

تأثر استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة على فعالية اداء بعض مهارات الرمي بالوسط "جوشي وازا" للاعبى الجودو م.د/ أحمد إبراهيم صبرة

المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر عبد الله اللامى محمد (٢٠٠٤) أن التنافس بين دول العالم ادى إلى ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي، لتطوير مستوى الأداء الحركي الخاص بمتطلبات الأداء التنافسي، لذا فالمكونات البدنية الخاصة تعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي المستوى الأداء بين الاعبين، وبما أن كل مهارة من مهارات الجودو لها متطلباتها الخاصة من القدرات الحركية كان لزاما على المدربين مراعاة ذلك واللاعب الذي يتمتع بقدرات حركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري والخططي فضلا عن مساعدته في تعلم المهارات المعقدة خاصة إذا علمنا إن مجموعة حركات الوسط تطلب قدرات خاصة كي يستطيع اللاعب تنفيذ الواجب الحركي الخاص بها (٤ : ١٣)

ويذكر ليتلى Little (١٩٩١) أن رياضة الجودو تعتبر من الرياضات القتالية التي تعتمد على قوى الالتحام مع الخصم، وهي رياضة يابانية الأصل، إلا أنها أصبحت الآن ضمن الألعاب الرياضية الأولمبية، واحتلت المركز الرابع بين الرياضات في العالم العربي. (١٦ : ٦٧)

ويوضح محمد رضا الروبى (٢٠٠٥) تعدد المتطلبات الخاصة بفعالية الأداء الحركي، والتي لها أهمية كبيرة خلال عمليتي التدريب والقياس، وتشمل عناصر متعددة منها التحمل، المرونة، القوة، القدرة العضلية، الاحساس، زمن رد الفعل وترجع أهمية كل عنصر من هذه العناصر على متطلبات الواجب الحركة

للمهارة المؤداء وفق لطبيعة المنافسة، فى حين تعتبر القوة من الواجبات والمهام فى مستوى الأداء المهارى بالجودو والتي يتوقف نجاح الاداء على ما يمتلكه اللاعب من قوة عضلية بالإضافة الى القوة المميزة بالسرعة خلال بدئ تنفيذ هذه مهارات الوسط وتحمل القوة خلال زمن المباراة. (٦ : ٢٥١، ٢٥٢)

ويذكر كلا من ديفيد David (٢٠٠٤) و إيبين Ebben (١٩٩٨) أن التدريب المركب هو أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفاده ممكنة من تمرينات البلايومترك بعد اداء تدريب الاثقال الذي يماثله فى المجموعة العضلية نفسها، وهي "سلاسل تدريبية بشكل تتابعي ترمي الى تحسين صفة بدنية واحده او اكثر. (١١ : ٥٤)، (١٢ : ٢٤)

كما يوضح ميودرج Miodrag (٢٠١١) أن لاعب الجودو يحتاج إلى قدر عالى من مستوى القدرة العضلية مع دقة الأداء المهارى حتى يتسنى له تحقيق مستوى عالى، وتظهر القدرة العضلية فى أداء المهارات الحركية للاعب الجودو فى التفوق على المنافس فى سرعة تنفيذ الأداءات المهارية المختلفة خلال المباراة حيث يتوقف مستوى السرعة على مقدار القوة العضلية للاعب ومن هنا تظهر اهمية القدرة العضلية فى رياضة الجودو حيث تعد العنصر الحاسم بين مستوى اللاعبين من خلال تطويرها والتي تساعد على تطوير مستوى اداء المهارات المختلفة (١٩:٢٩)

ويذكر مات Matt (٢٠١١) أن عدم التخطيط الجيد لتدريبات القوة الخاصة وتنميتها يؤدي إلى ضعف المستوى الأداء المهارى نتيجة لفقر مستوى الميكانيكا للحركات المؤدة من اللاعب، وضعف الوضع التمهيدى للجسم خلال الاستعداد لتنفيذ المهارة، نتيجة لضعف مستوى القوة فى عضلات الطرف السفلى والعلوى، والتي تنتج عنها اشارات خاطئة فى النقل الحركى نتيجة لضعف مستوى القوة وتشنتت الاشارات العصبية، كذلك عدم القدرة على تقليل أو زيادة فاقد السرعة أوالقدرة، وعدم القدرة على الوقوف أو الإتران من أثر القوى الخارجية من الاحتكاك مع الخصم. (١٧ : ٤٤)

يعرف جول راز Joel Raethe (٢٠١٠) هو تدريبات اثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكياً. (١٥ : ٣٢)

أو تدريب الاثقال يتبعها تمرينات البلايومترك لمجموعات عضلية مختلفة ولكن تشابه بيوميكانيكياً معها.

كما يعرف كلا من عبد العزيز أحمد النمر ، ونايمان محمد الخطيب (٢٠٠٠) أن التدريب بالأثقال مصطلح يستخدم ليصف احد أنواع التمرينات تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال. (٣ : ٤٣)

ويوضح جاكوبي Jacoby (١٩٩٧) طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه ، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي. (١٤ : ٩)

ويضيف ميودرج Miodrag Drapsin (٢٠١١) أن تدريبات البلومتری والاثقال تمثل اهمية بالغة في تنمية مستوى القوة والقدرة للاعبى الجودو، ويختلف شكل تدريبات الاثقال تبعاً لنوعية ومتطلبات الأداء المهارى من احتياجات عنصر القوة ،المسار الحركى، نوعية العمل العضلى، سرعة الأداء المطلوبة، تظهر اهمية التدريب المركب فى دمج تدريبات البليومتری بعد تدريبات الاثقال فى نفس الوحدة التدريبية للاستفادة من توجيه تدريبات الاثقال فى تطوير قدرة الاداء المهارى من خلال تدريبات البليومتری فى نفس المسار الحركى للاداء المهارى، مما ينتج عنه فعالية كبيرة فى تطوير مستوى القدرة العضلية للعضلات العاملة فى الأداء المهارى. (١٩ : ٢٨)

ويذكر فليك Fleck (١٩٨٦) لقد تعددت الأساليب التي يمكن من خلالها الاستفادة من دمج تدريبات الأثقال وتدريب البليومتری في تنمية وتحسين مستوى

القدرة الإتفجارية للاعبى الجودو، ومن ضمن هذه الأساليب المستخدمة أسلوب التدريب المركب. (١٣ : ٤٨)

ويذكر ويليم William (٢٠٠٢) أن التدريب المركب هو التناوب البيوميكانيكي بين التدريبات المتشابهة بالأثقال عالية الشدة مع التدريبات البليومترية مجموعة بمجموعة في نفس الوحدة التدريبية. (٢١ : ٤٢)

ويشير فليك Fleck (١٩٨٦) لذا فإن التدريب المركب يجمع بين تدريبات المقاومة (الأثقال) مع تدريبات البليومتري ومثال ذلك تدريب (Squat) أوالنزول نصفاً التقليدي بالأثقال يتبعه تدريب (Squat jump) أو الوثب عالياً مع النزول نصفاً. (١٣ : ٦٥)

ويوضح ميلوفن Milovan (٢٠٠٨) إن حدوث عمليات التكيف للجهاز العضلى لتطوير معدل القوة سوف يعتمد بشكل كبير على الأسلوب الذى يتم من خلاله تنشيط الجهاز العصبي العضلى أثناء التدريب، ولهذا فإنه لكي تنتج العضلة المستجيبة أقصى قدر ممكن من القوة ، يجب أن يتم تعبئة جميع الوحدات الحركية داخل العضلة. (١٨ : ٢١)

ويشير ويليم William (٢٠٠٢) أن تدريبات الأثقال عالية الشدة تزيد من استثارة الأعصاب المحركة وتزيد من عمليات التعبئة للوحدات الحركية المشاركة أثناء مرحلة التدريب البليومتري مما يساعد على تحسين حالة التدريب. (٢١ : ٧٥)

ويذكر كونرى Conroy (١٩٩٤) هو احد تدريبات المقاومة لزيادة القوة، والتدريب البليومتري هو مصطلح يشير إلى التمرينات التي تمكن العضلة من الوصول إلى أقصى معدل لإنتاج القوة في أقل زمن ممكن، والتمرينات البليومتري تستخدم قوة الجاذبية لتخزين الطاقة داخل العضلات ومثل هذه الطاقة تستخدم في الحال عند استدعائها في رد الفعل المنعكس، ولذلك فإن النسيج المطاطي للعضلة يعمل على إنتاج الطاقة الحركية، وهذا النوع من التدريب يستخدم الإطالة المنعكسة

والمصحوبة بدورة الإطالة والتقصير لبعث القوة الكاملة للانقباض المركزي، وأنه كلما كانت العضلة أسرع في الإطالة مع التحميل اللامركزي السريع أصبح هناك انقباض مركزي قوي. (١٠ : ٣٢)

ويشير كلا من محمد لطفى حسنين، أشرف محمد سيد زين (٢٠٠٨) والتدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية من ناحية والقدرة من ناحية أخرى ويعتبر أيضاً المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين للقوة العضلية كصفة أساسية والتدريب البليومتري يقوم بتوجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء من خلال هاتين الصفتين، وعليه فإن التدريب البليومتري هو أفضل الطرق التدريبية الفعالة والمؤثرة في تنمية القدرة العضلية كما أنه إحدى الطرق لتحسين السرعة، وتتناسب تدريبات البليومتري مع لاعبي الجودو. (٧ : ٥٣)

يذكر ديفيد David (٢٠٠٤) التدريب بالأثقال هو عبارة عن برنامج للتمرينات يؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة، والتحمل العضلي والمرونة والمهارة والقدرة. (١١ : ٥٤)

ويوضح عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٤) أن لتدريبات الأثقال مكانتها بمعظم الأنشطة الرياضية حيث تعتبر وسيلة هامة وفعالة في العلاج الطبيعي ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية واكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية. (٥ : ٩٣)

ويشير كلا من محمد نصرالدين رضوان، أحمد المتولى منصور (٢٠٠٣) أن التدريب بالأثقال يسهم التدريب بالأثقال في تنمية القوة الانفجارية على شرط أن تتراوح شدة المقاومة (مقدار الثقل) ما بين ٤٠ - ٦٠% من القوة القصوى للعضلات العاملة. (٨ : ٧٩)

ويوضح أمرالله أحمد البساطي (١٩٩٨) أن التدريب بالأثقال يساعد على اكتساب الأفراد اللياقة البدنية وفوائده لا تتوقف على إحداث تغيرات جسمية ظاهرية فقط بل أنها تكسب الأفراد الثقة بالنفس في التعامل مع الآخرين وتحسين مستوى

الطاقة، وتزيد من قدرة الأفراد على العمل وفي العديد من أنشطة الحياة اليومية وكذلك يؤدي إلى زيادة قوة وتحمل العضلات وزيادة كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وتحسن النغمة العضلية. (١ : ١٣٢)

كما يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية وتساهم المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في تصميم وتطوير برامج القوة وتصميم برامج التدريب المتدرجة التأثير هي أكبر تحدي يواجه المدرب في مجال القوة فاللاعب يبدأ الوحدة التدريبية بقدر محدد من القوة وأثناء الوحدة التدريبية تتناقص القوة نتيجة للتعب وفي نهاية الوحدة التدريبية تكون القوة في أدنى مستوياتها ويعد استعادة الشفاء من هذه الوحدة التدريبية فإن اللاعب يجب أن يبدأ الوحدة التدريبية التالية في مستوى من القوة أعلى قليلاً من الوحدة الأولى.

لذا سعت هذه الدراسة إلى وضع وتقنين برنامج تدريبي لتحسين وتنمية مستوى القوة الخاصة من خلال استخدام أسلوب التدريب المركب، والتي تؤثر على مستوى متغيرات الأداء الهجومي لبعض حركات الرمي بالوسط (جوشي وازا) للاعبى الجودو، حيث تبين للباحث من خلال عمله في مجال التدريب انخفاض مستوى القدرة العضلية للعديد من اللاعبين على الرغم من تضمن البرامج التدريبية لوحدات تدريبية بالاثقال ووحدات تدريبية لتدريبات البليومتري، لا أنه قد يكون عدم دمجهم معاً هو العائق نحو الوصول إلى نتائج أفضل في مستوى القدرة العضلية، والتي لها مردود فعال على مستوى الأداء الهجومي لبعض حركات الرمي بالوسط (جوشي وازا)، مما يستوجب إجراء دراسة علمية لتقنين برنامج تدريبي لتطوير القوة الخاصة للاعبى الجودو باستخدام التدريب المركب.

هدف الدراسة :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة على فعالية اداء بعض مهارات الرمي بالوسط "جوشي وازا" للاعبى الجودو.

فروض الدراسة:-

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمجموعتين التجريبية - الضابطة ولصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائية فى القياس البعدى لمستوى القوة المميزة بالسرعة الخاصة بين المجموعتين التجريبية - الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لفعالية اداء بعض مهارات الرمى بالوسط "جوشي وازا" للمجموعتين التجريبية - الضابطة ولصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائية فى القياس البعدى لفعالية اداء بعض مهارات الرمى بالوسط "جوشي وازا" بين المجموعتين التجريبية - الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة :-

التدريب المركب **Complex Training** :

بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الانتقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات (Shock training) والتي تعرف باسم تدريبات البلايومترك،

إجراءات البحث

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بنظام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة فى تنفيذ الدراسة الأساسية لملائمتها لطبيعة البحث.

مجالات البحث

المجال الزمانى :

تم تنفيذ البحث خلال الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠١٧ الى ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٧، وفق الخطوات التالية:

- الدراسات الإستطلاعية : وتمت فى الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠١٧ حتى الفترة ١٥ / ٩ / ٢٠١٧ م

تطبيق القياسات والاختبارات القبلىة : تمت فى الفترة من ١٥ / ٩ / ٢٠١٧ م الى ٢٠ / ٩ / ٢٠١٧ م

تطبيق البرنامج التدريب: تمت فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٥ / ٩ / ٢٠١٧ م إلى ١٨ / ١٢ / ٢٠١٩ م ، لمدة (١٢) اسبوع تدريبي.

تطبيق القياسات والاختبارات البعدىة: تمت فى الفترة من ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٧ م إلى ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٧ م

المجال المكانى : تم إجراء القياسات والدراسات الاستطلاعية وتطبيق الدراسة الأساسية داخل صالة تدريب الجودو بالمؤسسة العسكرية بسموحة بالاسكندرية .
المجال البشرى: تم تطبيق الدراسة على لاعبي فريق الجودو تحت ١٨ سنة بالمؤسسة العسكرية بسموحة بالاسكندرية والبالغ عددهم (٢٨) لاعب .

عينة البحث :

تكونت عينة الدراسة من (٢٨) لاعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين المتميزين الذى سبق لهم الحصول على مراكز متقدمة فى بطولات المنطقة و الجمهورية .

تم تقسيم عينة البحث الي عينة الدراسة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية الخاصة. حساب معامل صدق الاختبارات : للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة فى البحث قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٢) لاعب، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٧) مرفق (١)

اما العينة الاساسية و عددها (١٦) لاعب من نادى المؤسسة العسكرية
بالاسكندرية تحت ١٨ سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة الأزواج
المتجانسة، وذلك بعد التأكد من تجانس أفراد العينة فى متغيرات البحث، ليبلغ عدد
المجموعة التجريبية (٨) للاعبين، والمجموعة الضابطة (٨) للاعبين .

تجانس عينة البحث :

قبل تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين، تم حساب التجانس بين أفراد
عينة الدراسة في المتغيرات التالية وتوضح الجدول أرقام (١) كمالى و (٢)، ٣
مرفق (١) :

١- المتغيرات المورفولوجية (السن، الطول، الوزن).

٢- المتغيرات البدنية.

جدول رقم (١)

تجانس عينة البحث فى القياسات الأساسية ن = ١٦

معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	القياسات الأساسية
٠.١٩٣	٠.١٦١	١٧.٤٣٧	سنة	السن
٠.٢٢٤	٤.٧٧٨	٧١.٦٥٤	كجم	الوزن
٠.٣٥١	٣.٤٥٥	١٧٣.١٥٥	سم	الطول
٠.٠٢١	٠.٥٥٤	٥.٦٨٧	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث
تتراوح ما بين (٠.٠٢١ - ٠.٣٥١) وهى تقترب من الصفر وتتنحصر ما بين (٣±)
مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث ووقوعها فى المنحنى
الاعتدالى للقياسات.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعة البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية $\alpha = 0.10$

قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	-س	ع±	-س		
٠.٠٥٢	٤.٨٧١	٧١.٦٢٥	٤.٦٨٣	٧١.٧٥	كجم	الوزن
٠.٣٦٠	٤.٠٤٤	١٧٤.١٢٥	٢.٧٨٣	١٧٣.٥	سم	الطول
٠.٢٩٦	٠.٨٢٩	٥.٧٥٠	٠.٨٥٦	٥.٦٢٥	سنة	العمر التدريبي

*معنوية " ت " عند مستوى $\alpha = 0.05 = 0.145$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات الأساسية للقياسات القبلية بين المجموعة التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (٠.٠٥٢ - ٠.٣٦٠) وهي أقل من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق تجربة البحث.

- أدوات جمع البيانات :

بعد إجراء مسح شامل للقياسات والاختبارات المستخدمة في البحث تم التعرف على الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في البحث وكانت كما يلي :

الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات المورفولوجية :

- رستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.

- الأجهزة والأدوات الخاصة بالاختبارات البدنية :

- شواخص لاختبار الرشاقة.
- ساعة إيقاف لحساب زمن الاختبارات البدنية المحددة بالزمن.
- شريط قياس لاختبارات الوثب العمودي من الثبات وقياس مسافة رمى كرة طبية.
- جهاز سحب الاثقال - بنش - بارات - طارات حديدية باوازن مختلفة لاختبارات الاثقال.

الأدوات المستخدمة فى البحث :

- صناديق بارتفاعات مختلفة.
- كرات طبية لتدريبات الاحماء والاعداد البدنى العام.
- سلم الخطو لتدريبات التوافق الحركى.
- بارات حديد واثقال حديد لتدريبات الاثقال.
- شواخص متنوعة لتدريبات الرشاقة.

- الاختبارات والقياسات قيد البحث :

القياسات المورفوجية :

- السن.
- الطول.
- الوزن.
- العمر التدريبي

الاختبارات البدنية العامة :

- القدرة الانفجارية وتشمل : (اختبار رمى كرة طبية وزن ٣ كجم لابعد مسافة - اختبار الوثب العمودى من الثبات).
- القوة المميزة بالسرعة وتشمل : (اختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل - ثنى ومد الركبتين من وضع الوقوف)، لمدة ١٠ ثوانى. مرفق (٢)

اختبارات الاثقال :

- بنش.
- الشد للميل للامام لعضلات الجذع.
- القرفصاء من الوقوف.

الاختبارات البدنية الخاصة بمستوى الأداء لمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا

Goshi waza

- الرشاقة وتشمل : (اختبار الرمي O-goshi - اختبار الرمي Koshi-guruma - اختبار الرمي Harai-goshi - اختبار ٣ مرميات متنوعة)، بحساب زمن ٣ رميات لكل اختبار. مرفق (٢)
- القوة المميزة بالسرعة وتشمل : (اختبار الرمي O-goshi - اختبار الرمي Koshi-guruma - اختبار الرمي Harai-goshi - اختبار المرميات المتنوعة)، بحساب عدد الرميات خلال ١٠ ثواني لكل اختبار. مرفق (٢)
- قياس مستوى فعالية أداء مهارات الرمي بالوسط اوجشي وازا فى التدريب خلال ١٢٠ ثانية . (مرفق ٢)

الدراسات الاستطلاعية :

إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية الخاصة. حساب معامل صدق الاختبارات : للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٢) لاعب، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٧) مرفق (١)

حساب المعامل العلمية لاختبارات قيد البحث :

من اجل حساب صدق وثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test - Retest على (١٢) لاعب عينة الدراسة الاستطلاعية مستوى الدرجة الأولى ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بعد مرور أسبوع مع الاخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف التطبيق الأولى، وصدق الاخبار بين المجموعة المميزة والغير مميزة ، وكما موضح بالجدول حيث تشير نتائج الجدول إلى وجود معامل ثبات عالية للاختبارات البدنية الخاصة باستخدام معامل الارتباط بيرسون. مرفق (١)

أسس وضع البرنامج :

- قياس مستوى الأداء البدني للقدرات البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهاري لمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا **Goshi waza**.
- مراعاة العلاقة الصحيحة بين متغيرات الحمل (شدة - كثافة - الحجم).
- تحديد أهداف وواجبات الوحدات التدريبية.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال والتناوب بين الارتفاع والانخفاض بما يتناسب مع مبدأ التدرج بشدة الأحمال التدريبية.
- مراعاة التغيير والتنوع في تدريبات البليومتري والاثقال.
- توجيه التدريبات وفقاً للمدخل الفردي لخصائص ومميزات اللاعب البدنية.
- اعتماد تخطيط البرنامج وتقنين الأحمال على الحدود والقدرات الوظيفية لكل لاعب .
- استخدام تدريبات الاثقال وفقاً للنسب المستخرجة من أقصى مستوى لكل لاعب .

خطوات اعداد البرنامج التدريبي :

تم عمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الجودو وعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الدراسات المرتبطة وذلك لتحديد الصفات البدنية الخاصة اللازمة لتطوير مهارة الرمي بالوسط جوشي وازا **Goshi waza**.

تحديد طريقة التدريب :

تم الاعتماد على استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعية بشكل أساسي لتنمية القدرات البدنية عند تطبيق البرنامج التدريبي بالإضافة إلى الطرق التدريبية المختلفة.

تحديد التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :

أستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع بالإضافة إلى أسبوع آخر لاجراء القياسات البعدية.

تحديد عدد الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي :

بلغ عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع (٣) وحدات وترواح زمن كل منها من (٩٠-١٢٠) دقيقة وبلغ عدد الوحدات التدريبية الاجمالية ٣٦ وحدة تدريبية.

تحديد نظام تشكيل الحمل التدريبي :

استخدمت الطريقة التموجية فى تشكيل الحمل التدريبي خلال فترة الاعداد مستخدماً التشكيل (١:١)، (١:٢) خلال دورة الحمل على مدار (١٢) اسبوع (فترة تنفيذ البرنامج التدريبي)، تم اختيار تمارينات الإعداد العام والخاص الخاصة بمهارة الرمي بالوسط جوشي وازا Goshi waza والملائمة لعينة الدراسة.

توزيع درجات الحمل للأسابيع التدريبية :

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على ان تكون درجات الحمل المتوسط ما بين (٦٠-٧٤%) والحمل الأقل من الأقصى ما بين (٧٥-٨٤%) والحمل الأقصى ما بين (٨٥-٩٩%) من حدود مقدرة اللاعب.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ثلاث شهور (١٢) أسبوع وذلك من تمت فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٠/١/٢٠١٩م إلى ٤/٤/٢٠١٩م ، لمدة (١٢) اسبوع تدريبي ، حيث بلغ عدد ايام التدريب فى الاسبوع (٣) وحدات تدريبية . مرفق (٣)

المعالجات الإحصائية :

بعد تنفيذ خطوات البحث الأساسية قام الباحث بتسجيل كافة البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث وتفرغها فى صورة يسهل معها معالجتها احصائيا وتم استخدام المعالجات الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبارات تست.
- النسبة المئوية .
- وقد اجريت المعالجات الاحصائية بواسطة الحاسب الألى عن طريق برنامج (SPSS)

أولاً : عرض النتائج

عرض نتائج الفرق بين القياس القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة :

جدول (٩) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت "

المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات

البدنية العامة قيد البحث ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٧.١٦٢	٢٤.٦٩١	٢.٥٠٠	١.٢١٨	١٢.٦٢٥	١.٢٦٨	١٠.١٢٥	١٠ اث	الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين
*٤.٩٠٩	١٣.٦٣٦	١.١٢٥	١.٣١٦	٩.٣٧٥	١.١٩٨	٨.٢٥٠	١٠ اث	ثنى ومدى الركبتين من وضع الوقوف
*٥.٩١٤	٤٩.١١٣	٢.٨٨٢	٢.١٠٦	٨.٧٥٠	٠.٧٢٨	٥.٨٦٨	متر	رمى كرة طبية ٣كجم للخلف
*١٠.٧٦٥	١٨.٦٥١	١٠.٣٧٥	٥.٣٣٨	٦٦.٠٠٠	٧.٨٥٧	٥٥.٦٢٥	سم	الوثب العمودى من الثبات

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (٩) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية العامة قيد البحث قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية فى القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٩٠٩ - ١٠.٧٦٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٣.٦٣٦% - ٤٩.١١٣%) ولصالح القياس البعدى .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القوة المميزة بالسرعة باستخدام الاثقال ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	قياسات الاثقال
			س٢	±٢ع	س١	±١ع		
*٩.٧٤٢	١٢.٧٥٨	٩.٢٥٠	٦.٩٠٥	٨١.٧٥٠	٤.٨٢١	٧٢.٥٠٠	كجم	الشد للميل للامام عضلات الذراع
*١٠.٥٢٥	١٤.٣٥٤	١١.١٢٥	٦.٠٨١	٨٨.٦٢٥	٤.٥٨٢	٧٧.٥٠٠	كجم	بنش
*٨.٦٦٢	٨.٤٢٨	١٥.٦٢٥	٧.٦٨١	٢٠.١٠٠	٦.٦٨٨	١٨٥.٣٧٥	كجم	الفرقضاء بالبار عضلات الطرف السفلى

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٠) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القوة المميزة بالسرعة باستخدام الاثقال قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية فى القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة التجريبية

حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٨.٦٦٢ - ١٠.٥٢٥) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٨.٤٢٨% - ١٤.٣٥٤%) ولصالح القياس البعدى.

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الرشاقة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط (جوشي وازا) ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	مهارات الرمى بالوسط اوجشى وازا
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٩.٣٩٢	٨.٩٩٥	١.٠١٣	٠.٤١٩	١٠.٢٤٨	٠.٥٠٢	١١.٢٦١	ثانية	اختبار الرمى بالوسط اوجشى وازا Goshi-guruma ٣ مرات
*٥.٦٢٤	٤.٦٤١	٠.٥٣٥	٠.٢٤٨	١٠.٩٩١	٠.٣٥٥	١١.٥٢٦	ثانية	اختبار الرمى بالوسط اوجشى وازا Harai-goshi ٣ مرات
*٥.٨٧٥	٧.٥٠٠	٠.٧٦٠	٠.٤٨٢	٩.٣٧٣	٠.٥٩٩	١٠.١٣٣	ثانية	اختبار الرمى بالوسط اوجشى وازا O-goshi ٣ مرات
*٦.٨٧٩	٥.٩٠٢	٠.٧٠٣	٠.٢٩٣	١١.٢٠٨	٠.٤١٧	١١.٩١٠	ثانية	٣ رميات متنوعة

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١١) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الرشاقة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط اوجشى وازا قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية فى القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٦٢٤ - ٩.٨٧٩) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤.٦٤١% - ٨.٩٩٥%) ولصالح القياس البعدى .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة
بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القوة المميزة
بالسرعة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط (جوشي وازا) ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مهارات الرمي بالوسط اوجشي وازا
			± ٢ع	س ٢	± ١ع	س ١		
*٥.١٧٦	٢١.٢٥٠	١.٣٧٥	٠.٦٩٥	٧.٣٧٥	٠.٧٠٧	٦.٠٠٠	عدد	اختبار الرمي Goshi- guruma ١٠ ثانية
*٦.١٥٢	٢١.٥٦٨	١.٣٧٥	٠.٤٣٣	٧.٧٥٠	٠.٦٩٥	٦.٣٧٥	عدد	اختبار الرمي Harai- goshi ١٠ ثواني
*٤.٧٣٩	٢٣.٠٧٦	١.٥٠٠	١.٣٢٢	٨.٠٠٠	٠.٥٠٠	٦.٥٠٠	عدد	اختبار الرمي O- goshi ١٠ ثواني
*٥.٣١٢	٢٢.٨٠٧	١.٦٢٥	٠.٩٦٨	٨.٧٥٠	٠.٧٨٠	٧.١٢٥	عدد	اختبار الرمي المتنوع ١٠ ثواني

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٢) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري
ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في مستوى القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط اوجشي
وازا قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية في القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥)
للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٧٣٩ - ٦.١٥٢)
وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢١.٢٥٠% - ٢٣.٠٧٦%) ولصالح القياس
البعدي.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة
بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى فعالية أداء
مهارات الرمى بالوسط اوجشي وازا فى التدريب خلال ١٣٠ ثانية ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	فعالية الأداء المهارى
			س٢	±٢ع	س١	±١ع		
*١٢.٠٨٥	٤٠.٩٣٩	١٥.٢٥٠	٣.٠٨٧	٥٢.٥٠٠	٣.١٠٨	٣٧.٢٥٠	العدد	Koshi- guruma
*٤.٨٠٢	٣٩.١٣٠	٢.٢٥٠	٠.٦٤٣	٨.٠٠٠	٠.٥٤٩	٥.٧٥٠	الفاعلية	
*١٣.٤١٣	٤٥.٦١٤	١٦.٢٥٠	٣.٢١٥	٥١.٨٧٥	٣.٣١٣	٣٥.٦٢٥	العدد	Harai- goshi
*٥.٤٢٦	٥٣.٨٤٦	٢.٦٢٥	٠.٨٠٩	٧.٥٠٠	٠.٩٠٢	٤.٨٧٥	الفاعلية	
*١٢.٦٥٩	٤٣.٦٦٦	١٦.٣٧٥	٤.١١٤	٥٣.٨٧٥	٣.٢١٦	٣٧.٥٠٠	العدد	O- goshi
*٥.٦١٤	٣٢.٧٤٣	٢.٠٣٥	٠.٥٤٨	٨.٢٥٠	٠.٨٦٤	٦.٢١٥	الفاعلية	

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٣) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري

ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة
التجريبية فى مستوى فعالية أداء مهارات الرمى بالوسط (جوشي وازا) فى التدريب
خلال ١٢٠ ثانية قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية القياس البعدى عند مستوى
(٠.٠٥) للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٤٢٦ -
١٣.٤١٣) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣٢.٧٤٣% - ٥٣.٨٤٦%) ولصالح
القياس البعدى

عرض نتائج الفرق بين القياس القبلي – البعدي للمجموعة الضابطة :

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات البدنية العامة $\alpha = ٨$

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			س٢	±٢ع	س١	±١ع		
٠.٨٠٣	٣.٦١٤	٠.٣٧٥	١.٧٨٥	١٠.٧٥٠	١.٧٩٨	١٠.٣٧٥	١٠	الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين
٠.٩٦١	١.٤٩٢	٠.١٢٥	١.٢٢٤	٨.٥٠٠	٠.٨٥٦	٨.٣٧٥	١٠	ثنى ومدى الركبتين من وضع الوقوف
*٢.٥٩٦	١٢.٩٩٦	٠.٧٦٢	١.٢١٨	٦.٦٢٥	٠.٥٩١	٥.٨٦٣	متر	رمي كرة طبية ٣كجم للخلف
١.٤٤٧	٤.٧٤٠	٢.٦٢٥	٥.٨٠٩	٥٨.٠٠	٧.٤١٥	٥٥.٣٧٥	سم	الوثب العمودى من الثبات

*قيمة " ت " الجدولية عند $\alpha = ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥$

يتضح من الجدول (١٤) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعيارى ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات البدنية العامة قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة الضابطة لاختبار (رمي كرة طبية ٣كجم للخلف) بقيمة (٢.٥٩٦) بينما لم تظهر باقى الاختبارات فروق

معنوية ، وبلغت نسبة التحسن ما بين (١.٤٩٢% - ١٢.٩٩٦%) ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت "
المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى
القوة العضلية باستخدام الاثقال ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	قياسات الاثقال
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٢.٩٤٩	٣.٣٤٨	٦.٢٥٠	٦.٦٧٩	١٩٢.٨٧٥	٨.٤٩٩	١٨٦.٦٢٥	كجم	القرصاء بالبار عضلات الطرف السفلى
*٤.٠٣٢	٤.٢٥٨	٣.١٣٥	٣.١٩١	٧٦.٧٥٠	٣.٧٠٥	٧٣.٦٢٥	كجم	الشد للميل للامام عضلات الجذع
*٥.٠٣٢	٦.٥٠٤	٥.٠٠	٣.٤٤٣	٨١.٨٧٥	٤.٣٩٩	٧٦.٨٧٥	كجم	بنش

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٥) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى القوة العضلية باستخدام الاثقال قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية فى القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٩٤٩ - ٥.٠٣٢) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣.٣٤٨% - ٦.٥٠٤%) ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الرشاقة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	مهارات الرمي بالوسط اوجشى وازا
			٢٤ ±	٢ س	١٤ ±	١ س		
٢.٢٦٢	١.٧١٧	٠.١٩٦	٠.٢٧٩	١١.٢١٧	٠.٢٥٥	١١.٤١٣	ثانية	اختبار الرمي Koshi-guruma ٣ مرات
٠.٩١٨	٠.٦٣٠	٠.٠٧٥	٠.٢٤٤	١١.٨١١	٠.٢٤٦	١١.٨٨٦	ثانية	اختبار الرمي Harai-goshi ٣ مرات
*٢.٨٣٤	٢.٧٤٢	٠.٢٨٤	٠.٤٤٦	١٠.٠٧١	٠.٥٦٦	١٠.٣٥٥	ثانية	اختبار الرمي O-goshi ٣ مرات

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٦) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الرشاقة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط اوجشى وازا قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية فى القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة الضابطة فى اختبار الرمي O-goshi بقية بلغت (٢.٨٣٤)، فيما لم تظهر باقى الاختبارات فروق معنوية، وبلغت نسبة التحسن ما بين (٠.٦٣٠% - ٢.٧٤٢%) ولصالح القياس البعدى .

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت "
المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى
القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط اوجشي وازان = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	مهارات الرمى بالوسط اوجشي وازا
			٢٤ ±	٢س	١٤ ±	١س		
١.٨٩٠	٦.٠٠٠	٠.٣٧٥	٠.٤٨٤	٦.٦٢٥	٠.٨٢٩	٦.٢٥٠	عدد	اختبار الرمى Harai- goshi ١٠ ثانية
١.٧٦٤	٥.٧٦٩	٠.٣٧٥	٠.٥٩٩	٦.٨٧٥	٠.٧٠٧	٦.٥٠٠	عدد	اختبار الرمى المتنوع خلال ١٠ ثوانى
١.٣٨٦	٣.٢٨٩	٠.٢٥٠	٠.٦٩٥	٧.٦٢٥	٠.٤٨٤	٧.٣٧٥	عدد	اختبار الرمى O- goshi ١٠ ثوانى
١.١٧٦	٣.٧٧٣	٠.٢٥٠	٠.٥٩٩	٦.٨٧٥	٠.٨٥٦	٦.٦٢٥	عدد	اختبار الرمى Koshi- guruma ١٠ ثوانى

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٧) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف
المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى
للمجموعة الضابطة فى مستوى القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمي
بالوسط اوجشي وازا قبل وبعد التجربة عدم وجود فروق معنوية فى القياس

البعدي عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣.٢٨٩% - ٦.٠٠%) ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى فعالية أداء مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا في التدريب خلال ١٣٠ ثانية ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	فعالية الأداء المهاري
			±٢ع	س٢	±١ع	س١		
*٣.٥٧٩	١٣.٨٤٠	٥.٠٠	٤.٠٠٧	٤١.٦٢٥	٣.٨٧٥	٣٦.١٢٥	العدد	Koshi-guruma
*٣.٩٢١	١٤.٥٨٣	٠.٨٧٥	٠.٥٨٣	٦.٨٧٥	٠.٦٥٠	٦.٠٠٠	الفاعلية	
*٤.١٠١	١٤.٨٩٣	٥.٢٥٠	٣.٩٠٨	٤٠.٥٠٠	٣.٥٤١	٣٥.٢٥٠	العدد	Harai-goshi
*٤.٢٧٠	٢٢.٥٠٠	١.١٢٥	٠.٧٦٣	٦.١٢٥	٠.٧٢٤	٥.٠٠٠	الفاعلية	
*٣.٠٦١	١٤.٢٣٧	٥.٢٥٠	٥.٢١٤	٤٢.١٢٥	٤.٠٥٤	٣٦.٨٧٥	العدد	O-goshi
*٣.٩١٥	١٤.٠٠٠	٠.٨٧٥	٠.٦٠١	٧.١٢٥	٠.٦٤٩	٦.٢٥٠	الفاعلية	

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من الجدول (١٨) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى فعالية أداء مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا قبل وبعد التجربة وجود فروق معنوية في القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٠٦١ - ٤.٥٣٩) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٣.٨٤٠% - ٢٢.٥٠٠%) ولصالح القياس البعدي .

عرض نتائج الفرق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (١٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى

مستوى القدرات البدنية العامة

الاختبار (ت)	نسبة الفرق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٨		المجموعة التجريبية ن=٨		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			س٢	±٢ع	س١	±١ع		
*٢.٤٥٤	١٧.٤٤١	١.٨٧٥	١.٧٨٥	١٠.٧٥٠	١.٢١٨	١٢.٦٢٥	١٠ ث	الانبطاح المائل ثنى ومدى الزراعين
١.٣٧٧	١٠.٢٩٤	٠.٨٧٥	١.٢٢٤	٨.٥٠٠	١.٣١٦	٩.٣٧٥	١٠ ث	ثنى ومدى الركبتين من وضع الوقوف
*٢.٤٧٠	٣٢.٠٧٥	٢.١٢٥	١.٢١٨	٦.٦٢٥	٢.١٠٦	٨.٧٥٠	متر	رمي كرة طبية ٣ كجم للخلف
*٢.٨٦٨	١٣.٧٩٣	٨.٠٠٠	٥.٨٠٩	٥٨.٠٠٠	٥.٣٣٨	٦٦.٠٠٠	سم	الوثب العمودى من الثبات

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (١٩) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية العامة ، وجود فروق معنوية فى القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين

التجريبية والضابطة ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٤٥٤) - (٢.٨٦٨)، فيما عدا اختبار ثنى ومد الركبتين (اسكوت)، وبلغت نسبة الفرق ما بين (١٠.٢٩٤% - ٣٢.٠٧٥%) ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٣٠)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ونسبة التحسن وقيمة " ت "
المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى
مستوى القوة العضلية باستخدام الأثقال

اختبار (ت)	نسبة الفرق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ٨=ن		المجموعة التجريبية ٨=ن		وحدة القياس	قياسات الأثقال
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٢.٢٥٧	٤.٢١٢	٨.١٢٥	٦.٦٧٩	١٩٢.٨٧٥	٧.٦٨١	٢٠١.٠٠٠	كجم	الفرقضاء بالبار عضلات الطرف السفلى
١.٨٥٩	٦.٥١٤	٥.٠٠٠	٣.١٩١	٧٦.٧٥٠	٦.٩٠٥	٨١.٧٥٠	كجم	الشد للميل للامام عضلات الجذع
*٢.٧٣٢	٨.٢٤٤	٦.٧٥٠	٣.٤٤٣	٨١.٨٧٥	٦.٠٨١	٨٨.٦٢٥	كجم	بنش

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٢٠) والخاص بالمتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القوة العضلية باستخدام الأثقال وجود فروق معنوية فى القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٢٥٧) -

(٢٠٧٣٢)، فيما عدا اختبار الشد للامام لعضلات الجذع ، وبلغت نسبة الفرق ما بين (٤.٢١٢% - ٨.٢٤٤%) ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت "
المحسوبة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في
مستوى الرشاقة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا

اختبار (ت)	نسبة الفرق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٨		المجموعة التجريبية ن=٨		وحدة القياس	مهارات الرمي بالوسط أوجشي وازا
			٢٤ ±	٢س	١٤ ±	١س		
*٥.٤٤٤	٨.٦٣٨	٠.٩٦٩	٠.٢٧٩	١١.٢١٧	٠.٤١٩	١٠.٢٤٨	ثانية	اختبار الرمي Koshi- guruma ٣ مرات
*٤.٤٧٣	٥.١٠٥	٠.٦٠٣	٠.٢٤٤	١١.٨١١	٠.٢٩٣	١١.٢٠٨	ثانية	اختبار الرمي Harai- goshi ٣ مرات
*٣.٠٠٦	٨.٣١٦	٠.٦٩٨	٠.٤٤٦	١٠.٠٧١	٠.٤٨٢	٩.٣٧٣	ثانية	اختبار الرمي O- goshi ٣ مرات

*قيمة " ت " الجدولية عند $0.05 = 2.145$

يتضح من الجدول (٢١) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الرشاقة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط أوجشي وازا وجود فروق معنوية في القياس البعدي عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة

ما بين (٣.٠٠٦ - ٥.٤٤٤) وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤.٧٦٥ % - ٨.٦٣٨ %) ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢٢)

متوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت "
المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى
مستوى القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط اوجشي

وازا ن = ٨

اختبار (ت)	نسبة الفرق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٨		المجموعة التجريبية ن=٨		وحدة القياس	مهارات الرمى بالوسط اوجشي وازا
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س		
*٢.٥٠٤	١١.٣٢٠	٠.٧٥٠	٠.٤٨٤	٦.٦٢٥	٠.٦٩٥	٧.٣٧٥	عدد	اختبار الرمى Harai- goshi ١٠ ثانية
*٣.٣٤٨	١٢.٧٢٧	٠.٨٧٥	٠.٥٩٩	٦.٨٧٥	٠.٤٣٣	٧.٧٥٠	عدد	اختبار الرمى المتنوع خلال ١٠ ثوانى
*٢.٦٧٠	١٤.٧٥٤	١.١٢٥	٠.٦٩٥	٧.٦٢٥	٠.٩٦٨	٨.٧٥٠	عدد	اختبار الرمى O- goshi ١٠ ثوانى
*٢.١٩٢	١٦.٣٦٣	١.١٢٥	٠.٥٩٩	٦.٨٧٥	١.٣٢٢	٨.٠٠٠	عدد	اختبار الرمى Koshi- guruma ١٠ ثوانى

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٢٢) والخاص بنتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمي بالوسط اوجشي وازا فى القياس البعدى وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.١٩٢ - ٣.٣٤٨) وبلغت نسبة الفرق ما بين (١١.٣٢٠% - ١٤.٧٥٤%) ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٢٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى فعالية أداء مهارات الرمي بالوسط اوجشي وازا فى التدريب خلال

١٣٠ ثانية

اختبار (ت)	نسبة الفرق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٨		المجموعة التجريبية ن=٨		وحدة القياس	فعالية الأداء المهارى
			س٢	ع±٢	س١	ع±١		
*٦.٠٨١	٢٦.١٢٦	١٠.٨٧٥	٤.٠٠٧	٤١.٦٢٥	٣.٠٨٧	٥٢.٥٠٠	العدد	Koshi- guruma
*٣.٦٦٦	١٦.٣٦٣	١.١٢٥	٠.٥٨٣	٦.٨٧٥	٠.٦٤٣	٨.٠٠٠	الفاعلية	
*٦.٣٥٧	٢٨.٠٨٦	١١.٣٧٥	٣.٩٠٨	٤٠.٥٠٠	٣.٢١٥	٥١.٨٧٥	العدد	Harai- goshi
*٣.٤٩٧	٢٢.٤٤٨	١.٣٧٥	٠.٧٦٣	٦.١٢٥	٠.٨٠٩	٧.٥٠٠	الفاعلية	
*٥.٠٠٣	٢٧.٨٩٣	١١.٧٥٠	٥.٢١٤	٤٢.١٢٥	٤.١١٤	٥٣.٨٧٥	العدد	O- goshi
*٣.٩١٢	١٥.٧٨٩	١.١٢٥	٠.٦٠١	٧.١٢٥	٠.٥٤٨	٨.٢٥٠	الفاعلية	

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٢٣) والخاص بنتائج فعالية الأداء فى التدريب لمهارات الرمي بالوسط اوجشي وازا فى القياس البعدى وجود فروق معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.٣٥٧ - ٣.٤٩٧) وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٥.٧٨٩% - ٣٢.٥٣٠%) ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (٩) أن هناك تحسن في نتائج اختبارات القدرات البدنية العامة للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٣.٦٣٦% - ٤٩.١١٣%) ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث تحسین مستوى القدرات البدنية العامة لما تضمنته البرنامج التدريبي من تدريبات الاثقال والبليومتر حيث ظهر ذلك من تفوق نتائج المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، والتي تشير إلى فعالية تحسن مستوى القدرات البدنية العامة حيث يؤكد ذلك نتائج دراسة جورجى واخرون (Georgi et al ٢٠١٤م) والذي يوضح اهمية تدريبات الاثقال والبليومترى للاعبى الجودو. (٤٦: ٩٧-٢٠٠)

كما يتضح من الجدول (١٠) أن هناك تحسن في نتائج قياسات القوة العضلية باستخدام الاثقال للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ما بين (٨.٤٢٨% - ١٤.٣٥٤%) ولصالح القياس البعدى.

ويتضح من الجدول (١١) أن هناك تحسن في نتائج قياسات القوة العضلية باستخدام الاثقال للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣.٣٤٨% - ٦.٥٠٤%) ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث تحسن مستوى القوة العضلية للاختبارات الاثقال لما تضمنته البرنامج التدريبي من اختيار تدريبات ذات اهمية لتطوير العمل العضلى للأداء المهارى للجودو وتنظيم حمل التدريب لتطوير مستوى القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة، مما كان له أثر إيجابى على تحسین مستوى القوة العضلية، ويظهر أن كلا المجموعتين تحسنت نتائجهم بعد البرامج التدريبية ولكن يظهر أن التدريب المركب له تأثير أكثر إيجابية فى تحسین متغيرات القوة الخاصة ويظهر ذلك من مقارنة نتائج كلا المجموعتين، ويتفق فى

ذلك عبد العزيز أحمد النمر ، وناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م) فى أن التدريب المركب من اهم طرق تطوير مستوى القوة والقدرة العضلية. (٣ : ٥٢)

ويتضح من الجدول (١٢) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات الرشاقة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط أوجشي وازا للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤.٦٤١% - ٨.٩٩٥%) ولصالح القياس البعدى.

كما يتضح من الجدول (١٣) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات الرشاقة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط أوجشي وازا للمجموعة الضابطة فى اختبار الرمى O-goshi وبلغت نسبة التحسن ما بين (٠.٦٣٠% - ٢.٧٤٢%) ولصالح القياس البعدى.

ويتضح من الجدول (١٤) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط أوجشي وازا للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ما بين (٢١.٢٥٠% - ٢٣.٠٧٦%) ولصالح القياس البعدى.

ويتضح من الجدول (١٥) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط أوجشي وازا للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣.٣٨٩% - ٦.٠٠٠%) ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث تحسن مستوى (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) الخاص بمستوى مهارات الرمى بالوسط أوجشي وازا قبل وبعد التجربة لكلا المجموعتين للتأثير الفعال للمحتوى التدريبي للبرنامج التدريبي، ولكن يظهر تفوق برنامج المجموعة التجريبية باستخدام التدريب المركب فى تحسن متغيرات القوة الخاصة للاعبى الجودو بصورة اكثر فعالية من الاساليب التدريبية الأخرى، حيث ان دمج تدريبات البليومتري مع تدريبات الانتقال يساعد على

تحقيق اكبر استفادة من تحسين القوة والقدرة معاً فى اتجاه الاداء المهارى وهو ما يفسر النتائج المتحصل عليها من الاختبارات قيد البحث، ويتفق فى ذلك دافيد واخرون David et al (٢٠٠٤م) فى ان التدريب البليومتري يحقق أفضل استفادة لتطوير مستوى القوة والقدرة معاً، وهو ما يتفق مع نتائج البحث. (١١: ٥٣)

وتتفق نتائج البحث أيضاً مع ما توصل إليه كلاً من ناكاجيما Nakajima T, (١٩٩٩م) ،فى أن اهمية الاهتمام بتدريبات القوة الخاصة للاعبى الجودو حيث تؤدي إلى تحسن مستوى القدرات البدنية اللازمة للأداء المهارى فى الجودو. (٢٠: ٤٨)

ويتضح من الجدول (١٦) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات القوة (القدرة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة) فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبلغت نسبة الفرق ما بين (١٠.٢٩٤% - ٣٢.٠٧٥%) ولصالح المجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (١٧) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات القوة العضلية باستخدام الاثقال فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبلغت نسبة الفرق ما بين (٤.٢١٢% - ٨.٢٤٤%) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح من الجدول (١٨) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات الرشاقة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط جوشي وازا فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبلغت نسبة التحسن ما بين (٤.٧٦٥% - ٨.٦٣٨%) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح من الجدول (١٩) أن هناك تحسن فى نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارات الرمى بالوسط جوشي وازا فى القياس البعدى

بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبلغت نسبة الفرق ما بين (١١.٣٢٠%) - (١٤.٧٥٤%) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اداء القدرات البدنية العامة في القياس البعدى الى طبيعة البرنامج الذى خضعت له المجموعة التجريبية والذى ركز على تنمية القدرات البدنية الخاصة للأداء المهارى (القوة المميزة بالسرعة الخاصة) قيد البحث وفق الأسس العلمية من حيث تقنين حمل التدريب واختيار تمرينات تتوافق مع طبيعة المرحلة السنوية وخصائص الاداء المهارى لمهارات الرمى بالوسط اوجشى وازا وهو ما كان له تأثير إيجابي فى تحسن واضح فى مستوى القدرات البدنية.

ويتضح من الجدول (٢٠) أن هناك تحسن فى بمستوى نتائج فعالية الأداء المهارى فى التدريب لمهارات الرمى بالوسط جوشي وازا للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ما بين (٣٢.٧٤٣% - ٦٤.٣٩٠%) ولصالح القياس البعدى.

كما يتضح من الجدول (٢١) أن هناك تحسن فى بمستوى نتائج فعالية الأداء المهارى فى التدريب لمهارات الرمى بالوسط جوشي وازا للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٣.٨٤٠% - ٢٢.٥٠٠%) ولصالح القياس البعدى .

وتتفق تلك النتائج مع ماتوصلت إليه دراسة شريف ماهر محمد (٢٠٠٨م) أن البرنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة أثر على فعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو، وتوصلت إلى أن تدريبات القدرة العضلية كان له أثر ايجابي على تحسن مستوى الأداء المهارى. (٢ : ٨٥)

ويرجع الباحث التحسن الحادث فى مستوى الأداء المهارى لمهارات الرمى بالوسط اوجشى وازا لدى عينة البحث للتحسن الواضح فى مستوى

القدرات البدنية والذي أدى إلى تحسن مماثل في مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا .

ويتضح من الجدول (٢٢) أن هناك تحسن في نتائج فعالية الأداء في التدريب لمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبلغت نسبة التحسن ما بين (١٥.٧٨٩% - ٣٢.٥٣٠%) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التفوق في حجم وفعالية أداء مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا سواء في التدريب أو المباريات للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية وهو ما انعكس على مستوى الاداء المهارى، وهو ما يوضح اهمية التدريبات المشابه للاداء حيث أن تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات تتشابه مع المسارات الحركية للأداءات المهارية يحدث تحسن كبير في مستوى القدرة البدنية الخاصة و فاعلية الاداء المهارى معاً وهو ما تحقق من نتائج البحث.

الاستخلاصات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها ومن خلال عرض ومناقشة

النتائج توصل الباحث إلى ما يلي :

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية - القدرة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة) في القياس البعدي.

- تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) بمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا Goshi waza للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج القياس البعدي.

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في حجم أداء مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا Goshi waza في التدريب في القياس البعدي.

- تحسن مستوى فعالية أداء مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا Goshi
- waza فى التدريب للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى نتائج القياس البعدى.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى فعالية أداء مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا Goshi waza فى التدريب فى القياس البعدى.

التوصيات :

- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالاسلوب التدريبي المركب فى تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى الجودو .
- استخدام الاختبارات والقياسات الموضوعية فى البحث والتى تضمنت الاختبارات البدنية والمهارية.
- الاعتماد على التدريب المركب فى تنمية القوة والقدرة العضلية للاعبى الجودو.
- إجراء مزيد من الدراسات العلمية باستخدام التدريب المركب لفعاليتيه فى تحسين مستوى القوة والقدرة العضلية الخاصة و تحسن مستوي فاعلية الاداء المهارى للاعبى الجودو.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١ أمراة الله أأمد البساطى : أسس وقواعد الأأرب الرىاضى وأطبىقأته، منشاء المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٢ شريف ماهر محمد : أأأر برنامآ أأربى نوعى بأشكال مآألفة من المقاومة على فعالية الأءاء المهارى لناشئى الآوءو، رسالة ماجسأئر، غيرمنشورة، كلية الأربفة الرىاضفة للبنىن، آامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٣ عبد العزىز أأمد النمر : الإءاء البءنى والأأرب بالأنقال للناشئى فى مرآلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، القاهرة، الأأبىب ٢٠٠٠م
- ٤ عبد الله اللامى محمد : الأسس العلمفة للأأرب الرىاضى، بآءاء، الطىف للطباعة، ٢٠٠٤.
- ٥ عصام الءىن عبد : الأأرب الرىاضى نظرىات وأطبىقأات، الطبعة الآامسة عشر، دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٦ محمد رضا الروىى : الموسوعة العلمفة الأعلىمفة مباءئ أأرب المصارعة الآرة الأءاء الفنى للآركات، ماهى لآءمات الكمبىوآر، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٧ محمد لطفى آسنىن، أشرف محمد سىء زىن : الأءاء البءنى فى المآال الرىاضى رؤفة أطبىقفة لأنمفة القءرات البءنفة، دار الهءى للنشر والأأوزىع، الطبعة الأولى، المنفا، ٢٠٠٨م.

٨ محمد نصرالدين : تمرينات للقوة العضلية والمرونة الحركية
رضوان،
لجميع الأنشطة الرياضية ، مركز الكتاب
أحمد المتولى منصور للنشر ، ٢٠٠٣م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 9 Aleksandar Kukuric Et Al Effect Of Complex Training On Explosive Strength Of Legs Extensors In Junior Basketball Players, Physical Culture, Belgrade, 2009.
- 10 Conroy, T. R., Plyometric Training And Its Effects On Speed , Strength And Power Of Intercollegiate Athletes , Microform Publications , Int'l Institute For Sport And Human Performance , Univ. Of Oregon , Eugene , Ore., 1994 .
- 11 David Docherty : Complex Training Revisited: A Review Of Its Current Status As A Viable Training Approach, Strength And Conditioning Journal, Volume 26, Number 6, Pages 52–57, December 2004
robbins, D. & Hodgson, m.
- 12 Ebben, W., & Watts, P. A review of combined weight training and plyometric training modes: Complex training. Strength Cond J, 20(5),1998,

- 18-27.
- 13 Fleck, S. & Kontor, K. : **Complex Training. National Strength Conditioning Association Journal 8(5), 66-68.1986.**
 - 14 Jacoby, E : **Plyometric Strength Training , Track And Field Coaches Review, Vol 96, No 4, Winter, 1997.**
 - 15 Joel Raethe : **Complex Or Combination Training: Improving Performance With Limited Time Training, July 2010.**
 - 16 Little. N. G : **Physical Performance o junior and senior women, duvenile and senior men judok as Torino, 1991.**
 - 17 Matt D'Aquino's : **Beyond Grappling's 25 Articles to Improve your Judo, All rights reserved. Copyright 2011 © by Matthew D'Aquino, 2011.**
 - 18 Milovan Bratic, Dragan Radovanovic and Mirsad Nurkic : **The Effects of Preparation PERIOD Training Program on on Muscular Strenght of First-Class judo ATHLETES, Faculty of Sport and Physical Education of University in Nis Acta Medica Medianae 2008,Vol.47**

- 19 Miodrag : Fitness level of male
Drapsin, competitive judo players,
Patrik Drid, Journal of Combat Sports and
Nikola Grujic, Martial Arts @
MEDSPORTPRESS, 1(2); Vol.
1,2011, 27-29
- 20 Nakajima T, : International comparison for
Moriwaki Y, fundamental physical fitness for
Takeuchi M, elite judo athletes. Proceedings
Wakayama H, of International Judo Conference
Tanaka H, 1999. Birmingham: International
Okuda R. Judo Federation; 1999. p.52-7.
- 21 William P. : Complex Training : A BRIEF
Ebben Review, Journal Of Sports
Science And Medicine, 2002.

ثالثا : شبكة المعلومات :

- 22 <https://judoki.de/nage-waza/tachi-waza/koshi-waza>

المستخلص

تأثر استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة على فعالية الاداء بعض مهارات الرمي بالوسط "جوشي وازا" للاعبى الجودو

م.د/ أحمد إبراهيم صبرة

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة على فعالية الاداء بعض مهارات الرمي بالوسط "جوشي وازا" للاعبى الجودو. كما استخدم المنهج التجريبي بنظام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة فى تنفيذ الدراسة الأساسية لملائتهما لطبيعة البحث ، وأشتملت عينة البحث على لاعبي فريق الجودو تحت ١٨ سنة بالمؤسسة العسكرية بسموحة بالاسكندرية والبالغ عددهم (٢٨) لاعب، كما أسفرت النتائج تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة، فاعلية الاداء المهاري) لمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا قيد البحث كالتالي جاءت نسبة التحسن في اختبارات الرشاقة بين للمجوعين ما بين (٤.٧٦٥% - ٨.٦٣٨%) لصالح المجموعه التجريبية ، و جاءت نسبة التحسن بين المجموعتين في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ما بين (١١.٣٢٠% - ١٤.٧٥٤%) لصالح المجموعه التجريبية . كما تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة فى فعالية الاداء المهاري لمهارات الرمي بالوسط جوشي وازا Goshi waza قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (١٥.٧٨٩% - ٣٢.٥٣٠%) لصالح المجموعه التجريبية.

Abstract

The use of compound training to develop distinctive strength with special speed was affected by the effectiveness of performance Some of hib techniques .(Goshi – Waza) for judo player

Dr. Ahmed Ibrahim Sabra

The research aims to identify the effect of using complex training to develop strength distinguished by special speed on the effectiveness of performance of some throwing skills in the middle "Goshi Waza" for judo players. Also, the experimental method was used in a two-group system, one experimental and the other controlling, in carrying out the basic study for their suitability to the nature of the research, and the research sample included The 28-player judo team at the Military Institution in Smouha in Alexandria, and the results also resulted in an improvement in the level of special physical abilities (agility - strength, distinctive speed, effectiveness of skill) for throwing skills in the middle Goshi Waza is under discussion as follows: The rate of improvement in agility tests Among the two groups between (4.765% - 8.638%) in favor of the experimental group, and the rate of improvement between the two groups in the strength tests characterized by speed came between (11.320% - 14.754%) in favor of the experimental group. The experimental group also outperformed the control group in the effectiveness of the skill performance of throwing skills in the middle of Goshi waza under discussion, as the rate of improvement reached between (15.789%- 32.530%) in favor of the experimental group