أثر استخدام الاشكال المختلفة للتدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبي الجودو

أ.م.د/ مي عاصم محمد حمودة
استاذ المساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر إستخدام الأساليب الحديثة في العملية التدريبية والتنوع في إستخدمها لهو الأساس والأمل الذي يسعي إلية المدرب لتنمية النواحي البدنية لدي اللاعبين وبالتالي هذا يعود بالإيجاب علي النواحي المهارية فدائما ما يسعي المدرب الناجح إلي الوصول إلي الأساليب والطرق الحديثة التي تعمل علي رفع مستوي اللاعب وأيضا كسر حدة الملل من إستخدام أساليب التدريب القديمة المتكررة في تنمية العناصر البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس.

إن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلي الإنجاز الرياضي قد قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابيةعلي الأداء ، والتدريب المتزامن يعتبر إحدي الطرق التي استرعت الإنتباه في الأونة الأخيرة. (13 : 34)

ويذكر "**رايلي** أر .**Reilly R.**" (1988م) أن التدريب المتزامن تمتد أصولة إلي العلماء الروس في البحث الذي أجراه "نوفيلكوف" و "أوزولين" حول استخدام أنظمة تدريبية متعددة للتدريب طويل المدي ، ويشتمل التدريب المتزامن علي العديد من القدرات الحركية مثل القوة والتحمل وتتم تنميتهما في نفس التوقيت بهدف إفراز تنمية متعددة الجوانب للياقة البدنية وتقوم هذه الطريقة علي أساس أدلة تجريبية تذكر أن التكيف الذي أظهرته العناصر المختلفة في التدريب المتزامن ليست نتيجة لتجميع التأثيرات التدريبية المختلفة ولكن نتيجة تعاونية لتفاعل التأثيرات أثناء التدريب خلال مراحل التدريب ويفرز هذا التفاعل حالة تدريبية جيدة مع إمكانيات تدريبية أكبر بصورة ذات دلالة عما كان سينتج من الإستخدام غير التنظيمي لنفس الوسائل.
(70 : 16)

إن التدريب المتزامن يعمل علي تنمية التحمل والقوة ولكن بأشكال وطرق مختلفة فهناك دراسات عدة تمت في هذا النوع من التدريب منها :

هناك من تناول التدريب المتزامن من منظور فترات الراحة بين تدريبات القوة وتدريبات التحمل ويقصد به دون فترات الراحة كما هو الحال عند أداء تدريبي القوة والتحمل في نفس الوحدة التدريبية أو بفترات راحة مختلفة المدة كما هو الحال عند أداء كل تدريب علي حدا في وحدة تدريبية منفصلة في نفس اليوم واحده صباحية والأخري مسائية أو في وحدات تدريبية منفصلة في أيام مختلفة كما في دراسات (6) (8) (15)

وهناك أيضا شكل أخر للتدريب المتزامن يتم فيه تغيير الشدة والتكرار كدراسة "جيجور تي . ل يفان Gregory T. Levin" (2007م) (10) حيث كان يستخدم الشدة العالية وعدد قليل من التكرارات لتطوير القوة العضلية والتحمل.

وأظهرت دراسات أن التدريب المتزامن مفيد للأنشطة التي تحتاج إلي قدر عالي من القوة والتحمل مع إستمرار الأداء حيث أنة لا يمكن فصل تدريب القوة عن تدريب التحمل فالتحمل ينمي تلقائيا عند تدريب القوة العضلية كما في دراسات "**هوف جا** Hoff J. ، **جران أي** Gran A.، **هلجيريد جا** Helgerud J." (2002م) (11) و "**ميلت جي** Millet G.،**جوين بي** Jaouen B.،**بورين أف** Borrani F.، **كاندوا أر** Candau R." (2002) (14).

ويشير "**أبو العلا عبد الفتاح وريسان خريبط**" (2016م) أن العلاقة بين القوة والتحمل تلعب دورا هاما في الوصول لقمة الأداء الرياضي ، وأن الفهم الجيد لهذه العلاقة يساعد المدرب علي وضع خطة التدريب لتحقيق متطلبات الأداء في رياضتة التخصصية لتنمية القوة الخاصة ، من خلال المزج بين تدريبات القوة والتحمل مما يؤدي إلي إرتفاع مستوي الأداء الرياضي.

(595 : 1)

إن رياضة الجودو في حاجة دائمة إلي الأهتمام بالنواحي البدينة مثل باقي الرياضات فهي رياضة تحتاج إلي لياقة بدنية عالية ما تتطلبة طبيعة هذه الرياضة في الأداء سواء في اللعب من أعلي (ناجي – وازا) واللعب من أسفل (كاتامي – وازا) فرياضة الجودو تحتاج إلي بذل مجهود كبير طوال فترة المباراه.

يري "**مراد طرفة**" (2005م) أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة لذا أصبح من المهم تحديدا أهم القدرات البدنية للنجاح والاستمارا للوصول إلي المستويات العليا برياضة الجودو التي تتطلب قدرة لإنجاز حركات قوية وسريعة مفاجئة وتعتبر القدرات البدنية من العناصر الأساسية لتقدم اللاعب مهاريا وخططيا وأن أي ضعف في القدرات البدنية يؤدي إلي ضعف في الأداء المهاري والخططي وعدم قدرة اللاعب علي مجاراة متطلبات المنافسات التي تتطلب القوة في الأداء وسرعة رد الفعل والاتزان الحركي والرشاقة حيث أنها من الألعاب التي تحتاج إلي لياقة بدنية عالية وقدرات حركية لإتقان الأداء المهاري والخططي. (3 : 234)

وقد أتفق كلا من "**أساو ونويوكي Nobukisato & Isao**" (1991م) ، "**مراد طرفة**" (2005م) ، "**ياسر عبد الرؤوف**" (2005م) ، "**أحمد حجازي**" (2006م) أن أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبي الجودو تكمن في الآتي (القوة – القدرة – السرعة الحركية – التحمل العضلي – التحمل الدوري التنفسي – الرشاقة – المرونة – التوازن).

(231 ، 230 : 2) ، (68 : 5) ، (147 : 3) ، (210 : 12)

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات النزالية العنيفة التي تحتاج إلي مستوي عالي من المتغيرات البدنية وذلك لمجابهه الضغوط التي تقع علي اللاعب من قبل اللاعب (الأوكي) خلال مباراه مدتها (4 دقائق) ولذا لابد من الاستمرار في العملية التدريبية للحفاظ علي المستوي الذي وصل إلية اللاعب ، فانقطاع اللاعب عن التدريب لفترة طويلة يؤدي إلي إنخفاض في مستوي اللاعبين بدنيا وهذاماحدث بالفعل نتيجة لما حدث في العالم من ظهور فيرس كورونا (covid – 19) مما أدي إلي تأثر اللاعبين تأثرا كبيرا نتيجة لعدم القدرة علي النزول لممارسة الرياضة بالطريقة المعتاده لهم للحفاظ علي المستوي الذي كانو علية سابقا وهذا أثر تأثيرا سلبيا علي اللاعبين بدنيا وبالتالي مهاريا وهذا ما دفع الباحثة للاهتمام بالنواحي البدنية في فترة ما بعد الانقطاع عن التدريب وذلك لإعداد اللاعبين بالطريقة المناسبة لمساعدتهم علي العودة إلي المستوي السابق وبالتالي سوف تقوم الباحثة بإستخدام اسلوبين للتدريب المتزامن والتعرف علي أفضل أسلوب لرفع مستوي بعض المتغيرات البدنية الخاصة بلاعب الجودو وذلك من خلال بحث بعنوان " أثر استخدام الاشكال المختلفة للتدريب المتزامن علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعب الجودو".

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي أفضل شكل من أشكال التدريب المتزامن وأثره علي المتغيرات البدنية الخاصة للاعبي الجودو.

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة الأولي بإستخدام الاسلوب الأول لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة الثانية بإستخدام الاسلوب الثاني لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة الأولي والمجموعة الثانية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولي لبرنامج التدريب المتزامن (داخل الأسبوع) ، وخضعت المجموعة الثانية لبرنامج التدريب المتزامن (داخل الوحدة التدريبية) مع استخدام القياسين القبلي والبعدي.

جدول (1)

يوضح الفرق بين نوعي التدريب المتزامن للمجموعتين التجريبيتين

التدريب المستخدم للمجموعة التجريبية الأولي	التدريب المستخدم للمجموعة التجريبية الثانية
1-التدريب المتزامن (المنفصل) لأنة يتم التدريب علي القوة والتحمل بشكل منفصل أي كل منها بوحدة تدريبية منفصلة عن الآخر 2- تطبق القوة في 3 وحدات بالاسبوع الاول والتحمل في 3 وحدات بالأسبوع الثاني ، ثم بعد ذلك وحده تدريبات التحمل ووحده تدريبات القوة وهكذا لنهاية الاسبوع السادس. 3-يتم فية التدرج بالحمل التدريبي حيث يتم الوصول للشدة العالية مع التقليل في التكرارات ومراعاه فترات الراحة البينية	1-التدريب المتزامن (المتصل) لأنة يتم التدريب فية علي القوة والتحمل بشكل متصل أي بنفس الوحدة التدريبية ذاتها 2- تطبق داخل الوحدة التدريبية بحيث تكون 3 وحدات تدريبية تحتوي الوحدة علي تدريبات قوة وتحمل معا. 3- يتم فية التدرج بالحمل التدريبي حيث يتم الوصول للشدة العالية مع التقليل في التكرارات ومراعاه فترات الراحة البينية

مجالات البحث :

المجال البشري :

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من (24) ناشئ من نادي 23 يوليو

عينة البحث : تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (16) لاعب في المرحلة السنية (14 – 16) سنة من نادي 23 يوليو حيث تم تقسيم العينة الاساسية إلي مجموعتين كل مجموعة (8) لاعبين ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي 23 يوليو بالمحلة الكبري

المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 2020/9/13م إلي 2020/10/22م بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (2)

تصنيف مجتمع وعينة البحث ن=24

البيانات	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية
		المجموعة التجريبية الأولي	المجموعة التجريبية الثانية	
العدد	24	8	8	8

جدول (3)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث ن=16

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
معدلات النمو	العمر التدريبي	سنة	5.0000	0.8944	5.0000	0.639
	السن	سم	15.000	0.7303	15.000	0.000
	الطول	كجم	163.50	4.4721	162.50	0.450
	الوزن	سنة	65.375	5.3150	64.500	1.262
الاختبارات البدنية	رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	3.1563	0.3336	3.0500	0.649
	الوثب العريض من الثبات	متر	1.5494	0.1381	1.5750	-0.329
	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	2.6669	0.2542	2.6900	-0.099
	دفع الجسم لأعلي من الانبطاح	عدة	12.562	0.9639	12.500	0.054
	تحمل الرجلين الثابتتين	ق	2.7156	0.3232	2.7250	-0.526
	الجلوس من الرقود	عدة	42.625	5.8637	43.000	-0.540
	تحمل عضلات الظهر	ق	1.2894	0.1272	1.2950	-0.121
	اختبار كوبر	متر	1468.5	33.402	1461.5	0.252

يوضح جدول(3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء للمتغيرات قد البحث تراوحت ما بين (+3 ، -3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (4)

الخطة الزمنية لقياسات البحث

القيـاســـات	الفتـــرة الـزمنيـــة	
	مـــن	إلـــى
التجربة الاستطلاعية لإيجاد الصدق والثبات للاختبارات	2020/9/1م	2020/9/8م
القياسات القبلية	2020/9/9م	2020/9/12م
تنفيذ التجربة الأساسية	2020/9/13م	2020/10/22م
القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية	2020/10/24م	2020/10/26م

يوضح جدول (4) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث .

سادسا : أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

1-الأجهزة و الأدوات :

- الرستاميتر لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام) .
- بساط جودو من اللباد .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية) .
- قمع أو خط ثابت.
- شريط قياس.

- كرة طبية تزن (2,5 – 5كجم).
- كرسي بداعم ظهر أو مقعد معدل مع دعائم للكعب.
- مسند ثابت قوي مبطن.
- مضمار ألعاب قوي.

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

2-الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة فى البحث :

- المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء مرفق (1)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث مرفق(2)
- الأختبارات المستخدمة في البحث مرفق (3)
- إستمارة تسجيل قياسات اللاعبين مرفق (4)
- البرنامج المقترح من قبل الباحثة مرفق (5)

3-الاختبارات و المقاييس :

- اختبار رمي كرة طبية للخلف من فوق الرأس .
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار دفع كرة طبية من الجلوس.
- اختبار دفع الجسم لأعلي من وضع الإنبطاح الأفقي للتحمل.
- اختبار تحمل الرجلين الثابتتين.
- اختبار الجلوس من الرقود.
- اختبار تحمل عضلات الظهر الباسطة.
- اختبار كوبر.

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2020/9/1م إلي يوم الثلاثاء 2020/9/8م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (8) لاعبين ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع الاختبارات البدنية (قيد البحث).

صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى و الادنى في الاختبارات البدنية (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتى بلغ عددها 8 ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية فى 2020/9/1م جدول (5) التالي يوضح ذلك.

جدول (5)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدني في المتغيرات البدنية بطريقة Mann–whitney

ن=8

المتغيرات		وحدة القياس	الربيع الأعلي		الربيع الأدني		U
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
الاختبارات البدنية	رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	الوثب العريض من الثبات	متر	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	دفع الجسم لأعلي من الانبطاح	عدة	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	تحمل الرجلين الثابتتين	ق	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	الجلوس من الرقود	عدة	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	تحمل عضلات الظهر	ق	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000
	اختبار كوبر	متر	3.50	7.00	1.50	3.00	0.000

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1

يتضح من جدول (5) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).

ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Retest – Test علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (7) أيام بين التطبيق الأول يوم 2020/9/1م و التطبيق الثاني 2020/9/8م وجدول (6) التالي يوضح ذلك .

جدول(6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث ن=8

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	±ع	س	±ع	
الاختبارات البدنية	رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	2.863	0.2146	2.931	0.1751	0.929
	الوثب العريض من الثبات	متر	1.477	0.1332	1.555	0.1875	0.972
	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	2.763	0.2419	2.756	0.2351	0.822
	دفع الجسم لأعلي من الانبطاح	عدة	12.12	1.2464	12.75	1.1649	0.812
	تحمل الرجلين الثابتتين	ق	2.645	0.2553	2.675	0.2390	0.841
	الجلوس من الرقود	عدة	43.750	5.9221	46.00	4.8107	0.847
	تحمل عضلات الظهر	ق	1.296	0.1067	1.342	0.0702	0.870
	اختبار كوبر	متر	1476.7	26.239	1474.7	27.343	0.940

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.622

يتضح من جدول (6) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)

سابعا : القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال الاختبارات البدنية حيث تم إجراء القياسات علي المجموعتين معا وتم تقسيم الاختبارات علي ثلاثة ايام وهما الاربعاء والخميس والسبت والموافقين 9 ،10 ،2020/9/12م.

ثامنا : تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ – الهدف من البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلي استخدام اسلوبين للتدريب المتزامن والتعرف علي أفضل أسلوب هو ماتم تطبيقة علي المجموعة التجريبية الأولي.

أم الذي تم تطبيقة علي المجموعة التجريبية الثانية.

وذلك لرفع بعض القدرات البدنية للاعب الجودو.

ب – أسس وضع البرنامج :

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبى المقترح :

– أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف .

– مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب لمساعدة اللاعب على اكتساب القدرة على التكييف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملى .

– قد قامت الباحثة بإستخدام اسلوبين للتدريب المتزامن لتنمية القوة والتحمل فكان الأسلوب الأول لبرنامج التدريب المتزامن (خلال أسابيع الإعداد) وهذا ما خضعت إلية المجموعة التجريبية الأولي ، وخضعت المجموعة التجريبية الثانية لبرنامج التدريب المتزامن (داخل الوحدة التدريبية).

جـ – التوزيع الزمنى لمحتويات البرنامج :

قد تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي وهي 6 أسابيع وذلك لمناسبة هذه الفترة لإعداد اللاعبين بدنيا خلال فترة الإعداد.

د – توزيع محتويات البرنامج التدريبى المقترح :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبى المقترح لتنميه القوة والتحمل بإستخدام طريقتين للتدريب المتزامن

جدول (7)

توزيع محتويات البرنامج المقترح

العنـــاصـــــر	المحتـــويـــات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمرينات متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمرينات لجميع أجهزة الجسم	10 ق
الجزء الرئيسي		
تدريبات القوة والتحمل	وهذا الجزء خاص بتدريبات القوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي حيث أن : -المجموعة الأولي تطبق القوة في 3 وحدات بالاسبوع الاول والتحمل في 3 وحدات الأسبوع الثاني ، ثم بعد ذلك وحده تدريبات التحمل ووحده تدريبات القوة وهكذا لنهاية الاسبوع السادس. -المجموعة الثانية تطبق داخل الوحدة التدريبية بحيث تكون 3 وحدات تدريبية تحتوي الوحدة علي تدريبات قوة وتحمل معا.	45 - 75ق
الجزء الختامي	أداء مجموعة من التمرينات 5 ق الاسترخاء (الدورانات و الاهتزاز ، تمرينات للتنفس ، المرجحات	5 ق

يوضح جدول (7) توزيع محتويات البرنامج التدريبى المقترح.

هـ – خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (6 أسابيع) بحيث يكون التدريب للمجموعة التجريبية الأولي أول ثلاث وحدات تدريبية تدريبات قوة الاسبوع الاول ثم الثلاث وحدات تدريبات تحمل الاسبوع الثاني ثم يتم تدريب المجموعة الأولي وحدة تدريبية للقوة ووحدة تدريبية للتحمل وهكذا الي نهاية الاسبوع السادس، أما المجموعة التجريبية الثانية ثلاث مرات تدريب في الاسبوع يتم استخدام تدريبات القوة والتحمل، زمن الوحدة (60 – 90) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من 2020/9/13م إلي 2020/10/22م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي 23 يوليو بمدينة المحلة الكبري محافظة الغربية

يحتوي البرنامج علي تمرينات للقوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي

وقد راعت الباحثة أن يتناسب الحمل مع اللاعبين ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصي للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعب مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل وقد استخدمت الباحثة أحمالا متنوعة وهي (حمل متوسط : 60 – 80 % من أقصي قدرة للاعب ، حمل عالي : 80 – 90% من أقصي قدرة للاعب)

وتراوحت التكرارات في تدريبات القوة (1 – 10 تكرار) أما تدريبات التحمل (10 – 15تكرار) والمجموعات من(2 إلي 5 مجموعات) والراحة بين المجموعات من(1 إلي 3 دقائق).

جدول (8)

نموذج للأسبوع الأول للمجموعة التجريبية الأولي

أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	الشدة	التكرارات	عدد المجموعات	الراحة البينية
الإحماء	10ق	المعتاد علية اللاعبين	%50	-	-	-
الجزء الرئيسي						
الوحدة (1)	45ق	1، 2، 15، 16، 25، 26، 34، 35،	%65	5	2	1ق
الوحدة (2)	45ق	3، 4، 17، 18، 27، 28، 36، 37،	%65	5	2	1ق
الوحدة (3)	45ق	5، 6، 19، 20، 29، 30، 38، 39،	%65	8	2	1ق
التهدئة	5ق	تمرينات من 1 : 7	%50	-	-	-

جدول (9)

نموذج للأسبوع الأول للمجموعة التجريبية الثانية

أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	الشدة	التكرارات	عدد المجموعات	الراحة البينية
الإحماء	10ق	المعتاد علية اللاعبين	%50	-	-	-
الجزء الرئيسي						
الوحدة (1)	45ق	القوة المميزة بالسرعة:34، 35، 36 القوة القصوي:1، 15، 25 التحمل العضلي:1، 2، 3 التحمل الدوري التنفسي:16، 17	%60	8	3-2	60ث
الوحدة (2)	45ق	القوة المميزة بالسرعة:37، 38، 39 القوة القصوي:2، 16، 26 التحمل العضلي:4، 5، 6 التحمل الدوري التنفسي:18، 19	%65	8	3-2	60ث
الوحدة (3)	45ق	القوة المميزة بالسرعة:40، 41، 42 القوة القصوي:3، 17، 27 التحمل العضلي:7، 8، 9 التحمل الدوري التنفسي:20، 21	%65	8	3-2	60ث
التهدئة	5ق	تمرينات من 1 : 7	%50	-	-	-

يوضح الجدولين (8)، (9) نماذج للأسبوع الأول للمجموعة التجريبية الأولي وللأسبوع الأول للمجموعة التجريبية الثانية

تاسعا : القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) و قد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية و ذلك خلال ثلاثة ايام للمجموعتين التجريبيتين تم فيها تقسيم الاختبارات البدنية وكانت هذه الايام السبت والاحد والاثنين الموافقين 23، 24، 2020/10/25م.

عاشرا : المعالجات الإحصائية :-

وقد استخدمت الباحثة برنامج المعالجات الاحصائية علي الحاسب الآلي (SPSS) وذلك للحصول علي المعاملات العلمية الآتية :

المتوسط الحسابي – الوسيط – الانحراف المعياري

معامل الالتواء – معامل الارتباط – قيمة t

معامل الارتباط البسيط لبيرسون p – نسبة التحسن .

الحادى عشر : عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

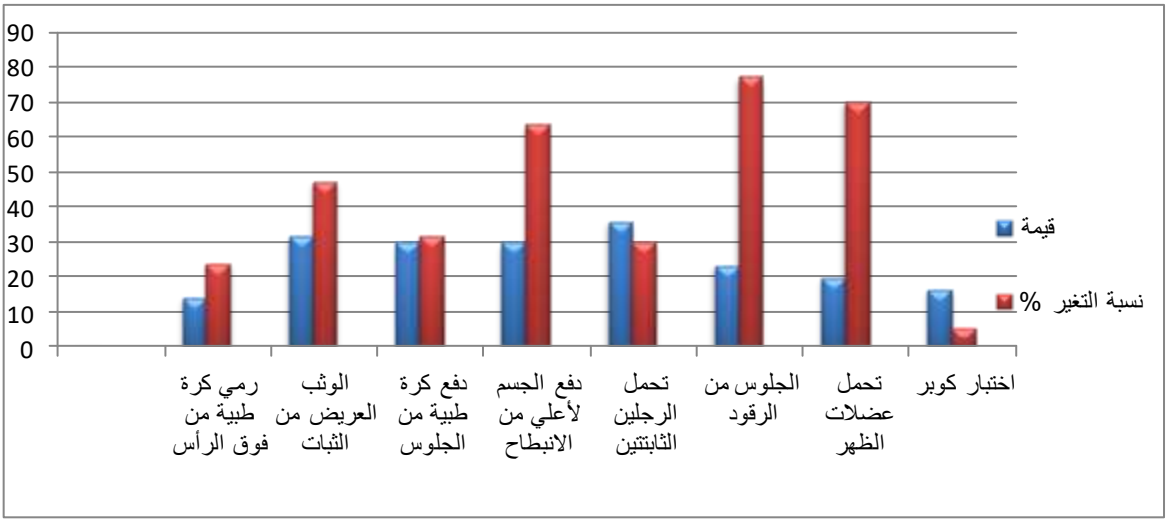
جدول (10)

دلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الأولي في الاختبارات البدنية قيد البحث ن =8

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)	نسبة التغير %
			س	±ع	س	±ع		
الاختبارات البدنية	رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	3.137	0.337	3.887	0.408	14.031	23.90
	الوثب العريض من الثبات	متر	1.546	0.143	2.276	0.139	31.435	47.21
	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	2.598	0.250	3.413	0.269	29.689	31.46
	دفع الجسم لأعلي من الانبطاح	عدة	12.62	1.060	20.62	1.060	29.933	63.36
	تحمل الرجلين الثابتتين	ق	2.820	0.273	3.661	0.271	35.705	29.83
	الجلوس من الرقود	عدة	41.75	6.318	74.00	7.425	23.277	77.24
	تحمل عضلات الظهر	ق	1.305	0.143	2.212	0.165	19.858	70.15
	اختبار كوبر	متر	1473.6	36.85	1553.1	37.43	16.450	5.39

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =2.365

يتضح من جدول (10) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الأولي في الاختبارات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (1)

دلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعديللمجموعة الأولي في الاختبارات البدنية قيد البحث

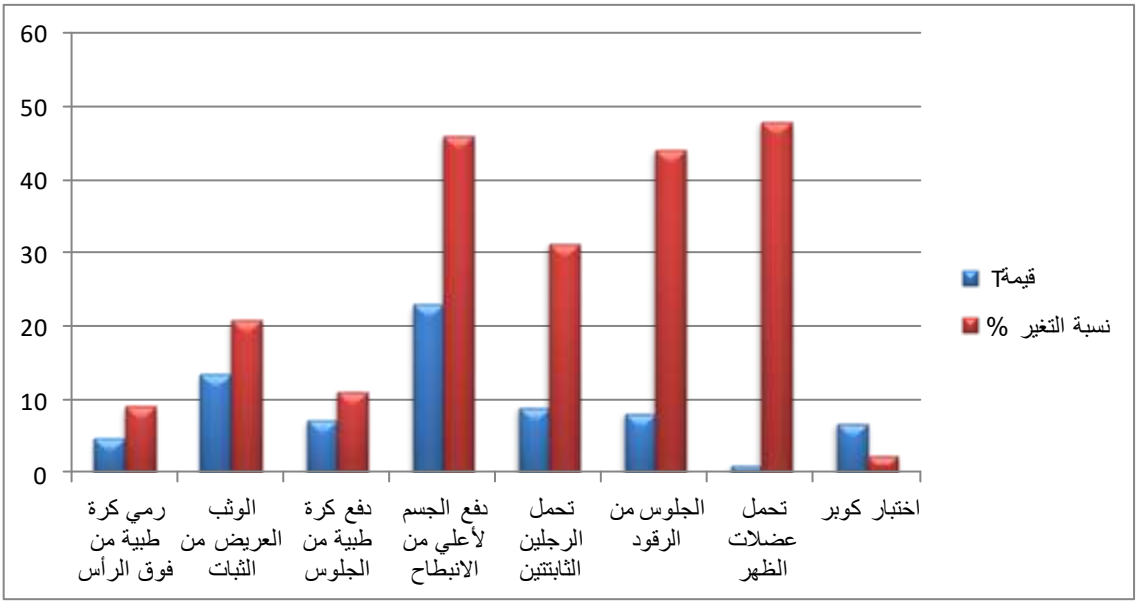
جدول (11)

دلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث ن =8

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)	نسبة التغير %
			س	±ع	س	±ع		
الاختبـــــارات البدنية	رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	3.175	0.351	3.462	0.447	4.709	9.05
	الوثب العريض من الثبات	متر	1.552	0.142	1.875	0.116	13.418	20.8
	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	2.735	0.255	3.037	0.150	7.076	11.08
	دفع الجسم لأعلي من الانبطاح	عدة	12.50	0.925	18.25	1.035	23.000	46
	تحمل الرجلين الثابتتين	ق	2.611	0.352	3.317	0.185	8.852	31.25
	الجلوس من الرقود	عدة	43.50	5.656	62.00	8.176	8.020	44.1
	تحمل عضلات الظهر	ق	1.273	0.116	1.883	0.121	2.370	47.9
	اختبار كوبر	متر	1463.3	31.18	1498.5	38.70	6.696	2.39

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =2.365

يتضح من جدول (11) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (2)

دلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث

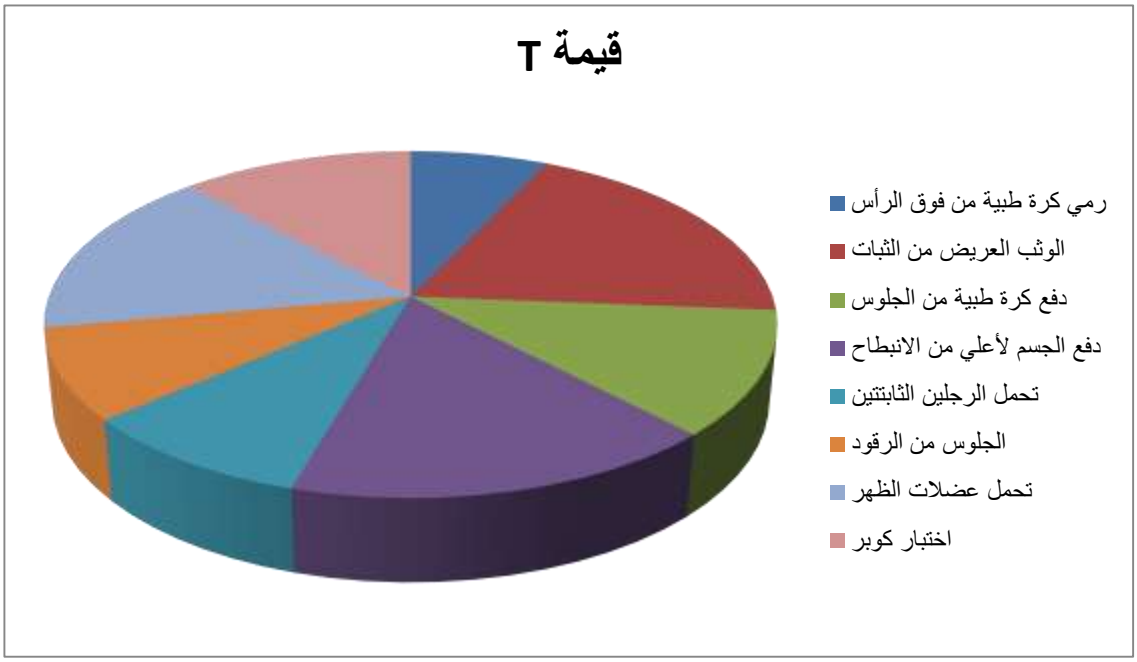
جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التحريبيتين الأولي والثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث ن1=ن2=8

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الأولي		المجموعة الثانية		قيمة (T)
			س	±ع	س	±ع	
الاختبارات البدنية	رمي كرة طبية من فوق الرأس	متر	3.887	0.408	3.462	0.447	2.197
	الوثب العريض من الثبات	متر	2.276	0.139	1.875	0.116	5.945
	دفع كرة طبية من الجلوس	متر	3.413	0.269	3.037	0.150	3.599
	دفع الجسم لأعلي من الانبطاح	عدة	20.62	1.060	18.25	1.035	5.158
	تحمل الرجلين الثابتتين	ق	3.661	0.271	3.317	0.185	2.838
	الجلوس من الرقود	عدة	74.00	7.425	62.00	8.176	2.634
	تحمل عضلات الظهر	ق	2.212	0.165	1.883	0.121	4.902
	اختبار كوبر	متر	1553.1	37.43	1498.5	38.70	3.739

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.761

يتضح من جدول (12) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التحريبيتين الأولي والثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة الأولي حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) .



شكل (3)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التحريبيتين الأولي والثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ثانيا : مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراءها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (10) ، وشكل (1) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي و البعدى للمجموعة الأولي في الاختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (2.365) أقل عند مستوي معنوي 0.05 من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت مابين (14.031) كأصغر قيمة فروق في (اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس) ، (35.705) كأكبر قيمة فروق في (اختبار تحمل الرجليين الثابتتين) ، هذا بالإضافة إلي أن نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولي في الاختبارات البدنية قد انحصرت مابين (5.39%) كأصغر قيمة في (اختبار كوبر) ، (77.24%) كأكبر قيمة في (اختبار الجلوس من الرقود).

وترجع الباحثة ذلك التغير الحادث في القدرات البدنية إلي الاسلوب الأول لبرنامج التدريب المتزامن المستخدم للمجموعة الأولي حيث أن القدرات البدنية لها أهمية كبيرة بالنسبة للاعب الجودو لما لها من تأثير كبيرعلي مستوي لياقة اللاعبين وبالتالي يعود ذلك علي أداء المهارات الفنية لرياضة الجودو فهي تحتاج إلي الانسيابية والسلاسة في الأداء حيث تتطلب مواقف اللعب القوة والتحمل وذلك للاستمرار في الاداء بنفس المستوي الذي بدأ بها اللاعب في بداية اللعب فتنمية القو العضلية أولا ثم التحمل أي التدريب بشكل منعزل للقدرات البدنية بالتناوب يساعد علي الارتقاء بالمستوي بشكل تدريجي مع التركيز علي القوة والتحمل بالشكل الصحيح دون تعريض

اللاعب لإجهاد ، ويذكر في هذا الصدد "كرافيتز أل Kravitz L" (2004م) (13) أن هناك بعض الأبحاث والدراسات التي أهتمت بالبدء بتدريبات المقاومة أولا ، لأن البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب علي مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزي إلي أن تدريبات التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكرا ، وبالتالي عدم قدرة اللاعب علي الإستمرارية في أداء تدريبات القوة.

كما هناك العديد من الدراسات التي اتفقت نتائجها مع النتائج التي توصلت إليها الباحثة فمنها دراسة "جريجوري وآخرون Gregory, et., al" (2005م)(9) ، "جريجوري ليفين Gregory Levin" (2007م)(10) ، "نواف مجبل الشمري" (2016م)(4) علي فاعلية استخدام برامج التدريب المتزامن في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة الأولي بإستخدام الاسلوب الأول لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (11) ، وشكل (2) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي و البعدى للمجموعة الثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (2.365) أقل عند مستوي معنوي 0.05 من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت مابين (2.370) كأصغر قيمة فروق في (اختبار تحمل عضلات الظهر) ، (23.00) كأكبر قيمة فروق في (اختبار دفع الجسم لأعلي من الانبطاح) ، هذا بالإضافة إلي أن نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولي في الاختبارات البدنية قد انحصرت مابين (2.39%) كأصغر قيمة في (اختبار كوبر) ، (47.9%) كأكبر قيمة في (اختبار تحمل عضلات الظهر). ترجع الباحثة هذا التغير نتيجة استخدام اسلوب آخر للتدريب المتزامن للمجموعة الثانية حيث أن استخدام القوة والتحمل معا داخل الوحدة التدريبية أثر بشكل ايجابي في مستوي اللياقة البدنية لهذه المجموعة لأنه يربط بين القدرات البدنية في وقت واحد ، ويذكر في هذا الصدد "باسيتر وهولي Bassetr & Howley" (2002) (7) مدي أهمية أستخدام اسلوب التدريب المتزامن داخل الوحدة التدريبية لأنة يجمع بين مميزات تدريبات المقاومة والتحمل الهوائي واللاهوائي مما يعمل علي تطوير مختلف القدرات البدنية كالقوة والقدرة والسرعة الانتقالية والتحمل للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة الثانية بإستخدام الاسلوب الثاني لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (12) ، وشكل (3) الخاصة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التحريبيتين الأولي والثانية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت)

الجدولية (1.761) أقل عند مستوي معنوي 0.05 من قيمة (ت) المحسوبة والتي انحصرت مابين (2.197) كأصغر قيمة فروق في (اختبار رمي كرة طبية من فوق الرأس) ، (5.945) كأكبر قيمة فروق في (اختبار الوثب العريض) وبعد ما تم تناوله وما توصلت إلية الباحثة من استنتاجات بحثية أثرت علي سريان البحث بهذا الشكل وأضافت إلي البحث العلمي المزيد من النتائج العلمية في المجال الرياضي وهو ما توصلت إلية من وجود طريقتين للتدريب المتزامن وإن كان لكلا الطريقتين المستخدمتين في البحث طيب الأثر وعظيم النتائج في تقدم عينة البحث ولكن أيضا ثبت بالتجربة العملية أن التدريب المتزامن الذي تم استخدامة علي المجموعة التجريبية الأولي وهو التدريب المتزامن المنفصل من حيث عنصر القوة وعنصر التحمل أفضل من حيث التطبيق العملي من النوع الآخر من التدريب المتزامن الممتزج بين عنصر القوة وعنصر التحمل داخل الوحدة التدريبية الواحدة حيث أثر النوع الأول تأثيرإيجابيا ملحوظا عن الآخر.

ويشير "**جيوجور Gregory t.levin**" (2007م)(10) أن الأساليب التدريبية المشابهه في تأثيراتها لتدريبات المقاومة مثل التدريب المتزامن يعمل علي تطوير التحمل العضلي والتحمل الدوري وهذا النوع من التدريب يستخدم الشدة عالية وعدد تكرارات قليلة.

وتري الباحثة أن سبب التحسن في المجموعة التجريبية الأولي هو ملائمة نوع التدريب المستخدم للعينة التي تم تطبيق البرنامج التدريبي عليها حيث أن هذا النوع من التدريب المنفصل أعطي اللاعبين الوقت الكافي للأستفادة من التدريب علي عنصري القوة والتحمل بالشكل المنفصل وذلك أحدث خصوصية في الوحدة التدريبية للاعب فكان التركيز علي القوة ثم بعد ذلك تم التركيز في الوحدة التالية علي التحمل مما جعل وجود تبادل في المتغيرات المستخدمة خلال البرنامج التدريبي وهذا ما اتاح زيادة استفادة اللاعبين بشكل كبير

وبذالك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة الأولي والمجموعة الثانية".

الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : استنتاجات البحث :

في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث وما تم تحقيقة من فروض أمكن التوصل إلي :

1. أثر اسلوب التدريب المتزامن الخاص بالمجموعة الأولي تأثيرا إيجابيا لصالح القياس البعدي.
2. أثر اسلوب التدريب المتزامن الخاص بالمجموعة الثانية تأثيرا إيجابيا لصالح القياس البعدي.

3. أثر التدريب المتزامن بإستخدام الاسلوب المنفصل علي القياس البعدي للمجموعة الأولي بشكل أكبر من استخدام أسلوب التدريب المتزامن المتصل أي القوة والتحمل داخل الوحدة التدريبية الواحدة علي القياس البعدي للمجموعة الثانية.
4. إن التدريب المتزامن يتميز بأشكاله المتعددة التي تتيح للمدرب استخدام الشكل أو الاسلوب الذي يتناسب مع المرحلة العمرية وأيضا مع الفترة التدريبية الذي يتم تنمية القوة والتحمل فيها
5. إن التنوع في أساليب وأشكال التدريب أضفي شكل من أشكال التنافس بين المجموعتين التجريبيتين وبالتالي أصبح هناك هدف يسعي اللاعبين للوصول إلية.

ثانيا : التوصيات :

1. تعميم البرنامج التدريبي قيد البحث علي نفس المرحلة السنية المستخدمة في البحث.
2. الاهتمام بالتنوع والتغير في أشكال التدريب حتي لا يصاب اللاعبين بالملل من التكرار لنفس شكل التدريب الذي يعتاد علية اللاعب.
3. ضرورة الأهتمام بأشكال التدريب المتزامن خلال المراحل السنية المختلفة.
4. الاهتمام بصقل المدربين من خلال عقد دورات تدريبية وعرض كل ماهو جديد بالنسبة للبرامج التدريبية الحديثة.
5. الاهتمام بعمل مزج بين الأساليب المختلفة للتدريب المتزامن فالبرنامج التدريبي الواحد.
6. استخدام التدريب في فترات تدريبية أخري خلال الموسم التدريبي.
7. استخدام النتائج التي توصلت إليها الباحثة كنواه لبناء أبحاث آخري جديدة.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

1 أبـــو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2016م.
، ريســان خــريبط

2 أحمـد أبو الفضل حجازي : الجـودو الأسـس النظريـة والتطبيقيـة ، دار المعـارف ، القـاهرة ،2006م.

3 مـــراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005م.

4 نـــواف مجبل الشمري : تأثير التدريب المتزامن علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (42) ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2016م.

5 يـاسر يوسف عبد الرؤوف : رياضـة الجـودو للقـرن الحـادي والعشـرون ، دار السـحاب للنشـر والتوزيع ، القاهرة ، 2005م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

6	Alves, A. R. M., Carlos Neiva, Henrique P Izquierdo, Mikel Marques, Mario c	:	Concurrent training in prepubescent children : the effects of eight weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO2max. Journal of strength and conditioning research/National Strength & conditioning Association, 2015.
7	Bassetr, D.,& Howley, E.,	:	Maximal oxygen uptake "Classical" versus "Contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, vol., 29, No., 5, pp. 591-603, 2002.
8	Craig, B. W., Lucas, J., Pohlman, R., &Stelling, H.	:	The effects of Running, Weightlifing and a combination of Both on Growth Hormone Release. The Journal of Strength & conditioning Research, 5(4), 198-203,1991.
9	Gregory, et.,al	:	Effects of Concurrent inspiratory muscle Training on respiratory and Exercise performance in competitive swimmers, European journal of Applied physiology,No., 94,527-540,2005.
10	Gregory, T., Levin	:	Effects of Concurrent Resistance and Endurance Training on physiological and performance parameters of well Trained Endurance Cyclists, MastersThesis, School of Exercise, Biomedical, and Health sciences, Edith Cowan University,2007.
11	Hof repetition vs. , J., Gran, A., &Helgerud, J	:	Maximal strength training improvesaerobicendurance performance. Scandinavian Journal of Medicine and science in Sports, 12, 288-295,2002
12	Isao Inkuma & Nobukisato	:	Best Judo, Third printing, Japan,1991.
13	Kravitz, L	:	The effect of concurrent training . IDEA personal Trainer 15 (3),2004.
14	Millet, G. P., Jaouen, B., Borrani, F., & Candau, R.	:	effect of concurrent endurance and strength training on running economy and VO2kinetics. Medicine and Scince in Sports and Exercise, 34(8), 1351-1359 , 2002.
15	Quebedeaux, l.p	:	The effect of two concurrent training programs with different inter-session recover on musculoskeletal strength (electronic resource).uml thesis,2007.
16	Reilly, R		Here no one is spared, sport illustrated,1988.

Abstract

The effect of the use of different subjects for simultaneous training on certain physical variables for judoka

Prof. Dr. / Mai Assem Mohamed Hamouda

This research aims to identify the best form of simultaneous training that has influenced physical variables for judoka, The basic research sample was chosen randomly by (16) players in the age group (14-16) years from the July 23 Club, where the basic sample was divided To two groups, each group (8) players, the exploratory study was conducted on (8) players from the research community and from outside the main sample and they are to codify and test research tests, within the limits of the research sample and in light of the method used and the research procedures and the assumptions that have been achieved.

1. The effect of the simultaneous training method of the first group positively in favor of telemetry.
2. The effect of the simultaneous training method of the second group positively in favor of telemetry.
3. The effect of simultaneous training using the separate method on the post measurement of the first group more than the use of the method of simultaneous and continuous training, ie strength and endurance within a single training unit, on the post measurement of the second group.
4. The simultaneous training is characterized by its many forms that allow the trainer to use the form or method that is appropriate for the age stage and also with the training period in which strength and endurance are developed.
5. The diversity in training methods and forms added a form of competition between the two experimental groups, and thus there became a goal that the players sought to reach.