

## تأثير تطوير القوة الخاصة على فعالية الاداء المهارى لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو .

م.د / أحمد إبراهيم صبرة

### المقدمة و مشكلة البحث

تعتبر رياضة الجودو من أهم الرياضات التي تعتمد على كثير من طرق الإعداد والتي تشمل في مضمونها الأسس العلمية المختلفة حيث يقوم على ارتباط طرق التدريب بالعلوم الأخرى ، و تعد من أحد الأنشطة التخصصية التي يتم فيها التنافس وفقاً لمراحل سنوية و أوزان محددة وهى من الرياضات ذات الفن الرفيع في أداء المهارات الحركية و يتميز أداؤها بسرعة رد الفعل في الحركات الهجومية و الدفاعية معا . ( ٧ : ٨٢ )

ويرى الباحث ان الأداء في رياضة الجودو يتسم بالحركة و الثبات حتى بعض المواقف ولكن يغلب عليها الطابع الحركي فلاعب الجودو يهجم ويدافع ثم يغير من وضع الدفاع السلبي إلى الهجوم المضاد أو يتحول من الصراع عاليا إلى الصراع أسفل فهو في حركة دائمة لذلك فلكل حركة معينة مجموعة من أساليب و تدريبات القوة الخاصة بها .

ويذكر جورج ويرز George Wears (١٩٩٩) أن الهدف الأساسي من رياضة الجودو هو التحكم في المسافة التي بين اللاعب و بين خصمه و الوسيلة الوحيدة في ذلك هي مهارته و أن قدرة اللاعب في الحفاظ على المسافة بينه و بين خصمه مهمة جدا لأن ذلك يسمح له بمناورة و خداع الخصم وكذا وضع الاستعداد المناسب للهجوم عليه كما أنها هي نفس المساحة التي يتحرك فيها خصمه ويستعد للهجوم عليه والتي تعرف بقاعدة الارتكاز . ( ١٣ : ٢ )

ويذكر كلا من مراد طرفه (٢٠٠١) و كوزمي Kozomi (١٩٩٧) أن من أهم مبادئ الجودو هو تكنيك عدم المقاومة أن او الاستسلام ، وهذا المبدأ هو الذي يعطى سنداً علمياً لمصطلح الجودو - (الفني الرفيع) - فالقوة دائماً نعبر عنها ونلمسها في ضوء المقاومة ويدون المقاومة فان القوة تساوى صفراً ، وان تأثير القوة هنا يصبح محدداً بالمحافظة على حالة اتزان الجسم وتكنيك - أسلوب - المقاومة ضد القوة المستخدمة طبقاً لقانون الطبيعة

هذا ويصبح بمثابة عملية تطويع لأثر استخدام القوة وإخلال توازن الجسم وعلى هذا فالقوة والضعف يعتبران في رياضة الجودو المرتبة الثانية بينما الاتزان المرتبة الأولى والأكثر أهمية في هذه الرياضة . ( ٨ : ٨٤ ، ٧٨ ) ( ١٤ : ٣٣ )

ويقصد به عدم اعتماد الجودو على العنف والقوة فقط بل لابد من استخدام العقل في الإيقاع بالخصم مثل استخدام قوة اندفاع الخصم في سرعة وقوة رمية أو استغلال توقيت تحرك قدمه أو أخطاء تحركاته على البساط في البدء بالهجوم والرمي مهما كانت قوة هذا الخصم حيث تضعف هذه القوة أثناء حدوث ارتباك حركي الذي يقلل من توازن الخصم .

ويشير أحمد بيومي (٢٠٠٤) نقلاً عن أوازا هاياشي (Owaza Hayashi) أن مشكلة الجودو تتركز في الفهم الصحيح للنظريات الفنية وبالتالي كيفية التطبيق في الصراع - وما لم تكن الطاقة المبدولة والمستوى الفني متناغمين معا بصورة منتظمة لن تكون هناك رياضة جودو ذات فاعلية ، فهي ليست رياضة سحرية بل هي رياضة تعتمد على الاستخدام الجيد والمنطقي للطاقة من خلال حركة الجسم وعمل الأجهزة الوظيفية له مع ملاحظة تطبيق النظرية العلمية القائلة بمحاولة إعطاء إنتاج ذي فاعلية كبيرة مع بذل طاقة صغيرة بقدر الإمكان . ( ١ : ٢٣ )

ومن ثم يرى الباحث رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي تتطلب القوة الخاصة ، بالإضافة إلى سمات شخصية مميزة لكي تمكن اللاعب من تحقيق الإنجازات العالية وذلك من خلال الإعداد الجيد خلال المواقف المختلفة سواء كانت من مهارات الصراع السفلى او مهارات الصراع العلوى .

ويذكر صلاح عسران (١٩٩٦) أن التمرينات لصيقة الشبة والمطابقة للأداء تعنى فرصة أفضل لنجاح و التحسن الحقيقي للمهارة الحركية المعينة. ( ٢ : ١٨ )

وإذا انتقلنا إلى حركات الجودو و خاصة إذا كان المطلوب من اللاعب تحقيق مستوى عالى من الأداء و البطولة فإن مشكلة إيجاد الوسائل اللازمة لتنمية القوة العضلية الخاصة تحتاج منا إلى التفكير العلمي السليم لمحاولة الربط بين مفهوم القوة في ذاتها (كقوة منفصلة) والقوة العضلية في توافقها بين الأجزاء المختلفة من الجسم فمجموعات الرمي باليدين تعمل على عضلات الذراعين و الجذع بصورة عالية بالإضافة لحركات الرجلين ذلك في توافق تام ولذا يجب تنمية أنواع القوة العضلية الخاصة لهذه الحركات عن طريق وسائل تدريبية تجمع عند استخدامها توافق عمل عضلات هذه الأجزاء في عملية متكاملة و متوازنة.

ويوضح طارق محمد عوض (٢٠٠٨) أن المهارات المركبة رانزوكوا-وازا (Ranzoko-Waza) في رياضة الجودو تعتبر العمود الفقري التي تعتمد عليه عملية التدريب حيث أن الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في رياضة الجودو يؤكد على ضرورة دمج المهارات الأساسية لتكوين مهارات مركبة يتم التدريب عليها حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة و تنوعها وتتشابه مع ظروف المباريات وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعبى الجودو وتزيد من سرعته ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة الخصم اثناء المنافسة. ( ٤ : ٣ )

كما يتسم الأداء في رياضة الجودو بالحركة و الثبات حتى بعض المواقف ولكن يغلب عليها الطابع الحركي فلاعب الجودو يهجم ويدافع ثم يغير من وضع الدفاع السلبي إلى الهجوم المضاد أو يتحول من الصراع عاليا إلى الصراع أسفل

فهو في حركة دائمة لذلك فلكل حركة معينة مجموعة من أساليب و تدريبات القوة الخاصة بها.

ويرى الباحث ان امتلاك لاعب الجودو لأشكال متعددة من القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة بما تتشابه مع المواقف المبارئية المختلفه مما يتيح له اختيار افضل المهارات المناسبة فى أغلبية المواقف وكذلك تزيد قدرته على المناورة لتنفيذ المهارة بصوره هجومية سليمة ومن ثم تحقيق الفوز بواسطة الأداء المتميز.

واستطاع الباحث من ملاحظة و متابعة العديد من المنافسات المختلفة لرياضة الجودو التي أتاحت له التعرف على بعض الملاحظات الهامة في أداء بعض اللاعبين من أوجه القصور التي يجب محاولة علاجها ، ولقد أستطاع الباحث أن يتحقق من وجهة نظره في القصور و الضعف الذي يطرأ على كثير من اللاعبين خلال أداء مهاراتهم في المنافسات التي من خلال تحليل لبطولات للموسم التدريبي (٢٠١١، ٢٠١٢) والذي أوضح بعض الملاحظات على أداء كثير من اللاعبين المشتركين في تلك البطولات التي تعبر عن مشكلة الدراسة الحالية.

حيث تبين أن هناك ضعف في مستوى الأداء المهارى وذلك نتيجة لأصرار اللاعبين على اداء حركة فنيه واحده دون النظر لتناسب هذه الحركة سواء من ناحية طبيعة المنافس او طبيعة الموقف المباريات وكذلك توقف أداء اللاعبين على هذا النحو دون الربط بجمل خططيه تساعدهم على تحقيق الفوز

مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة كمحاولة جادة للوصول إلى انة يجب تزويد اللاعبين بالتدريب على جمل حركيه خططيه مركبه ما بين فنون الصراع العلوى بعضها البعض حتى يصل اللاعب الى القدره على الأستمرار فى الاداء بفاعليه وتحقيق الفوز.

### **أهداف البحث :**

التعرف على تأثير تطوير القوة الخاصة على فعالية الاداء المهارى لمهارة ( اوواتشى جارى ايبون سيوناجى ) للاعبى الجودو

### **فروض البحث :**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية العامة والقوة الخاصة وفعالية الاداء المهارة لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية العامة والقوة الخاصة وفعالية الاداء المهارة لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى القدرات البدنية العامة والقوة الخاصة وفعالية الاداء المهارة لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو لبين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى القدرات البدنية العامة والقوة الخاصة وفعالية الاداء المهارة لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو ل بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

### مصطلحات البحث :

- فاعلية الاداء المهارى لرياضة الجودو (تعريف اجرائى) efficiency of skill performance : يقصد بها قدرة اللاعب على تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط عن طريق تنفيذ العديد من المهارات الفنية الهجومية دون هبوط فى مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية .

### الاجراءات المستخدمة فى البحث

#### منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي Experimental Method بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و وذلك لمناسبة طبيعة الدراسة .

#### - مجالات البحث :

#### - المجال الجغرافي :

صالة الجودو بكلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية .

### - المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠١٧ - ٢٠١٨)

### -المجال البشري-

لاعبى منتخب جامعة الإسكندرية للجودو المسجلين بالاتحاد المصرى للجودو

في الموسم التدريبي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) وبلغ عددهم (٣٥) لاعباً.

### اختيار العينة:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو للمرحلة السنية

(تحت ٢٠ سنة) من لاعبي منتخب جامعة الاسكندرية المسجلين بالاتحاد المصرى

للجودو في الموسم التدريبي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) ، وأشتملت حجم العينة الكلية

على (٣٥) لاعباً لرياضة الجودو من بينهم ١٢ لاعب دراسة إستطلاعية وتم إستبعاد

(٣) لاعبين وذلك للأسباب الآتية :

عدم انتظامهم في التدريب .

عدم الالتزام في التدريبات وضعف روح المنافسة والقتال في الأداء .

وبذلك أصبح عدد أفراد العينة عند إجراء التجربة الأساسية هو (٢٠) لاعب تم

تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما المجموعة التجريبية وعددها (١٠) لاعبا ،

والأخرى المجموعة الضابطة وعددها (١٠) لاعباً كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (١) تصنيف المجتمع الكلى لعينة الدراسة

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	لاعبى الدراسات الاستطلاعية	١٢	٣٤.٢%
٢	لاعبى الدراسة الأساسية	٢٠	٥٧.٢%
٣	لاعبى الدراسة المستبعدين	٣	٨.٦%
٤	العدد الكلى للعينة	٣٥	١٠٠%

يتضح من جدول (١) العدد الكلى لعينة البحث وهو (٣٥) لاعب منهم (٢٠)

لاعب للدراسة الأساسية و(١٢) لاعبين للدراسات الاستطلاعية، وتم استبعاد (٣)

لاعبين لعدم انتظامهم عند بدء البرنامج.

جدول (٢) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات	
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.٠٥	٠.٧٠-	٠.٥٥	١٩	١٩.٣٣	السن سنة	القياسات الأولية
١.٤٩	٢.٣٥	٠.٩٢	١١	١٠.٨٣	العمر التدريبي سنة	
٠.٣١-	٠.٩٥-	٨.٠٩	١٧٩	١٧٨.١٧	الطول سم	
٠.٦٩	٠.٢٥-	١٧.٩١	٨٠.٥	٨٢.٤٣	الوزن كجم	

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠.٣١ إلى ١.٤٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠.٣$  . ونقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-٠.٩٥ الى ٢.٣٥) وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة .

جدول (٣) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (المتغيرات الأولية) قبل التجربة (التكافؤ) ن = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠.٥٦	١.٦٧	٧.٩٦	١٧٩.٠٠	٨.٤١	١٧٧.٣٣	الطول سم	الأولية
١.٣٦	٠.٢٧	٠.٥٦	١٩.٢٠	٠.٥٢	١٩.٤٧	السن سنة	
٠.٢٩	١.٩٣	١٨.٨٦	٨٣.٤٠	١٧.٥٢	٨١.٤٧	الوزن كجم	
١.٢٤	٠.٦٥	١.١٣	١١.١٥	٠.٥٣	١٠.٥٠	العمر التدريبي سنة	

\* معنوي عند مستوى  $\alpha = ٠.٠٥ = ٢.١٠$

يتضح من جدول (٣) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياسات الأولية الأساسية) . أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما

بين (٠.٢٩ إلى ١.٣٦) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الأولية الأساسية.

كما يوضح الجداول من (٤ وحتى جدول ١٥ ) يوضح تجانس وتكافؤ بين أفراد العينة في الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية لمهارة قيد البحث مرفق (١)

### قياسات واختبارات البحث :

- قياس الطول الكلي للجسم باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب ١ سم .
- قياس وزن الجسم باستخدام ميزان طبي معايير لأقرب ١ كجم .
- حساب العمر الزمني عند إجراء الدراسة لأقرب نصف سنة .
- حساب العمر التدريبي من بداية ممارسة اللعبة لحين إجراء الدراسة .

### القياسات البدنية العامة: مرفق (٤)

-الوثب العمودي من الثبات

-تحمل عضلي (بربي ١ ق)

-تحمل عضلات الذراعين

- الوثب العريض من الثبات

- تحمل عضلات البطن ١ ق

- تحمل عضلات الظهر ١ ق

- اختبار القوة القصوى للقبضة (يمنى - يسرى ) .

- اختبار القوة القصوى للعضلات المادة للظهر .

- اختبار القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين . مرفق (٤)

### - إختبارات القوة الخاصة

أ- اختبار القوة الانفجارية الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) قيد البحث

ب- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) قيد البحث

ج- اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) قيد البحث

د - اختبار تحمل القوة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) قيد البحث :

- اختبار تقييم فعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى)



١- اختبار قياس فعالية الأداء لاختبار رمية واحدة . مرفق (٤)

ب- قياس فعالية الأداء لاختبارالرمى لعدد ٣ رميات .

ج- قياس فعالية الأداء لاختبارالرمى فى زمن ١٥ ث .

د- قياس فعالية الأداء لاختبارالرمى فى زمن ٤٥ ث

#### - الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٦ / ١ / ٢٠١٧ وحتى ٣١ / ١ / ٢٠١٧ على عينة مكونة من (١٢) لاعبين منتخب جامعة الاسكندرية من نفس مجتمع البحث وقد استهدفت هذه الدراسات الاستطلاعية :

أ- إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات البحث كما هو موضح بالجدول رقم ( ٤ وحتى ٩)

ب- إيجاد التجانس بين مجموعتي البحث كما هو موضح بالجدول ارقام من ( ١٠ وحتى ١٥)

#### - الدراسة الأساسية

#### - القياسات القبليّة :

تم تطبيق القياسات الخاصة بالتجربة الاساسية على عينة البحث ووفقا لما توصل اليه الدراسة الاستطلاعية وذلك قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج واسفرت نتائج القياسات الى تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

#### تطبيق التجربة :

قام الباحث بتطبيق برنامجي التدريب (المقترح والتقليدي) على المجموعتين

التجريبية والضابطة واشتمل البرنامج على الاتى :-

م	المحتوى	بيان المحتوى
١	فترة تطبيق البرنامج	من ٨ فبراير حتى ٣ مايو ٢٠١٧ (٣شهور)
٢	عدد اسابيع البرنامج	١٢ اسبوع
٣	عدد الوحدات الاسبوعية	٣ وحدات لكل اسبوع
٤	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ ق
٥	طريقة التدرّب المستخدمة في البرنامج	طريقة التدرّب المستمر - طريقة التدرّب الفترى بنوعية
٦	اتجاهات الحمل التدريب	هو اثنى - مختلط

وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي طبقا لما هو متبع في تدريب رياضة الجودو ، حيث تقسم الوحدة التدريبية في تدريب رياضة الجودو إلى الأجزاء التالية :

### - الجزء التمهيدي (الإعدادي) ويشمل :

#### - الإحماء Worm Up

ويشتمل الإحماء على مجموعة من التمرينات الموحدة على المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية (كالجري الخفيف المتنوع / الحجل بأنواعه / الوثب بأنواعه / دورانات الذراعين) بالإضافة إلى إطالة العضلات وتهيئتها للنشاط الرياضي ، وقد تم الإحماء بشدة تتراوح من (٣٠ - ٥٠%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب المستمر .

#### - الإعداد البدني العام

ويشتمل الإعداد البدني على مجموعة من التمرينات الموحدة على المجموعتين التجريبية والضابطة مثل مجموعة تمرينات الإطالة والمرونة ومجموعة تمرينات تحمل القوة ومجموعة تمرينات القوة ومجموعة تمرينات الرشاقة والتوافق وقد تم الإعداد البدني العام بشدة تتراوح من (٦٠ - ٧٠%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة .

### - الجزء الأساسي (الرئيسي) ويشمل :

#### - الإعداد البدني الخاص :

ويشتمل البدني الخاص على مجموعتين من التمرينات ، المجموعة الأولى (خاصة بالمجموعة التجريبية) وهي مجموعة و التي تعمل في اتجاه العمل العضلي والخاص بمجموعة حركات الرمي قيد الدراسة بالإضافة إلى مجموعة التمرينات البدنية الخاصة والمجموعة الثانية (خاصة بالمجموعة الضابطة) وهي مجموعة التمرينات التقليدية الخاصة لمجموعة حركات الرمي قيد الدراسة ، وقد تم الإعداد البدني الخاص بشدة تتراوح من (٧٠ - ٩٠%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة .

### - الإعداد المهارى :

ويشتمل التدريب على مجموعة الحركات المركبة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) وذلك بالتدريب مع الزميل وذلك لتحسين الأداء المهارى للمجموعة التجريبية ، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فاستخدمت البرنامج التقليدى وقد تم التدريب على المهارات بشدة تتراوح من (٦٠ - ٧٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى .

### -الإعداد التنافسى :

ويتم التدريب التنافسى في صورة جولات تنافسية بين اللاعبين (راندى) مع التركيز على مجموعة الحركات المركبة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) قيد الدراسة وقد تم التدريب الثانى (الراندى) بشدة تتراوح من (٨٠ - ٩٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة .

### - الجزء الختامى (التهدة) ويشمل :

ويشتمل جزء التهدة على مجموعات تمرينات للاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية مثل (المجرحات / الدورانات / اهتزازات / تمرينات التنفس) وقد تم التدريب على الجزء الختامى بشدة تتراوح من (٥٠ - ٣٠٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب المستمر ، وقد بلغ زمن وحدة التدريب اليومية (١٢٠ دقيقة) وذلك استنادا على ما ذكره العديد من المتخصصين في مجال الجودو أن زمن الوحدة التدريبية تتراوح بين (٩٠ - ١٢٠ دقيقة)

وقد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية طبقا للهدف من الدراسة ، وقد تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية خلال وحدات البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة كما يلي :

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| ١ - الإحماء وتمرينات الإطالة | (١٠) دقائق |
| ٢ - الإعداد البدنى العام     | (١٥) دقائق |
| ٣ - الإعداد البدنى الخاص     | (٣٠) دقيقة |
| ٤ - الإعداد المهارى          | (٣٠) دقيقة |
| ٥ - الإعداد التنافسى         | (٣٠) دقيقة |
| ٦ - التهدة                   | (٥) دقائق  |

- **الأسس التي تم مراعاتها عند تطبيق التجربة :**
- تم تنفيذ الإحماء وتمريبات الإطالة الموحدة فى الوحدات التدريبية لبرنامجى التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة بحمل هوائى لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .
- تم خلال تطبيق البرنامج التدريبى على كلتا المجموعتين تثبيت كل من [ زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات التدريبية المطبقة خلال البرنامج - محتوى الجزء التمهيديو الاحماء (الاعدادى) - محتوى الجزء الأساسى (الرئيسى) فى التدريب على المهارات والتدريب التنافسى - محتوى الجزء الختامى ] وكان الاختلاف بين برنامج المجموعتين متمثلا فى محتوى الجزء الأساسى (جزء الإعداد البدنى الخاص) حيث طبق المتغير التجريبي (تمريبات الأثقال الخاصة ببرنامج المجموعة التجريبية بينما طبقت التمرينات البدنية التقليدية فى برنامج المجموعة الضابطة .
- استغرق تطبيق برنامجى المجموعتين (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع وذلك بالتدريب أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع .
- تم مراعاة التغيير فى تمرينات جزء الإعداد البدنى العام للمجموعتين التجريبية والضابطة كل ثلاث وحدات تدريبية (أسبوع) لمراعاة عدم الملل .
- تم تطبيق برنامجى التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة من الساعة ٢.٣٠ ظهرا حتى ٤.٣٠ عصرأ ، ٤.٣٠ مساء حتى ٦.٣٠ مساء ذلك مع مراعاة التبدل فى وقت التدريب بين المجموعتين كل ثلاث وحدات تدريبية (أسبوع) لمراعاة التكافؤ بين المجموعتين .
- **القياسات البعدية :**
- تم إجراء القياسات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة خلال الفترة من ٤ ، ٦ ، ٧ / مايو ٢٠١٧ م وبنفس شروط القياسات القبلية .
- **المعالجات الإحصائية :**
- تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :
- ١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- ٢- معامل الالتواء .
- ٣- اختبار الفروق بين متوسطات مجموعتين مختلفتين .
- ٤- اختبار الفروق بين المجموعة الواحدة .
- ٥- النسبة المئوية ونسبة التحسن .

## عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١٦) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (القدرات البدنية العامة) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٣٣.٠١	*٢٦.٧٥	١.٩٦	١٣.٥٣	٣.٢٩	٥٤.٥٣	٣.٢٧	٤١.٠٠	قوة القبضة اليمنى (كجم)
٤٠.٧٥	*٢٢.٢٣	٢.٥٣	١٤.٥٣	٢.٩١	٥٠.٢٠	٢.٧٧	٣٥.٦٧	قوة القبضة اليسرى (كجم)
١٩.٤٤	*١٧.٧٨	٥.٢٤	٢٤.٠٧	٨.٨٥	١٤٧.٨٧	٤.٦٠	١٢٣.٨٠	قوى قصوى للعضلات المادة للظهر (كجم)
٢٠.٥٣	*٩.٩٢	١٠.٧٠	٢٧.٤٠	١١.٠٧	١٦٠.٨٧	٨.٥٨	١٣٣.٤٧	قوى قصوى للعضلات المادة للخصدين (كجم)
٨٥.٥٩	*٣٩.٦٩	١.٩٧	٢٠.٢٠	٣.٤٩	٤٣.٨٠	٣.٢٢	٢٣.٦٠	الوثب العمودي من الثبات
١٢.٠٧	*١٩.٦٣	٥.٢٤	٢٦.٥٣	٧.٤٢	٢٤٦.٣٣	٥.٩٢	٢١٩.٨٠	الوثب العريض من الثبات سم
٤٠.١٧	*١٩.٧٣	٢.٥١	١٢.٨٠	٣.٦٤	٤٤.٦٧	٣.٨٣	٣١.٨٧	تحمل عضلي يربى (عدد/ اق)
٢٨.٣٤	*١٦.٦٤	٤.٢٥	١٨.٢٧	٤.٩٨	٨٢.٧٣	٦.١٧	٦٤.٤٧	تحمل عضلات الذراعين (عدد/ اق)
٤٢.٤٨	*٢٧.٥٠	٣.٢١	٢٢.٨٠	٤.٧٦	٧٦.٤٧	٥.٨٤	٥٣.٦٧	تحمل عضلات البطن (عدد/ اق)
٣١.٩٤	*٢٠.٩٠	٣.٦٨	١٩.٨٧	٣.٤١	٨٢.٠٧	٥.٥١	٦٢.٢٠	تحمل عضلات الظهر (عدد/ اق)

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٦) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (القدرات البدنية العامة) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٩.٩٢ الى ٣٩.٦٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ . كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢.٠٧% الى ٨٥.٥٩%) جدول (١٧) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٢٣.٣١	*١٣.٤١	٠.٤٧	١.٦٣	٠.٢٩	٥.٣٧	٠.٦٦	٧.٠١	القوة المميزة بالسرعة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (زمن عدد ٣ رميات) القوة الانفجارية لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (زمن رمية واحدة(ث) تحمل القوة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (عدد الرميات في ٤٥ ث) تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (عدد الرميات في زمن ١٥ ث)	اووتشى جارى ايون سيوناجى
١٩.٠٧	*٦.٧٣	٠.٢٠	٠.٣٥	٠.٠٨	١.٤٧	٠.٢٧	١.٨١		
٩٣.٩١	*٢٨.٥٠	١.٦٨	١٢.٣٣	١.٧٣	٢٥.٤٧	١.٧٧	١٣.١٣		
٩٨.٩٧	*٣٩.١٩	٠.٦٣	٦.٤٠	٠.٩٢	١٢.٨٧	٠.٩٢	٦.٤٧		

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٧) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى القوة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦.٧٣ الى ٣٩.١٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٩.٠٧% الى ٩٨.٩٧%)  
 جدول (١٨) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى فعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٣٤.٧٨	*٧.٧٥	٢.٥٨	٥.١٧	٢.٠٧	٩.٠٠	١.٢٩	٣.٨٣	فعالية الاداء للرمية الواحدة	اووتشى جارى ايون سيوناجى
١٢٣.٦٨	*٢٣.٥٠	٢.٥٨	١٥.٦٧	٢.٤٤	٢٨.٣٣	٣.٢٠	١٢.٦٧	فعالية الاداء لعدد ٣ رميات	
٩٨.٩٧	*٣٩.١٩	٠.٦٣	٦.٤٠	٠.٩٢	١٢.٨٧	٠.٩٢	٦.٤٧	عدد الرميات / ١٥ ث	
٢٣٧.٠٩	*٥١.٦٢	٦.٣٢	٨٤.١٧	٩.٢٠	١١٩.٦٧	٥.٥٣	٣٥.٥٠	فعالية الاداء / ١٥ ث	
٩٣.٩١	*٢٨.٥٠	١.٦٨	١٢.٣٣	١.٧٣	٢٥.٤٧	١.٧٧	١٣.١٣	عدد الرميات / ٤٥ ث	
١٩٠.٤٣	*٤٥.٣٦	١٢.٧٤	١٤٩.١٧	١٤.٢٧	٢٢٧.٥٠	١٢.١٣	٧٨.٣٣	فعالية الاداء / ٤٥ ث	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٨) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى فعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى .

حيث بلغت قيمة ت ما بين (٧.٧٥ الى ٤٥.٣٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٩٣.٩١% الى ٢٣٧.٩%).

كما يتضح من جدول رقم (١٦ ، ١٧ ، ١٨) ان هناك تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي فى القوة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) ، وفعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) للمجموعة التجريبية أن تفوق القياس البعدي ، القياس القبلي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية العامة إلى التأثير التدريبي الفعال للبرنامج .

ويرى الباحث أن تفوق القياس البعدي ، القياس القبلي للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية العامة إلى التأثير التدريبي الفعال للبرنامج والذي تم تنظيم الحمل خلال فترة تطبيقه ليؤدى الى تحسن مستوى القدرات البدنية العامة ومستوى القدرات البدنية المهارية لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) و مستوى تقييم محددات النشاط الهجومي لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) للمجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه كلا من محمد رضا الروبى ومسعد على محمود (١٩٩٢) أن القوة المميزة بالسرعة إحدى القدرات البدنية الضرورية لتطوير لياقة المصارع وذات أهمية كبيرة فى تعزيز الأداء التنافسي . (٩ : ٤٧) ويشير صبري قطب (١٩٩٧) نقلا عن دراسات كل من أنسورجى **Ansorge** وكابرنا **Kaberna** ومحروس قنديل أن التدريب بالأثقال أدى إلى نفس زمن الأداء ومستوى المهارات الحركية وأعزى ذلك إلى فاعلية التدريب بالأثقال فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بتلك المهارات ومن ثم تحسن زمن الأداء . (٣ : ١١٥)

ومما سبق يعزى الباحث تفوق القياس البعدي على القياس القبلي لدى المجموعة التجريبية فى نتائج الاختبارات البدنية العامة ونتائج اختبارات أنواع القوة الخاصة إلى الانتظام فى البرنامج التدريبي الخاص بحركات قيد الدراسة وكذلك تدريبات المقاومة المختلفة سواء كانت بدنية مثل استخدام الشرائط المطاطة وكذلك المهارية مثل استخدام مقاومة الزميل ، إضافة إلى الاستفادة من استعداداته فى التدريب كذا تثبيت الأداء المهارى حيث



أشار فوكس Fox (١٩٨٤) أن استمرارية البرنامج لمدة تفوق ستة أسابيع ذات تأثير معنوي في زيادة القوة بأنواعها المختلفة . (١٢ : ١٣١)

واتفق كل من احمد السيد بيومي (٢٠٠٤) ونبييل الشوربجي (٢٠٠٠) على أهمية التدريبات المشابهة للأداء المهارى وأهمية تنظيم الأحمال التدريبية بصورة مؤكدة على اللاعبين مع عدم إغفال فترات الراحة وملاحظة اللاعبين بدقة خلال تأدية الأحمال التدريبية . (١ : ٨٧) (١٠ : ٢٤)

وقد وضع في الاعتبار عند وضع البرنامج التنظيم الجيد للأحمال التدريبية وطريقة سليمة من حيث تدرج الارتفاع بالأحمال التدريبية وتنظيم فترات العمل والراحة بصورة أكثر فعالية لمستوى الأحمال المطبقة بالفعل على اللاعبين (حمل أقصى ، حمل أقل من الأقصى ، حمل متوسط) ودرجة استجابة اللاعبين لهذه الأحمال التدريبية ساهم ذلك في تحسن الحالة الوظيفية والفسولوجية لدى اللاعبين والتي أثرت على تحسن معدلات النبض بصورة أكثر تقدما ، حيث حقق البرنامج نجاحا في القياس البعدى عن القياس القبلى حيث أن مجموعة التمرينات التي يشملها البرنامج ساعدت على ذلك التحسن بسبب كثرة وتوافر عدد كبير من التمارين البدنية والمهارية والخطية وتنوعها مما ساعد في اكتساب الاتفاق الكامل لحركات البحث من خلال تنوع الأداء معها وكثرة التدريب عليها في صورة أدائية متعددة مما يحث اللاعب على حسن التصرف عند القيام بأداء المهارة في ظروف مختلفة وتحت أي درجة من الصعوبة ، كما أن مراعاة البرنامج المقترح بالتركيز على التدريبات المشابهة لطبيعة المهارة التي يمارسها

ويرى الباحث أن ذلك يتفق مع رياضة الجودو أيضا من خلال التركيز على تدريبات الأوتتشى كومي من التحرك والثبات والناجي كومي من التحرك والثبات ، اليكسجوجيكو وأخيرا بتدريبات الراندورسى الخاصة بالصراع من خلال تأدية حركات قيد الدراسة بصورة تنافسية .

جدول (١٩) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في  
(القدرات البدنية العامة) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٥.٦١	*١١.٠٧	٠.٨٢	٢.٣٣	٣.١٥	٤٣.٩٣	٣.١٤	٤١.٦٠	قوة القبضة اليمنى (كجم)
٦.٩٢	*١٠.٧٢	٠.٩٢	٢.٥٣	٢.٩٧	٣٩.١٣	٢.٨٥	٣٦.٦٠	قوة القبضة اليسرى (كجم)
١.٤٥	*١٠.٣١	٠.٦٨	١.٨٠	٤.١٢	١٢٥.٦٧	٤.١٧	١٢٣.٨٧	قوى قصوى للعضلات المادة للظهر (كجم)
١.٥٥	*٤.٦١	٤.٦٧	٢.٧٣	٧.٠٣	١٣٤.٤٧	٥.٢٧	١٣٢.٢٠	قوى قصوى للعضلات المادة للفقدين (كجم)
٢٨.٦٥	*٣.٥٥	٧.٥٦	٦.٩٣	٨.٣١	٣١.١٣	٣.١٠	٢٤.٢٠	الوثب العمودي من الثبات
٢.٠٨	*٧.٧٧	٢.٢٩	٤.٦٠	٦.٢٦	٢٢٥.٨٠	٥.٧٣	٢٢١.٢٠	الوثب العريض من الثبات سم
٧.٨٦	*٩.٦٥	٠.٩٩	٢.٤٧	٤.٠٥	٣٣.٨٧	٤.٣١	٣١.٤٠	تحمل عضلي يربي (عدد/ اق)
٤.٥٥	*١٢.٥٨	٠.٨٦	٢.٨٠	٦.٧٨	٦٤.٣٣	٦.٩٦	٦١.٥٣	تحمل عضلات الذراعين (عدد/ اق)
٧.٥٥	*١٢.٦١	١.١٩	٣.٨٧	٥.٦٦	٥٥.٠٧	٥.٣٥	٥١.٢٠	تحمل عضلات البطن (عدد/ اق)
٧.٩٢	*١٤.٦٤	١.٢٣	٤.٦٧	٦.٧٥	٦٣.٦٠	٦.١٣	٥٨.٩٣	تحمل عضلات الظهر (عدد/ اق)

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١٩) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى (القدرات البدنية العامة) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين ( ٣.٥٥ الى ١٤.٦٤ ) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١.٤٥% الى ٢٨.٦٥%) جدول (٢٠) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القوة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٧.٣٩	*٩.٥٣	٠.٢١	٠.٥٢	٠.٧٧	٦.٥٥	٠.٦٦	٧.٠٧	اووتشى جارى ايون سيوناجى	القوة المميزة بالسرعة لمجموعة الحركات المركبة (زمن عدد ٣ رميات)
١٠.١٩	*٢.٦٤	٠.٢٨	٠.١٩	٠.٢٤	١.٧٠	٠.٤٢	١.٩٠		القوة الانفجارية لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (زمن رمية واحدة(ث))
١١.٥٦	*٥.٦٠	١.٠٦	١.٥٣	٢.١١	١٤.٨٠	١.٧١	١٣.٢٧		تحمل القوة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (عدد الرميات فى ٤٥ ث)
١٠.٣١	*٤.١٨	٠.٦٢	٠.٦٧	١.١٣	٧.١٣	١.٢٥	٦.٤٧		تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) (عدد الرميات فى زمن ١٥ ث)

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٢٠) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى القوة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى اييون سيوناجى) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٦٤ الى ٩.٥٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ولم تظهر فروق بين القياس القبلى والبعدى فى اربعة اختبارات كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧.٣٩% الى ١١.٥٦%)

جدول (٢١) دلالة الفروق والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى فعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى اييون سيوناجى) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٢٨.٠٠	١.٧٠	٢.٦٥	١.١٧	٢.٦٥	٥.٣٣	١.٢٢	٤.١٧	فعالية الاداء للرمية الواحدة	اووتشى جارى اييون سيوناجى
٤٣.٥٩	*٤.٥١	٤.٨٦	٥.٦٧	٣.٢٦	١٨.٦٧	٣.٤٣	١٣.٠٠	فعالية الاداء لعدد ٣ رميات	
١٠.٣١	*٤.١٨	٠.٦٢	٠.٦٧	١.١٣	٧.١٣	١.٢٥	٦.٤٧	عدد الرميات / ١٥ ث	
٣٨.٣٩	*٩.٨١	٥.٣٣	١٣.٥٠	٩.٤٩	٤٨.٦٧	٧.٠٤	٣٥.١٧	فعالية الاداء / ١٥ ث	
١١.٥٦	*٥.٦٠	١.٠٦	١.٥٣	٢.١١	١٤.٨٠	١.٧١	١٣.٢٧	عدد الرميات / ٤٥ ث	
٣٢.١٩	*١٠.٥١	٩.٢١	٢٥.٠٠	١٦.٦٢	١٠٢.٦٧	١١.٢٤	٧٧.٦٧	فعالية الاداء / ٤٥ ث	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٢١) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى فعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ فى معظم الاختبارات لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٤٤ الى ١٠.٥١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ولم تظهر فروق بين القياس القبلي والبعدي فى (فعالية الاداء للرمية الواحدة) كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠.٣١% الى ٤٣.٥٩%)

كما يتضح من جدول (١٩، ٢٠، ٢١) أن هناك تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (القدرات البدنية العامة) و القوة الخاصة لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) . وفعالية الاداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) .

ويرى الباحث أن تفوق القياس البعدي على القياس القبلي فى الاختبارات البدنية العامة واختبارات القوة (العامة) يرجع إلى تأثير برنامج التدريب التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات البدنية العامة والخاصة وكذا التدريب على مجموعة حركات قيد الدراسة

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة محمود السيد بيومي (٢٠١٠) أن التقدم المعنوي لنتائج اختبار فعالية الاداء المهارى للمهارات الحركية قيد البحث التي طبقت على المجموعة الضابطة للاعبى الجودو يرجع الى خضوع هذه المجموعة للانتظام فى التدريب اثناء تطبيق البرنامج التقليدي ، بما ادى فيه اللاعبون بعض التمرينات البدنية التي حسنت من لياقتهم البدنية التي ساهمت فى تحسن فعالية الاداء المهارى . (٧ : ٩٨)

ويؤكد محمد حامد شداد (٢٠٠٦) ان التدريب المعتاد يؤدي الى تقدم جيد فى مستوى مهارات الجودو بينما التدريبات التنافسية تؤدي الى تحسين المهارات . (٦ : ١٧) ويتفق هذا مع نتائج دراسة أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤) حيث أن البرنامج التقليدي المتبع وما يشمله بطبيعة الحال من أن تكرارات أدائية للمهارات له أثر كبير فى تحسن مستوى الأداء للمهارة نتيجة زيادة التكرار الحركي السليم للمهارة وبالتالي ثر أيضا فى زيادة درجة إتقان اللاعب للمهارة وصولا إلى مستويات أعلى مقتديا من درجة الآلية التي ساعدت على تحسن السرعة فى أداء مهارات ا مجموعة الحركات المركبة **Renzoko waza** قيد الدراسة فتم زيادة عدد التكرارات الضعيفة وارتفعت النقاط المحسوبة لكل محاولة يقوم بها اللاعبين وبذلك تحسنت معدلات كل من (مجموع النقاط ، وعدد المحاولات) ، وهو ما يتفق عصام حلمى ومحمد بريقع أن تكرارات الأداء الصحيح للمهارة يساعد فى الارتقاء بها وأن التدريب واعادة التكرار من شأنها إحداث تحسن وتطوير للقوة المطبقة والتحكم الحركي للأداء . (١ : ٨٥)

جدول (٢٢) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة  
فى (القدرات البدنية العامة) بعد التجربة ن=١٠

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		الدلالات الإحصائية  المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
١٩.٤٤	*٩.٠١	١٠.٦٠	٣.١٥	٤٣.٩٣	٣.٢٩	٥٤.٥٣	قوة القبضة اليمنى (كجم)
٢٢.٠٥	*١٠.٣١	١١.٠٧	٢.٩٧	٣٩.١٣	٢.٩١	٥٠.٢٠	قوة القبضة اليسرى (كجم)
١٥.٠١	*٨.٨٠	٢٢.٢٠	٤.١٢	١٢٥.٦٧	٨.٨٥	١٤٧.٨٧	قوى قسوى للعضلات المادة للظهر (كجم)
١٨.٢٨	*٨.٦٨	٢٩.٤٠	٧.٠٣	١٣١.٤٧	١١.٠٧	١٦٠.٨٧	قوى قسوى للعضلات المادة للفقدين (كجم)
٢٨.٩٢	*٥.٤٥	١٢.٦٧	٨.٣١	٣١.١٣	٣.٤٩	٤٣.٨٠	الوثب العمودى من الثبات
٨.٣٤	*٨.١٩	٢٠.٥٣	٦.٢٦	٢٢٥.٨٠	٧.٤٢	٢٤٦.٣٣	الوثب العريض من الثبات سم
٢٤.١٨	*٧.٦٨	١٠.٨٠	٤.٠٥	٣٣.٨٧	٣.٦٤	٤٤.٦٧	تحمل عضلى بربى (عدد/ اق)
٢٢.٢٤	*٨.٤٧	١٨.٤٠	٦.٧٨	٦٤.٣٣	٤.٩٨	٨٢.٧٣	تحمل عضلات الذراعين (عدد/ اق)
٢٧.٩٩	*١١.٢٠	٢١.٤٠	٥.٦٦	٥٥.٠٧	٤.٧٦	٧٦.٤٧	تحمل عضلات البطن (عدد/ اق)
٢٢.٥٠	*٩.٤٦	١٨.٤٧	٦.٧٥	٦٣.٦٠	٣.٤١	٨٢.٠٧	تحمل عضلات الظهر (عدد/ اق)

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٢٢) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى (القدرات البدنية العامة) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت ما بين

(٥.٤٥ الى ١٥.٠٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (٨.٣٤% الى ٢٨.٩٢%)

جدول (٢٣) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القوة الخاصة لمهارة بعد التجربة ن=١٠

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٢١.٨٤	*٥.٥١	١.١٧	٠.٧٧	٦.٥٥	٠.٢٩	٥.٣٧	القوة المميزة بالسرعة لمجموعة الحركات المركبة (زمن عدد ٣ رميات)	أوتشى جارى ايون سيوناجى
١٦.٢٣	*٣.٦٢	٠.٢٤	٠.٢٤	١.٧٠	٠.٠٨	١.٤٧	القوة الانفجارية لمجموعة الحركات المركبة (زمن رمية واحدة(ث)	
٤٤.٥٦	*١٥.٣١	٥.٧٣	١.١٣	٧.١٣	٠.٩٢	١٢.٨٧	تحمل القوة المميزة بالسرعة لمجموعة الحركات المركبة (عدد الرميات في زمن ١٥ ث)	
٤١.٨٨	*١٥.١٥	١٠.٦٧	٢.١١	١٤.٨٠	١.٧٣	٢٥.٤٧	تحمل القوة لمجموعة الحركات المركبة (عدد الرميات في ٥ ث)	

\* معنى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٢٣) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى في (القدرات البدنية المهارية ) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣.٦٢ الى ١٥.٣١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (١٦.٢٣% الى ٤٤.٥٦%)

جدول (٢٤) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (فعالية الأداء المهاري لمهارة (اوتشى جارى ايون سيوناجى) بعد التجربة ن=١٠

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٠		المجموعة التجريبية ن = ١٠		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٤٠.٧٤	*٤.٢٢	٣.٦٧	٢.٦٥	٥.٣٣	٢.٠٧	٩.٠٠	فعالية الاداء للرمية الواحدة	اوتشى جارى ايون سيوناجى
٣٤.١٢	*٩.٢٠	٩.٦٧	٣.٢٦	١٨.٦٧	٢.٤٤	٢٨.٣٣	فعالية الأداء لعدد ٣ رميات	
٤٤.٥٦	*١٥.٣١	٥.٧٣	١.١٣	٧.١٣	٠.٩٢	١٢.٨٧	عدد الرميات / ١٥ ث	
٥٩.٣٣	*٢٠.٨٠	٧١.٠٠	٩.٤٩	٤٨.٦٧	٩.٢٠	١١٩.٦٧	فعالية الاداء / ١٥ ث	
٤١.٨٨	*١٥.١٥	١٠.٦٧	٢.١١	١٤.٨٠	١.٧٣	٢٥.٤٧	عدد الرميات / ٤٥ ث	
٥٤.٨٧	*٢٢.٠٧	١٢٤.٨٣	١٦.٦٢	١٠٢.٦٧	١٤.٢٧	٢٢٧.٥٠	فعالية الاداء / ٤٥ ث	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٢٤) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى في فعالية الأداء المهاري لمهارة (اوتشى جارى ايون سيوناجى) بعد التجربة وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠.٠٥ في جميع القياسات لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة ت مابين (٤.٢٢ الى ٢٢.٣٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية مابين (٣٤.١٢ % الى ٥٩.٣٣ %)



ويتضح من جدول رقم (٢٢ وحتى ٢٤) أن هناك تحسن في (القدرات البدنية العامة) ، والقوة الخاصة وفعالية الاداء تالمهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى أن هناك تحسن فى فعالية الأداء المهارى لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية العامة واختبارات القدرات البدنية المهارية لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) بعد التجربة إلى التأثير الفعال للبرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه موران وماجلين Moran , Maglynn (١٩٩٠) ، ديك Dick (١٩٩٧) إن القوة القصوى تشكل أساسا للمهارات الرياضية وعلى الأفضل تلك التي تستلزم التغلب على مقاومات كبيرة . (١٥ : ٨) ، (١١ : ١٧١)

ويتفق ذلك مع ما يذكره صبري قطب (١٩٩٧) نقلا عن دراسات أنسورجى Ansoerge وكابرنا Kaberna على أن التدريب بالأنقال أدى إلى تحسن زمن الأداء ومستوى المهارات الحركية ، وأعزى ذلك إلى فاعلية التدريب بالأنقال فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بتلك المهارات ومن ثم تحسن زمن الأداء . (٣ : ١١٥)

ويعزى الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح لتطويرفعالية الاداء المهارى للاختبارات المهارية لحركات قيد البحث وتقييم محددات النشاط الهجومي لمجموعة الحركات المركبة **Renzoko waza** قيد البحث والتي خضعت له المجموعة التجريبية وخاصة أن كل من المجموعتين التجريبية والضابطة متقاربتان فى المستوى فى القياسات القبلية وخضعت لظروف واحدة خلال القياسات وخلال التدريب فيما عدا اختلاف طبيعة ومحتوى البرنامج التدريبي الخاص بكل من المجموعتين .

واستخدمت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح الذي أعده الباحث مراعيًا فيه أهمية استخدام مجموعة الحركات المركبة **Renzoko waza** حركات قيد الدراسة والاهتمام الكافي بالتمرينات المشابهة للعمل العضلي والمسار الحركي للمهارات الحركية قيد البحث إضافة إلى استعانة الباحث باستخدام أساليب الأوتشى

كومي بالثبات والتحرك وأيضا سواء كان زوجي أو ثلاثي باستخدام مقاومة الزميل وأيضا أساليب التدريب بالناجي كومي سواء من الوقوف أو من التحرك وأساليب التدريب اليكسكوجيكو ويكون التحكم من خلال الزمن المحدد للتدريب وأيضا تدريبات الراندورى ومراعاة استخدام حركات قيد الدراسة وكذلك استخدام الوسائل والأدوات المساعدة التي ساهمت فى تحسين فعالية الأداء لدى اللاعبين .

كما أن اهتمام البرنامج بالتدريب المنتظم وتحقيق مبدأ التكيف مع الحمل التدريبي عند رفع الأحمال التدريبية معا أدى إلى زيادة الكفاءة البدنية وكذلك تحسن الأجهزة الحيوية والذي إنعكس على كفاءة وفاعلية الأداء المهارى التنافسي لتلك المهارات من خلال أداء بعض المباريات التجريبية مستخدما حركات قيد الدراسة .

وكذلك تطبيق مبدأ الخصوصية فى البرنامج والذي يؤدى إلى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء وفعالية الكثير من المهارات الرياضية من خلال تدريب العضلات العاملة فى المهارات وتنمية المهارات البدنية بها كذلك تحسين المسار الحركي الصحيح وذلك فى آن واحد من خلال التدريب على المهارات ذاتها والذي يؤدى إلى استثمار طاقة اللاعبين كاملة والاستفادة من وقت التدريب وبالتالي التحسن فى مستوى وفعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى .

وهو ما يتفق مع كل محمد حامد شداد (٢٠٠٣) و محمد السيد معروف (٢٠٠٨) حول اهمية استخدام المهارات الحركية المركبة ضمن البرامج التدريبية للاعبى الجودوتعتبر حجر الزاوية والاساس الذى يعتمد عليه ويبنى عليه نتائج المباريات بجانب الجانب البدنى والنفسى . (٦ : ٢٠)، (٥ : ٩٨)

### **الاستنتاجات :**

فى حدود عينة والمنهج المستخدم ، والاختبارات والقياسات المطبقة فى هذه الدراسة أمكن للباحث التوصل للاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تحسن القدرات البدنية العامة واتضح ذلك فى تفوق نتائج اختبارات القدرات البدنية العامة لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨.٣٤% الى ٢٨.٩٢%).
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن القوة الخاصة فى (القوة الانفجارية- القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لمهارة (اووتشى جارى ايون سيوناجى) قيد الدراسة واتضح ذلك فى تفوق نتائج الاختبارات لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة

فى القياس البعدى حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين ما بين (١٦.٢٣% الى ٤٤.٥٦%) .

- أذى البرنامج التدرىبى المقترح بتحسّن فعالية الاداء المهارى لمهارة (اواوتشى جارى ايبون سيوناجى) قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٤.١٢% الى ٥٩.٣٣%) .

- أذى البرنامج التدرىبى المقترح بتحسّن فعالية الاداء المهارى لمهارة (اواوتشى جارى ايبون سيوناجى) قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى تراوحت نسبة التحسن ما بين ما بين (٣٨.٦٤% الى ٤٣.٨٨%) .

### التوصيات :

- فى حدود النتائج التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بما يلى :
- الاهتمام بتقنين الاحمال التدريبية خلال برامج التدريب مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين .
- وضع تدريبات مشابهة للاداء المهارى وكذا المهارات المركبة والعمل على تطويرها .
- استخدام البرنامج التدرىبى المقترح تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لدى العينات المماثلة لعينة الدراسة الحالية .
- استخدام البرنامج التدرىبى المقترح تطوير محددات النشاط الهجومى الخاصة فى رياضة الجودو لدى العينات المماثلة لعينة الدراسة الحالية .
- استخدام تدريبات القوة الخاصة للمهارات رياضة الجودو ضمن البرامج التدريبية مع مراعاة تطبيق الأسس والمبادئ العلمية السليمة عند استخدامه داخل محتوى البرنامج التدرىبى .
- استخدام اختبارات القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وكذا الاهتمام بتقنين اختبارات أخرى لتقييم الأداء المهارى فى رياضة الجودو .
- تصميم وتقنين اختبارات أخرى جديدة لقياس محددات النشاط الهجومى الخاصة فى رياضة الجودو .

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية " الكومى كاتا " على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ .
- ٢- صلاح محمد عسران: أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الدفع لأعلى لمصارعي الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ .
- ٣- صبري على قطب : أثر برنامج مقترح بالانتقال على بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٤- طارق محمد عوض : أثر برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الارضي للناشئين في رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ م .
- ٥- محمد السيد معروف : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاداءات الحركية المركبة على فعالية الاداء المهارى لناشئ الجودو ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٨ .
- ٦- محمد حامد شداد: تأثير استخدام التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبى الجودو ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٥٩ ، ٢٠٠٦ .

- ٧- محمود السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على بعض المهارات الحركية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م .
- ٨- مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ٩- مسعد على محمود ،محمد رضا الروبي : وضع مستويات معيارية لنتائج بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي المصارعة اليونانية والرومانية ،مجلة بحوث التربية الرياضية ،المجلد العاشر ، الاعداد ٢٠،١٩ اغسطس ،١٩٩٢ .
- ١٠- نبيل حسنى الشوريجى : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- ١١- Dick, W.F : Sport Training Principles, ٣<sup>rd</sup>., ed., A&C B;ack Puplishers. London(١٩٩٧).
- ١٢- Fox,E.L., :Sport Pysiology, ٢ed.,ed.,saunders college publishing , London , ١٩٨٤ .
- ١٣- George weer : Transitional Control, Neilohlen Kemp, Enciro Judo Club, California, U.S.A, ١٩٩٧.
- ١٤- Kozomi : Gmystudy of in Do, Cornerstone Library, New York, ١٩٩٧.
- ١٥- Moran, G & Mc Glynn G. : Dynamic of Strength Trading, W.M.C, Brown Publishers Dubuque, Lowe. ١٩٩٠.

## تأثير تطوير القوة الخاصة على فعالية الاداء المهارى لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو .

م.د / أحمد إبراهيم صبرة

يهدف البحث الحالى الى التعرف على تأثير تطوير القوة الخاصة على فعالية الاداء المهارى لمهارة ( اووتشى جارى ايون سيوناجى ) للاعبى الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي **Experimental Method** بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و وذلك لمناسبة طبيعة الدراسة واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو للمرحلة السنية (تحت ٢٠ سنة) من لاعبي منتخب جامعة الاسكندرية المسجلين بالاتحاد المصرى للجودو في الموسم التدريبي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) ، وأشتملت حجم العينة الكلية على (٣٥) لاعباً لرياضة الجودو من بينهم ١٢ لاعب دراسة إستطلاعية وأشارت اهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ادى الى تحسن القدرات البدنية العامة واتضح ذلك في تفوق نتائج اختبارات القدرات البدنية العامة لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدى حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨.٣٤% الى ٢٨.٩٢%) ويوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتقنين الاحمال التدريبية خلال برامج التدريب مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين .

**The effect of special strength development on the effectiveness of the skill performance of (Ouchi Gary Ebon-Seonagi) skill for judo players.**

**Prof. Dr. Ahmed Ibrahim Sabra**

---

---

The current research aims to identify the effect of the development of special strength on the effectiveness of the skill performance of the skill (Ouchi Gary Ebon-seonagi) for judo players. The researcher used the experimental method Experimental Method by designing two groups, one experimental and the other controlling, in order to suit the nature of the study. (Under ٢٠ years) from Alexandria University team players registered with the Egyptian Judo Federation in the training season (٢٠١٧-٢٠١٨), and the total sample size included (٣٥) judo players, including ١٢ players from an exploratory study, and the most important results indicated that the proposed training program led to The improvement of general physical abilities and this was evident in the superiority of the results of the general physical abilities tests of the experimental group over the control group in the telemetry, where the rate of improvement ranged between (٨.٣٤% to ٢٨.٩٢%).

---

Lecturer, Department of Training and Individual Sports -  
College of Physical Education for Boys - Alexandria  
University