضة الجودو من الرياضات التي يظهر فيها التكامل بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية بصورة أكثر وضوحًا من كثير من الأنشطة الرياضية الأخرى، وذلك لأنها تقوم على أداء حركي مركب يتم في زمن قصير، وفي ظل مقاومة مباشرة من الخصم، وتحت ضغط تنافسي يتطلب سرعة في الاستجابة، ودقة في التنفيذ، وقدرة على الاستمرار، وضبطًا نفسيًا عاليًا، ومن هنا فإن نجاح لاعب الجودو لا يمكن تفسيره بالاعتماد على جانب واحد فقط، فلا يكفي أن يمتلك اللاعب قوة عضلية أو قدرة مهارية منفصلة، ولا يكفي كذلك أن يكون جيدًا من الناحية الوظيفية أو النفسية بمعزل عن بقية الجوانب، بل يتحقق التفوق الحقيقي عندما تعمل هذه الجوانب معًا في صورة متكاملة داخل الأداء التنافسي.

ويظهر هذا التكامل أولًا في أن الجوانب البدنية تمثل القاعدة الأساسية التي يستند إليها اللاعب في تنفيذ المهارات المختلفة، مثل الرمي، والمسك، والدفع، والسحب، والتحول من وضع إلى آخر، فالقوة، والقدرة العضلية، والتوافق، والرشاقة، والتحمل، كلها عناصر بدنية ضرورية لنجاح الأداء في الجودو، غير أن أهمية هذه العناصر لا تكمن في وجودها وحده، بل في قدرتها على خدمة الواجب الحركي في اللحظة المناسبة، فاللاعب قد يمتلك قوة جيدة، لكنه لن يستفيد منها ما لم يكن قادرًا على توظيفها في إطار مهاري منظم ومتزن، وهو ما يوضح أن الجانب البدني في الجودو ليس غاية في ذاته، وإنما أساس يُبنى عليه الأداء المركب كله (السيد، 2010، ص 101).

كما يتجلى التكامل في أن الجوانب الوظيفية تمنح اللاعب القدرة على الاستمرار في الأداء، ومقاومة التعب، والمحافظة على كفاءة أجهزته الحيوية أثناء النزال، فالجودو لا يعتمد فقط على لحظة انفجار حركي واحدة، بل يتضمن تبادلًا مستمرًا للمجهود، وتغيرًا في شدة الأداء، وانتقالًا بين فترات الضغط وفترات الاستعداد، وهو ما يفرض على الجهازين الدوري والتنفسي، وعلى أنظمة الطاقة داخل الجسم، أن تعمل بكفاءة عالية، ولذلك فإن أي ضعف في الكفاءة الوظيفية ينعكس مباشرة على قدرة اللاعب على الاستمرار، وعلى سرعة استشفائه بين المحاولات، وعلى درجة محافظته على قوة الأداء وجودته مع تقدم زمن النزال (رفيق، 2014، ص 109).

أما الجوانب النفسية فتؤدي دورًا حاسمًا في تنظيم الاستجابة البدنية والوظيفية والمهارية داخل الموقف التنافسي، فالجودو رياضة مواجهة مباشرة، ويحتاج اللاعب فيها إلى تركيز انتباهه، وضبط انفعاله، والثقة بنفسه، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب في أجزاء من الثانية، كما أن الموقف التنافسي قد يفرض على اللاعب ضغطًا نفسيًا عاليًا، فإذا لم يكن مهيبًا من هذه الناحية فقد يتراجع أدائه رغم امتلاكه مستوى بدنيًا ووظيفيًا جيدًا، ومن هنا فإن المهارات النفسية تمثل العنصر الذي يضبط طريقة استخدام اللاعب لقدراته، ويحدد مدى قدرته على استثمارها تحت تأثير المنافسة (الدليمي، 2011، ص 214).

وتبرز أهمية هذا التكامل من خلال أن الجانب البدني لا يعمل منفصلًا عن الجانب النفسي، فاللاعب حين يدخل في موقف هجومي أو دفاعي يحتاج إلى قوة وتوافق ورشاقة، لكنه يحتاج في الوقت نفسه إلى تركيز ذهني وثقة وسرعة تقدير للموقف، وإذا اختل الجانب النفسي، فإن اللاعب قد يعجز عن استخدام قوته أو توجيهها بالشكل الصحيح، وهذا يعني أن الأداء في الجودو لا يتحدد بمقدار ما يمتلكه اللاعب من صفات بدنية فقط، بل بكيفية إدارة هذه الصفات نفسيًا وعقليًا داخل النزال، ولذلك فإن التكامل الحقيقي يظهر عندما تصبح القدرات البدنية خاضعة لتنظيم نفسي واعٍ يخدم هدف الأداء ويزيد من فاعليته.

ومن ناحية أخرى، فإن الجانب الوظيفي يتفاعل مع الجانب البدني بصورة مباشرة، لأن الكفاءة البدنية في الجودو تحتاج إلى دعم وظيفي يسمح باستمرار الأداء وعدم انهياره تحت تأثير الجهد، فالقدرة العضلية، مثلًا، قد تكون مرتفعة، لكن إذا لم يكن لدى اللاعب مستوى مناسب من الكفاءة الوظيفية، فإنه لن يستطيع الحفاظ على هذه القدرة أثناء تكرار المحاولات، ولن يتمكن من استعادة كفاءته بسرعة بعد المجهود، ولهذا فإن التكامل بين البدني والوظيفي يمثل شرطًا أساسيًا في الجودو، لأن أحدهما يدعم الآخر، ويمنحه المجال لكي يظهر في الموقف التنافسي بصورة أكثر استقرارًا وكفاءة (القشيشي، 2023، ص 42).

كما أن الجانب النفسي يتفاعل مع الجانب الوظيفي، لأن الاستجابة الفسيولوجية أثناء النزال لا تتأثر فقط بطبيعة المجهود، بل تتأثر أيضًا بالحالة الانفعالية والذهنية للاعب، فالقلق الزائد قد يرفع من حدة التوتر العضلي، ويؤثر في انتظام التنفس، ويزيد من استنزاف الطاقة، في حين أن الهدوء النسبي والثقة والسيطرة على الانفعال تساعد على اقتصاد الجهد، وتحسين تنظيم التنفس، ورفع كفاءة الأداء الوظيفي، ومن هنا فإن الجاهزية النفسية لا تُعد جانبًا مكملًا فقط، بل عاملًا من العوامل التي تحدد طبيعة الاستجابة الداخلية للجسم أثناء الأداء.

ويتأكد هذا التكامل في الجودو لأن الأداء الناجح يعتمد على الربط بين القوة البدنية، والكفاءة الوظيفية، والضبط النفسي، داخل لحظة حركية واحدة، فاللاعب عند تنفيذ الرمية، على سبيل المثال، لا يستخدم القوة وحدها، بل يستخدم قوة مضبوطة في توقيت مناسب، وبمصاحبة تركيز وانتباه وثقة، مع قدرة وظيفية تمكنه من الاستمرار في الأداء دون هبوط مفاجئ، وهذه الصورة المركبة هي التي تجعل

الجودو من الرياضات التي لا تحتل الفصل بين الجوانب الثلاثة، لأن الأداء فيها قائم على التفاعل المستمر بينها، لا على عمل كل جانب بصورة مستقلة.

كما يظهر هذا التكامل في أن البرامج التدريبية الحديثة في الجودو لا ينبغي أن تتعامل مع اللاعب على أنه مجموعة من القدرات المنفصلة، بل يجب أن تنظر إليه كوحدة أداء متكاملة، فالتدريب الذي يركز على القوة فقط دون مراعاة التكيف الوظيفي أو الإعداد النفسي يظل ناقصاً، وكذلك التدريب الذي يطور التحمل الوظيفي دون أن يربطه بمتطلبات الأداء المهاري، أو الذي يهتم بالثقة والانتباه دون أن يسندهما بقاعدة بدنية مناسبة، ولهذا فإن التخطيط السليم في الجودو يجب أن يقوم على تنمية الجوانب الثلاثة بصورة متوازنة ومتراصة، بحيث يخدم كل جانب الآخر، ويقوده نحو تحسين الأداء الفعلي داخل النزال (منعم، 2022، ص 46).

ومن زاوية أخرى فإن هذا التكامل يفسر لماذا قد يتقارب لاعبان في المستوى البدني أو المهاري، ثم يختلفان في الأداء التنافسي الفعلي، فكثيراً ما يكون الفارق الحقيقي بين اللاعبين في الجودو هو درجة التكامل بين هذه الجوانب، لا في كل جانب على حدة، فاللاعب الأكثر قدرة على الجمع بين قوة مناسبة، وكفاءة وظيفية جيدة، وثبات نفسي واضح، يكون عادة أقدر على تنفيذ المهارات تحت الضغط، وأكثر نجاحاً في استثمار الفرص، وأعلى قدرة على السيطرة على مجريات النزال، ومن هنا فإن التكامل بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية يمثل أحد أهم أسرار التفوق في رياضة الجودو.

(Franchini et al., 2011, pp. 147–148)

وفي ضوء ذلك، يمكن القول إن الجودو يفرض نموذجاً خاصاً من الأداء يتطلب وحدة متماسكة بين الجسد ووظائفه واستعداداته النفسية، فالنجاح في هذه الرياضة لا يتحقق عبر تنمية كل جانب بصورة منفصلة، بل عبر تنظيمها في منظومة واحدة يخدم بعضها بعضاً، وكلما كان هذا التنظيم أدق، كان اللاعب أكثر استعداداً لتحقيق أداء ناجح ومستقر ومؤثر داخل المنافسة.

يتضح أن التكامل بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية في الجودو يمثل أساساً رئيساً للنجاح في الأداء، لأن اللاعب يحتاج إلى صفات بدنية خاصة، وكفاءة وظيفية تدعم الاستمرار، ومهارات نفسية تضبط الانتباه والانفعال والقرار، كما يتبين أن هذه الجوانب لا تعمل بصورة منفصلة، بل تتفاعل داخل النزال في صورة واحدة متكاملة تحدد مستوى الإنجاز وفاعلية الأداء.

يرى الباحث أن رياضة الجودو من أكثر الرياضات التي تُظهر بوضوح أهمية التكامل بين الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية، لأن أي قصور في أحد هذه الجوانب ينعكس مباشرة على بقية الجوانب وعلى الأداء الكلي للاعب، كما يرى أن التطور الحقيقي في مستوى لاعب الجودو لا يتحقق من خلال تنمية جانب واحد بمعزل عن غيره، بل من خلال بناء برنامج تدريبي متكامل ينظر إلى اللاعب بوصفه وحدة واحدة، تتفاعل فيها القوة والتحمل والتوافق مع الكفاءة الوظيفية والضبط النفسي في إطار يخدم الأداء التنافسي الواقعي.

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 الدراسات السابقة:

1- دراسة الأشرم، سارة محمد نبوي (2019) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي متنوع على بعض

المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى تصميم برنامج تدريبي متنوع للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الجودو، مع بيان مدى انعكاس هذا البرنامج على بعض القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء في رياضة الجودو، كما سعت البحث إلى اختبار فاعلية البرنامج التدريبي في إحداث تحسينات بدنية ووظيفية تسهم في رفع كفاءة اللاعب، بما يجعله أكثر قدرة على تحمل متطلبات الأداء أثناء التدريب والمنافسة، وتشير بيانات السجل إلى أن البحث استهدف صراحة معرفة أثر البرنامج على بعض القدرات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الجودو.
- **المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بالاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، ولقياس مقدار التغير الذي أحدثه البرنامج التدريبي بعد تطبيقه على أفراد العينة.
- **العينة:** تمثل مجتمع البحث في لاعبي الجودو بأندية الصيد المصري بفروعه المختلفة لمرحلة الشباب تحت 19 سنة في الموسم الرياضي 2018-2019، وبلغ عددهم 67 لاعباً، أما العينة الأساسية فقد اختيرت بالطريقة العمدية من نادي الصيد المصري فرع أكتوبر، وبلغ عددها 24 لاعباً؛ خُصص منهم 14 لاعباً للمجموعة التجريبية، بينما اختير 10 لاعبين لإجراء البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.
- **أهم النتائج:** أسفرت نتائج البحث عن وجود تحسن واضح في مستوى القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لدى لاعبي المجموعة التجريبية، وهو ما عزى إلى فاعلية البرنامج التدريبي المتنوع الذي طُبّق عليهم، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي، بما يؤكد أن البرنامج التدريبي أسهم في تطوير الكفاءة البدنية والوظيفية للاعبين بصورة إيجابية.

3- دراسة مريك، إسماعيل مصطفى حسين (2018) بعنوان: تأثير استخدام تدريبات نوعية مقترحة

على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على أثر استخدام التدريبات النوعية المقترحة في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو، وذلك من خلال الكشف عن مدى فاعلية هذا النوع من التدريبات في رفع كفاءة اللاعبين على المستوى البدني والمهاري، كما سعت البحث إلى بيان الدور الذي يمكن أن تؤديه التدريبات النوعية في تطوير الأداء الحركي للاعبين، بما يتواءم مع طبيعة الأداء في رياضة الجودو، خاصة أن هذه التدريبات تُبنى عادةً على أسس مشابهة لطبيعة

المهارة من حيث المسار الحركي، والزمن، والمجموعات العضلية العاملة، الأمر الذي يجعلها أكثر ارتباطاً بمقتضيات الأداء الفعلي داخل المنافسة.

- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، باعتباره المنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات التطبيقية التي تستهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي محدد في مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية، وقد مكن هذا المنهج الباحث من قياس فاعلية التدريبات النوعية المقترحة من خلال تطبيقها على أفراد العينة، ثم مقارنة النتائج التي تحققت في ضوء البرنامج المستخدم.

- **العينة:** تكونت عينة البحث من (20) لاعباً، وقد تم اختيارهم بما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافها، باعتبارهم يمثلون الفئة التي يمكن من خلالها اختبار مدى تأثير التدريبات النوعية المقترحة على تحسين الأداء البدني والمهاري في رياضة الجودو.

- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات النوعية المقترحة كان له أثر إيجابي واضح في تحسين كفاءة اللاعبين في الأداء البدني، حيث ساهم في تطوير عدد من الجوانب البدنية المرتبطة بممارسة مهارات الجودو، وهو ما انعكس بدوره على جودة الأداء أثناء التطبيق.

كما كشفت النتائج عن أن هذه التدريبات النوعية أسهمت في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو لدى أفراد العينة، بما يدل على أن الاعتماد على تدريبات تتشابه في خصائصها مع طبيعة الأداء المهاري يُعد من الأساليب التدريبية الفاعلة في الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين، وتؤكد هذه النتيجة أهمية توظيف التدريبات النوعية في برامج إعداد لاعبي الجودو، لما لها من دور في الربط بين الإعداد البدني والتطبيق المهاري بصورة أكثر تخصصاً وفعالية.

4- دراسة طه، سيد عبد العال أحمد (2015) بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التدريبات

النوعية على تطوير بعض الخصائص البدنية والمهارية للملاكمين البراعم

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى تصميم برنامج تدريبي قائم على استخدام التدريبات النوعية، والتعرف على مدى فاعليته في تطوير بعض الخصائص البدنية والمهارية لدى الملاكمين البراعم، كما سعت البحث إلى الكشف عن أثر هذا البرنامج في الارتقاء بالمستوى البدني المرتبط بالأداء التخصصي في رياضة الملاكمة، إلى جانب تحسين مستوى الأداء المهاري، وذلك انطلاقاً من أهمية التدريبات النوعية في إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا يجمع بين تنمية الجوانب البدنية الخاصة ومتطلبات الأداء الفني للمهارة الرياضية.

- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، لكونه المنهج الأكثر ملاءمة لطبيعة هذا النوع من الدراسات التي تستهدف قياس أثر برنامج تدريبي مقترح في مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية، وقد أتاح هذا المنهج للباحث الفرصة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وقياس مقدار ما أحدثه من تغيرات وتحسينات في المتغيرات محل البحث.

• **العينة:** تكونت عينة البحث من (25) لاعبًا من الملاكمين البراعم، وقد تم اختيارهم بما يتلاءم مع أهداف البحث وطبيعة البرنامج التدريبي المستخدم، باعتبارهم يمثلون الفئة العمرية والرياضية المناسبة للحكم على مدى فاعلية التدريبات النوعية في تطوير الجوانب البدنية والمهارية في رياضة الملاكمة.

• **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية كان له تأثير إيجابي واضح في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد العينة، حيث أسهم في تطوير عدد من الخصائص البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء في الملاكمة، مثل عناصر القوة والسرعة والتحمل والتوافق، وهي عناصر تعد من الأسس المهمة لنجاح الأداء المهاري داخل المواقف التنافسية.

كما كشفت النتائج عن أن هذا التطور في الجوانب البدنية صاحبه تحسن في المستوى المهاري لدى الملاكمين البراعم، وهو ما يشير إلى أن التدريبات النوعية تسهم في الربط الفعّال بين الإعداد البدني والتطبيق المهاري، وتساعد على رفع كفاءة اللاعب في تنفيذ المهارات بصورة أفضل، ومن ثم أكدت البحث أهمية الاعتماد على التدريبات النوعية في برامج إعداد الملاكمين البراعم، لما لها من دور مؤثر في تحسين المستوى البدني والمهاري معًا، وتحقيق تقدم أكثر فاعلية في العملية التدريبية.

5- دراسة علاء، دياب أمين محمد السيح (2014) بعنوان: تأثير استخدام التدريبات النوعية على

بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي رفع الأثقال

• **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة، وكذلك على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي رفع الأثقال، كما سعت إلى بيان مدى فاعلية هذا النوع من التدريبات في تطوير الجوانب البدنية المرتبطة بطبيعة الأداء في رياضة رفع الأثقال، ومدى انعكاس ذلك على تحسين مستوى الإنجاز والأداء الفني للرباعين الناشئين، خاصة أن هذه الرياضة تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص والدقة المهارية في تنفيذ الرفعات المختلفة.

• **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، باعتباره المنهج الأنسب لدراسة أثر التدريبات النوعية على المتغيرات البدنية والمهارية، حيث يتيح هذا المنهج إمكانية قياس التغير الذي يحدث لدى أفراد العينة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، ومن ثم الوقوف على مدى فعاليته في تحقيق الأهداف المحددة للدراسة.

• **العينة:** تكونت عينة البحث من (14) لاعبًا من ناشئي رفع الأثقال، وقد تم اختيارهم بما يتناسب مع طبيعة البحث ومتطلباتها التطبيقية، حيث تمثل هذه العينة الفئة المستهدفة التي يمكن من خلالها اختبار أثر التدريبات النوعية على مستوى الأداء البدني والمهاري في هذه الرياضة.

• **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن البرنامج التدريبي القائم على استخدام التدريبات النوعية قد أحدث تأثيرًا إيجابيًا واضحًا في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد العينة، الأمر الذي

يؤكد أهمية هذا النوع من التدريبات في تنمية المتطلبات البدنية اللازمة لممارسة رياضة رفع الأثقال بكفاءة عالية، وقد انعكس هذا التحسن البدني على قدرة اللاعبين في أداء المهارات التخصصية بصورة أفضل وأكثر فاعلية.

كما بينت النتائج أن استخدام التدريبات النوعية أسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والإنجاز لدى ناشئي رفع الأثقال، وهو ما يدل على وجود علاقة وثيقة بين تنمية المتغيرات البدنية الخاصة وبين تحسين مستوى الأداء الفني في هذه الرياضة، وتؤكد هذه النتيجة أن التدريبات النوعية تُعد من الوسائل التدريبية المؤثرة في تطوير مستوى الرباعين الناشئين، لما لها من قدرة على محاكاة متطلبات الأداء الحقيقي، وربط الإعداد البدني بالجوانب المهارية والإنجازية بصورة علمية وتطبيقية فعالة.

6- دراسة محمد، شريف ماهر (2014) بعنوان: تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء

المهاري وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهاري وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الجودو، وذلك في ضوء تعديلات القانون وما تفرضه من متطلبات بدنية ومهارية ووظيفية جديدة على اللاعب أثناء المنافسة، كما سعت البحث إلى بيان مدى إسهام تدريبات التحمل الخاص في تطوير قدرة لاعبي الجودو على الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية، مع الحفاظ على مستوى مناسب من الفاعلية المهارية خلال فترات الأداء المختلفة، فضلاً عن الكشف عن طبيعة التغيرات الوظيفية التي يمكن أن تحدث نتيجة تطبيق هذا النوع من التدريبات.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملاءمته لطبيعة البحث التي تستهدف قياس أثر برنامج تدريبي محدد على مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية، وقد أتاح هذا المنهج للباحث إمكانية المقارنة بين نتائج التطبيق، بما يساهم في تحديد مدى فاعلية تدريبات التحمل الخاص في تحسين مستوى لاعبي الجودو.
- **العينة:** تكونت عينة البحث من (20) لاعباً من لاعبي الجودو، وقد تم اختيارهم بما يتوافق مع أهداف البحث وطبيعة البرنامج التدريبي المستخدم، باعتبارهم يمثلون الفئة المناسبة للكشف عن أثر تدريبات التحمل الخاص على المتغيرات محل البحث.
- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في عدد من الجوانب المهمة المرتبطة بالأداء في رياضة الجودو، حيث تحقق تحسن واضح في المستوى البدني لدى أفراد المجموعة التجريبية، بما يعكس فاعلية تدريبات التحمل الخاص في رفع كفاءة اللاعبين بدنيًا، خاصة في الجوانب التي تتطلبها طبيعة الأداء التنافسي.

كما بينت النتائج وجود تحسن ملحوظ في فاعلية الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على أن تدريبات التحمل الخاص لا تؤثر فقط في قدرة اللاعب على مواصلة الأداء، وإنما تنعكس كذلك على جودة تنفيذ المهارات وفعاليتها أثناء المواقف التنافسية، كذلك كشفت البحث عن حدوث تطور

في المتغيرات الوظيفية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، الأمر الذي يؤكد أن هذا النوع من التدريبات يساهم في إحداث تكيفات وظيفية إيجابية تساعد اللاعب على تحمل متطلبات الأداء المهاري والبدني في الجودو بصورة أكثر كفاءة.

7- دراسة خالد، فريد عزت (2011) بعنوان: تأثير تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي

على أداء بعض الجمل الخططية لناشئي الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى تصميم برنامج تدريبات نوعية قائم على استخدام مكونات التوقع الحركي، مع التعرف على أثر هذا البرنامج على مستوى أداء بعض الجمل الخططية لدى ناشئي الجودو، كما سعت البحث إلى الكشف عن مدى تأثير البرنامج في تنمية مكونات التوقع الحركي بشقيها البدني والإدراكي، انطلاقاً من أن التوقع الحركي يمثل عنصراً مهماً في نجاح الأداء الخططي في رياضة الجودو، لما له من دور في سرعة الاستجابة، وحسن التصرف، ودقة اختيار الأداء المناسب في الوقت المناسب أثناء المنافسة.
 - **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، باعتباره المنهج الأكثر مناسبة لقياس أثر برنامج تدريبي نوعي على مجموعة من المتغيرات البدنية والإدراكية والخططية، وقد اعتمدت البحث على المقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة من أجل تحديد مقدار التحسن الناتج عن البرنامج التدريبي المقترح.
 - **العينة:** تكونت عينة البحث من (50) ناشئاً من لاعبي الجودو في المرحلة العمرية (11-12) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وذلك بما يحقق متطلبات التصميم التجريبي ويسمح بقياس أثر البرنامج التدريبي بصورة علمية دقيقة.
 - **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الجمل الخططية، مما يدل على أن التدريبات النوعية المستخدمة أسهمت بفاعلية في تحسين قدرة الناشئين على تنفيذ الجمل الخططية بصورة أفضل وأكثر كفاءة داخل مواقف اللعب.
- كما أوضحت النتائج وجود تحسن دال إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في مكونات التوقع البدنية، وهو ما يشير إلى أن البرنامج التدريبي قد أسهم في تطوير الجوانب البدنية المرتبطة بسرعة التوقع والاستجابة الحركية، كذلك أظهرت البحث تحسناً معنوياً في مكونات التوقع الإدراكية لدى أفراد المجموعة التجريبية، بما يعكس أثر البرنامج في تنمية قدرة اللاعبين على إدراك المواقف الحركية المتغيرة والتنبؤ بما سيحدث خلالها، وبذلك تؤكد البحث أهمية توظيف التدريبات النوعية المبنية على مكونات التوقع الحركي في إعداد ناشئي الجودو، لما لها من دور واضح في تحسين الأداء الخططي وتطوير الجوانب البدنية والإدراكية المرتبطة به.

8- دراسة خالد فرج (2010) بعنوان: تأثير التدريبات النوعية للرجلين والذراعين في تطوير القوة

الانفجارية والمستوى الرقمي لناشئي رمي الرمح

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية الموجهة للرجلين والذراعين في تطوير القوة الانفجارية لدى ناشئي رمي الرمح، إلى جانب الكشف عن مدى إسهام هذه التدريبات في تحسين المستوى الرقمي لهم، كما سعت البحث إلى إبراز أهمية إعداد برامج تدريبية نوعية تتوافق مع طبيعة الأداء الحركي في مسابقة رمي الرمح، بحيث تركز على المجموعات العضلية الأكثر ارتباطاً بعملية الرمي، وتساهم في رفع كفاءة اللاعب بدنياً ومهاريًا بما ينعكس على الإنجاز الرقمي بصورة مباشرة.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، نظرًا لملاءمته لطبيعة البحث التي تهدف إلى قياس أثر متغير مستقل يتمثل في التدريبات النوعية على مجموعة من المتغيرات التابعة، وهي القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي في رمي الرمح، وقد أتاح هذا المنهج إمكانية الوقوف على مقدار التحسن الناتج عن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بصورة دقيقة وموضوعية.
- **العينة:** تكونت عينة البحث من (16) لاعبًا، وقد تم اختيارهم من ناشئي رمي الرمح بما يتناسب مع أهداف البحث ومتطلباتها، وذلك من أجل اختبار فاعلية التدريبات النوعية في هذه الفئة الرياضية، ومعرفة مدى انعكاسها على تطوير عناصر القوة الخاصة بالأداء وتحسين المستوى الرقمي.
- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن التدريبات النوعية الموجهة للرجلين والذراعين كان لها تأثير إيجابي واضح في تطوير القوة الانفجارية لدى أفراد العينة، حيث أسهمت في رفع قدرة اللاعبين على إنتاج القوة بسرعة وفاعلية، وهي من المتطلبات الأساسية في مسابقات الرمي بصفة عامة ورمي الرمح بصفة خاصة، لما لها من دور مباشر في تحقيق انطلاق حركي قوي ومؤثر أثناء الأداء.
- كما بينت النتائج أن هذا التطور في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين انعكس بصورة إيجابية على تحسين المستوى الرقمي لناشئي رمي الرمح، الأمر الذي يدل على أن التدريب النوعي الذي يحاكي مسار الحركة الفعلية ومتطلباتها العضلية والميكانيكية يمثل أسلوبًا فعالاً في الارتقاء بمستوى الأداء والإنجاز، وتؤكد هذه النتيجة أهمية إدخال التدريبات النوعية ضمن برامج إعداد ناشئي مسابقات الميدان والمضمار، لما لها من أثر مباشر في تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي معًا.

9- دراسة خالد فريد عزت (2007) بعنوان: تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين القدرات التوافقية

على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات نوعية يهدف إلى تنمية وتحسين القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لدى ناشئي رياضة الجودو، كما سعت البحث إلى بيان طبيعة العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية وبين تطور الجوانب العقلية والحركية المرتبطة بالأداء الرياضي، خاصة أن رياضة الجودو تتطلب قدرًا كبيرًا من التوافق العضلي العصبي، والتركيز، والانتباه، وسرعة الاستجابة، وهي كلها عناصر تؤثر بصورة مباشرة في جودة الأداء الفني وفعاليته أثناء المواقف التنافسية.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، لكونه الأنسب لدراسة أثر برنامج تدريبي محدد على مجموعة من المتغيرات البدنية والعقلية والمهارية، كما مكّن هذا المنهج الباحث من إجراء مقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ومن ثم تحديد مدى فاعلية البرنامج التدريبي النوعي في إحداث التحسن المطلوب في المتغيرات محل الدراسة.
- **العينة:** تكونت عينة البحث من (62) لاعبًا من ناشئي رياضة الجودو، وقد تم اختيارهم بما ينسجم مع طبيعة البحث وأهدافها، ثم توزيعهم وفق التصميم التجريبي المعتمد، بما يسمح بقياس أثر البرنامج التدريبي المقترح على نحو علمي واضح.
- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات محل الدراسة، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وقد شمل هذا التحسن مجموعة من الجوانب المهمة، في مقدمتها القدرات التوافقية، حيث تبين أن البرنامج التدريبي النوعي أسهم في تنمية هذه القدرات بصورة واضحة، بما يساعد اللاعبين على أداء الحركات بقدر أكبر من الدقة والاتزان والانسجام الحركي.

10- دراسة أحمد السيد بيومي (2004) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا لدى

ناشئي الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي نوعي يستهدف تنمية الكومي كاتا لدى ناشئي الجودو، وبيان مدى انعكاس ذلك على فعالية الأداء المهاري لديهم، كما سعت البحث إلى إبراز أهمية الكومي كاتا بوصفها من العناصر الأساسية في رياضة الجودو، لما تمثله من مدخل رئيس في التحكم في المنافس، وتهيئة الفرصة المناسبة لتنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية بصورة أكثر دقة وفاعلية، ومن هذا المنطلق حاولت البحث التحقق من مدى قدرة البرنامج التدريبي النوعي على تحسين هذا الجانب الفني المهم، ومن ثم رفع كفاءة الأداء المهاري العام لدى الناشئين.

- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، باعتباره الأنسب لطبيعة البحث التي تقوم على قياس أثر برنامج تدريبي مقترح على أحد الجوانب الفنية المتخصصة في رياضة الجودو، وقد أتاح هذا المنهج للباحث تطبيق البرنامج على أفراد العينة، ثم إجراء المقارنات بين القياسين القبلي والبعدي من أجل تحديد مدى فاعلية البرنامج في إحداث التحسن المطلوب.
 - **العينة:** تكونت عينة البحث من (24) لاعباً من ناشئي الجودو، وقد تم اختيارهم بما يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافها، بحيث تمثل هذه العينة الفئة المناسبة لاختبار أثر البرنامج التدريبي النوعي في تنمية الكومي كاتا وتحسين فعالية الأداء المهاري.
 - **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن المجموعة الضابطة حققت هي الأخرى تحسناً معنوياً في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، وهو ما قد يشير إلى تأثير التدريب المعتاد أو الاستمرار في الممارسة الرياضية على مستوى الأداء بوجه عام.
- إلا أن النتائج أوضحت بصورة أكثر وضوحاً أن المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي النوعي لتنمية الكومي كاتا قد حققت تحسناً معنوياً أكبر في فعالية الأداء المهاري في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، الأمر الذي يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير هذا الجانب الفني المهم، وتبرز هذه النتيجة أهمية تضمين التدريبات النوعية المرتبطة بالكومي كاتا في برامج إعداد ناشئي الجودو، لما لها من دور مباشر في تحسين جودة الأداء المهاري ورفع كفاءته أثناء المواقف التنافسية.

11- دراسة (Perez (2003 بعنوان: أثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهاري

بكرة السلة

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على أهم التدريبات النوعية المستخدمة في المجال الرياضي، والكشف عن أثرها في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة السلة، كما سعت البحث إلى توضيح القيمة التطبيقية لهذا النوع من التدريبات في تطوير الأداء المهاري للاعبين، من خلال اعتماد تدريبات ترتبط بشكل مباشر بطبيعة المهارات الأساسية في اللعبة، مثل التمرير، والمحاورة، والتصويب، والتحركات الدفاعية والهجومية، بما يساعد على تحسين جودة الأداء في المواقف الفعلية للمنافسة.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، وهو المنهج المناسب لهذا النوع من الدراسات التي تستهدف اختبار أثر برنامج أو أسلوب تدريبي معين على مجموعة من المتغيرات المهارية، وقد مكّن هذا المنهج الباحث من قياس فاعلية التدريبات النوعية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بصورة عملية ومباشرة.
- **العينة:** تكونت عينة البحث من (50) لاعباً، وقد تم اختيارهم بما يتوافق مع طبيعة البحث وأهدافها، وذلك من أجل اختبار أثر التدريبات النوعية على مستوى الأداء المهاري في كرة السلة لدى أفراد العينة.

- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن التدريبات النوعية كان لها أثر إيجابي واضح في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة السلة، وهو ما يؤكد فاعلية هذا النوع من التدريبات في تطوير الجوانب الفنية المرتبطة بالأداء داخل الملعب.

وتشير هذه النتيجة إلى أن التدريب النوعي، عندما يُبنى على أساس علمي ويرتبط بطبيعة المهارة الحركية المطلوبة، يسهم بصورة فعالة في رفع كفاءة اللاعبين وتحسين قدرتهم على تنفيذ المهارات الأساسية بدرجة أعلى من الدقة والسرعة والفاعلية، كما تؤكد البحث أن الاعتماد على التدريبات النوعية في كرة السلة يمثل اتجاهاً تدريبياً مهماً يمكن أن يساعد في تحقيق تقدم ملموس في مستوى الأداء المهاري، خاصة لدى اللاعبين الذين يحتاجون إلى برامج تدريبية أكثر تخصصاً وارتباطاً بمتطلبات اللعبة.

12- دراسة محمد حامد شداد (1996) بعنوان: المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية المساهمة في

مستوى أداء لاعبي الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على أهم المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية التي تسهم في مستوى أداء لاعبي الجودو، كما سعت إلى الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات وبين مستوى الأداء لدى اللاعبين، وقد انطلقت البحث من أهمية النظر إلى الأداء الرياضي في الجودو بوصفه ناتجاً لتكامل عدة جوانب، لا يقتصر فيها التفوق على القدرات البدنية وحدها، بل يمتد ليشمل الجوانب المهارية وال نفسية التي تؤدي دوراً أساسياً في تحقيق الأداء الفعال داخل المنافسات.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك بهدف دراسة المتغيرات المؤثرة في مستوى الأداء وتحليل طبيعة إسهامها وعلاقتها بالمستوى التنافسي للاعبي الجودو، من خلال تطبيق مجموعة من القياسات المرتبطة بالجوانب البدنية والمهارية وال نفسية على أفراد العينة.
- **العينة:** تكونت عينة البحث من (48) لاعباً من لاعبي الجودو، وقد تم اختيارهم بما يتلاءم مع أهداف البحث وطبيعة المتغيرات التي سعى الباحث إلى فحصها وتحليلها.
- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو في الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة وبين مجموعة من المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية، وهذا يعني أن مستوى الأداء لا يرتبط بعامل منفرد، وإنما يتحدد من خلال مجموعة متكاملة من العوامل التي تسهم مجتمعة في رفع كفاءة اللاعب وتحسين مستواه في المنافسة.
- وقد تمثلت أبرز المتغيرات المرتبطة بمستوى الأداء في: القوة المميزة بالسرعة، والقوة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتحمل، والتحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي، وهي كلها عناصر تؤكد أن النجاح في رياضة الجودو يعتمد على إعداد بدني شامل ومتكامل، يتصل بصورة مباشرة بالأداء المهاري، ويُدعم كذلك بالجوانب النفسية التي تسهم في ثبات الأداء

وتحقيق أفضل مستوى ممكن، وتبرز هذه النتائج أهمية اعتماد برامج إعداد وتدريب تراعي التكامل بين المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية عند إعداد لاعبي الجودو في مختلف الأوزان.

12- دراسة (1990) Reilly بعنوان: المتغيرات الفسيولوجية وأساسيات الأداء للتدريب العالي

لصفوة مختارة من لاعبي الجودو

- **الهدف:** هدفت هذه البحث إلى التعرف على تأثير زيادة حجم التدريب وشدته على لاعبي الجودو، وذلك من خلال تتبع ما تحدثه الأحمال التدريبية العالية من تغيرات فسيولوجية وبدنية تنعكس على مستوى الأداء، كما سعت البحث إلى بيان الأسس الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب العالي لدى صفوة من لاعبي الجودو، والكشف عن مدى قدرة اللاعبين على التكيف مع زيادة الحمل التدريبي، وما يترتب على ذلك من تحسن في الكفاءة البدنية والفسيولوجية اللازمة للأداء التنافسي في هذه الرياضة التي تتطلب مستويات مرتفعة من التحمل والقوة والقدرة على الاستمرار في الأداء تحت ضغوط بدنية عالية.
- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، باعتباره المنهج الأنسب لدراسة أثر زيادة حجم التدريب وشدته على مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي الجودو، حيث يسمح هذا المنهج بقياس التغيرات التي تطرأ على أفراد العينة نتيجة التعرض لأحمال تدريبية مرتفعة، ثم تفسير هذه التغيرات في ضوء أهداف الدراسة.
- **العينة:** تكونت عينة البحث من (15) لاعباً، وتم اختيارهم من صفوة لاعبي الجودو، بما يتناسب مع طبيعة البحث التي تركز على آثار التدريب العالي المستوى على اللاعبين ذوي الكفاءة والخبرة الرياضية.
- **أهم النتائج:** أظهرت نتائج البحث أن زيادة حجم التدريب وشدته كان لها أثر واضح في تحسين اللياقة البدنية لدى أفراد العينة، حيث سجل اللاعبون نسب تحسن ملحوظة في عدد من الجوانب البدنية الأساسية، وتراوحت هذه التحسينات بين 5% و8%، وهو ما يعكس فعالية الأحمال التدريبية المرتفعة عندما تُطبق بصورة علمية منظمة تتناسب مع مستوى اللاعبين.
- كما أوضحت النتائج حدوث تحسن في الجانب الفسيولوجي بنسبة بلغت 12.6%، وقد تمثل هذا التحسن في عدد من المؤشرات المهمة، من بينها انخفاض وزن اللاعبين، وانخفاض معدل الضغط، وانخفاض معدل النبض، إلى جانب انخفاض مستوى اللاكتيك في الدم، وتشير هذه النتائج إلى أن التدريب المرتفع الحجم والشدة يسهم في إحداث تكيفات فسيولوجية إيجابية تساعد لاعبي الجودو على رفع كفاءتهم الوظيفية، وتحسين قدرتهم على تحمل متطلبات الأداء البدني والمهاري خلال التدريب والمنافسة.

2-2-2 تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أن موضوع التدريبات النوعية حظي باهتمام واضح في المجال الرياضي عمومًا، وفي رياضة الجودو على وجه الخصوص، إذ تناولت معظم الدراسات أثر هذه التدريبات في تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، وبعض المتغيرات الوظيفية والعقلية المصاحبة للأداء، فقد أكدت دراسات مثل دراسة الأشرم (2019)، ومريك إسماعيل مصطفى حسين (2018)، ومحمد شريف ماهر (2014)، وخالد فريد عزت (2011، 2007)، وأحمد السيد بيومي (2004) أن البرامج التدريبية النوعية أسهمت في تحقيق تحسنات دالة في القدرات البدنية، والأداء المهاري، وبعض المتغيرات الوظيفية أو الإدراكية لدى لاعبي الجودو، بما يدل على فاعلية هذا المدخل التدريبي في الارتقاء بمستوى اللاعبين، كما أظهرت بعض الدراسات في رياضات أخرى، مثل الملاكمة ورفع الأثقال ورمي الرمح وكرة السلة، أن التدريبات النوعية لها أثر إيجابي مماثل في رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري، وهو ما يعزز من القيمة العلمية والتطبيقية لهذا النوع من التدريبات في الأنشطة الرياضية المختلفة، كذلك أبرزت دراسة محمد حامد شداد (1996) أهمية التكامل بين المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في تفسير مستوى الأداء لدى لاعبي الجودو، وهو ما يمنح أساسًا نظريًا مهمًا للدراسة الحالية.

أولاً: أوجه التشابه بين البحث الحالي والدراسات السابقة

ومن خلال التحليل المقارن لهذه الدراسات، يتبين أن هناك أوجه تشابه واضحة بينها وبين البحث الحالي، فمعظم الدراسات السابقة، وكذلك البحث الحالي، تنطلق من الاهتمام برياضة الجودو أو منطق التدريب التخصصي المرتبط بطبيعة الأداء، كما تتفق في الاعتماد على المنهج التجريبي لقياس أثر البرامج أو التدريبات النوعية على اللاعبين، كذلك تتشابه هذه الدراسات مع البحث الحالي في سعيها إلى تطوير الأداء من خلال تدخل تدريبي منظم، وفي اهتمامها بالعلاقة بين الإعداد البدني الخاص وبين كفاءة الأداء المهاري أو الوظيفي، كما أن عددًا من هذه الدراسات ركز على متغيرات ترتبط مباشرة بعنوان البحث الحالي، مثل القدرات البدنية الخاصة، والمتغيرات الوظيفية، والأداء المهاري، وبعض الجوانب النفسية أو الإدراكية كمظاهر الانتباه.

تتشترك البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي بوصفه المنهج الأنسب للكشف عن أثر البرامج التدريبية المقترحة، كذلك تتشابه معها في التركيز على بعض المتغيرات المرتبطة بطبيعة الأداء الرياضي، مثل المتغيرات البدنية، والأداء المهاري، وبعض المؤشرات الوظيفية أو العقلية المرتبطة بمستوى اللاعب.

ثانيًا: أوجه الاختلاف بين البحث الحالي والدراسات السابقة

أما أوجه الاختلاف، فتتجلى في أن الدراسات السابقة لم تتناول المتغيرات التي تقوم عليها البحث الحالي بصورة متكاملة في بحث واحد؛ فبعضها ركز على الجانب البدني والمهاري فقط، مثل

دراسة مريك إسماعيل مصطفى حسين (2018) وأحمد السيد بيومي (2004)، وبعضها ركز على الجانب الوظيفي مع الأداء المهاري، مثل دراسة محمد شريف ماهر (2014) ودراسة الأشرم (2019)، في حين اهتمت دراسات أخرى بمتغيرات إدراكية أو انتباهية مثل دراسة خالد فريد عزت (2011)، (2007)، بينما جاءت دراسة محمد حامد شداد (1996) لتشير إلى أهمية المتغيرات النفسية ضمن منظومة الأداء.

حيث تختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في أنها تجمع بين ثلاثة أبعاد رئيسة معًا، هي: الأداء البدني، والمتغيرات الوظيفية، والمهارات النفسية، في حين أن أغلب الدراسات السابقة ركزت على بعد أو بعدين فقط، كما تختلف من حيث طبيعة العينة، إذ تستهدف لاعبي المنتخب الليبي لفئة الأواسط، بينما ركزت معظم الدراسات السابقة على ناشئين أو لاعبين من أندية أو فئات عمرية مختلفة، كذلك تختلف في البيئة التطبيقية، إذ تأتي البحث الحالي في سياق رياضي ليبي، وهو سياق لم يظهر بوضوح في الدراسات التي تم عرضها، وهذا ما يميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة.

3- الفصل الثالث:

إجراءات البحث

1-3 إجراءات البحث:

1-1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملاءمته للأهداف وفروض البحث.

2-1-3 مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث لاعبي المنتخب الليبي للجودو للموسم الرياضي 2025-2026م لفئة الأواسط.

3-1-3 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبين المنتخب الليبي لرياضة الجودو فئة الاواسط والبالغ عددهم 12 لاعب.

تجانس العينة

الجدول رقم (1) يوضح تجانس العينة في المتغيرات الاساسية

ت	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الالتوى	المدى
1	العمر	15.00	0.816	0.667	0.000	2.00
2	لطول	1.65	0.045	0.002	0.223	0.14
3	الوزن	66.57	7.314	53.505	-1.117	25.00
4	العمر التدريبي	2.40	0.843	0.711	0.389	3.00

يتضح من الجدول السابق والخاص بتجانس العينة في المتغيرات الاساسية حيث يتضح من الجدول ان العينة متجانسة حيث كان المتوسط الحسابي لمتغير العمر يساوي 15 وانحراف معياري 0.816 وكذلك وبتباين 0.667 وبمعامل التوى 0.000 وكان المدى يساوي 2 ، بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير الطول يساوي 1.65 وانحراف معياري 0.045 وكذلك وبتباين 0.002 وبمعامل التوى 0.223 وكان المدى يساوي 0.14 ، بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن يساوي 66.57 وانحراف معياري 7.314 وكذلك وبتباين 53.505 وبمعامل التوى -1.117 وكان المدى يساوي 25.00 ، بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير العمر التدريبي يساوي 2.40 وانحراف معياري 0.843 وكذلك وبتباين 0.711 وبمعامل التوى 0.389 وكان المدى يساوي 3.00 وجمع هذه النتائج تدل على تجانس العينة في المتغيرات الاساسية .

3-1-4 مجالات البحث

- المجال المكاني

صالة المنتخب الوطني، صالة نادي الوطن أبي عيسى

- المجال الزمني

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم الرياضي 2025-2026

- المجال البشري

12 لاعب من المنتخب الليبي لرياضة الجودو فئة الأواسط

أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث على ضوء ماتوصلت إليه القراءات والدراسات السابقة وطبقا لمتطلبات البحث الحالي استخدم الباحث بعض الاجهزه والأدوات مايلى

1-استمارة استطلاع الخبراء

2-شبكة المعلومات

3-إستمارة المهارات النفسية

4-أجهزه لقياس المتغيرات الوظيفية

5-جهاز لقياس الطول

6-ميزان طبي

7-مسطرة لقياس مرونة الظهر

8-ساعة إيقاف

9-شواخص

10-طابشير

11-صافرة

12-مراتب

13-اقماع

الاختبار الأول:

اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين.

الغرض من الاختبار:

قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والحزام الكتفي.

الأدوات:

بساط

وصف الأداء:

انبطاح مائل الذراعين باتساع الصدر, الكفين للأمام, الذراعين مفردتين على كامل امتدادهما, ثني ومد الذراعين.

حساب درجات الاختبار:

عبارة عن عدد المرات الصحيحة حتى الوصول إلى درجة التعب.



الاختبار الثاني:

اختبار الوثب العمودي.

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات:

مسطرة أو شريط قياس – حائط, قطعة طباشير.

وصف الأداء:

1. تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس, وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين.
2. يقف المختبر جانباً بجوار الحائط مافي القدمين ممسكاً بيده قطعة من الطباشير, طولها بوصه واحدة في اليد بجوار الحائط.
3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.
4. يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.
5. يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

حساب درجات الاختبار:

1. يعطي المختبر ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة.
2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.



الاختبار الثالث:

اختبار المسافة الأفقية للكوبري.

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات:

شريط قياس – بساط.

وصف الأداء:

من وضع الكوبري يقوم اللاعب بتقريب القدمين من الرأس ويقوم الباحث بقياس المسافة بين الكعبين والرأس على أن يثبت اللاعب عند أقرب مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن تكون القدمين كاملتين على الأرض, بحيث تلامس الكعبين الأرض.
- يجب أن يكون اللاعب مرتكزاً على الجبهة.
- للاعب ثلاث محاولات تسجل أفضل محاولة منهم.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها اللاعب لمدة ثانيتين.

التسجيل:

يسجل اللاعب أقرب مسافة بين الكعبين والرأس وذلك في المحاولات الثلاثة.

الاختبار الرابع:

اختبار جري الزجراجي

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة من خلال الجري وتغيير الاتجاهات.

الأدوات:

1. ساعة إيقاف/ 5 شواخص أو هـو لجانـات أو خمس كرات طائرة.
2. مساحة من الأرض الصلبة تصلح للجري خالية من العوائق تحدد بطول 16 قدم، وعرض 10 قدم.
3. تحدد خطوط البداية والنهاية بوضوح.

وصف الأداء:

تكون البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة مرة أو مرتين أو ثلاثة على شكل 8.

التسجيل:

يتم تسجيل زمن الأداء للاختبار في الدورة الأولى أو الثانية أو الثالثة وذلك لأقرب عشر من

الثانية.



الاختبار الخامس:

اختبار سرعة الوثب الجانبي.

الغرض من الاختبار:

قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات:

صندوق مربع 40 x 40 سم، شريط قياس، شريط لاصق، طباشير.

وصف الأداء:

1. يقف اللاعب داخل المربع.
2. يقوم اللاعب بالقفز إلى الجانب الأيمن باستخدام كلتا الرجلين.
3. يسجل اللاعب المسافة التي وصل إليها في هذه القفزة.
4. يعود اللاعب إلى داخل المربع ليقوم بالقفز إلى الجانب الأيسر.
5. يسجل اللاعب المسافة التي وصل إليها في هذه القفزة.

لتسجيل:

- يسجل اللاعب المسافة الأفضل لكلتا الجانبين.
- يقوم اللاعب بإجراء محاولتين لتسجيل أفضل نتيجة.

2. المتغيرات الوظيفية:

أولاً: قياس معدل النبض في الراحة وبعد المجهود

الغرض من القياس:

التعرف على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ومدى استجابة القلب للمجهود البدني.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، جهاز قياس النبض الإلكتروني أو القياس اليدوي.

طريقة القياس:

يجلس اللاعب في وضع الراحة لمدة (5-10) دقائق.

يتم قياس النبض من الشريان الكعبري عند الرسغ أو باستخدام جهاز قياس النبض.

يسجل عدد النبضات خلال دقيقة واحدة كاملة وبعد ذلك نبض الراحة.

بعد أداء الاختبار البدني المحدد مباشرة، يقاس النبض مرة أخرى لمدة دقيقة كاملة ويسجل على

أنه نبض بعد المجهود.

تسجل النتائج بوحدة (نبضة/دقيقة).

ثانياً: قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO_2max)

الغرض من القياس:

تحديد الكفاءة الهوائية وقدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات بالأكسجين أثناء

المجهود.

الأدوات المستخدمة:

مضمار جري بطول 400 متر، ساعة إيقاف، استمارة تسجيل.

طريقة القياس (اختبار كوبر 12 دقيقة):

يؤدي اللاعب عملية إحماء مناسبة.

يطلب من اللاعب الجري أو الركض لأقصى مسافة ممكنة خلال (12) دقيقة.



تسجل المسافة المقطوعة بالمتري.

مثال: إذا قطع اللاعب (2400 متر):

يحسب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باستخدام المعادلة الآتية:

$$\frac{2400 - 504.9}{44.73} = \frac{1895.1}{44.737} =$$

مللي لتر/كجم/الدقيقة = 42.36

تسجل النتيجة بوحدة (ملليتر/كجم/دقيقة).

ثالثاً: قياس السعة الحيوية للرئتين

الغرض من القياس:

التعرف على كفاءة الجهاز التنفسي وحجم الهواء الذي يمكن إخراجها من الرئتين بعد شهيق عميق.

الأدوات المستخدمة:

جهاز قياس السعة الحيوية الإلكتروني (Spirometer)، معقم فوهة الجهاز.

طريقة القياس:

يقف اللاعب في وضع مريح.

يأخذ شهيقاً عميقاً إلى أقصى حد ممكن.

يضع فمه بإحكام على فوهة الجهاز.

يخرج الهواء بالكامل وبأقصى قوة ممكنة حتى نهاية الزفير.

يمنح اللاعب ثلاث محاولات، وتؤخذ أفضل قراءة.

تسجل النتيجة بوحدة (ملليتر أو لتر).

مثال: إذا كانت القراءات (3900 مل، 3964 مل، 4010 مل) فإن أفضل قراءة هي (4010 مل)،

3-إختبار المهارات النفسية

قام الباحث بتطبيق (مقياس المهارات لنفسية والذي أعده بصورته محمد حسن علاوي (1999)

وكان عدد عبارات الاختبار (16) عبارة موزعة على (4) مهارات نفسية وهي القدرة على تركيز الانتباه

-القدرة على مواجهة القلق- الثقة بالنفس -دافعية الإنجاز الرياضي

التجربة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبي رياضة الجودو من خارج العينة الأساسية وكان عدد

عدهم 3 لاعبين، الهدف منها معرفة مايلي:

1-التعرف على الصعوبات التي من الممكن أن يترض لها البحث

2- التأكد من صلاحية الصالة والأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب

3-التعرف على الزمن الملائم لتطبيق اختبار المهارات النفسية

كما قام الباحث بالمقابلة الشخصية مع بعض المدربين والحوار معهم في كيفية إجراء التدريبات المتبعة للفريق.

التجربة الأساسية

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من 2025-7/31/30

البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتصميم برنامج للتدريبات النوعية لغرض تطوير الأداء البدني والوظيفي والمهارات النفسية استناداً على الدراسات والبحوث السابقة وعرضه على مجموعه من الخبراء (أعضاء هيئة تدريس - مدربين) مرفق (1) حيث تكون مدة البرنامج 12 أسبوعاً بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة من 60 إلى 90 د.

وتم تطبيق البرنامج على العينة في الفترة الزمنية 2025-8-2 إلى 2025-10-22

القياس البعدي

وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي بنفس ظروف وشروط القياس القبلي وذلك في الفترة من 2025/10/ 26-25.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- متوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- نسبة التحسن.
- اختبار T.test

4-الفصل الرابع:

عرض ومناقشة النتائج

4- عرض ومناقشة النتائج

بعد تصميم البرنامج التدريبي واخذ القياسات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي على افراد العينة وبعد اخذ القياسات البعدية قام الباحث بتحليل البيانات احصائياً ووضعها في الجداول الآتية:

الجدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى افراد العينة

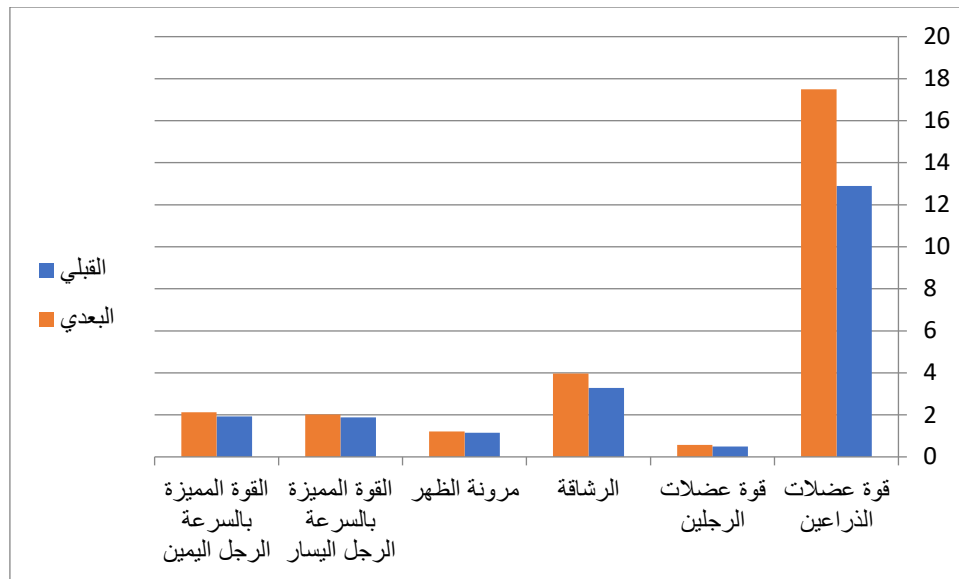
ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	قوة عضلات الذراعين	19.250	3.306	27.583	2.8431	-12.094	0.000
2	قوة عضلات الرجلين	0.478	0.015	0.526	0.0143	-7.880	0.000
3	الرشاقة	1.221	0.0389	1.164	0.048	7.340	0.000
4	مرونة الظهر	3.620	0.406	2.992	0.2908	7.300	0.000
5	القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسرى	1.857	0.257	1.994	0.2486	-3.910	0.002
6	القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	1.977	0.222	2.088	0.2031	-4.610	0.001

الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات البدنية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة عضلات الذراعين في القياس القبلي يساوي 19.250 و في الاختبار البعدي يساوي 27.583 وكانت قيمة T تساوي -12.094 وبمستوى دلالة 0.000 وفي اختبار قوة عضلات الرجلين كان المتوسط الحسابي 0.478 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 0.526 و قيمة T كانت تساوي -7.880 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وهي دالة معنوية اما في اختبار الرشاقة كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 1.221 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 1.164 اما قيمة T تساوي 7.340 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة معنوية، وفي اختبار مرونة الظهر كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 3.620 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.992 وكانت قيمة T تساوي 7.300 وبمستوى دلالة يساوي 0.002 وهي دالة معنوية وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.857 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 1.994 وكانت قيمة T تساوي -3.910 وبمستوى دلالة يساوي 0.002 وهي دالة معنوية ، وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.977 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.088 وكانت قيمة T تساوي -4.610 وبمستوى دلالة يساوي 0.001 وهي دالة معنوية

الجدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير للمتغيرات البدنية قيد البحث لدى افراد العينة

ت	المتغيرات	القياس القبيل		القياس البعدي		حجم التأثير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	قوة عضلات الذراعين	19.250	3.306	27.583	2.8431	3.491
2	قوة عضلات الرجلين	0.478	0.015	0.526	0.0143	2.274
3	الرشاقة	1.164	0.0389	1.221	0.048	2.118
4	مرونة الظهر	3.620	0.406	2.992	0.2908	2.107
5	القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسرى	1.857	0.257	1.994	0.2486	1.128
6	القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمنى	1.977	0.222	2.088	0.2031	1.330

الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات البدنية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة عضلات الذراعين في القياس القبلي يساوي 19.250 و في الاختبار البعدي يساوي 27.583 وكانت قيمة حجم التأثير 3.491 وفي اختبار قوة عضلات الرجلين كان المتوسط الحسابي 0.478 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 0.526 وكانت قيمة حجم التأثير 2.274 اما في اختبار الرشاقة كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 1.164 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 1.221 وكانت قيمة حجم التأثير 2.118 وفي اختبار مرونة الظهر كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 3.620 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.992 وكانت قيمة حجم التأثير 2.107 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليسار كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.857 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 1.994 وكانت قيمة حجم التأثير 1.128 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة الرجل اليمين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.977 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.088 وكانت قيمة حجم التأثير 1.330 وجميع هذه النتائج تدل على ان حجم التأثير كبير



الشكل رقم (1) يوضح المتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية للقياسات القبلية والبعدي

الجدول رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T في المتغيرات الوظيفية قيد البحث لدى أفراد العينة

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	النبض في الراحة	73.083	2.391	67.333	2.309	5.426	0.000
2	النبض بعد المجهود	143.750	6.454	126.750	5.083	9.269	0.000
3	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	45.72	1.375	48.25	1.575	5.829	0.001
4	السعة الحيوية	3964	196.86	4437.50	150.95	5.399	0.000

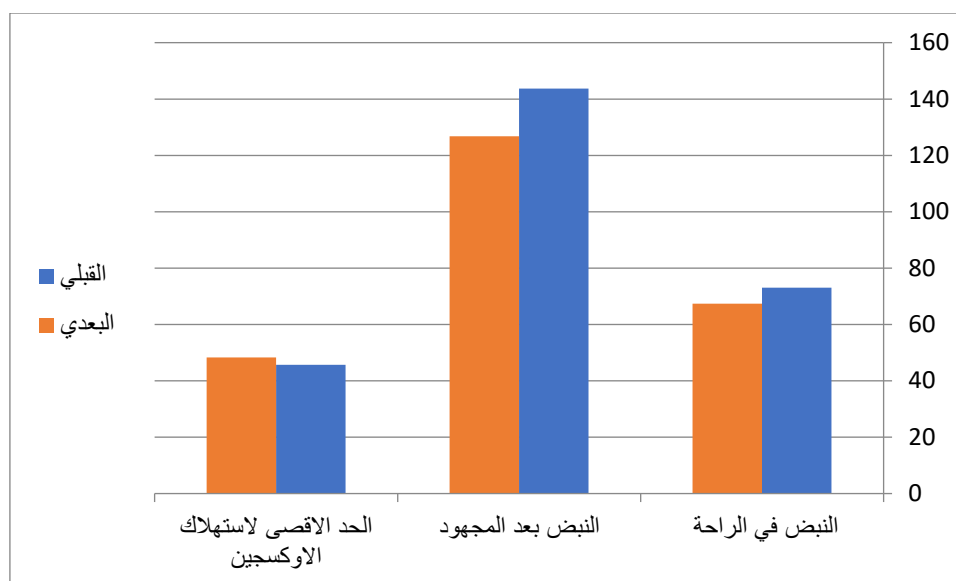
الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة حجم التأثير لدى افراد العينة في المتغيرات الوظيفية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار النبض في الراحة في القياس القبلي يساوي 73.083 و في الاختبار البعدي يساوي 67.333 وكانت قيمة T تساوي 5.426 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وفي اختبار النبض بعد المجهود كان المتوسط الحسابي 143.750 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 126.750 و قيمة T تساوي 9.269 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 اما في اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 45.723 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 48.254 اما قيمة T تساوي 5.829 وبمستوى دلالة يساوي 0.001 اما في اختبار السعة الحيوية كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 3964 وفي

اختبار البعدي كانت تساوي 4437.50 اما قيمة T تساوي 5.339 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وجميع الاختبارات كانت دالة معنياً

الجدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير للمتغيرات الوظيفية قيد البحث لدى أفراد العينة

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		حجم التأثير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	النبض في الراحة	73.083	2.391	67.333	2.309	1.566
2	النبض بعد المجهود	143.750	6.454	126.750	5.083	2.675
3	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	45.723	1.375	48.254	1.575	1.682
4	السعة الحيوية	3964	196.86	4437.50	1.505	1.558

الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة حجم التأثير لدى افراد العينة في المتغيرات الوظيفية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار النبض في الراحة في القياس القبلي يساوي 73.083 و في الاختبار البعدي يساوي 67.333 وكانت قيمة حجم التأثير 1.566 وفي اختبار النبض بعد المجهود كان المتوسط الحسابي 143.750 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 126.750 و قيمة حجم التأثير 2.675 اما في اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 45.723 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 48.254 اما قيمة حجم التأثير 1.682 اما في اختبار السعة الحيوية كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 3964 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 4437.50 اما قيمة حجم التأثير 1.558 وجميع هذه النتائج تدل على ان حجم التأثير كبير



الشكل رقم (2) يوضح المتوسطات الحسابية للمتغيرات الوظيفية للقياسات القبلية والبعدية

الجدول رقم (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T في المتغيرات النفسية قيد البحث لدى أفراد العينة

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	القدرة على تركيز الانتباه	17.250	1.602	21.250	0.96531	-8.390	0.000
2	الثقة بالنفس	15.416	1.564	20.750	0.965	-10.721	0.000
3	القدرة على مواجهة القلق	15.583	1.676	20.416	1.164	-12.522	0.000
4	دافعية الانجاز	14.916	1.164	20.333	0.778	-13.607	0.000

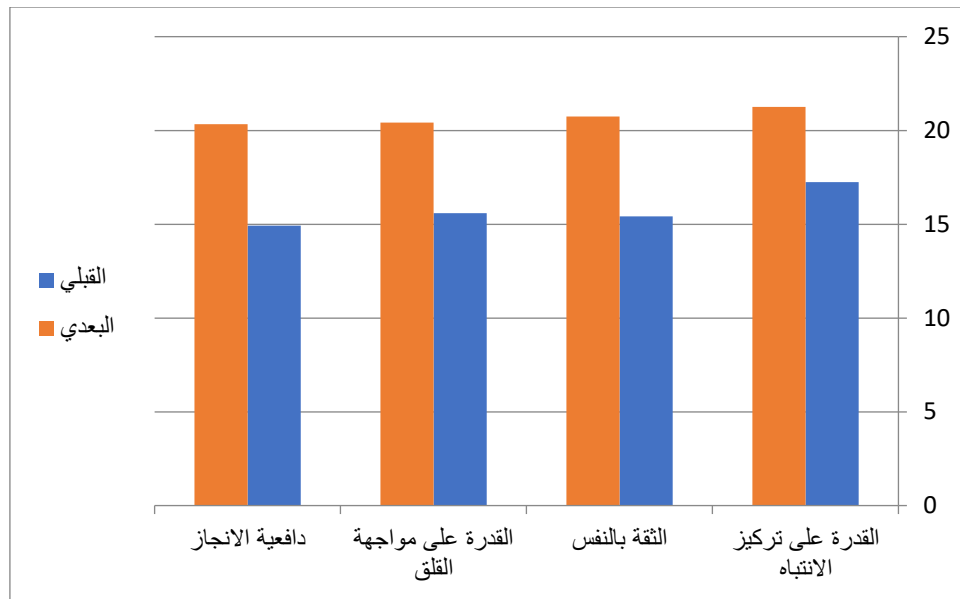
الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى أفراد العينة في المتغيرات النفسية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار القدرة على تركيز الانتباه في القياس القبلي يساوي 17.250 و في الاختبار البعدي يساوي 21.250 وكانت قيمة T تساوي -8.390 وبمستوى دلالة 0.000 وفي اختبار الثقة بالنفس كان المتوسط الحسابي 15.416 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 20.750 و قيمة T كانت تساوي -10.721 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وهي دالة معنوية اما في اختبار القدرة على مواجهة القلق كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 15.583 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.416 اما قيمة T تساوي -12.522 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة معنوياً و في اختبار دافعية الانجاز كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي

يساوي 14.916 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.333 اما قيمة T تساوي 13.607- وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة معنوياً

الجدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحجم التأثير للمتغيرات النفسية قيد البحث لدى أفراد العينة

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		حجم التأثير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
1	القدرة على تركيز الانتباه	17.250	1.602	21.2500	0.96531	2.422
2	الثقة بالنفس	15.416	1.564	20.750	0.965	3.094
3	القدرة على مواجهة القلق	15.583	1.676	20.416	1.164	3.614
4	دافعية الانجاز	14.916	1.164	20.333	0.778	3.928

الجدول السابق يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات النفسية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار القدرة على تركيز الانتباه في القياس القبلي يساوي 17.250 و في الاختبار البعدي يساوي 21.2500 وكانت قيمة حجم التأثير 2.422 وفي اختبار الثقة بالنفس كان المتوسط الحسابي 15.416 في اختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 20.750 وكانت قيمة حجم التأثير 3.094 اما في اختبار القدرة على مواجهة القلق كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 15.583 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.416 وكانت قيمة حجم التأثير 3.614 و في اختبار دافعية الانجاز كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 14.916 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.333 وكانت قيمة حجم التأثير 3.928 وجميع هذه النتائج تدل على ان حجم التأثير كبير



الشكل رقم (3) يوضح المتوسطات الحسابية للمتغيرات النفسية للقياسات القبليّة والبعديّة

2-4 مناقشة النتائج

بعد الاطلاع على نتائج الجدول رقم (1) والخاص بتجانس العينة في المتغيرات الأساسية حيث كان المتوسط الحسابي لمتغير العمر يساوي 15.916 وبانحراف معياري 0.792 وكذلك وبتباين 0.629 وبمعامل التواء 0.161 وكان المدى يساوي 2 ، بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير الطول يساوي 1.716 وبانحراف معياري 0.046 وكذلك وبتباين 0.002 وبمعامل التواء 0.624 وكان المدى يساوي 0.16 ، بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير الوزن يساوي 66.808 وبانحراف معياري 6.653 وكذلك وبتباين 44.268 وبمعامل التواء -1.289 وكان المدى يساوي 25.00 ، بينما كان المتوسط الحسابي لمتغير العمر التدريبي يساوي 4.333 وبانحراف معياري 0.651 وكذلك وبتباين 0.424 وبمعامل التواء -0.439 وكان المدى يساوي 2.00 وجميع هذه النتائج تدل على تجانس العينة في المتغيرات الأساسية .

وهذا يتفق مع كل الدراسات السابقة حيث شملت على عينات متقاربة ومتجانسة في المتغيرات الأساسية الامر الذي جعل نتائجها ايجابية وحقت الهدف المنشود حيث أن تقارب وتجانس العينات في البحوث العلمية أمر مهم للوصول إلى تحقيق النتائج المرجوة ضمن أهداف البحث

كما جاء في الجدول رقم (2) الذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات البدنية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة عضلات الذراعين في القياس القبلي يساوي 19.250 و في الاختبار البعدي يساوي 27.583 وكانت قيمة T تساوي -12.094 وبمستوى دلالة 0.000 وفي اختبار قوة عضلات الرجلين كان المتوسط الحسابي 0.478 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 0.526 و قيمة T كانت تساوي -7.880 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وهي دالة معنوية اما في اختبار الرشاقة كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي

1.164 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 1.221 اما قيمة T تساوي 7.340 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة معنوياً، وفي اختبار مرونة الظهر كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 3.620 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.992 وكانت قيمة T تساوي 7.300 وبمستوى دلالة يساوي 0.002 وهي دالة معنوياً وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.857 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 1.994 وكانت قيمة T تساوي 3.910 وبمستوى دلالة يساوي 0.002 وهي دالة معنوياً ، وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.977 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.088 وكانت قيمة T تساوي 4.610 وبمستوى دلالة يساوي 0.001 وهي دالة معنوياً وهذا يتفق مع دراسة سلامة حامد مصطفى، 2022م، الذي كان من نتائجها ان البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن في القدرات البدنية الخاصة بنسب تراوحت بين 25.86%، 81.16%، لصالح القياس البعدي.

تحسن في أداء المهارات المركبة للعب الأرضي بنسب تراوحت بين 19.86%، 86.08%، لصالح القياس البعدي، بذلك قد تحقق الفرض الأول حيث يفترض الباحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

كما يوضح الجدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات البدنية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار قوة عضلات الذراعين في القياس القبلي يساوي 19.250 وفي الاختبار البعدي يساوي 27.583 وكانت قيمة حجم التأثير 3.491 وفي اختبار قوة عضلات الرجلين كان المتوسط الحسابي 0.478 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 0.526 وكانت قيمة حجم التأثير 2.274 اما في اختبار الرشاقة كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 1.164 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 1.221 وكانت قيمة حجم التأثير 2.118 وفي اختبار مرونة الظهر كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 3.620 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.992 وكانت قيمة حجم التأثير 2.107 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.857 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 1.994 وكانت قيمة حجم التأثير 1.128 وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي تساوي 1.977 وفي الاختبار البعدي كانت تساوي 2.088 وكانت قيمة حجم التأثير 1.330 وجميع هذه النتائج تدل على ان حجم التأثير كبير

وهذا يتفق مع دراسة مريك إسماعيل مصطفى حسين، 2018 التي اظهرت نتائجها أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية له أثر إيجابياً على كفاءة البراغم في الأداء البدني وأدى إلى تحسين مستوى أداء الكاف.

ويشير الجدول رقم (4) الى ان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة حجم التأثير لدى افراد العينة في المتغيرات الوظيفية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار النبض في الراحة في القياس القبلي يساوي 73.083 و في الاختبار البعدي يساوي 67.333 وكانت قيمة T تساوي 5.426 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وفي اختبار النبض بعد المجهود كان المتوسط الحسابي 143.750 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 126.750 و قيمة T تساوي 9.269 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 اما في اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 45.723 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 48.254 اما قيمة T تساوي 5.829 وبمستوى دلالة يساوي 0.001 اما في اختبار السعة الحيوية كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 3964 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 4437.50 اما قيمة T تساوي 5.339 وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وجميع الاختبارات كانت دالة معنويا

4. وهذا يتفق مع كلا من محمد شريف ماهر 2014 رلاي Reilly, 1990 التي أظهرت نتائجها في تحسين الجانب الفيسيولوجي لافراد عينة الدراسة حيث تحقق الفرض الثاني بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويوضح جدول رقم(5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة حجم التأثير لدى افراد العينة في المتغيرات الوظيفية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار النبض في الراحة في القياس القبلي يساوي 73.083 و في الاختبار البعدي يساوي 67.333 وكانت قيمة حجم التأثير 1.566 وفي اختبار النبض بعد المجهود كان المتوسط الحسابي 143.750 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 126.750 و قيمة حجم التأثير 2.675 اما في اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 45.723 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 48.254 اما قيمة حجم التأثير 1.682 اما في اختبار السعة الحيوية كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 3964 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 4437.50 اما قيمة حجم التأثير 1.558 وجميع هذه النتائج تدل على ان حجم التأثير كبير

- وهذا يتفق مع دراسة **Reilly (1990)** حيث أظهرت نتائج البحث أن زيادة حجم التدريب وشدة كان لها أثر واضح في تحسين اللياقة البدنية لدى أفراد العينة، حيث سجل اللاعبون نسب تحسن ملحوظة في عدد من الجوانب البدنية الأساسية، وتراوحت هذه التحسينات بين 5% و8%، وهو ما يعكس فعالية الأحمال التدريبية المرتفعة عندما تُطبق بصورة علمية منظمة تتناسب مع مستوى اللاعبين، وبذلك تحقق الفرض

كما يتضح من الجدول رقم(6) ان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات النفسية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار القدرة على تركيز الانتباه في القياس

القبلي يساوي 17.250 و في الاختبار البعدي يساوي 21.250 وكانت قيمة T تساوي 8.390- وبمستوى دلالة 0.000 وفي اختبار الثقة بالنفس كان المتوسط الحسابي 15.416 في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 20.750 و قيمة T كانت تساوي 10.721- وبمستوى دلالة يساوي 0.000 وهي دالة معنوية اما في اختبار القدرة على المواجهة كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 15.583 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.416 اما قيمة T تساوي 12.5222 وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة معنوياً و في اختبار دافعية الانجاز كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 14.916 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.333 اما قيمة T تساوي 13.607- وبمستوى دلالة 0.000 وهي دالة معنوياً

5. وتتفق هذه النتائج مع دراسة خالد فريد عزت, 2007م حيث أظهرت نتائجها فرق في نسب التحسن بين المجموعتين "التجريبية والضابطة", في المتغيرات "القدرات – التوافقية – مظاهر الانتباه – مستوى الأداء الفني", لصالح المجموعة التجريبية، حيث كانت أظهرت النتائج فرق في نسب التحسن بين المجموعتين "التجريبية والضابطة", في المتغيرات "القدرات – التوافقية – مظاهر الانتباه – مستوى الأداء الفني", لصالح المجموعة التجريبية حيث تحقق الفرض الثالث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويشير الجدول رقم (7) إن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T لدى افراد العينة في المتغيرات النفسية حيث كان المتوسط الحسابي لاختبار القدرة على تركيز الانتباه في القياس القبلي يساوي 17.250 و في الاختبار البعدي يساوي 21.2500 وكانت قيمة حجم التأثير 2.422 وفي اختبار الثقة بالنفس كان المتوسط الحسابي 15.416 في اختبار القبلي اما في الاختبار البعدي يساوي 20.750 وكانت قيمة حجم التأثير 3.094 اما في اختبار القدرة على مواجهة القلق كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 15.583 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.416 وكانت قيمة حجم التأثير 3.614 و في اختبار دافعية الانجاز كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 14.916 وفي اختبار البعدي كانت تساوي 20.333 وكانت قيمة حجم التأثير 3.928 وجميع هذه النتائج تدل على ان حجم التأثير كبير

ويتفق مع دراسة محمد حامد شداد 1996 وكانت نتائج هذه البحث توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المستوى الأداء للاعبين الاوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة في الجودو تمثلت في (قوة المميزه بالسرعه -قوه عظلية -رشاقة -مرونة- التحمل - الدوري التنفسي - التحمل العضلي)

5-الفصل الخامس :

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث ، وفي إطار المنهج المستخدم واستناداً إلى ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية ومناقشة النتائج وتفسيرها، فقد توصل الباحث إلى العديد من الاستنتاجات وأهمها:

- 1- أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية له أثر إيجابي على كفاءة اللاعبين في الأداء البدني وأدى إلى تحسين مستوى أداء كافي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث وفق المتغيرات البدنية قيد الدراسة.
- 3- كان للبرنامج التدريبي الدور المهم في تحسين القدرات البدنية الخاصة بنسب تراوحت ما بين 25.86% إلى 81.16% لصالح القياس البعدي.
- 4- أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين كبير في الجانب الفسيولوجي لأفراد العينة (النبض- الحد الأقصى لاستخدام الأكسجين – السعة الحيوية).
- 5- أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن كبير في الجانب النفسي لأفراد العينة (الانتباه – الثقة بالنفس – مواجهة القلق – دافعية الإنجاز).

2-5 التوصيات:

- في ضوء مناقشة نتائج البحث وما تم التوصل إليه من استنتاجات، يوصي الباحث بما يلي:
- 1- تصميم البرنامج التدريبي على لاعبي رياضة الجودة بجميع الفئات.
 - 2- الاهتمام بالتدريبات النوعية لما لها من تأثير على تحسين منسوب الأداء البدني والفسيولوجي والنفسي.
 - 3- توجيه نظر المدربين على ضرورة استخدام التدريبات النوعية كجزء لا يتجزأ من البرامج التدريبية للاعبين ولا سيما فئة الأواسط.
 - 4- إجراء بحوث أو دراسات مشابهة لتنمية الأداء البدني لألعاب الفردية وخاصة رياضة الجودو.
 - 5- إجراء دراسة مماثلة على عينات أكبر عدد من لاعبي الجودو؛ للتحقق من مدى ثبات نتائج البرنامج التدريبي الحالي وإمكانية تعميمها.
 - 6- إجراء بحوث تتناول أثر التدريبات النوعية على فئات عمرية مختلفة من لاعبي الجودو، مثل الناشئين والشباب والمتقدمين، للمقارنة بين استجاباتهم التدريبية.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم إبراهيم عبده (2009)، تأثير برنامج باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية علي الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوي الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

إبراهيم، مروان عبد المجيد، وكماش، يوسف لازم (2012)، التغذية الرياضية، ط1، الورق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

أبو الجديان، طارق. (2022)، أثر برنامج تدريبي بالأثقال على مؤشر الأداء البدني الخاص برياضة الجودو، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، فلسطين.

أبو بشارة، جمال (2010)، أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، مجلد 24 (5).

عبد الخالق، عصام الدين. (2005). التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات. الإسكندرية: منشأة المعارف.

شداد، محمد حامد. (2010). الجودو: تعليم وتدريب. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

أبو داري، علي سلمان (2014)، بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية للمرحلة العمرية (6-9) سنوات بهدف الانتقاء الرياضي، أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان.

أبو زيد، عماد الدين (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

أحمد محمد أبو زيد (2008)، تأثير استخدام الوسائط فائقة التداخل علي مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

أحمد يوسف سعد (2008)، تأثير استخدام التقنيات الحديثة علي تعليم سباحة الدوفين لبراعم السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

أخويله، سمية محمد، ومسمار، بسام (2018)، أثر استخدام برنامج تدريبي مصاحب للإيقاع الموسيقي على بعض القدرات التوافقية في مساق الجمباز لدى طالبات جامعة اليرموك، مجلة دراسات العلوم التربوية.

إسراء عيسى حمزة (2009)، تأثير استخدام الطريقة الجزئية من طرائق تدريس التربية الرياضية في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

إسماعيل، أحمد محمد نور الدين. (2023)، تأثير استخدام التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليو مترك لتنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة، مصر.

باسم ماهر رزق (2007)، فاعلية استخدام تكنولوجيا التعليم على تعلم مهارات كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.

البجاري، فراس عبد الحميد (2015)، تأثير تمرينات مركبة مقترحة في منطقة الثلث الهجومي في بعض المتغيرات البايوكيميائية في الدم لتطوير زمن الأداء المهاري ودقة التهديد بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة الأنبار، العراق.

ثائر داود سلمان، وبيداء كيلان محمود (2008)، تأثير استخدام بعض التمارين التوافقية على مستوى بعض القدرات الحركية ومستوى الذكاء للأعمار 12-13 سنة، مجلة تنمية الموارد البشرية، العدد 5.

الجمال، طارق (2008)، تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي هوكي الميدان، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة، الكويت، ص 560-596.

الجمال، طارق خليل. (2012). القدرات التوافقية. الدورة التدريبية لمدربي المشروع القومي لنشر رياضة الهوكي بالمدارس، الاتحاد المصري للهوكي.

الجميل، أثير محمد صبري (2013)، الإيقاع الحركي لألعاب المضمار والميدان، الأكاديمية الرياضية العراقية.

حسانين، محمد صبحي، وعبد الحميد، كمال. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسن، محمد (2014)، التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي.

حسن، محمد عابد حماد. (2011)، تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.

حمودة، مي عاصم محمد. (2020)، تأثير تدريبات الساكيو (SAQ) على تطوير بعض المواقف الهجومية المختلفة لدى لاعبي الجودو، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة كفر الشيخ، مصر.

الخرجي، حيدر جليل إبراهيم. (2021)، تأثير استخدام الحبال الثقيلة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة الرمي (موروثيه سيوناكي) للاعبين الجودو الشباب، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، مجلد 4، ص 213-230.

خصروف، علي محسن، وآخرون. (2025)، تأثير تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب بالجمهورية اليمنية، مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية، مجلد 4 (عدد 10)، ص 677-698.

الخلف، معين محمد طه، وذيابات، محمد خلف. (2015). تأثير التمارين النوعية الخاصة المدعمة للنموذج الحي في تطوير دقة الأداء للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتتس. مؤتمة للبحوث والدراسات: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 30(4)، 227-252.

خليفة، آيات فتح الله. (2013)، تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام الأدوات الغرضية وتأثيرها على مستوى أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية في رياضة الجودو (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.

الدسوقي، شريف ماهر محمد. (2023)، تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بعض مهارات الربط بين اللعب من أعلى (ناجي وازا) واللعب الأرضي (كتامي وازا) لناشئي الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مصر.

الدليمي، ناهدة عبد زيد (2011)، تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، مجلد 19(4).

دينا متولي أحمد (2008)، تأثير برنامج مقترح باستخدام الوسائط فائقة التداخل علي كل من مستوي الأداء والقلق لدي الأطفال المبتدئين في سباحة الدولفين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

راتب، أسامة كامل. (2007). علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات. ط4، القاهرة: دار الفكر العربي. رفيق، سيروان حامد (2014)، تأثير منهاج تدريبي بالتحميل الكاربوهيدراتي في تحمل السرعة وبعض المؤشرات البايوكيميائية والفسيولوجية وإنجاز ركض 800م للشابات، أطروحة دكتوراه، جامعة السليمانية.

زيد حمد الساسي (2019)، دور بعض أساليب التدريس في تحقيق التعلم الحركي والأداء المهاري لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرياح - ورقلة.

سفيان فقي محمد (2024)، تأثير طريقتي التدريس الكلية والجزئية على تعلم مهارات السباحة الحرة، مجلة دار العلوم الرياضية، جامعة كلار، كردستان.

السيد صديق، عوض محمد (2010)، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة الرومانية، أطروحة دكتوراه، جامعة المنصورة، مصر.

السيد، حسن (2014)، التدريب الرياضي: الأسس والتطبيقات، دار الفكر العربي.
الشاذلي، أحمد (2007)، الموسوعة الرياضية في بيوميكانكا الاتزان، دار الأكاديمية للطباعة والنشر، الكويت.

الشيخلي، سعد منعم (2019)، التدريب الحديث في كرة القدم، دار الكتب الوطنية.
طارق، عدي، وباسم، حسنين. (2015)، تأثير التمرينات الخاصة وشبه المنافسة في تطوير بعض مهارات الرمي من الوقوف لمصارعي الجودو الشباب، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلد 27 (عدد 1)، ص 235-253.

الطائي، مؤيد عبد علي (2007)، أثر التداخلي التدريبي في تطوير نظام الطاقة المختلطة وبعض المتغيرات البايوكيميائية والأملاح في الدم، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد 10، العدد 2.

عبد الرزاق محمد مصلح المطيري (2022)، أثر استخدام الطريقة الكلية الجزئية في تطوير أداء طلاب المرحلة المتوسطة في لعبة كرة القدم بدولة الكويت، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة.

عبد الفتاح رفعت عبد الفتاح (2007)، تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء بعض الضربات الأساسية لناشئ رياضة التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

عبد الفتاح، أبو العلا أحمد. (2003). فيسولوجيا التدريب الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
عبد الفتاح، فاطمة محمد (2012)، تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة، أطروحة دكتوراه، جامعة المنوفية، مصر.

العبيدي، نوال وآخرون (2009)، التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
عصام الدين عبد الخالق (2005)، التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط12، منشأة المعارف، الإسكندرية.

علي جودة محمد (2008)، تكنولوجيا التعليم والتعلم، مذكرات غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
علي جودة محمد (2008)، تكنولوجيا التعليم والتعلم، مذكرات غير منشورة، كلية التربية، جامعة بنها.
الفتاح، وجدي مصطفى، والسيد، محمد لطفي. (2000). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. القاهرة: دار الهدى للنشر والتوزيع.

فادي عمر الطناني (2013)، مراحل التعلم الحركي، المكتبة الرياضية، العلوم الإنسانية.

فغول سنوسي (2011)، اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19 سنة)، مذكرة ماجستير غير منشورة، الجزائر.

القشيشي، منة مصطفى فوزي محمد (2023)، تأثير استخدام تدريبات المقاومة على القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحي الحرة، مجلة بحوث التربية الشاملة.

القط، محمد علي. (2007). أساسيات رياضة الجودو. الإسكندرية: منشأة المعارف.

قطب، أحمد عيد يوسف، وبدوي، محمد عطا الله أحمد. (2021)، تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخططية الهجومية للاعبين الجودو، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة مدينة السادات، مجلد 35 (عدد 1)، ص 147-169.

كاظم، تركي هلال (2019)، تأثير تمرينات المقاومة الخاصة في تطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين وأداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم للصالات، مجلة علوم التربية الرياضية.

المالكي، فاطمة عبد مالح، والبيدي، نوال مهدي (2008)، علم التدريب الرياضي، دار الأرقم للطباعة والاستنساخ، بغداد، العراق.

محمد الحسيني محمود (2009)، فاعلية برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهبرميديا علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للمبتدئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

محمد شحاته إبراهيم (2006)، أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية.

محمد علي محمد (2009)، تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل علي التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

محمد لطفي السيد (2006)، الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر.

محمد، إبراهيم عبد النعيم. (2025)، تأثير استخدام الطريقة الجزئية في تعلم إحدى مهارات الجودو لطلاب كلية التربية البدنية، مجلة الاجتهاد للأبحاث العلمية، مجلد 9 (عدد 16)، ص 52-70.

محمود السيد أحمد بيومي (2010)، تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على بعض المهارات الحركية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

محمود، غازي صالح (2013)، الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم (المفاهيم - التدريب)، مكتبة المجتمع العربي، مصر.

مشكور، شيماء حسون (2012)، التمرينات التوافقية وتأثيرها على بعض المهارات الحركية على عارضة التوازن، أطروحة دكتوراة، جامعة ديالى، العراق.

مفتي، إبراهيم حماد. (2009). المرجع الشامل في التدريب الرياضي: التطبيقات العملية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

مفتي، إبراهيم حماد. (2010). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.

مكرش، أحمد عمر (2011)، تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة الزقازيق، مصر.

منعم، سعد (2022)، تأثير تدريبات المقاومة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية.

يوسف، بن حديد. (2017)، تأثير استخدام بعض الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المسكات الفنية للاعبين الجودو المبتدئين (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

Al-Hayali, M. H. Y. (2016), The Effect of Different Training Spaces Specified According to Game Flow Analysis on Comprehensive Skill Performance, Aerobic and Anaerobic Capacity, and Fatigue Index of Young Soccer Players, PhD Thesis, University of Mosul.

Ameer, H. A., Muslim, A. J., & Abdullah, H. (2023), The Effect of High Temperatures on Some Functional Indicators and The Sharpness of Attention for the Players of the Basra City Team with the Fencing Epee Weapon, Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(1).

Amjad Hazem (2017), The effect of an educational curriculum based on cerebral control of both hemispheres on learning some epee skills, Mustansiriya University.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2022). Periodization: Theory and Methodology of Training (7th ed.). Champaign, IL: Human

- Kinetics.Amr, H., et al. (2012)**, The Effectiveness of Saki Training on Reactive Agility and the Level of Performance of the Front Somersault on the Horse Jump, Proceedings of the Scientific Conference of Sports Sciences, p. 35.
- Asal, F. H., & Abdul, S. R. (2020)**, The effect of different exercises using the play training method to develop some physical and skill abilities of young football players, Dirassat in Humanities & Social Sciences, 3(3).
- Asara' Qahtan Jamil (2007)**, Attention concentration and mental visualization exercises in the accuracy and speed of response to some offensive movements in fencing, Baghdad University.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019)**. Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burnett, A. (2004)**, The biomechanics of jumping, article 51, www.Coaches'info.Com.
- Caffary, B. (1992)**, Skilful Judo, AK Black Publ Ltd, London.
- Cho, J. (2007)**, Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill level, Journal of Motor Behavior, (9).
- Delextrat, A., Grosgeorge, B., & Bieuzen, F. (2015)**, Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players, International Journal of Sports Physiology and Performance, 10(2), 160–165.
- Dellal, Alexandre (2008)**, De l'entraînement à la performance en football, De Boeck Supérieur, France.
- Dominy, Eric (1983)**, Judo for Beginners, British Library, London.
- Franchini, E., Artioli, G. G., & Brito, C. J. (2014)**. The physiology of judo-specific training modalities. Journal of Strength and Conditioning Research, 28(5), 1474–1481.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011)**. Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Medicine, 41(2), 147–166.

- Harrington, P. (1996)**, Judo: A Pictorial Manual, 3rd ed, Tuttle Company, Singapore.
- Impellizzeri, F. M., et al. (2006)**, Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players, International Journal of Sports Medicine.
- Jassim, N. J., & Majeed Ali, M. (2022)**, The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes Front and Back Tennis, Journal of Studies and Researches of Sport Education, 32(2), 127-136.
- Julius Kasa (2005)**, Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games, Comenius University, Slovakia.
- Khalaf, H. H., Hussain, A. A., & Moseekh, L. Z. (2018)**, The effect of sensory kinetic exercises in the development of some of the functional abilities and the accuracy and strength of Serving Skill in Tennis, Journal of Global Pharma Technology, 10(3), 778-783.
- Kozomi, G. (1977)**, My Study of Judo, Corner Stone Library, 4th ed, New York.
- Maarib Jawad Kadhim & Fatimah Abed Malih (2022)**, The effect of special exercises on some of the perceptual-kinesthetic abilities of the performance of the counter-attack in the foil weapon for female students, Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 17, 161-164.
- Maarib Jawad Kadhum & Fatimah Abed Malih (2022)**, The effect of mental speed drills on some visual abilities in shish weapon players, Modern Sport, 21(4).
- Meinel, K., & Schnabel, G. (2007)**, Bewegungslehre Sport Motorik: Abriss Einer Theorie Sportlichen Motorik unter Peadagogischem Aspect, Meyer & Meyer Verlag.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Samija, K. (2013)**, Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science & Medicine, 12(1), 97–103.

- Mohsen, Z. Z., & Maleh, F. A. (2020),** Test design to measure the cognitive processing speed of table tennis players, *Journal of Human Sport and Exercise*, 15, 154-161.
- Noor Star & Fatimah Abed Malih (2012),** The reasons for the failure of simple assault and its relationship to the level of performance skill players weapon sword, *Modern Sport*, 11(17), 431-445.
- Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., Dellal, A., & others. (2012),** Technical and Physical Demand of Small vs Large Sided Games in Relation to Playing Position in Elite Soccer, *Human Movement Science*, 31, 957-969.
- Pedro, Jimmy (2001),** Techniques and tactics, *Martial Arts Series*, Human Kinetics, 10th ed, U.S.A.
- Shabib, S. S. (2017),** Designing and codifying an auxiliary device to evaluate the performance of some offensive and defensive skills for youth fencing players, Master's thesis, University of Basra.
- Wafa Faeq Hamoudi & Fatimah Abed Malih (2012),** Precision tracking and visual animation and its relationship to the results of the competition with the Sabre Players, *Modern Sport*, 11(18), 600-619.
- Zaki AbdulHussein, A., et al. (2021),** The reality of electronic badminton education in light of COVID-19, *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 319-332.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013).** Psychological Preparation of Competitive Judokas: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371–380
- Turner, A., & Comfort, P. (2018).** *Advanced Strength and Conditioning: An Evidence-Based Approach*. London: Routledge

المرفقات

مرفق (1) قائمة بأسماء الخبراء والمدرّبين

ت	الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
1	سالم الكوني	أستاذ	الزاوية
2	عبدالوهاب راشد	أستاذ	الزاوية
3	فوزي محمد المنير	أستاذ	الزاوية
4	إبراهيم محمد أبو عجيّة	أستاذ	الزاوية
5	ليلي محمد الصويحي	أستاذ	الزاوية
6	زينب مصطفى عمران	أستاذ مشارك	الزاوية
7	خيرى علي موسى	أستاذ مشارك	الزاوية
8	عبد السلام احمد محمد	أستاذ مساعد ومدرّب منتخب فئة الناشئين	الزاوية
9	رمزي مسعود غلاب	مدرّب منتخب فئة الأواسط	طرابلس
10	احمد محمد المشعال	مدرّب منتخب فئة الكبار	طرابلس

مرفق (2) الرسائل الرسمية

مرفق (3) نماذج من التمرينات المستخدمة داخل البرنامج

- 1- الجري حول البساط (التأتملي).
- 2- تركيز الانتباه على الخصم (التركيز على عيون الخصم لقراءة حركاته وتوقعاته)
- 3- الجري متغير السرعة.
- 4- الجري مع الدورانات.
- 5- الجري المتعرج.
- 6- الجري (ثبات الوسط) تبادل قذف الرجلين اماماً.
- 7- الجري تبادل رفع الركبتين عالياً.
- 8- تركيز الانتباه على حركة الخصم (التركيز على حركة الخصم وتحليلها لتوقع الهجمات والرد
- 9- الجري تبادل لمس الكعبين للمقعدة.
- 10- الجري تبادل لمس الرجلين للداخل.
- 11- لجري خلفاً (بالظهر).
- 12- التصور الذهني للنجاح (تخيل نفسك تفوز في مباراة أو تحقق هدفاً معيناً لتحسين الثقة بالنفس
- 13- الجري مع دوران الجسم يمين ويسار.
- 14- الجري مع تبادل لمس الأرض باليدين.
- 15- الجري مع حركات الدراعين.
- 16- تمرينات التأكيدات الإيجابية (مثلاً كرر جملة إيجابية مثل أنا قادر على الفوز أو أنا لاعب جيد لتحسين الثقة بالنفس)
- 17- الجري مع الوثب العمودي والتقوس خلفاً.
- 18- الجري الجانبي (يمين ، يسار) .
- 19- الجري الجانبي مع ثني الرجلين.
- 20- الجري الجانبي مواجه الزميل (تبادل تشابك اليدين).
- 21- (وقوف) الجري الارتدادي 10 متر.
- 22- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان ثم الوثب اماماً.

- 23- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب جانباً يمين، يسار.
- 24- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب خافاً.
- 25- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب اماماً مع تبادل فتح الرجلين للأمام والخلف.
- 26- (وقوف- ثبات الوسط) الوثب اماماً مع تبادل فتح وظم الرجلين.
- 27- (وقوف- ثبات الوسط) الحبل على قدم واحدة على طول البساط.
- 28- (وقوف- ثبات الوسط) تبادل الحبل على الرجلين وفي جهات متعددة.
- 29- (وقوف- ثبات الوسط) تحريك الرقبة في عدة اتجاهات.
- 30- تمرينات التنفس العميق لمواجهة القلق(مارس تمرين التنفس العميق لتحسين الهدوء والاسترخاء)
- 31- (وقوف- ثبات الوسط) تحريك الدراعين في عدة اتجاهات.
- 32- (وقوف- ثبات الوسط) تبادل دوران الوسط.
- 33- (وقوف فتحاً – الذراعين عالياً) بالتبادل، الانحناء ومد الجذع عالياً.
- 34- (وقوف فتحاً والذراعين عالياً- لف الجذع يميناً) بالتبادل، الانحناء اسفل للجهتين مع ملامسة الرجلين.
- 35- (وقوف فتحاً والذراعين جانباً - ميل الجذع اماماً) تبادل لف الجذع مع لامسة اليد اليمنى للرجل اليسرى والعكس.
- 36- تمرين الاسترخاء العضلي لمواجهة القلق(مارس تمرين الاسترخاء العضلي لتحسين الهدوء والاسترخاء
- 37- (وقوف- ميل الجذع للأمام) مسك الجلين من الخلف حتى وصل الرأس الى الركبتين.
- 38- (وقوف- ميل الجذع للأمام مع مسك الركبتين) ثني مفصل الركبة مع الدوران للجهتين.
- 39- مرين تحديد الأهداف (حدد أهداف واضحه ومحدده لتحسين دافعية الإنجاز)
- 33- (وقوف فتحاً - ميل الجذع للأمام مع مسك الركبتين) عمل دوائر للداخل والخارج
- 40- (وقوف - ميل الجذع للأمام مع مسك الركبتين) ثني ومد الركبتين .
- 41- (وقوف) عمل دوائر لمفصل لقدم.

- 42- (تحمل عضلي - بربي) وقوف، قرفصاء، انبطاح مائل، وقوف 1 / ق.
- 43- (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين.
- 44- لتركيز على الأهداف (ركز على أهدافك لتحسين الدافعية والتركيز)
- 45- (رقود - رفع الجذع مع الاستناد على المرفقين) تبادل رفع الرجلين.
- 46- (رقود- رفع الجذع مع الاستناد على المرفقين) تبادل رفع الرجلين معاً.
- 47- (رقود- رفع الجذع مع الاستناد على المرفقين) تبادل تقاطع الرجلين.
- 48- (رقود- رفع الجذع مع الاستناد على المرفقين) تبادل رفع الرجلين والثبات.
- 49- (رقود القدمين عالياً - تشبيك اليدين خلف الرأس) تبادل رفع الجذع عالياً.
- 50- (رقود ثني الركبتين - تشبيك اليدين خلف الرأس) تبادل رفع الجذع عالياً.
- 51- (رقود- الذراعين عالياً) تبادل رفع الذراعين والرجلين عالياً.
- 52- (انبطاح- الذراعين خلف الرقبة تشبيك) تبادل رفع الجذع عالياً.
- 53- (انبطاح- الذراعين خلف الرقبة تشبيك) تبادل رفع الجذع والرجلين عالياً.
- 54- (انبطاح- الذراعين خلف الرقبة تشبيك) تبادل رفع الجذع والرجلين عالياً معاً.
- 55- (انبطاح- الذراعين خلف الرقبة تشبيك) تبادل رفع الجذع عالياً والثبات.
- 56- (تعلق بالمسك من اعلى) ثني الذراعين للوصل بالدقن فوق مستوى العارضة.
- 57- (تعلق بالمسك من اعلى- الذراعين مفتوحة) ثني الذراعين للوصل بالدقن فوق مستوى العارضة.
- 58- (تعلق بالمسك من اعلى- الذراعين مضمومة) ثني الذراعين للوصل بالدقن فوق مستوى العارضة.
- 59- (تعلق بالقبض معكوس- الظهر مواجه) ثني الذراعين للوصل بالرأس فوق مستوى العارضة.
- 60- (تعلق بالمسك من اعلى- الذراعين مفتوحة) ثني الذراعين للوصل بالدقن فوق مستوى العارضة والثبات.
- 61- المشي الخفيف حول البساط لمدة دقيقتين.
- 62- إطالة عضلات الرقبة والكتفين.

- 63- إطالة عضلات الذراعين والساعدين.
- 64- إطالة عضلات الصدر والكتفين خلف الظهر.
- 65- إطالة عضلات الجذع والظهر بالانحناء للأمام.
- 66- إطالة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية.
- 67- إطالة عضلات السمانة (بطة الساق) مع تمرينات التنفس والاسترخاء.

مرفق (4) البرنامج التدريبي

الاسبوع الاول

لايام	ت	التمرين	الشدة	التكرار	البينية	المجموعة	الراحة
الإحماء الإعداد البدني المتغيرات الوظيفية	1	تدريبات السقطات	75%- 85%	2	-	2	عودة النبض الى 120
	2	تدريبات اوتشيكومي مع الزميل من الثبات بدون رمي(هراي جوشي)	75%- 85%	2	ث 45	2	عودة النبض الى 120
	3	تدريبات اوتشيكومي مع الزميل من الحركة بدون رمي(هراي جوشي)	75%- 85%	2	ث 45	2	عودة النبض الى 120
	4	رندوري ناجي وازا مع التركيز على الحركات قيد الدراسة مع نفس الوزن	75%- 85%	3	ث 45	3	عودة النبض الى 120
	5	رندوري ناجي وازا مع التركيز على الحركات قيد الدراسة مع الوزن اقل	75%- 85%	3	ث45	3	عودة النبض الى 120
المهارات النفسية	6	المهارات النفسية مصاحبة للتدريبات السابقة وتوجه من قبل المدرب					

الاسبوع الثاني

الايام	ت	التمرين	الشدة	التكرار	البينية	المجموعة	الراحة
الإحماء الإعداد البدني المتغيرات الوظيفية	1	تدريبات اوتشيكومي مع لاعبي من الثبات بدون رمي(ايبو سيوناجي)	%75 - %85	4	-	3	عودة النبض الى 120
	2	تدريبات اوتشيكومي مع الزميل من الحركة بدون رمي(هراي جوشي)	%75 - %85	4	ث 45	3	عودة النبض الى 120
	3	التدريب على مهارة الكومي كاتا بالزميل السلبي في شكل رندوري	%75 - %85	2	ث 45	4	عودة النبض الى 120
	4	التدريب مع لاعب يثبتته لاعب اخر ممسك بالحزام (تحمل قوه ، مهارة سيوناجي)	%75 - %85	3	ث 45	4	عودة النبض الى 120
	5	رندوري ناجي وازا مع التلركيز على الحركات قيد الدراسة مع اوزات اثقل	%75 - %85	2	ث 45	3	عودة النبض الى 120
	6	رندوري ناجي وازا مع التلركيز على الحركات قيد الدراسة مع الوزن اقل	%75 - %85	3	ث 45	4	عودة النبض الى 120
الإحماء الإعداد البدني	7	المهارات النفسية مصاحبة للتدريبات السابقة وتوجه من قبل المدرب					

							المتغيرات الوظيفية
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

الاسبوع الثالث

الايام	ت	التمرين	الشدة	التكرار	البينية	المجموعة	الراحة
الإحماء الإعداد البدني المتغيرات الوظيفية	1	التدريب على مهارة الكومي كاتا بالزميل السلبي في شكل رندوري	75%- 85%	-	-	-	-
	2	رندوري ناجي وازا مع اوزان مختلفة و التركيز على الحركات قيد الدراسة	75%- 85%	2	45 ث	3	عودة النبض الى 120
	3	التدريب مع الزميل السلبي (ناجي كومي ، تحمل سرعة ، مهارة هاراي جوشي)	75%- 85%	3	45 ث	2	عودة النبض الى 120
	4	التدريب مع الزميل السلبي (ناجي كومي ، تحمل اداء ، مهارة اوجوشي)	75%- 85%	4	45 ث	4	عودة النبض الى 120
	5	التدريب على المهارات وبمقاومات مختلفة	75%- 85%	4	45 ث	3	عودة النبض الى 120

					المهارات النفسية مصاحبة للتدريبات السابقة وتوجه من قبل المدرب	6	المهارات النفسية
--	--	--	--	--	--	---	---------------------

الاسبوع الرابع

الايام	ت	التمرين	الشدة	التكرار	البينية	المجموعة	الراحة
الإحماء الإعداد البدني المتغيرات الوظيفية	1	التدريب على مهارة الكومي كاتا بالزميل السلبي في شكل رندوري	75%-85%	2	ث 45-	2	عودة النبض الى 120
	2	رندوري ناجي وازا مع اوزان مختلفة و التركيز على الحركات قيد الدراسة	75%-85%	2	ث 45	2	عودة النبض الى 120
	3	تدريبات اوتشيكونمي مع الزميل من الثبات بدون رمي) هراي جوشي)	75%-85%	3	ث 45	3	عودة النبض الى 120
	4	تدريبات اوتشيكونمي مع الزميل من الحركة بدون رمي) هراي جوشي)	75%-85%	2	ث 45	4	عودة النبض الى 120
	5	التدريب مع الزميل السلبي (ناجي كومي ، تحمل اداء ، مهارة اوجوشي)	75%-85%	2	ث 45	4	عودة النبض الى 120
	6	التدريب على المهارات وبمقاومات مختلفة	75%-85%	2	ث 45	4	عودة النبض الى 120
المهارات النفسية	7	المهارات النفسية مصاحبة للتدريبات السابقة وتوجه من قبل المدرب					

مرفق (5) استمارة المتغيرات النفسية

م	العبارات	تطبق على درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً	لا تطبق على تماماً
1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
2	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها						
3	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
4	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معداً نفسياً لبذل أقصى جهد						
5	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة						
6	أخشى من عدم الإجابة في اللعبة أثناء المباراة						
7	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
8	أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة						

						9	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
						10	عندما أشتت في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق
						11	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
						12	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة
						13	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب
						14	ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
						15	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض الأخطاء أثناء المنافسة
						16	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

مرفق (6) قياس الاختبارات البدنية

ت	الاسم	اختبار القوة العضلية للذراعين	اختبار القوة العضلية للرجلين	اختبار مرونة الظهر	اختبار الرشاقة	اختبار القوة المميزة بالسرعة	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

مرفق (7) قياس الاختبارات النفسية

ت	الاسم	القدرة على تركيز الانتباه		الثقة بالنفس		القدرة على مواجهة القلق	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

مرفق (8) قياس الاختبارات الوظيفية

قياس السعة الحيوية		اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين		اخبار معدل النبض في الراحة والمجهود				الاسم	ت
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي بعد المجهود	بعدي في الراحة	قبلي بعد المجهود	قبلي في الراحة		
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10
									11
									12