

برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الصولجان لتنمية
بعض المتغيرات البدنية وتأثيره على فاعلية أداء بعض مهارات تي
وازا" لدى لاعبي رياضة الجودو

*د/ محمد عابد حمادة حسن

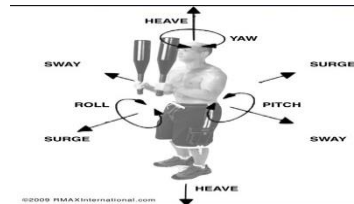
المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم التكنولوجي الهائل في مختلف المجالات بصفه عامه وفى المجال الرياضي بصفه خاصة ظهر بشكل ملحوظ في حداثه الوسائل التدريبية والأدوات المساعد الخاصة فى التدريب وطرق القياس والاختبارات وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء والتطوير الرياضي، أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى اللعبة خلال البطولات المختلفة وخير دليل على ذلك التطور الهائل لمستويات اللاعبين البدنية والمهارية في البطولات العالمية والأولمبية.. (٧: ٦٧)، (٣: ٨) وينفق كلا من "ياسر يوسف، عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن الإعداد البدني يعد من أهم مقومات النجاح فى الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العالية، بالإضافة إلى اعتبار الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي وأن كل مهارة حركية تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب للمهارة ولذلك تلعب دوراً جوهرياً حيث يتأسس عليها الإعداد الفني الخاص في رياضة الجودو، نظراً لما تتطلبه هذه الرياضة من بذل جهد كبير للتغلب على القوة الخارجية ووزن الجسم والجاذبية الأرضية، لذا كان لابد من الاهتمام باكتشاف كل ما هو جديد من أدوات وطرق لتطوير القدرات البدنية والمهارية.. (١٩٧: ١٥) (٧: ٧٨)

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان

ويشير من "رينشارد مانشير" **Manchur Richard** (٢٠١٠م)، إلى أن "سكوت سونون Sonnon Scott"، هو مؤسس هذا النظام بهدف تطوير الأساليب التدريبية التي تساعد اللاعبين على الأداء بحرية وكفاءة وهو احد الأشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي، فهو أسلوب يجمع بين العراقة والحداثة من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة حيث أنه يعتمد في ادائه على المحاور الثلاثة للحركة والتي تعمل استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة. (١٩)

يشير "سكوت سونون" **Sonnon Scott** (٢٠٠٦م) أن الصولجان هو أداة تدريبية يقع ضمن مجموعة الأثقال الحرة ويهدف إلى تحسين القوة والمرونة الديناميكية للعضلات والمفاصل يعتمد على المرجحات التي تؤدي من خلال المحاور الثلاثة للحركة (الرأسي- العرضي- السهمي) والتي تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة ذلك مقارنة بالأشكال التدريبية الأخرى والتي غالبا ما تؤدي من خلال محور واحد أو محورين، مما يجعلها من أفضل الأدوات المستخدمة وظيفيا يتكون كما هو من أربعة كما هو موضح بالشكل أجزاء هما: (المقبض knob- الرقبة Neck- المخروط Cone- الرأس الاسطوانية Head Barrei). (١٨:٨٣)



شكل (١)

يوضح المحاور الحركية الثلاثة لتدريبات الصولجان

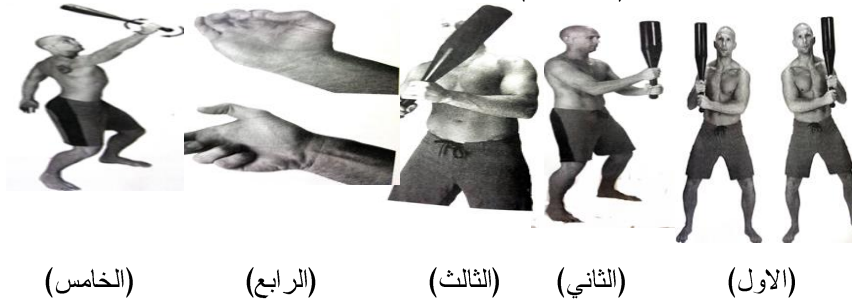
وترجع نشأه وأصول الصولجان إلى بلاد الفرس والهند وبورما حيث كان يستخدم في نوادي الأرجحة والتطويح ويعد الصولجان من أقدم الأسلحة التي عرفت قديماً وكان يستخدم بهدف الدفاع عن النفس في مواجهة الأعداء والحيوانات المفترسة كما انه استخدم في تطوير الصفات البدنية بصفة عامة والقوة والتحمل بصفة خاصة. وفي أواخر القرن الثامن عشر كان التجار والمبشرين ورجال الجيش البريطاني منبهرين من القوة البدنية للعبيد الهنود وذلك لاستخدامهم الصولجان الخشبية لذلك أرسل (سم كوهي) احد القادة تقريراً لبريطانيا عن تدريبات الصولجان الهندية وحثهم على استخدامها في رفع اللياقة البدنية واكتساب القوة العضلية للجنود وفي عام ١٨٣٤م اصدر (دونلد وكز) كتاباً يشرح فيه أهمية وطريقة استخدام تدريبات الصولجان ويعد من أكثر الكتب المؤثرة عن التمرينات البدنية باستخدام الصولجان وفي عام ١٨٣٥ صمم (وكلر) صولجان خاص بالمرءة يزن ٢ رطل من أجل إثبات العلاقة بين تدريبات الصولجان ورشاقة وجمال المرءة. (٢١) (١٨:٣٢)

كما يؤكد "سكوت سونون **Sonnon Scott**" (٢٠٠٦م) ان تدريبات الصولجان تعتبر احد الاشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي ويتم أدائها من خلال عمل مرجحات في اتجاهات مختلفة تتميز بالتطويح والأرجحة وليس بالرفع مما يقلل من إمكانية حدوث الإصابة التي بتحدث بأساليب أداء الأثقال التقليدية، وهذا العمل يتيح تنوعات متعددة للعضلات العاملة مقارنة بالدمبلز، حيث ان الصولجان يتمرجح بدلاً من رفعه كما أنه من أفضل الأدوات فاعلية وكفاءة في تطوير القدرات البدنية بشكل أمن نظراً لأن طريقة أدائه. (١١:١٨)

ويشير "سكوت سونون **Sonnon Scott**" (٢٠٠٦م) إلى أن من أهم فوائد ومميزات تدريبات الصولجان انه أسلوب تدريبي متكامل يهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة ويعد من أكثر الأساليب إثارة

وتشويق نظرا لتنوع تدريباته كما أن التدريبات آمنة بشكل كبير وتساعد على الوقاية من الإصابات كما انه يمكن إستخدامها في جميع الأوقات والأماكن ولا تحتاج إمكانات مادية عالية ويمكن أن تستخدم في المنزل أو العمل أو مع الأطفال والشباب أو كبار السن. (١١:١٨).

وهناك خمسة أنواع من القبضات الأساسية تستخدم في تدريبات الصولجان ينبغي تعلمها قبل البدء في استخدام التدريبات هما ما يلي القبضة اليميني واليسرى- القبضة الانقسامية- القبضة المتممة أو المكملة- القبضة الذكية- القبضة القوية. (٨٥:١٨)



شكل (٢)

أنواع القبضات التي تستخدم في تدريبات الصولجان

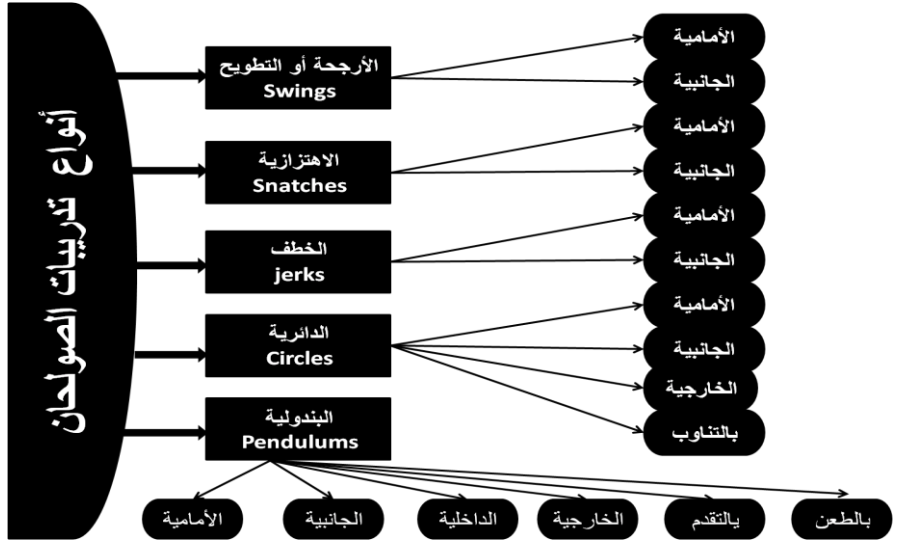
لقد حدد "سكوت سونون" **Sonnon Scott** مجموعة من الأوضاع الأساسية التي تتكون منها تدريبات الصولجان على الرغم من تأكيد وحثه على ابتكار ترمينات جديدة تتناسب بشكل كبير مع نوع النشاط الممارس ويجب الأخذ في الاعتبار لتلك الأوضاع والتدريب عليها بشكل مستمر لإتقانها قبل أداء تدريبات الصولجان لتحقيق الكفاءة والفاعلية من التدريبات ومن تلك الأوضاع (الوضع الارضي- وضع الاستعداد- وضع السند على الكتف- وضع السند على الصدر- وضع السند على الذراع- وضع الأمر- وضع الحارس- وضع العلم- وضع المصباح أو المشعل- الوضع الخلفي) (٩٨:١٨)



شكل (٣)

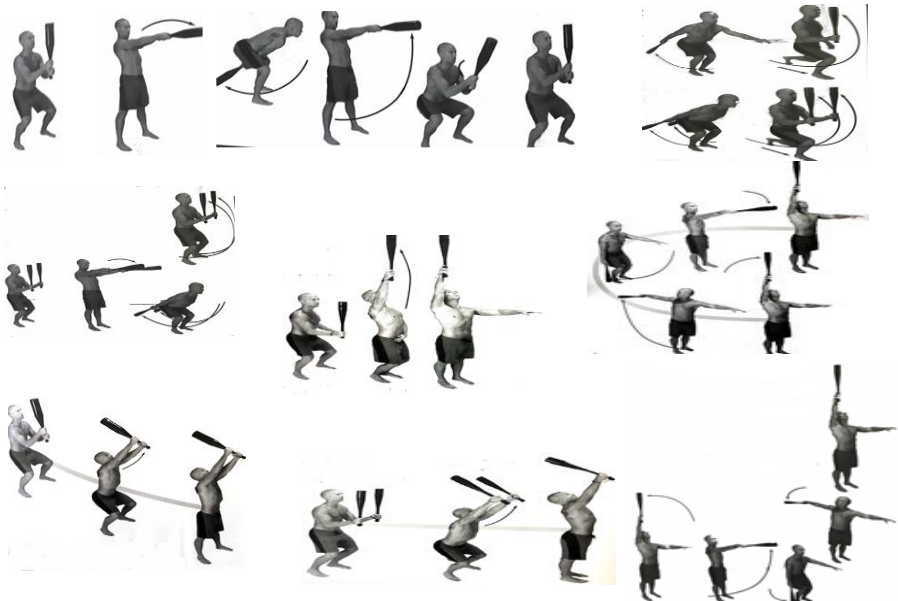
الأوضاع الأساسية لتدريبات الصولجان

ويرى الباحث ان أهم ما يميز تدريبات الصولجان إنها ليس لها عدد معين من التدريبات حيث يتوقف عددها على قدرة المدرب على ابتكار حركات جديدة تساعد على تطوير إمكانيات اللاعب وتتفق مع طبيعة النشاط الممارس وينبغي الأخذ في الاعتبار إتقان اللاعب للمهارات والأوضاع الأساسية لتحقيق القدر الكافي من الاستفادة من التدريبات ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المهمة بتدريبات الصولجان نستطيع أن نصنف تدريبات الصولجان كما هو موضح بالشكل (٤)



شكل (٤)

أنواع تدريبات الصولجان



شكل (٥)

يوضح نماذج للتسلسل الحركي لبعض تدريبات الصولجان

ويرى الباحث أن رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية نظرا لسرعه تغيير مجالات الصراع خلال المواقف المتعددة ما بين هجوم ودفاع ولعب أرضى وهذا لا يأتي إلا بالإعداد البدني والمهارى السليم، ولأن رياضة الجودو هي مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدما فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإيبون) ولذلك يعتبر الإعداد البدني هو الركيزة الأساسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتمكنهم من أداء المهام الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب طبيعة الأنشطة الرياضية وجود تلك المتغيرات البدنية بدرجات متفاوتة حسب أهميتها ونسب مساهمتها في تنفيذ الواجبات التدريبية والخطية العالية في المنافسات.

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة الجودو، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية وبالرغم من التطور الهائل في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب رياضة الجودو بصفة خاصة إلا أن بعض المدربين لا يولون لهذا النوع من التدريب اهتماماً من خلال برامجهم التدريبية وذلك للتغلب على نواحي القصور عند اللاعبين وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية. هذا بالإضافة إلى ندرة الدراسات العربية التي تناولت استخدام تدريبات الصولجان في التدريب لرياضة الجودو وتوظيفها في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة لمحاولة نشر واستخدام تدريبات الصولجان في رياضة الجودو حيث أنها تتطلب قدر كبير من القوة والقدرة العضلية والرشاقة لتنفيذ الكثير من المهارات الهجومية والدفاعية وأداء حركات الرمي المختلفة والتخلص من المسكات وإكساب التكنيك ولذا يسعى البحث الحالي في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الجودو عن طريق استخدام أسلوب تدريبي حديث يتميز هذا الأسلوب بتنمية القوة والقدرة العضلية والرشاقة وذلك لاحتوائه على

تدريبات الصولجان التي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة والتي تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالٍ في الوحدات الحركية النشطة والتي قد تكون السبب في زيادة القوة الناتجة، ذلك بالإضافة إلى تشابه أدائها بمهارات رياضة الجودو. وتؤكد نتائج دراسة كل من "أميمة كمال" (٢٠١٤م) (٢)، سماح كمال (٢٠١٤م) (٦)، جهاد نبيه، نجلاء البدري (٢٠١٤م) (٣)، سيد وآخرون" (٢٠١٢م) (١٧) على أهمية استخدام تدريبات الصولجان لما لها من دور فعال في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية خاصة بالإضافة لدورة الفعال في تنمية الأداء المهاري، ومن خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة وعلى حد علمهم تبين ندرة الأبحاث التي استخدمت تدريبات الصولجان في تطوير القدرات البدنية والمهارية في رياضة الجودو ولذا تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الصولجان ومعرفة تأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية وفاعلية أداء بعض مهارات "تاي وازا" لدى لاعبي رياضة الجودو

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الصولجان ومعرفة تأثيره على :

١- بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية- التحمل العضلي- الرشاقة- المرونة) لدى لاعبي رياضة الجودو.

٢- فاعلية أداء بعض مهارات "تاي وازا" (ايبون سيوناجي-مورتيه سيوناجي- تاي أوتوشي) لدى لاعبي رياضة الجودو.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية أداء بعض مهارات "تي وازا" قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

- الصولجان: Clubbell

أداة تدريبية تقع ضمن مجموعة الأثقال الحرة free weights تهدف الى تحسين القوة العضلية والمرونة الديناميكية تتميز بتنوع حركاتها تؤدي من خلال المخططات الثلاثة (الرأسي-العرضي-السهمي). (١٦: ١٣)

- تي وازا Waza -Te

هي مجموعة من مهارات اليمين يقوم بها اللاعب المهاجم (توري Tori) لرمي منافسه أو كوي (UKE) للحصول على النقطة الكاملة لإنهاء المباراة لصالحه. (١٣: ٢١٣).

الدراسات السابقة:.

- دراسة "محمد عابد" (٢٠١٧م) (٩) واستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو وبلغ قوام عينة البحث (١٦) لاعب وكانت أهم النتائج وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوة الدائري كان له أثر إيجابي في تنمية كلا من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو.

- دراسة "عاطف على" (٢٠١٥م) (٥) واستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي- وازا) لناشئ الجودو وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) ناشئ وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي استخدمت

البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي حيث كانت نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت اكبر بكثير من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

- دراسة "أميمة كمال" (٢٠١٤م) (٢) بعنوان "تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه" واستهدفت التعرف تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) لاعبة وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوة الدائري كان له أثر إيجابي في القدرات البدنية و مستوى أداء الكاتا الكانكوداي في رياضة الكاراتيه كما انه قام بتحسين العناصر الكبرى بالدم مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- دراسة "سماح كمال" (٢٠١٤م) (٥) دراسة بعنوان "تأثير تمرينات الصولجان على كثافة معادن العظام وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص للطالبات" واستهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات الصولجان على كثافة معادن وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان، وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) طالبة تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية (١٠) طالبات وكان من أهم النتائج ان تمرينات الصولجان اثرت إيجابيا على تحسن كلا من كثافة معادن والقدرات البدنية (القدرة- القوة الثابتة-اللاتزان) والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص.

- دراسة "جهاد نبيه محمود، نجلاء البدرى نور الدين" (٢٠١٤م) (٣) واستهدفت التعرف على تأثير تمرينات الصولجان على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) طالب وكانت أهم النتائج اثرت تمرينات الصولجان تحسناً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- دراسة "سييد وآخرون Seyed et al." (٢٠١٢) (١٢) واستهدفت الدراسة التعرف على تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على زمن أداء الدوران في سباحة الزحف على البطن وبلغ قوام العينة (٤٠) سباح تراوحت أعمارهم من ١٥-١٩ سنة، تم تقسيمهم إلى (٤) مجموعات تجريبية ومجموعة واحدة ضابطة، وكان من أهم النتائج تفوق مجموعة نظام تدريب القوة الدائري في زمن أداء الدوران في سباحة الزحف على البطن مقارنة بالمجموعات الأخرى التي مارست نظام تدريب القوة الدائري بشكل منفرد

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو بمنخب جامعة أسوان وعددهم (٢٤) لاعب منهم (٨) لاعبين للعينة الأساسية و(١٦) لاعب لإجراء المعاملات العلمية.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي) والمتغيرات

البدنية (القوة العضلية- التحمل العضلي- المرونة-الرشاقة)، فاعلية اداء بعض مهارات التاي وازا والتي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الالتواء كما يتضح في الجداول التالية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الاساسية (ن) = (٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٩.٢٥	١٩	١.٠٣	٠.٣٨٦
٢	الطول	سم	١٧٢.١٢	١٧٢	١.٦٣	٠.٢٥٤
٣	الوزن	كجم	٧٤.٦٢	٧٥	١.٥٩	٠.٩٨-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٢٥	٤	١.٠٣	٠.٦١٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الأساسية قد انحصرت ما بين (- ٠.٩٨ إلى ٠.٦١٥) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية حيث أن يقيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (± ٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية وبعض مهارات تي وازا (ن) = (٨)

القياسات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة القصوى للقبضة اليمنى.	قوة القبضة اليمنى	كجم	٤٢.٧	٤٣	٠.٧٠	٠.٤٠٤
القوى القصوى للقبضة اليسرى	قوة القبضة اليسرى	كجم	٤١.٧	٤١.٥	٠.٨٨	٠.٦١٥
دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين.	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	٤.٢٩	٤.٣٢	٠.١٣٤	١.٨٩-
الوثب العريض من الثبات.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٢١٢.٨	٢١٣	١.٩٥	٠.٦٨١-

تابع جدول (٢)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة
البحث في المتغيرات البدنية وبعض مهارات تي وازا (ن) = (٨)

القياسات	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانبطاح المائل من الوقوف.	التحمل العضلي	عدد	٥٢.٣	٥٣	١.٨٤	٠.١٨٩-
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	رشاقة	عدد	٥.٧٥	٦	٠.٧٠	٠.٤٠٤
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	مرونة	سم	١٢.٨	13	١.٨٨	٠.٠٦
رفع الزراعين من الانبطاح	مرونة	سم	١٥.٦	16	١.١٨	٠.٣٩٤
الرمي المستمر لمدة ٦٠	الايون-سيوناجي	درجة	٥١.٣	52.5	٢.٠٣	٠.٦١٥
ثانية فاعلية اداء مهارات لتاي وازا	مورتيه-سيوناجي	درجة	٥٢.٣	52	١.٤٠	٠.٣٣٩
	التاي- اوتوشي	درجة	٥١.٧	52	٠.٧٠٧	٠.٤٠٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية فاعلية اداء بعض مهارات تي وازا قد انحصرت ما بين (-٠.١٨٩ إلى ٠.٦١٥) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية حيث أن يقيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

وسائل جمع البيانات :

استمارات البحث:

- * المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية (١) (١٥)
- (١٠) المتخصصة لحصر أهم المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الأكثر شيوعا لعينة البحث.
- * استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان.
- * استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية و فاعلية الأداء لبعض مهارات تاي وازا.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتز لقياس الطول (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف stopwatch لقياس الزمن.
- جهاز "المانوميتر" لقياس "قوة القبضة".
- صولجان متعدد الاوزان ، حبال مطاطة للتدريب.
- بساط تدريب.
- كاميرا تصوير فيديو.

اختبارات البحث :

الاختبارات البدنية : تم تحديد مجموعة من الاختبارات البدنية من خلال

المسح المرجعي وهى التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث

* اختبار قوة القبضة لقياس القوة العضلية لقبضة اليدين باستخدام جهاز المانوميتر.

* اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

* اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.

* اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني) لقياس الرشاقة.

* ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل لقياس مرونة الجذع.

* رفع الزراعين من الانبطاح لقياس مرونة الجذع.

• اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلي.

الاختبارات المهارية:

* اختبار فاعلية الأداء للمهارات قيد البحث في رياضه الجودو الذي أعده

"محمود السيد بيومي وتم التقييم من قبل عدد من المتخصصين في

تحكيم رياضة الجودو(١١:٥٨)

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٤/٦/٢٠١٨م إلى ١٥/٧/٢٠١٨م وذلك على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- * تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٤/٦/٢٠١٨م إلى ٢٥/٦/٢٠١٨م، حيث استطاع الباحث التوصل من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى النتائج التالية:
- * مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- * كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- * صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.
- * تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- * تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التدريبات المقترحة لحساب وتقنين شدة الحمل.

الدراسات الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٦/٦/٢٠١٨م إلى ١٥/٧/٢٠١٨م بهدف إجراء المعاملات العلمية للبحث (الصدق والثبات) على عينة من مجتمع البحث (عينة استطلاعية)، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (١٦) لاعب. وقد تم قياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث:

الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز من خلال إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث على مجموعة مميزة وأخرى غير مميزة وتم تطبيقها في الفترة من ٢٠١٨/٦/٢٦م إلى ٢٠١٨/٦/٢٧م وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقياس والمعادلة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ن=١ ن=٢ (٨)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	القياسات
		س ± ع	س	س ± ع	س			
دال	4.80	1.76	24.4	1.47	50.4	متر	قوة القبضة اليمنى	القوة القصوى للقبضة اليمنى.
دال	3.77	2.58	24.1	1.38	42.31	متر	قوة القبضة اليسرى	القوى القصوى للقبضة اليسرى
دال	3.96	0.67	3.94	0.41	5.62	متر	القوة المميزة بالسرع للذراعين	دفع كرة طبية زنة (٣ كجم) باليدين.
دال	551	4.53	207	1.51	238.5	سم	القوة المميزة بالسرع للرجلين	الوثب العريض من الثبات.
دال	4.75	2.13	33,5	2.13	87.6	عدد	التحمل العضلى	الانبطاح المائل من الوقوف.
دال	3.88	0.46	5.25	0.74	10.6	عدد	رشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني)
دال	4.54	0.92	9.5	1.12	23.8	سم	مرونة	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل
دال	5.09	0.64	9.12	1.03	22.7	سم	مرونة	رفع الزراعين من الانبطاح
دال	3.69	1.30	40.5	1.95	75.8	درجة	الايبون- سيوناجي	الرمي المستمر لمدة ٦٠ ثانية فاعلية اداء
دال	5.74	1.58	41.3	1.58	77.2	درجة	مورتية سيوناجي	مهارات تي وازا
دال	4.48	1.30	42.5	1.72	75.8	درجة	التاي- اوتوشي	

قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٤٥ عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) ما يلي: أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبار لقياس ما وضع من أجله.

النتائج:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest بعد (١٥) يوم من تطبيق الاختبار الأول من ٢٠١٨/٧/١م إلى ٢٠١٨/٧/١٥م وذلك لحساب ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية والمهارية المستخدمة (ن = ٨)

القياسات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ت) معامل المحسوبة الارتباط
			س	ع ±	س	ع ±	
القوة القصوى للقبضة اليمنى.	قوة القبضة اليمنى	كجم	50.3	1.18	51.05	0.99	0.19- 0.796
القوى القصوى للقبضة اليسرى	قوة القبضة اليسرى	كجم	41.9	1.34	4.41	1.34	0.13- 0.717
دفع كرة طبية زنة (٣) كجم) باليدين.	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	5.72	0.27	5.79	0.32	0.36- 0.738
الوثب العريض من الثبات.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	238.8	0.834	239.1	0.64	0.14- 0.775
الانبطاح المائل من الوقوف.	التحمل العضلي	عدد	83,7	2.43	84,8	1.64	0.08- 0.684
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني)	رشاقة	عدد	9.75	1.48	9.5	1.48	0.05 0.784
تثبي الجذع من الجلوس الطويل	مرونة	سم	18.5	1.60	19.1	1.88	0.10- 0.935
رفع الزراعين من الانبطاح	مرونة	سم	21.2	1.98	21.3	2.19	0.01- 0.808
الرمي المستمر	الايون- سيوناجي	درجة	74.8	1.24	75.7	1.48	0.23- 0.903
لمدة ٦٠ ثانية	مورتية- سيوناجي	درجة	74,7	1.80	75.3	1.59	0.06- 0.838
فاعلية اداء مهارات لتاي وازا	التاي- اوتوشي	درجة	73.8	1.12	74.5	1.19	0.09- 0.947

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٦٦٦ .

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٦٨٤:٠.٩٤٧) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

البرنامج التدريبي المقترح:

أهداف البرنامج التدريبي المقترح.

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوة الدائري إلى محاولة:

- * تنمية بعض المتغيرات البدنية (القوة القصوى للقبضة اليمنى- القوة القصوى للقبضة اليسرى- القوة المميزة بالسرعة للزراعين- القوة المميزة بالسرعة للرجلين- التحمل العضلي- الرشاقة - المرونة). لدى لاعبي رياضة الجودو.
- * تحسين فاعلية الأداء لمهارات التاي وازا (ايون سيوناجي- مورتية سيوناجي- تاي اوتوشي) لدى لاعبي رياضة الجودو.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

قام الباحث بتطبيق الأسس العامة للتدريب الرياضي كما أشار إليها "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٧)، مفتى إبراهيم" (٢٠٠١م) (١٤) وهى (الاستعداد- الاستجابة الفردية- التكيف- التقدم بدرجات الحمل- الخصوصية- التنوع- الاحماء والتهدة- العودة للحالة الطبيعية) وقد أشتمل البرنامج على كل الإجراءات الإدارية والإمكانات البشرية، والأجهزة المطلوبة ولضمان نجاح التخطيط للبرنامج راعى الباحث الأسس:

- * أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- * مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين افراد العينة.
- * توافر عامل الأمن والسلامة عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- * الاستمرارية في التدريب.
- * مرونة البرنامج التدريبي المقترح اثناء فترة تطبيقه.
- * مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.

* وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
* وضع البرنامج التدريبي مستخدماً الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (شدة الحمل- زمن الاداء- فترات الراحة البينية- المجموعات - التكرارات) لكل وحده تدريبية يومية وكل اسبوع على حده تجنباً لظاهرة الحمل الزائد وهذا بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بذلك.

تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

وفي ضوء ما توفر للباحث من مراجع ودراسات علمية متخصصة في مجال رياضة الجودو، قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع والدراسات (١) (٤) (٩) (١٠) (١٣) (١٥) (١٨) بغرض تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح، ثم قام الباحث بوضعها في استمارة مرفق (٢) رُعيَ فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأى الخبير وتم عرضها على عدد (١٠) خبراء في مجال التدريب الرياضى بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة وذلك لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوة الدائري والجدول (١٤) يوضح نتيجة استطلاع الرأى

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور ن = (١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (٢) شهور	٨	٨٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.	٧	٧٠%
٣	زمن الوحدة التدريبية (٢٠ق).	٧	٧٠%
٤	زمن تدريبات الصولجان (٣٠ق)	٧	٧٠%
٥	طريقة التدريب المستخدمة (الفترة مرتفع ومنخفض الشده).	٨	٨٠%
٦	دورة الحمل الاسبوعية (٢: ١).	٧	٧٠%
٧	زمن الاحماء داخل الوحدة التدريبية (١٥ دقيقة)	٧	٧٠%
٨	زمن الختام داخل الوحدة التدريبية (١٠ دقائق)	٧	٧٠%

يوضح الجدول (٤) آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان حيث إن النسبة المئوية انحصرت ما بين ٦٠% إلى ٨٠% ولقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠% من آراء الخبراء.

تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

حدد الباحث عدد وحدات البرنامج وهي عبارة عن (٢٤ وحدة) خلال مدة البرنامج (٣ أشهر) بواقع (٣ وحدات) أسبوعية.

* تحديد نظام تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي المقترح:

- استخدم الباحث الطريقة التموجية في تشكيل التدريب مستخدماً التشكيل الأساسي (١:٢) خلال دورة الحمل على مدار مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية في البرنامج التدريبي:

تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠-اقل من ٧٥%) والحمل العالي ما بين (٧٥-اقل من ٩٠%) والحمل الأقصى العالي ما بين (٩٠-اقل من ١٠٠%) إلى حدود مقدرة للاعب.

محتوى الوحدات التدريبية:

يمثل محتوى الوحدات التدريبية مجموعة التمرينات والتدريبات المستخدمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والمناسبة لعينة البحث وذلك خلال مراحل البرنامج التدريبي المقترح والتي تعمل على إحداث حالة من التنوع في التدريب لتحقيق التنمية والثبات والتكيف لهذه العناصر.

مكونات وحدة التدريب:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والمهارية المختلفة، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية علي النحو التالي:

١- الجزء التمهيدي (الإحماء):

ويستغرق هذا الجزء (٥٠ق) ويهدف إلي تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لتحقيق واجبات الوحدة التدريبية ويهدف إلي الاعداد للجزء الرئيسي والإحماء الجيد والتهيئة التربوية التنظيم الحركي كما يراعي فيه:

- * تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمارينات الاحماء وإعطاء المتسابقين تمارينات الإطالة والمرونة.
- * استثارة الجهاز العصبي المركزي.

٢- الجزء الرئيسي:

والذي يهدف إلي: تحسين النواحي البدنية والفسولوجية والحفاظ علي الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة باستخدام مجموعة من التمارينات وتحسين النواحي المهارية المرتبطة برياضة الجودو.

ويعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب من البرنامج التدريبي ويبلغ زمن هذا الجزء الرئيسي (٩٥ق).

٣- الجزء الختامي:

- ويستغرق هذا الجزء (١٠ق) ويهدف إلي محاولة العودة بالفرد الرياضي إلي حالته الطبيعية، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق:
- تمارينات تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
 - تمارينات المرونة الإيجابية والسلبية.

القياسات القبلية :

وتم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠١٨/٧/١٦م إلى ٢٠١٨/٨/١٧م في كلا من المتغيرات البدنية وفاعلية أداء بعض مهارات التاي وازا.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان علي أفراد العينة من يوم السبت الفترة من ٢٠١٨/٧/٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٨/١٢م.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث لأفراد العينة الفترة من ٢٠١٨/٨/١٥ م إلى ٢٠١٨/٨/١٦ م والتي تضمنت قياس المتغيرات البدنية وفاعلية اداء بعض مهارات التاي وازا.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- معامل الالتواء.
- اختبار T.
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

لتحقيق أهداف البحث وفي ضوء منهج وعينة البحث وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تعرض الصفحات التالية ما تم من نتائج يقوم الباحث بعرضها على النحو التالي :

أولاً: عرض النتائج:

فيما يلي توضح الجداول القادمة النتائج وفقاً لأهداف وفروض البحث :

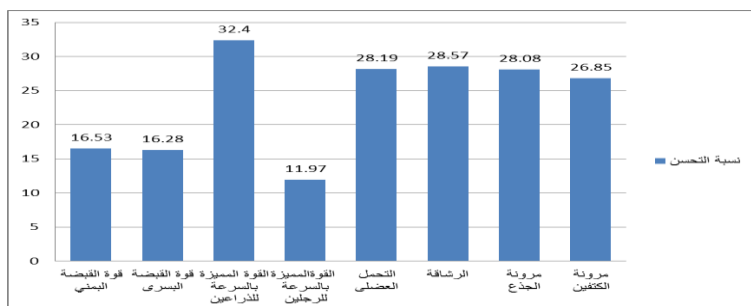
جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للاعبين الجودو في المتغيرات البدنية (ن ٨)

٥ المتغيرات	وحدة القياس	للقياس القبلي		للقياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
١ قوة القبضة اليمنى	متر	٤٢.٢٥	٠.٨٨	٥٠.٦٢	١.٥٩	١٦.٥٣	-٢.٩٥
٢ قوة القبضة اليسرى	متر	٤١.٧٥	٠.٨٨	٤٩.٨٧	١.٨٨	١٦.٢٨	-٢.٤٣
٣ القوة المميزة بالسرعة للزراعين	متر	٤.٥٥	٠.٩٠	٥.٩٤	٠.٥١	٣٢.٤٠	-٩.٣٧
٤ القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٢١٢.٧	٠.٦٢	٢٤١.٧	٠.٨٨	١١.٩٧	-١٢.١٠
٥ التحمل العضلي	عدد	٢٥.٨٧	١.٢٤	٧٣.٦٢	١.٨٤	٢٨.١٩	-٤.٣٥
٦ الرشاقة	عدد	٧.٥	٠.٦٣	١٠.٥٠	٠.٧٢	٢٨.٥٧	-٢.٨٣
٧ مرونة الجذع	سم	١٣.٧٥	٠.٧١	١٩.١٢	١.٣٠	٢٨.٠٨	-٤.٥٤
٨ مرونة الكتفين	سم	١٤.٥٧	٠.٧٨	١٩.٩٢	٠.٧٤	26.85	-٣.٦٢

قيمه (ت) الجدوليه = ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لدى لاعبي الجودو في جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (١١.٩٧٪) إلى (٣٢.٤٠٪) وجاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (٢.٩٥) إلى (١٢.١٠).



شكل (٦)

نسبة التحسن في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

جدول (٦)

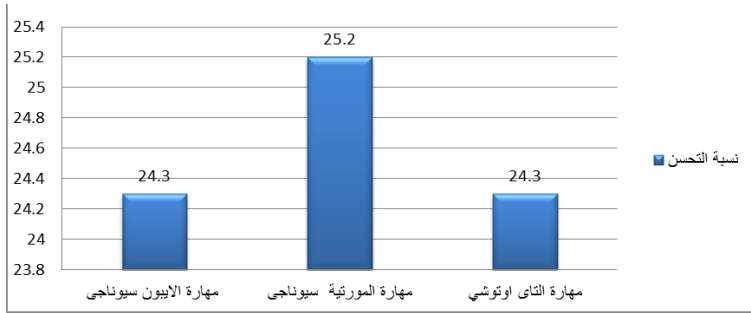
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في فاعلية اداء بعض مهارات التاي

وازا قيد البحث (٨ ن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة قيمة مستوى التحسن (%) (ت) الدلالة
			س	± ع	س	± ع	
١	مهارة الايبون سيوناجي	درجة	٥١.٧٥	١.١٦	٦٨.٣٧	٢.١٩	٢٤.٣٠ - ٣.١٦ دال
٢	مهارة مورثية سيوناجي	درجة	٥٢.٦٢	١٨١.	٧٠.٣٧	١.٥٠	٢٥.٢٢ - ٥.٦٨ دال
٣	مهارة التاي اوتوشي	درجة	٥١.٣٧	٠.٩١٦	٦٩.٧٥	١.٣٨	٢٤.٣٠ - ٦.٩٦ دال

قيمه (ت) الجدوليه = ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لدى لاعبي الجودو في فاعلية اداء بعض مهارات الناجي وازا وذلك لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤.٣٠٪) إلى (٢٤.٣٠٪) وجاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (٣.١٦) إلى (٦.٩٦).



شكل (٧)

نسبة التحسن في فاعلية اداء بعض مهارات تي وازا قيد البحث لدى عينة البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على إنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية، حيث بلغت نسبة التحسن في قوة القبضة اليمنى (١٦.٥٣%) وفي قوة القبضة اليسرى (١٦.٢٨%) والقوة المميزة بالسرعة للذراعين (٣٢.٤٠%)، والقوة المميزة بالسرعة بالرجلين (١١.٩٧%) التحمل العضلي (٢٨.١٩%) والرشاقة (٢٨.٥٧%) ومرونة الجذع (٢٨.٠٨%) و مرونة الكتفين (٢٦.٨٥%).

ويرجع الباحث ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية لدي عينة البحث لتعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان والذي أعد بطريقة علمية مقننة واستخدام فيه الأجهزة والأدوات التي ساعدت على أن تكون التدريبات مشابهة للأداء وفي نفس المسارات

الحركية والذي راعى فيه الباحث تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجودو، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء أداء المهارات حيث أدى ذلك إلى تحسين القدرات البدنية قيد البحث.

ولعبت القدرات البدنية دوراً هاماً في تحسين مستوى عينة البحث بالإضافة إلى الجوانب الأخرى سواء كانت مهارية أو خطئية حيث أنها جزء لا يتجزأ من أعداد اللاعبين للاشتراك في المنافسات الرسمية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "ياسر يوسف" (٢٠٠٥م) (١٥) إلى أن الإعداد البدني يعد من أهم الركائز في رياضة الجودو حيث أنه يمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات رياضة الجودو وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسم اللاعب الفسيولوجية.

ويرجع الباحث هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح بصفة عامة وإلى استخدام تدريبات الصولجان بصفة خاصة التي كان لها عظيم الأثر في تنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث حيث انها تعمل على حدوث الإطالة اللاإرادية للعضلات المادة للمفاصل والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لاإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك تطابق تدريبات الصولجان مع الحركات التي تؤدي في المنافسة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من "أميمة كامل" (٢٠١٤م) (٢)، عمرو صابر" (٢٠١٢م) (١٦) أن استخدام تدريبات الصولجان لتنمية القدرات البدنية الخاصة يعد من مستحدثات عملية التدريب

حيث إنها تؤكد على ضرورة استثمار طاقات وجهد اللاعبين على تنمية القدرات البدنية الخاصة من خلال الأداء المهاري نفسه.

وهذا ما يؤكد "ريتشارد مانشير" (٢٠١٠م) أن تدريبات الصولجان تعتمد في عملها على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة. (١٣)

ويتفق ذلك كلا من "أحمد أبو الفضل (٢٠٠٦م)، ياسر يوسف" (٢٠٠٥م) على أن التدريب بتدريبات الأداء المطابق لحركات المهارة واستخدام المقاومات المختلفة كوزن الجسم والزميل والأدوات والأجهزة التي تساعد على استخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة. (٢٥١:١) (١٦٩:١٥)

ولذلك يعد الإعداد البدني الخاص حد أهم الركائز في رياضة الجودو حيث إنه لن يتمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات الجودو وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسمه الفسيولوجية إلا عن طريق اكتسابه المتغيرات والصفات البدنية اللازمة لذلك. (١٩٧:٧)

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة كدراسة كلاً من "أميمة كامل (٢٠١٤م) (٢)، سماح كمال (٢٠١٤) (٦)، جهاد نبيه، نجلاء البدري (٢٠١٤م) (٣)، عمر وصابر" (٢٠١٢م) (١٦)، على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان له تأثير إيجابي كبير وفعال في تنمية المتغيرات البدنية الخاصة "وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على إنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية أداء بعض مهارات التاي وازا قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية أداء فاعلية أداء بعض مهارات التاي وازا حيث بلغت نسبة التحسن للعينه التجريبية في مهارة الايبون سيوناجي (٢٤.٣٠%) وفي مهارة مورتية سيوناجي (٢٥.٢٢%) وفي مهارة التاي اوتوشي (٢٤.٣٠%).

ويرجع الباحث هذا التحسن في فاعلية الأداء للمهارات قيد البحث لدى عينة البحث وتعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوه الدائري والذي يتميز بالاستمرارية والنظام وإلى التشابه الواضح في ديناميكية التدريبات المقترحة مع طبيعية المهارات الحركية قيد البحث واستخدامه لنفس المسارات الحركية والمجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها.

ويرى الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك انفصال بين الاعدادين المهارى والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

وهذه ما يؤكد "ياسر يوسف عبد الرؤوف" (٢٠٠٥م) إلى أن كل مهارة حركية تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة. ولذلك يعد الإعداد البدني أحد أهم الركائز في رياضة الجودو. (١٩٧:١٥)

وتتفق هذه الدراسة مع ما أشار إليه "محمد كامل" (٢٠٠٤م) إلى أن تشابه التدريبات في تركيبها الديناميكي كلياً أو جزءاً مع التركيب الديناميكي للمهارات الحركية يعد أحد أهم مستحدثات التدريب الرياضي وتطبيقها يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء البدني والمهاري. (١٢:٥)

ولذلك يعد الإعداد البدني الخاص حد أهم الركائز في رياضة الجودو حيث إنه لن يتمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات الجودو وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسمه الفسيولوجية إلا عن طريق إكتسابه المتغيرات والصفات البدنية اللازمة لذلك. (٤٣:١٣)

ويتفق كلا من "أميمة كامل" (٢٠١٤م)، محمود السيد" (٢٠١٠م) أن التدريب بتدريبات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة وعلى المدرب أن يراعي عند اختيار التدريبات أن تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارة. (١٥:٢)، (٣٨:١١)

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما توصل إليه كلاً من "أميمة كامل" (٢٠١٤م)، سماح كمال (٢٠١٤)، "جهد نبويه، نجلاء البدري" (٢٠١٤م)، عمرو صابر" (٢٠١٢م) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان له تأثير إيجابي كبير وفعال في تنمية وفاعليه الاداء المهاري "وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في

فاعلية أداء بعض مهارات التاي وازا قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من اجراءات لتحقيق اهداف البحث قد امكن الباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان تأثيراً ايجابياً في تحسين المتغيرات البدنية والتي تتمثل في (القوة القصوى للقبضة اليمنى واليسرى- القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين- التحمل العضلي- الرشاقة- المرونة).

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريبات الصولجان تأثيراً ايجابياً في تحسين فاعلية الاداء لبعض مهارات التاي وازا (إيبون سيوناجي- مورتية سيوناجي- تاي اوتوشي).

٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان أدى إلى تحسين الحالة البدنية مما أدى الى زيادة فاعلية الأداء المهارى لدى لاعبي رياضة الجودو

التوصيات:

في ضوء استنتاجات هذا البحث وانطلاقاً مما اسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يقدم البحث التوصيات التالية:

١- ضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الصولجان في تحسين الحالة البدنية والمهارية للاعبي رياضة الجودو بصفة خاصة واللاعبين بمختلف الانشطة الرياضية الاخرى.

٢- يجب الاهتمام بربط الجانب البدني والخطى في صورة تدريبات مشابهة للأداء المهارى والاقبال من الحركات الزائدة واستخدام المجموعات العضلية العاملة في الاداء فقط للوصول إليه في الاداء.

٣- أهمية استخدام تدريبات الصولجان ودراسة العلاقة بينها وبين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية مثل (معدل النبض- الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين - ضغط الدم- الكولسترول- الجلوكوز-p.h. في الدم) لما له من أهمية في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة.

٤- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات الصولجان على مراحل سنوية مختلفة لما لها من تأثير إيجابي على فاعلية الاداء المهارى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد أبو الفضل حجازي: "الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)"، ط ١، دار عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٢- أميمة كمال حسن: تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى، ٢٠١٤.
- ٣- جهاد نبيه محمود، نجلاء البدري نور الدين: تأثير تمرينات الصولجان على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، (٢٠١٤م).
- ٤- حسن فتحي حسن: "التحليل الزمني لبعض مهارات الرمي في رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ٢٠٠٥م.
- ٥- عاطف على عبد المتجلى: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أنواع القوة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الحركية

للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو"، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية،
٢٠١٥م.

٦- سماح كمال محمد: "تأثير تمرينات الصولجان على كثافة معادن العظام
وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف
القرص للطالبات، مجلة كلية التربية الرياضية ٢٠١٤م.
٧- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط١،
منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

٨- غصون إبراهيم السيد: "تأثير استخدام تدريبات تحمل اللاكتيك على
مستوى أداء الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة"،
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،
٢٠١٠م.

٩- محمد حامد شداد: "المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في
مستوى أداء لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

١٠- محمد عابد حماده حسن: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب
القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية
لدى لاعبي رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٧م

١١- محمود السيد بيومي: "تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات
البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية
وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبي
الجودو والمصارعة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.

- ١٢- محمد سيد كامل: "بيوميكانيكية أداء المهارات الهجومية فى الجودو كأساس لوضع تمرينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهارى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ١٣- مراد إبراهيم طرفه: "الجودو بين النظرية والتطبيق"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٥- ياسر يوسف عبد الرؤوف: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- 16- **Amr Saber**,: Effects of circular strength training system on bone mineral density and kicks performance for young soccer players, 5th International Scientific Congress' 'Sport, science and movement journal, issue 2, Romania,
- 17- **Seyed, H, Reza, N, Ardeshir, Z.** : The Effect of the Combined Training on the Freestyle Flip Turn, Annals of Biological Research,
- 18- **Scott sonnon**: The Big Book of clubbell Training م 2006.

ثالثاً: - شبكة المعلومات الدولية :-

- 19- [http://ezinearticles.com/?Circular-Strength-Training---A-Complete-Exercise-System & id=4479523](http://ezinearticles.com/?Circular-Strength-Training---A-Complete-Exercise-System&id=4479523)
- 20- <http://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%86%D8%A7>
- 21- <http://www.rmaxi.com/cst/>