



## تأثير استخدام التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك لتنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجودو

أ.م.د/ احمد محمد نور الدين اسماعيل

### مقدمة البحث:

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

ويذكر **عصام عبد الحميد حسن (٢٠٠٠م)** أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود. (١٧:١٠)

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً. (١٩:٩)

ويذكر **محمد عبد الدايم (١٩٩٣م)** أن أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات التالية في النشاط الرياضي الممارس ومن ثم فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (٩٨:١٣)

ويشير **عويس على الحبالى (٢٠٠٠م)** إلى أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (٨٧:١١)

ويشير **اجارد وأندرسون "Aagaard & Andersen" (٢٠٠٩م)** إلى أن متطلبات الرياضي من عنصر القوة والتحمل تختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس فبعض الرياضات تحتاج إلى عنصر القوة العضلية بدرجة أكبر من عنصر التحمل والبعض الآخر يحتاج إلى عنصر



التحمل العضلي بدرجة اكبر من القوة العضلية والغالبية تحتاج إلى العنصرين معا بنفس الدرجة والأهمية. (٩٨:١٩)

وترى لورا هوكا "Laura Hokka" (٢٠٠٩م) أن بعض الرياضيين يعتقدوا أن إضافة تدريبات التحمل الهوائي إلى تدريبات القوة ربما تحقق له المكاسب المزدوجة من تدريبات القوة وتدريب التحمل في نفس توقيت التدريب. (٩٨:٢٤)

ويشير كرافيتز "Kravitz" (٢٠٠٤م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (٢٣:٣٧)

ويضيف باتون هوبكنس "Patton Hopkins" (٢٠٠٥م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لأهوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبيا داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) ، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل) ، أو تقسيم البرنامج كاملا وبالتساوي زمنيا بين تدريبات المقاومة وتدريب التحمل. (٢٧:٨٢٦)

ويشير ليفروت ابيرنلتي **Leveritt , Abernethy** (٢٠٠٤م) إلى أن السؤال الذي كان يلح على معظم المدربين في الماضي بأيهما نبدأ تدريب التحمل أم تدريب القوة وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولا لان البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكرا وبالتالي عدم قدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء تدريبات القوة. (٤١٣:٢٥)

ويري يحيي الصاوي محمود (١٩٩٦م) أن الجودو هو مصارعه يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الانتصار علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلي القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم (١٨ : ١٦).

كما يشير بات هارينجتون **Paton Harrington** (١٩٩٦م) أن الجودو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد علي التدريب العقلي والبدني ومبني علي مبادئ وأسس علمية ويعد طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم. ( ٢٦ : ١٤ ).



ويذكر مراد إبراهيم طرفه ( ٢٠٠١م ) " بأن الجودو هو طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية وذلك بالتدريب علي فنون الدفاع والهجوم حتى يستطيع الفرد الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة. ( ١٥ : ٧٦ ).

ويشير محمد شداد (١٩٩٦م) إلى أن رياضة الجودو من الرياضات التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس فيها عالمياً أو اولمبيا وقارياً ودولياً حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخطية والقانونية والمهارية والبدنية ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالمية في تلك الرياضة. (٣:١٢)

ويعزى الباحث ذلك إلى أن الطرق المستخدمة في عملية التدريس قد تحتاج إلي تطوير حيث أنها لا تراعى تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو وذلك لإنجاز الواجب المهاري لمهارت الجودو حتى يمكن مساعدة الطالبات على إتقان هذه المهارات المقررة.

ويشير مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١م) إلى أن عند بداية ممارسة رياضة الجودو تكون المهارات المستخدمة في الوحدات التعليمية الأولى "اوسوتوجارى O-soto-Gari – أوجوشى O-Goshi – أيبون سيوناجى Ipon-seoi-Nage. (١٥:٨٩)

وقد أشارت الدراسات والمراجع العلمية (١)، (٢)، (٤)، (٦)، إلى أهمية تنمية القوة العضلة والتحمل العضلي لدى لاعبي الجودو لاستخدامها في تنفيذ المهارات الحركية في الجودو وان زمن المحاضرة المقرر غير كافي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجانب تعلم المهارات المقررة وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل+مقاومات) على مستوى القوة العضلية وبعض مهارات الجودو لدى الطالب الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية – جامعة حلون في محاولة منها قد تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى الطالب كلية التربية الرياضية في مهارات الجودو.

#### هدف البحث

تأثير استخدام التدريب المتباين باستخدام الانتقال والبليومترك لتنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجودو ودراسة تأثيره على:-

١- مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى في رياضة الجودو.

٢- مستوى بعض المهارات الرمي بالزراع (إيبون- سيو - ناجي)، الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) في رياضة الجودو.



## فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة- القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي),الرمي بالوسط (أو جوشي) , الرمي بالرجل ( أو - سوتو - جاري) في رياضة الجودو.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة- القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي),الرمي بالوسط (أو جوشي) , الرمي بالرجل ( أو - سوتو - جاري) في رياضة الجودو.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

## بعض المصطلحات الواردة في البحث

### \*الجودو :

مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الفوز علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود ، مستخدما فنون الجودو المختلفة، وهذه الفنون معتمدة علي قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة إلي الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية.(٣٥:٢١)

### \*التدريب المتزامن:

هو مزيج بين تدريبات التحمل الهوائي أو اللاهوائي وتدريبات القوة العضلية يتم التدريب خلال البرنامج التدريبي بطريقة متباينة بينهما. (١٦:٦٣)(٣٢:٨)

### \*مهارة إيبون- سيو - ناجي:

تعتبر من مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) تحت تقسيم مهارات اليبدين(تي وازا).(٢٥:١٨)

### \*مهارة أو جوشي:

تعتبر من مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) تحت تقسيم مهارات الوسط(جوشي وازا).(١٨:٢٦)



**\* مهارة أو - سوتو - جاري :**

تعتبر من مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) تحت تقسيم مهارات الرجلين(اشى وازا). (٢٦:١٨).

**\* القوة العضلية**

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة. (٨٥:١٦)

**خطة وإجراءات البحث**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث**

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الجودو بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١م.

**عينة البحث الأساسية:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالب الفرقة الثانية وعددهم (٤٠) طالب (١٧-١٨) سنة مقسمين إلى مجموعتين (٢٠) طالب مجموعة ضابطة (٢٠) طالب مجموعة تجريبية وتم استبعاد (١٠) طالب لعدم انتظامهم في التدريب ليكون عدد كلا من المجموعتين (٣٠) مقسمين (١٥) تجريبية (١٥) ضابطة.

**عينة البحث الاستطلاعية:**

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية من الطالب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وعددهم (١٠) طالب خارج مجموعتي البحث الأساسية مقسمين (٥) طالب ذوى مستوى مرتفع (٥) الطالب ذوى مستوى منخفض .

**شروط اختيار عينة البحث الأساسية والاستطلاعية:**

- ١- أنه لم يسبق للطالب تعلم رياضة الجودو.
- ٢- أن تكون منقولة من الفرقة الأولى.
- ٣- أن تكون مقيمة بالقرب من مكان التدريب.
- ٤- الانتظام في التدريب.
- ٥- موافقة ولى الأمر على الاشتراك في البحث.



جدول (١)

تجانس عينة البحث في معادلات النمو

الاختبارات البدنية والمهارية

ن = (٣٠)

المجموعة الضابطة (ن = ١٥)				المجموعة التجريبية (ن = ١٥)				وحدة القياس	المتغيرات	
المتوسط	الانحراف	الف	معامل الالتواء	المتوسط	الانحراف	الف	معامل الالتواء			
١٨٥.٢	١٨٥	٤.٢٥±	١.٢	١٦٠.١	١٦٠	٦.٠٦±	١.٠١	سم	الطول	معدلات النمو
٧٠.٥	٧٠	٤.١١±	١.١	٦٩.٧٨	٧١.٤٧	٥.٥١±	٠.٩٢	كجم	الوزن	
١٧.٦	١٧.٥	١.١٥±	١.٩	١٧.٣٠	١٧.٨٩	١.٣٤±	١.٣٢	سنة	السن	
٦٥.٩	٦٦	٢.٩	١.١٥	٦٨.٧٨	٦٨	٣.١١	١.٢٥	١٠/١ ث	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	الاختبارات البدنية
١٦.٥	١٦	١.٤	٠.٩٨	١٧.١٢	١٧	١.٣	١.٣٦-	عدد	الانبطاح المائل	
٣٢.٩	٥٠	١.٢	٠.٩٦	٢.٣٢	٥٢	٢.٨١	٠.٩٦	سم	الوثب العمودي من الثبات	
٩.٥	٩	٢.١١	٠.٩٦	٢٠.١٠	١٠	٣.٢١	٠.٩٥	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	
٢٤.٩	٢٤	٣.١٥	١.٠١	٠.٤.٢٥	٢٥	٣.٢١	١.٠١-	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
٢٢.٧	٢٢.٥	٣.٩	١.٨٢	١٦.٢٣	٢٣	٤.٦	١.٩٦	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	
٥.٦٢	٥.٦	٠.٧١١	١.٨٥	٥.٩٣٣	٥.٥	٠.٦٩١	١.٧٧	درجة	مهارة إيبون - سيو - ناجي	الاختبارات المهارية
٥.٤٢	٥.٤	٠.٩٦٣	١.٦٣	٥.٩٣٣	٥.٥	٠.٧٨٤	١.٧٨	درجة	مهارة أو - جوشي	
٦.٩٦	٦.٩	٠.٦٢٣	١.٦٥	٧.٩٦٦	٧.٥	٠.٦١٤	١.٩٨	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري	

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية

والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى

اعتدالية توزيع الطالب في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات

التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية قيد البحث والجدول (٢)

يوضح ذلك .



## جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٣٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
معدلات النمو	٠.٩٤	٦.٠٦±	١.١٦٠	٤.٢٥±	١٨٥.٢	سم	الطول	
	٠.١٥	٥.٥١±	٧١.٤٧	٤.١١±	٧٠.٥	كجم	الوزن	
	٠.٦٠	١.٣٤±	١٧.٨٩	١.١٥±	١٧.٦	سنة	السن	
غير دل	٠.١٧	٣.١١	٦٨.٧٨	٢.٩	٦٥.٩	١٠/١	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	الاختبارات البدنية
	٠.٥٣	١.٣	١٧.١٢	١.٤	١٦.٥	عدد	الانبطاح المائل	
	٠.٣٠	٢.٨١	٢.٣٢	١.٢	٣٢.٩	سم	الوثب العمودي من الثبات	
	٠.١٧	٣.٢١	٢٠.١٠	٢.١١	٩.٥	متر	رمى كرة طبية لأبعد مسافة	
	٠.٧٧	٣.٢١	٠.٤.٢٥	٣.١٥	٢٤.٩	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
	٠.٤٧	٤.٦	١٦.٢٣	٣.٩	٢٢.٧	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	
	١.١٢	٠.٦٩١	٥.٩٣٣	٠.٧١١	٥.٦٢	درجة	مهارة إيبون - سيو - ناجي	
١.٢٧	٠.٧٨٤	٥.٩٣٣	٠.٩٦٣	٥.٤٢	درجة	مهارة أو - جوشي		
٠.٧١	٠.٦١٤	٧.٩٦٦	٠.٦٢٣	٦.٩٦	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس ارتفاع القامة
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس
- كرات طبية



- مقاعد سويدية وصناديق بارئفعات مختلفة.
- جهاز جيم متعدد (مالتى جيم) + أئقال بأوزان مختلفة.
- جهاز الجرى (الترىدميل).

#### ثانيا: الاستمارات والمقابلات الشخصية:-

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعى للمراجع العلمىة والدراسات السابقة (٣)، (٤)، (٨)، (١٢)، (٢١) العربىة والأجنىبىة المتخصصة فى مجال التدرىب الرىاضىة عاما وتدرىب الجودو بصفة خاصة بهدف حصر وتحدىد أهم وأنسب اءبارات البدىنة والمهارىة المستخدمة فى البءء على النحو التالى:-

- ١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحدىد اءبارات البدىنة لعىنة البءء مرفق (٣)
- ٢- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحدىد مناسبة مءتوى البرنامء التدرىبى (التحمل + القوة) المستخدمة قىء البءء وكذلك مءونات البرنامء المقءرء. مرفق (٣)

#### ثالثا: اءبارات المستخدمة فى البءء: مرفق (٢)

- ١- اءبار الجرى المكوكى ٥٥×٥ متر لقىاس التحمل العضىل.
- ٢- اءبار الانبءاح المائل لقىاس التحمل العضىل للذراعىن.
- ٣- اءبار الوءب العمودى من الثبات لقىاس القوة الممىزة بالسرعء للرجلىن.
- ٤- اءبار رمى الكرة الطبىبة لأبعء مسافة لقىاس القوة الممىزة بالسرعء للذراعىن.
- ٥- جهاز الءىناموبىتر قىاس قوة عضلات الظهر.
- ٦- جهاز الءىناموبىتر قىاس قوة عضلات الرجلىن.
- ٧- قىاس مستوى الأداء المهارى لمهارات الجودو قىء البءء حىء قام الباحث بءصوىر الأداء المهارى وتم عرضة على (٣) مءكمىن وتم اءءساب مءوسط الدرجة كالتالى:-

الابىون: ١٠ درجات.

وزارى: ٧ درجات.

بوكو : ٥ درجات.





#### رابعاً: أسلوب المسح المرجعي

##### ١- المسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية:-

قام الباحث بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي للجودو بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات ( البدنية) المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات( قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية لدى الطالب عينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (٦) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات في مجال تدريب الرياضي (الجودو) للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وقد حدد الباحث نسبة ١٠٠% فما فوق لقبول الاختبارات لقياس متغيرات البحث الأساسية.

#### جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث البدنية ن=٦				
عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	عدد التكرارات	وحدة القياس	النسبة المئوية
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	٦	١٠/١ ث	١٠٠%
	الانبطاح المائل	٦	عدد	١٠٠%
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	٦	سم	١٠٠%
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	٦	متر	١٠٠%
القوة العضلية	قوة عضلات الظهر	٦	كجم	١٠٠%
	قوة عضلات الرجلين	٦	كجم	١٠٠%

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث تراوحت من (٨٣.٣% إلى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث.

#### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

#### صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدم الباحث صدق التمايز، فقام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (١٠) الطالب ، وذلك في يوم الأحد ٢١/٩/٢٠٢٠ من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار(ت) ، ويوضح ذلك جدول(٤).



### جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة (صدق التمايز)

للاختبارات البدنية (قيد البحث) ن = ١ = ٢ ن = ٥

نوع الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ اث	١.٢	٦٥.١	١.٥	٦٧.٥	٢.٣	٣.١٥	دال
	الانبطاح المائل	عدد	٢.٦	٣٣.٢	٠.٩٥	٢٩.٣	٣.٩	٣.٢٠	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣.٢	٢٣.٥	١.٢٢	٢١.٢	٢.٣	٤.١١	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٩.٥	٢٠.٦	١.٢١	٧.٩	١.٦	٣.٩٠	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	٢٢.٥	٤.٦	١٩.٢	٤.٢	٣.٣	٣.١٢	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	٢١.٥	١.٣	١٧.٥	١.٢	٤.٠٠	٣.٩٥	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٧٨

يتضح من جدول (٤) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميّزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين.

### ثبات الاختبارات

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي أن يكون التطبيق الأحد الموافق ٢٠٢٠/٩/٢١ م علي العينة الاستطلاعية (التمييزة والغير ممييزة) البالغ عددهم (١٠) الطالب وتم إعادة تطبيق الاختبار للمرة الثانية علي ذات العينة الأحد ٢٠٢٠/١٠/٥ بفارق (١٣) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٥) الآتي.



جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

للاختبارات البدنية (قيد البحث) (ن = ١٠)

نوع الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١	٦٧.٥	١.٩	٦٦.٣	١.٧	١.٢	٠.٩٩ ٢	
	الانبطاح المائل	عدد	٣١.٢	٢.٣٢	٣١.٩	٢.١	٠.٧	٠.٩٦ ٣	
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٢.٣	٢.٩٩	٢٢.٧	٢.٧	٠.٤	٠.٩٦ ٥	
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٨.٧	٢.٧	٩.١	٢.٣	٠.٤	٠.٩٣ ٢	
	الدينامومتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٠.٨	٣.٧	٢١.٢	٣.٢	٠.٤	٠.٩٨ ٢	
	الدينامومتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	١٩.٥	١.٩	٢٠.٣	١.٧	٠.٨	٠.٩٨ ٢	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٠٠

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٩٣٢ إلى ٠.٩٩٢) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢١ م إلى ٢٠٢٠/١٠/٥ م وذلك على عينة قوامها (١٠) الطالب من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .



## برنامج التدريب المتزامن :

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن إلى تنمية وتطوير مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي وكذلك ومستوى المهارات الحركية.

### أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- يتناسب مع المرحلة السنوية لأفراد العينة وخاصة أنهم الطالب .
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث ( زمن الأداء - فترة الراحة البيئية - المجموعات - التكرارات) لكل أسبوع على حدة
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج.
- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية.
- عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (٢٤) وحدة.
- أن يتم التدريب بالتوالي داخل الوحدة لتنمية القوة العضلية ثم تنمية التحمل بزيادة تدريجية في شدة الحمل لتبدأ ٦٠٪ وتنتهي ٨٥٪.
- زمن الوحدة التدريبية من (٦٠) دقيقة مقسمة كالتالي:-
  - \* التهيئة البدنية (الإحماء). (٥) ق
  - \* الإطالة العضلية . (١٠) ق
  - \* التدريب المتزامن. (٤٠) ق (٢٠) ق تدريبات مقاومة) يتبعها (٢٠) ق تدريبات تحمل هوائي) \* التهدئة والختام . (٥) ق

### محتويات البرنامج التدريبي

- استخدام طريقة التدريب الدائري عند تنفيذ البرنامج بفترات راحة بينية من ٦٠-٩٠ ث
- استخدام طريقة الحمل المستمر لتطوير التحمل الهوائي.
- استخدام طريقة التدريب الدائري براحة ايجابية بين المجموعات من (١-٢) ق.
- البدء بتمرين المقاومة أولاً يتبعه تمرين الجري الهوائي.
- مراعاة مظاهر حدوث الإجهاد.



### خطوات تنفيذ البحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية وذلك خلال ثلاث وحدات أسبوعياً بواقع (٦٠) دقيقة للوحدة الواحدة ويتم التطبيق داخل نادي صحي مجهز بالأجهزة والأدوات التي يحتاجها التطبيق وذلك بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.

### القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من الأربعاء ٢٠٢٠/١٠/١٥ م وحتى الثلاثاء ٢٠٢٠/١٠/٢٠ م وقد تم مراعاة فارق زمني لمدة (١٠) أيام بين إجراء المعاملات العلمية وذلك لإتاحة الفرصة لتعلم المهارات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي:-

\* متغيرات البحث البدنية في الفترة من الأربعاء ٢٠٢٠/١٠/١٥ إلى الخميس ٢٠٢٠/١٠/١٦ م.

\* مستوى الأداء المهاري الأحد ٢٠٢٠/١٠/٢٦ م. إلى الاثنين ٢٠٢٠/١٠/٢٧ م.

### تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من السبت ٢٠٢٠/١١/١ وحتى الأربعاء ٢٠٢٠/١٢/٢٤ م على أفراد المجموعة التجريبية بواقع شهرين.

### القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة في الفترة من الخميس ٢٠٢٠/١٢/٢٥ م وحتى الثلاثاء ٢٠٢٠/١٢/٣٠ م بنفس ترتيب القياسات القبليّة.

• القياسات البدنية من الخميس ٢٠٢٠/١٢/٢٥ م وحتى الأحد ٢٠٢٠/١٢/٢٨ م

• م

• القياسات المهاريّة من الاثنين ٢٠٢٠/١٢/٢٩ م وحتى الثلاثاء ٢٠٢٠/١٢/٣٠ م

• م



جدول (٦)

برنامج التدريب المتزامن

الفترة	الأسابيع والتاريخ	الشدة	الأيام	الإحماء	التدريب المتزامن (مقاومات - تحمل)										المجموعات	زمن دوام الحمل	الراحة		الختام
					١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠			١١	١٢	
التهيئية	الأسبوع الأول	%٦٠	السبت	الأربعاء	١	٢	٣	٤	٥	٦	٤	٤	٦	٤	٣٠	٣٠	اق		
			الاثنين		٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٤	٣٠	٣٠	اق					
			الأربعاء		١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٤	٣٠	٣٠	اق					
	الأسبوع الثاني	%٦٥	السبت	الأربعاء	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١٠	٤	٤	٦	٤	٣٠	٣٠	اق	
			الاثنين		١١	١٢	١٣	١٤	١	٢	٤	٣٠	٣٠	اق					
			الأربعاء		٣	٤	٥	٦	٧	٨	٤	٣٠	٣٠	اق					
المنافسات	الأسبوع الثالث	%٧٠	السبت	الأربعاء	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٣	٦	٤	٤٥	٤٥	اق		
			الاثنين		١	٢	٣	٤	٥	٦	٣	٣٠	٤٥	اق					
			الأربعاء		٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٣٠	٤٥	اق					
	الأسبوع الرابع	%٧٥	السبت	الأربعاء	١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٣	٤	٣٠	٣٠	اق			
			الاثنين		٥	٦	٧	٨	٩	١٠	٣	٣٠	٣٠	اق					
			الأربعاء		١١	١٢	١٣	١٤	١	٢	٣	٣٠	٣٠	اق					
الأسبوع الخامس	%٧٥	السبت	الأربعاء	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٣	٣	٦	٤	٤٥	٤٥	اق			
		الاثنين		٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٤٥	٤٥	اق						
		الأربعاء		١	٢	٣	٤	٥	٦	٣	٤٥	٤٥	اق						
الأسبوع السادس	%٨٠	السبت	الأربعاء	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٣	٦	٤	٤٥	٣٠	اق			
		الاثنين		١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٤٥	٣٠	اق						
		الأربعاء		٥	٦	٧	٨	٩	١٠	٣	٤٥	٣٠	اق						
الأسبوع السابع	%٨٠	السبت	الأربعاء	١١	١٢	١٣	١٤	١	٢	٣	٣	٦	٤	٣٠	٣٠	اق			
		الاثنين		٣	٤	٥	٦	٧	٨	٣	٣٠	٣٠	اق						
		الأربعاء		٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٣٠	٣٠	اق						
الأسبوع الثامن	%٨٥	السبت	الأربعاء	١	٢	٣	٤	٥	٦	٣	٣	٦	٤	٢٠	٢٠	اق			
		الاثنين		٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٢٠	٢٠	اق						
		الأربعاء		١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٢٠	٢٠	اق						



## عرض ومناقشة النتائج

### جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي  
عينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ ث	٦٨.٧٨	٣.١١	٦٤.٢	٢.٣٦	٤.٥	٧.٩%	٣.١١*	دال
	الانبطاح المائل	عدد	١٧.١٢	١.٣	٢١.٢	١.٣٢	٤.١	١٨.٩%	٤.١٢*	دال
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢.٣٢	٢.٨١	٣٦.٤	٢.٦٣	٤.٢	١٧.٢%	٣.٦٥*	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٢٠.١٠	٣.٢١	١٢.٢	٢.٩٥	٢.٠٠	١٩.٧%	٤.٠١*	دال
القوة العضلية	الدينامومتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٠.٤.٢٥	٣.٢١	٢٧.٣	٣.٢	٢.٢٦	٧.٧%	٣.٢١*	دال
	الدينامومتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	١٦.٢٣	٤.٦	٢٥.٤	٢.٩	٢.٢٤	٦.٠٢%	٣.٩٦*	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).



جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية  
عينة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ ث	٢.٩	٦٨.١	٢.٩٩	٦٥.٩	٢.٢	٣.٧%	*٥١.٢	دال
	الانبطاح المائل	عدد	١.٤	١٦.٥	١.٠٢	١٧.٦	١.١	١٢.٣%	*٥٨.٣	دال
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	١.٢	٣٢.٩	٢.٦١	٣٢.٦	٠.٣	٥.٤%	*١٠.٣	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٢.١١	٩.٥	٣.٠١	١٠.٨	١.٣	٦.١%	*١٥.٣	دال
القوة العضلية	الدينامومتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٣.١٥	٢٤.٩	٣.٠	٢٥.٩	١.٠٠	٣.٢%	*٩١.٢	دال
	الدينامومتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٣.٩	٢٢.٧	٤.٣	٢٣.٩	١.٢	٠.٣%	*٣٢.٣	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).





جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي  
لأفراد عينة البحث التجريبية في المتغيرات الأداء المهارى  
ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
المهارات الحركية	مهارة أو - جوشي	درجة	٠.٨١٧	١٣.٢٣٣	١.٠٤٠	٦.٦٦٦	%١٣.٢	*٢٦.١٢٢	دال	
	مهارة - إيبون - سيو - ناجي	درجة	٠.٥٦٣	١١.٧٠٠	١.٣١٧	٥.١٠٠	%٨٥.٢	*٢٠.٣٣٩	دال	
	مهارة أو - سوتو - جاري	درجة	٠.٥٣٥	١٢.٣٠٠	١.٢٦٣	٢.٠٠٠	%٩٧	*٧.٤٩٢	دال	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).



جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

لأفراد عينة البحث الضابطة في المتغيرات الأداء المهاري ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
المهارات الحركية	مهارة أو - جوشي	درجة	٥.٩٣٣	٠.٧٨٤	١٠.٤٦٦	٠.٨١٩	٤.٥٣٣	%٩.٧	*١٩.٠١٢	دال
	مهارة إيبون - سيو - ناجي	درجة	٥.٩٣٣	٠.٦٩١	١٠.٢٣٣	٠.٧٢٧	٤.٣٠٠	%٢.٥٥	*٢٣.٠٤١	دال
	مهارة أو - سوتو - جاري	درجة	٧.٩٦٦	٠.٦١٤	١٠.٥٦٦	٠.٨١٧	٢.٦٠٠	%٥٧.٨	*١٤.٧٠٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (٢.٢٩)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدي للطالب

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	م	ع±	م			
الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ ث	٢.٣٦	٦٤.٢	٢.٩٩	٦٥.٩	١.٧	*٥١.٣	دال
الانبطاح المائل	عدد	١.٣٢	٢١.٢	١.٠٢	١٧.٦	٣.٦	*٥٨.٣	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢.٦٣	٣٦.٤	٢.٦١	٣٢.٦	٣.٨	*١٠.٣	دال
رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٢.٩٥	١٢.٢	٣.٠١	١٠.٨	١.٤	*١٥.٣	دال
الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٣.٢	٢٧.٣	٣.٠	٢٥.٩	١.٤	*٩١.٢	دال
الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢.٩	٢٥.٤	٤.٣	٢٣.٩	١.٥	*٥١.٤	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥



يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

## جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للطلّاب

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ن=٣٠

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	م	ع±	م		
دال	*٢.٧٨٦	٠.٦٣٣	٠.٨١٩	١٠.٤٦٦	١.٠٤٠	١٣.٢٣٣	درجة	مهارة أو - جوشي
دال	*٤.٣٢٥	٠.٦٦٦	٠.٧٢٧	١٠.٢٣٣	١.٣١٧	١١.٧٠٠	درجة	مهارة إيبون- سيو - ناجي
دال	*١٦.٨٥٨	٢.٣٣٣	٠.٨١٧	١٠.٥٦٦	١.٢٦٣	١٢.٣٠٠	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وجاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للطلّاب

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية في الأداء

المهاري للمهارات بعد العدد (١٠) لقياس مستوى التحمل ن=٣٠

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات
	١٠ع	١٠م	١ع	١م	١٠ع	١٠م	١ع	١م		
٢.٣٢	٦.٤	٠.٨١	١٠.٤	١.٣	١٢.٩	١.٠	١٣.٢	درجة	مهارة أو - جوشي	
٢.٣٥	٦.٢	٠.٧٢	١٠.٢	١.١	١١.٣	١.٣	١١.٧	درجة	مهارة إيبون- سيو - ناجي	
٢.١١	٥.٥	٠.٨١	١٠.٥	٠.٩٩	١١.٦	١.٢	١٢.٣	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥



يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية بين الأداء الأول والأداء العاشر بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي الأول والأداء العاشر في الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

#### ثانياً: مناقشة النتائج:-

**ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إييون- سيو - ناجي),الرمي بالوسط (أو جوشي) , الرمي بالرجل ( أو - سوتو - جاري) لدى الطالب الفرقة الثانية في رياضة الجودو.**

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في اختبارات بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) فكانت لصالح القياسات البعدي للعينة قيد البحث(للمجموعة التجريبية) أن وجدت، وقام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T-Test)، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبلية والبعدي وذلك للتعرف على مستوى التحسن في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدي إن وجد بعد استخدام البرنامج المقترح، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي.

ويتضح من الجدولين رقم (٧)(٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويعزى الباحث أن القوة العضلية بأشكالها المتنوعة ومنها القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي يعتبروا من أهم مكونات اللياقة العضلية للاعب الجودو حيث يجب على اللاعب الاستمرار في الأداء بكل ثبات وبدون تعب حتى النهائية ولن يتأتى ذلك إلا في وجود مستوى مناسب من القوة وتحمل.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من وليد احمد سالم (٢٠٠٣) (١٨) ، انثوني

وآخرون Anthony , et al. (٢٠٠٩م)(٢٠) كارافيرتا وآخرون Karavirta , et al.

(٢٠٠٩)(٢١) في أن التدريب المتزامن يحسن القوة العضلية بأشكالها.



**ويعزى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدى إلى تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهارى لدى الطالب عينة البحث.** حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية في تحسين المستوى المهارى وذلك لما تقرضه رياضة الجودو من الاستمرارية في الأداء أثناء المباراة إلى أن يحرز اللاعب النقطة (الايبون) وهذا ما يستلزم في الأداء.

وفي هذا الصدد يشير "احمد محمد نور" (٢٠٠٧م) (٢) إلى أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية والفسولوجية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا , حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى للاعبين الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوي المهارى يتناسب تناسب طرديا مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد محمد نور " (٢٠٠٧م) (٢) و " خلف محمود الدسوقي " (٢٠٠٢م) (٥) و " طارق محمد عوض " (١٩٩٧م) (١٧).

**وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي),الرمي بالوسط (أو جوشي) , الرمي بالرجل ( أو - سوتو - جاري) لدى الطالب الفرقة الثانية في رياضة الجودو.**

**ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي),الرمي بالوسط (أو جوشي) , الرمي بالرجل ( أو - سوتو - جاري) لدى الطالب الفرقة الثانية في رياضة الجودو.**



أظهرت النتائج التي يوحدتها جداول (٩)، (١٠) إلى وجود تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري حيث توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي. ويعزى الباحث وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الأداء المهاري لصالح القياس البعدي إلى الأسلوب التقليدي المتبع أثناء التعليم كذلك أثناء التدريب للاطلاع المعتاد على المهارات داخل المحاضرات

ويتفق مع ذلك ما أشار إليه مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م) (١٥) في أن التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

والزيادة التي طرأت على مستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التعليمية لتنمية قدرة الطالب على الأداء ولكن بصورة ليست كافية وهذا ما اتضح في جدول رقم (١٣) بانخفاض مستوى الأداء المهاري للطالب في أداء المهارات الحركية بعد العدد (١٠) وذلك لنقص في القدرات البدنية والتي حاول الباحث تحسينها باستخدام البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من مراد طرفة (٢٠٠١م) (١٥)، محمد عبد الدايم (١٩٩٣م) (١٣) ومحمد بيومي (٢٠١٠م) (١٤) في أن ممارسة التدريبات الرياضية تؤدي إلى تحسن في مستوى تعلم المهارات الحركية وكذلك تحسن في مستوى العناصر البدنية لدى الممارسين.

**وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع (إيبون- سيو - ناجي)، الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى الطالب الفرقة الثانية في رياضة الجودو.**

**ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.**



أشارت نتائج جدول (١١) (١٢) (١٣) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والقياس البعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى المهارات الحركية ( قيد البحث ) لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث تقدم الطالب المجموعة التجريبية علي الطالب المجموعة الضابطة إلي البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن الذي أثر إيجابياً وساعد الطالب المبتدئ علي بذل المزيد من الجهد وزيادة الدافع للتدريب من خلال مشاركة الطالب الإيجابية في التدريب على اكتساب الصفات البدنية الأزمة لأداء المهارات الحركية المقررة في رياضة الجودو.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدى إلي تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى لدى الطالب كلية التربية الرياضية عينة البحث التجريبية.

حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية + التحمل) في تحسين المستوى المهارى وذلك لان قد تطول فترة الأداء المهارى التنافسي للوصول إلى درجة الاييون واحتياجهم إلى متطلبات بدنية وفسولوجية خاصة تميزهم عن المنافسين.

كما تشير الدلائل الإحصائية إلي أن التحسن في الصفات البدنية لدى الطالب عينة البحث التجريبية يؤدي إلى تطوير المستوى المهارى وتناسب مستوى القدرات البدنية مع المستوى المهارى تناسباً طردياً وتظهر قدرة الطالب على الأداء في قدرتها على إتقان المهارات قيد البحث بإتقان حتى النهاية وهذا ما أشارت إليه النتائج في جدول رقم (١٣) بعدم تغير مستوى الأداء المهارى لدى الطالب المجموعة التجريبية في الأداء المهارى للمهارات الحركية بعد العدة (١٠) بالمقارنة بنتائج مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة والذي انخفض مستوى الأداء المهارى في نفس العدد (١٠) وذلك بسبب نقص الصفات البدنية كالتحمل والقوة التي يتطلبها الأداء المهارى حيث يقسم الأداء الفني للمهارات قيد البحث إلى (٣) مراحل ١- أخلا التوازن (كوزوجشى) ٢- الدخول في الخصم (اتسكورى) ٣- الرمي (كاكى) والتي حاول الباحث تنميتها عن طريق البرنامج المقترح.

ويتطلب الأداء عنصر القوة في عضلات الذراعين والظهر وفي مرحلة الرمي يستلزم قوة في عضلات الرجلين والذراعين وعند تكرار الرمي أكثر من مرة لتحقيق أعلى مستوى للأداء المهارى لكون التحمل العضلي أساس الأداء.



ويعزى الباحث أن البرنامج قد اثر ايجابيا في تحسن مستوى الأداء والواضح في تكرار الأداء المهاري في العدة (١٠) وكذلك في سرعة أداء الرمية على الرغم من تكرار الرمي للطالب المدافعة والتي تعتبر عنصر مقاومة وذلك نتيجة تنمية عنصر تحمل السرعة.

وفي هذا الصدد يشير "يحيى الصاوي" (١٩٩٦م) (١٨) إلى أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء الرياضي للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان الرياضي سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا, حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوى المهارى يتناسب تناسب طرديا مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد نور الدين " (٢٠٠٧م) (٢) و " خلف الدسوقي " (٢٠٠٠م) (٤) و " طارق عوض " (١٩٩٧م) (٦).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

#### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن :

٠- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية لدى الطالب رياضة الجودو (القوة العضلية-القوة المميزة بالسرعة- وتحمل) لدى مجموعة البحث التجريبية.

١- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى الطالب الجودو لدى مجموعة البحث التجريبية.

٢- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء المهارات الحركية لدى مجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.





### التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبات الجودو.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية في رياضات أخرى .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية بأشكال تدريبية أخرى ومتغيرات بدنية وفسولوجية لدى لاعبي .
- ٤- زيادة الوقت المحدد للتعلم الجودو داخل البرنامج التعليمي بكلية التربية الرياضية.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد أبو الفضل عبد الرحمن " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض المهارات الميكانيكية لمهارة اوستو جارى لناشئي الجودو, رسالة دكتوراة, كلية التربية الرياضية, جامعة قناة السويس, ٢٠٠٢م.
- ٢- احمد محمد نور الدين "تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠٠٧م.
- ٣- خالد فريد عزت " تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو, رسالة دكتوراة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها, ٢٠٠٧م.
- ٤ - خلف محمود الدسوقي: "أثر برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلي والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م
- ٥- سامح شكري يوسف " تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الجودو للمبتدئين, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة, ٢٠٠٩م.
- ٦- طارق محمد عوض "تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو, رسالة دكتوراة, كلية التربية الرياضية, جامعة قناة السويس , ١٩٩٧م.
- ٧- عبد العليم محمد عبد العليم" تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئ الجودو, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة حلون, ٢٠٠٠م.
- ٨- عزت إبراهيم السيد " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل, رسالة دكتوراة, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا, ٢٠٠٤م.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات", منشأة المعارف، القاهرة، ط ١١، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.



- ١٠- عصام عبد الحميد حسن : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠٠٠م.
- ١١- عويس على الحبالى:التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٢- محمد حامد شداد (١٩٩٦م) " المتغيرات البدنية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، ١٩٩٦م.
- ١٣-محمد محمود عبد الدايم ، مدحت محمد صالح ، طارق على قطان: برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ١٤ - محمود السيد بيومي " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثرة على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م
- ١٥- مراد إبراهيم طرفه: الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٧- وليد احمد سالم " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو-اوتشى - جارى في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٣م.
- ١٨- يحيى الصاوي محمود: "الأسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز كمبيوتر النعام للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

المراجع الأجنبية:

- 19- Aagaard, P.,. Andersen, J. L Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39-47.2009
- 20- Bozhichkov-& A. Albert Emethods for development of flexibility in judo competitors periodical Article 1998.



- 21- **Callister-r-j: flack-s.j: physiological and performance responses to outer training in elite judo\_athletes medicine and exercise 1990**
- 22- **Cazarnek – A:Effect of exercise induced fatigue on response of neuranucalex excitability biology of sporty 1998.**
- 23- **Kravitz, L. The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.2004**
- 24- **Laura Gem's: serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä2009**
- 25-**Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A. : Concurrent strength and endurance training. A review, Sports medicine (Auckland, N.Z.), vol. 28, no. 6, pp. 413-427.1999**
- 26-**Pat Harrington: Judo Apictorial Manual, Tuttle compony, Inc, 3ed, singapore ,1969**
- 27-**Paton, C. D., & Hopkins, W. G. (2005): Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists\_ Journal of Strength and Conditioning Research, 19(4), 826-830.2005.**