



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات (BATTLE ROPE) في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو

م.م. / محمود العارف عبد الحميد

د. / محمد عثمان دردير عثمان

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد التاسع - يوليو ٢٠٢٢م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير تدريبات (BATTLE ROPE) في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو

(*) د. / محمد عثمان حديد عثمان

(**) م.م. / محمود العارف عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث :

شهد التقدم العلمي آفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته، ويضيف محمد حامد شداد (٢٠٠٦) أن رياضه الجودو شاقة جداً، إذ تحتاج إلى جهد بدني وعقلي كبير حتى يمكن الوفاء بمتطلبات الأداء خلال المنافسة، ويتم ذلك من خلال توافر الإحتياج من القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، وإن إرتفاع مستوى الأداء لرياضة الجودو وبصورة كبيرة في أغلب دول العالم خاصة في الاونة الأخيرة بشكل واضح يرجع إلى التطور في بناء البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي للجودو (٤ : ١٣).

وتذكر فائزة أحمد خضر (٢٠١١) أنه تعد العناصر البدنية من الأسس المهمة للوصول لمستوى عالي في الأنشطة الرياضية عامة وفي رياضة الجودو خاصة، وذلك لأنها تسهم في الإرتقاء بمستوى اللاعبين، فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب طبيعة الأنشطة الرياضية وجود تلك العناصر البدنية (٣ : ٣٦).

ويرى كالاتايود واخرون Calatayud , et al. (٢٠١٥) أن إستخدام BATTLE ROPE يعتبر شكل حيوي دائم التغير والتنوع للحركة، حيث يمكن جلد الحبال، أو ضربها، أو جرّها، ولكن من بين التمرينات الأكثر شعبية هي الحركات المتموجة التي تتسبب في تحريك الحبال في شكل أمواج (٧ : ٢٨٥٤).

ويضيف كولين ماكاولان Colin McAuslan (٢٠١٣) إلى انه غالباً ما يُنظر إلى BATTLE ROPE على أنه أداة تستخدم فقط للطرف العلوي من الجسم، وهذا ليس بصحيح حيث يمكن من خلالها تنمية عضلات المركز بالإضافة الى الطرف العلوي حيث يمكن إشراك مجموعات عضلية متنوعة مثل القفز والطنع وتغيير أوضاع الجسم أثناء الأداء (٩ : ١١٣).

ويُضيف فونتتين وشميدت Fontaine & Schmidt (٢٠١٥) الى أن جزء من جانبيه BATTLE ROPE هو سماحها بحرية الحركة في العديد من الإتجاهات. كلما زاد عدد الحركات التي تقوم بتضمينها مثل (من جانب إلى جانب، من أعلى إلى أسفل، أو في دوائر) كلما عملت عضلات مختلفة وزادت من المدى الحركي للمفاصل (١٠ : ٨٩٠).

* حاصل على دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية-قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.
** مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية-جامعة سوهاج.

ويرى كالاتايود وآخرون Calatayud , et al. (٢٠١٥) ينطوي تدريب BATTLE ROPE على الجسم بأكمله، حيث يقوم بتدريب الجهاز العصبي العضلي على استخدام القوة التي تبدأ من القلب وتمتد عبر الأطراف (الذراعين والساقين)، وزيادة إنتاج الطاقة أثناء الأداء، بالإضافة إلى أنه يمكن ممارستها بالتدريب الفكري مرتفع الشدة بهدف تطوير التحمل العضلي، وتحسين وظائف القلب والأوعية الدموية وسرعة حرق الدهون (٧: ٢٨٥٥).

ويذكر عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٤م) أن الجودو فن، والهدف منه إسقاط المنافس أرضاً على ظهره بقوة وسرعة، أو تثبيته لمدة (٢٠ث) ،أو أن يستسلم نتيجة لمهارة خنق أو كسر (١ : ٥) .

ومن العرض السابق يتضح لنا أن الجودو ينقسم إلى فنون اللعب من أعلى (تاجي وازا) ويشتمل على الرمي باستخدام مهارات اليدين (تي وازا) ومهارات الوسط (كوشي وازا) ومهارات الرجلين (اشي وازا) والرمي باستخدام مهارات التضحية الأمامية (ماي سوتيمي وازا) ومهارات التضحية الجانبية (يوكو سوتيمي وازا) وفنون اللعب الأرضي (كتامي وازا) ويشتمل على فنون التثبيت (أوساي وازا) وفنون الخنق (شيمي وازا) وفنون الكسر (كنسسور وازا).

ومن العرض السابق وبعد إطلاع الباحث على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بعنوان البحث ومن خلال مشاهدة الباحث لبطولة المحافظة والجمهورية قام الباحث بعمل دراسة تحليلية لبطولة الجمهورية ١٨ سنة والمقامة في القاهرة بتاريخ ١٥ / ٤ / ٢٠٢٢م في نادي طلائع الجيش، تم تحليل ٢٤ مباراة من الأعمار القبل نهائية والنهائية في جميع الأوزان، وإتضح من ذلك التحليل أن نسبة رمي الأسكور (وزاري) وهو النصف نقطة ١٧ مرة وأن نسبة رمي النقطة الكاملة (الأيون) ٩ مرات فقط وهذه النسبة ضعيفة جداً وتدل على ضعف الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين نتيجة لإهتمام المدربين بالنواحي البدنية والمهارية بالأسلوب التقليدي مما يؤثر على إنخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين ونتيجة لذلك عدم تحقيق (الأيون) وهو النقطة الكاملة في المباريات، ومن هنا جاءت فكرة البحث أن تدريبات BATTLE ROPE أسلوب تدريب حديث سوف يستخدمه الباحث في تصميم برنامج تدريبي لما له من أهمية كبيرة وخاصة للاعبين الجودو في ظل الظروف التي تمر بها البلاد من تفشي فيروس كورونا، كما أنه مناسب جداً لمراعاة الاجراءات الاحترازية وعدم التلامس بين اللاعبين ويمكن لكل لاعب استخدام حبل خاص به والتدريب الفردي عالية وأداء مهارات الجودو في أي وقت وأي مكان مناسب، ويساعد أيضاً على تحسين القدرات البدنية الخاصة، وينعكس ذلك على تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين في رياضة الجودو مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة بعنوان : " تأثير تدريبات BATTLE ROPE في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو " .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين بعض المتغيرات المهارية للاعبى الجودو من خلال تصميم برنامج باستخدام BATTLE ROPE للاعبى الجودو من خلال :-

- تأثير تدريبات BATTLE ROPE في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو .

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو .
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

فنون اللعب من أعلى ناجى وازا (Nage Waza): وتعنى جميع المهارات التي تتم من وضع الوقوف أو بالتضحية سواء الامامية أو الجانبية (٥ : ١٧).

BATTLE ROPE : يتفق مارين وآخرون Marin .P.J, et all (٢٠١٥م) وفيرديسكو جيسون وآخرون Verdisco et all (٢٠١٥م) أن تدريبات BATTLE ROPE تُستخدم لتنمية اللياقة البدنية حيث أنها لها نفس تأثير الجرى لكن على النصف العلوي من الجسم ، كما أنها تساهم في تحسين اللياقة القلبية الوعائية والقوة وقوة القبضة وفقدان الدهون والتحمل العضلي (١٠ : ١٨٦).

الدراسات السابقة:

دراسة عبد الحليم محمد عبد الحليم (٢٠١٤م) إنتاج علمى بعنوان برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ الجودو، إشتملت عينة البحث على (١٦) ناشئ من نادى الصيد المصرى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (٨)، ضابطة (٨) تحت ١٧ سنة، أُستخدم المنهج التجريبي، أدى البرنامج المقترح إلى تحسين وتطوير الشكل المهاري لناشئ الجودو من خلال إعتمادهم على جميع فنون الهجوم فى الجودو والمتمثلة فى (الهجوم الفردى - الهجوم المركب - الهجوم المضاد)

دراسة كولين ماكوسلان Colin McAuslan (٢٠١٣) (٩) بعنوان التأثيرات الفسيولوجية لبروتوكول تدريبي فكري عالي الشدة باستخدام الحبال القتالية، وبلغ قوام العينة (٣٠) لاعب (١٥) لاعب، (١٥) لاعبة)، قامت مجموعة اللاعبين بأداء تدريب فكري عالي الشدة باستخدام الحبل القتالي لمدة ٣٠ ث وفترة راحة بينية ٦٠ ث وهكذا للاعبات مع اختلاف وزن وطول الحبل حيث استخدم اللاعبون حبل بطول ٥٠ قدم، بقطر ١.٥ بوصة، ووزن ١١ كجم، واللاعبات استخدمن حبل بطول ٤٠ قدم، بقطر ١.٥ بوصة، ووزن ٩ كجم، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن لدى اللاعبات في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين بنسبة ٧.٨%، وللاعبين بنسبة ١١.١% وتحمل الذراعين بنسبة متوسطة ٦.٣% لكلا المجموعتين.

دراسة رتاميس وآخرون Ratamess, et al. (٢٠١٥) (١٢) بعنوان التأثيرات الايضية اللحظية لكل من تمارين المقاومة التقليدية، ووزن الجسم، الحبل القتالي (دراسة مقارنة)، وبلغ قوام العينة (١٠) لاعبين، قاموا بأداء الثلاث بروتوكولات على أيام منفصلة بواقع (١٣) تمرين، (٣) مجموعات، (١٠) تكرارات، ٧٥% شدة من أقصى تكرار، وفترات راحة بين المجموعات ٢ق، وكان من أهم النتائج تفوق تدريبات الحبل القتالي في متوسط استهلاك الاكسجين oxygen consumption مقارنة بتدريبات المقاومة وتدريبات وزن الجسم على الكرة النصفية BOSU ball.

دراسة بريوير وآخرون Brewer, et al. (٢٠١٧) (٦) بعنوان التأثيرات الايضية لبروتوكول تدريب الحبل القتالي من الجلوس والوقوف، وبلغ قوام العينة (٤٠) فرد، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين، وكان من أهم النتائج حدوث تحسن لدى المجموعتين في الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين ومعدل ضربات القلب ومؤشر استهلاك الطاقة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، واستعان الباحثان بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجالات البحث:

- المجال المكاني : نادى سوهاج الرياضي.
- المجال الزمني : الموسم الرياضي ٢٠٢٢م .
- المجال البشرى : لاعبي رياضة الجودو (١٨) سنة .

المجتمع وعينة البحث :

يبلغ المجتمع الكلي للعينة (٣٠) لاعب (١٨) سنة ، قام الباحثان بإختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية ثم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بالطريقة العشوائية ويبلغ عددهم (٢٤) لاعب ، وتم تقسيمهم كالاتى :

- المجموعة التجريبية ويبلغ عددهم (٨) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المقترح.
 - المجموعة الضابطة ويبلغ عددهم (٨) لاعب ويطبق عليهم البرنامج الموجود من قبل المدربين.
 - المجموعة الاستطلاعية ويبلغ عددهم (٨) لاعب فى رياضة الجودو ، العينة الاستطلاعية من نفس عينة البحث ولكنها خارج العينة الأساسية .
- وأجرى الباحثان التجانس في السن والطول والوزن والعمر التدريبى والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

خصائص عينة البحث

ن=٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	ر	ع±	ل
١	السن	سنة	١٨.٦٣	١٨.٣٩	٠.٥	٠.١٩-
٢	الطول	سم	١٧٣.٥٨	١٧٣.٥٣	٣.٦٧	٠.٢٩
٣	الوزن	كجم	٧٠.٩٥	٧٠.٩٧	٢.٦٩	٠.٦٣
٤	العمر التدريبى	سنة	٥.٥٣	٥	١.١٧	٠.١٣

(س = المتوسط الحسابي ، + ع = الانحراف المعياري ، ر = الوسيط ، ل = قيمة معامل الالتواء)

ويتضح من جدول (١) :

١. أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات (السن والطول والوزن و العمر التدريبى) تراوحت بين (٠.١٨- : ٠.٥٣) أي انحصرت بين (+ ٣) مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة .

٢. كما أن أوزان اللاعبين جاءت كالتالى (٦٠-٦٦-٧٣-٨١-٩٠-١٠٠-١٠٠) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

تم الإستعانة بالأدوات والأجهزة التالية :

- بساط الجودو.
- ساعة إيقاف .
- مراتب .
- ساعة بولار.
- صناديق وثب .
- حبل قتالي طولة ١٥ م وسمكة ٥ سم .
- كرات طبية
- أثقال حرة وأجهزة أثقال .
- ميزان طبي .
- جهاز رستاميتير .

الإختبارات المستخدمة في البحث :

الإختبارات المهارية :

١. رمي مهارة مورتية سيوناجي خلال ٣٠ ث .
٢. رمي مهارة ايبون سيوناجي خلال ٣٠ ث .
٣. رمي مهارة هاراي جوشي خلال ٣٠ ث .
٤. رمي مهارة أو جوشي خلال ٣٠ ث .
٥. رمي مهارة أو أوتشي جاري خلال ٣٠ ث .
٦. رمي مهارة كو أوتشي جاري خلال ٣٠ ث .

محددات البرنامج التدريبي :

- إستغرق البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع - (٣٦) وحدة تدريبية .
- من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة المتخصصة في التدريب BATTLE ROPE وقد تراوحت مدة البرامج التدريبية في هذه الدراسات ما بين (٩- ١٢) أسبوع، وأرئضى الباحثان مدة (١٢) أسبوع للبرنامج التدريبي.

حيث تم تقسيم البرنامج إلى مرحلتين هما :
مرحلة الإعداد العام (٦ أسابيع) :

• وتشمل تدريبات BATTLE ROPE خاصة بلاعبي الجودو.

مرحلة الإعداد الخاص (٦ أسابيع) :

• وتشمل تدريبات BATTLE ROPE لتحسين القدرة والسرعة الحركية الخاصة بلاعبي الجودو.

عدد الوحدات التدريبية :

- يتضمن البرنامج التدريبي (٣٦ وحدة تدريبية) باستخدام تدريبات BATTLE ROPE.

زمن الوحدة التدريبية اليومية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية لتحديد زمن الوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي :

- زمن الوحدة التدريبية في مرحلة الإعداد العام هو (٩٠) دقيقة .

- زمن الوحدة التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص هو (١٢٠) دقيقة .

الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح :

الجدول رقم (٢) يوضح الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات BATTLE ROPE

للاعبي الجودو كما يلي :

جدول (٢)

الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات BATTLE ROPE للاعبي الجودو

المتغيرات	المدة الزمنية	م
إجمالي مدة البرنامج	(١٢) أسابيع	١
زمن الوحدة التدريبية	(٩٠-١٢٠) دقيقة	٢
عدد ساعات التدريب	(٦٣) ساعة = (٣٧٨٠) دقيقة	٣
عدد أسابيع الحمل الأقصى	(٤) أسابيع	٤
عدد أسابيع الحمل الأقل من الأقصى	(٧) أسابيع	٥
عدد أسابيع الحمل المتوسط	(١) أسابيع	٦

تحديد وتقنين الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج :

تحديد شدة الأحمال التدريبية :

تم تحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج كما بالجدول رقم (٣) :

جدول (٣)

تحديد شدة الأحمال التدريبية

شدة الحمل	درجة الحمل	م
%١٠٠ - %٩٠	الحمل الأقصى	١
%٨٩ - %٧٥	الحمل الأقل من الأقصى	٢
%٧٤ - %٥٠	الحمل المتوسط	٣

تقنين شدة الأحمال التدريبية :

يشير كل من أبو العلا ، نصر الدين رضوان (٢٠٠٣ م) أنه لتحديد أقصى معدل للنبض يتم إتباع المعادلة الآتية :

- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ٠٠٠٠٠٠ ن ا ق .
 - احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة = ٠٠٠ ن ا ق .
- تقنين الأحمال التدريبية تم إجراء ما يلي :

- ١ . تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة = (٧٠) ن ا ق .
- ٢ . تحديد متوسط العمر الزمني للعينة (١٨) سنة .
- ٣ . تحديد أقصى معدل للنبض = (٢٢٠) - (١٦) = (٢٠٤) ن ا ق .
- ٤ . احتياطي النبض = (٢٠٤) - (٧٠) = (١٣٤) ن ا ق .

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض :

عند تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض يتم إتباع المعادلة التالية :

- معدل النبض المستهدف = نسبة شدة الحمل / ١٠٠ x أقصى معدل للنبض = ٠٠٠٠٠ ن ا ق .
- ويوضح الجدول رقم (٤) تقنين شدة الأحمال التدريبية باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب .

جدول (٤)

تقنين شدة الأحمال التدريبية وفقاً لمعدل النبض

أقصى مدى للنبض	شدة الحمل	درجة الحمل	م
٢٠٨ ن ا ق	%١٠٠	الحمل الأقصى	١
١٨٤ ن ا ق	%٩٠	الحمل الأقل من الأقصى	٢
١٨٣ ن ا ق	%٨٩		
١٥١ ن ا ق	%٧٥	الحمل المتوسط	٣
١٥٠ ن ا ق	%٧٤		
١٠٢ ن ا ق	%٥٠		

تحديد طرق التدريبات المستخدمة خلال البرنامج :

إستختم الباحثان طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة فى مرحلة الإعداد الخاصة بالبرنامج.

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء عدد (٤) دراسات إستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٢٢ / ٤ / ١٢٠ م إلى ٢٦ / ٤ / ٢٠٢٢ م وجاءت كالاتي :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء هذه الدراسة يوم ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

أهداف الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث .
- التأكد من صلاحية الصالة المطبق بها تجربة البحث من حيث (التهوية - الإضاءة) .
- تدريب المساعدين على طرق إجراء الإختبارات قيد البحث وكيفية تدوين النتائج في الإستمارة المعدة لهذا الغرض .
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان والمساعدين أثناء تطبيق البحث .

نتائج الدراسة :

- تم تجهيز الصالة والتأكد من صلاحيتها .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- تم التعرف على تطبيق الاختبارات والدقة فى تسجيل النتائج .
- تم التعرف على الصعوبات التي واجهت الباحثان والمساعدين أثناء تطبيق الاختبارات وحلها .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة ٢١ / ٤ / ٢٠٢٢ م .

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الإستطلاعية الثانية إلى : التعرف على المجال المهارى قيد البحث :
- تم عرض المهارات الحركية المستخلصة من البند الخاص بالملاحظة على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو ، وقد ظهرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد المجال المهارى قيد البحث كما هو موضح بجدول (٥).
- النسب المتوقعة لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية فى رياضة الجودو المناسبة للمرحلة العمرية (١٨ سنة):

جدول (٥)

جدول يوضح أهم المهارات الحركية في رياضة الجودو المناسبة للمرحلة العمرية (١٨ سنة)

ن = ٢٠

المجموع	مستوى الأهمية				أسم المهارة	م		
	النسبة المئوية	عدد	غير موافق				موافق	
			نسبة مئوية	عدد			نسبة مئوية	عدد
%١٠	١٠	%١٠	١	%٩٠	٩	١ إيون سيوناجي		
%١٠٠	١٠	%٣٠	٣	%٧٠	٧	٢ تاي أتوشي		
%١٠٠	١٠	%٢٠	٢	%٨٠	٨	٣ مورتيبة سيوناجي		
%١٠٠	١٠	%٦٠	٦	%٤٠	٤	٤ أوبي أتوشي		
%١٠٠	١٠	%٧٠	٧	%٣٠	٣	٥ سيو أتوشي		
%١٠٠	١٠	%١٠	١	%٩٠	٩	٦ أو جوشي		
%١٠٠	١٠	-	-	%١٠٠	١٠	٧ هاراي جوشي		
%١٠٠	١٠	%٤٠	٤	%٦٠	٦	٨ كوش ي جورما		
%١٠٠	١٠	%٥٠	٥	%٥٠	٥	٩ تسوري جوشي		
%١٠٠	١٠	%٣٠	٣	%٧٠	٧	١٠ سودي تسوري كومي جوشي		
%١٠٠	١٠	%١٠	١	%٩٠	٩	١١ أو أتشي جاري		
%١٠٠	١٠	%٣٠	٣	%٧٠	٧	١٢ أتشي ماتا		
%١٠٠	١٠	%١٠	١	%٩٠	٩	١٣ كو		

تأثير تدريبات (BATTLE ROPE) في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو
 د. / محمد عثمان حردير عثمان م.م. / محمود العارف عبد الحميد

أوتشى جارى	١٤	٦	%٦٠	٤	%٤٠	١٠	%١٠٠
دى أشى بارى	١٥	٤	%٤٠	٦	%٦٠	١٠	%١٠٠
هيزا جورما	١٦	٧	%٧٠	٣	%٣٠	١٠	%١٠٠
توماى ناجى	١٧	٣	%٣٠	٧	%٧٠	١٠	%١٠٠
أورا ناجى	١٨	٥	%٥٠	٥	%٥٠	١٠	%١٠٠
سومى جايشى	١٩	٥	%٥٠	٥	%٥٠	١٠	%١٠٠
يوكو جورما	٢٠	٣	%٣٠	٧	%٧٠	١٠	%١٠٠
يوكو جاكى							

وقد أختار الباحثان نسبة موافقة ٨٠% فأكثر لقبول المهارة ، وبذلك تحدد المجال المهاري قيد البحث من خلال المهارات

الحركية التالية :

١. إيبون سيوناجى
٢. مورتية سيوناجى
٣. هارارى جوشى
٤. أو جوشى
٥. أو أوتشى جارى
٦. كو أوتشى جارى

تحديد تمرينات BATTLE ROPE المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٨ سنة) في الجودو :

تم عرض تمرينات BATTLE ROPE المستخلصة من نتيجة المسح المرجعي على السادة الخبراء والمدربين، وقد أسفرت نتيجة إستطلاع الرأي عن تحديد أهم تمرينات BATTLE ROPE المرتبطة بالمجال المهاري قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تم إجراء هذه الدراسة ٢٢ | ٤ | ٢٢١ م على عينة استطلاعية يبلغ عددها (٨) لاعبين .

أهداف الدراسة :

- تجربة تدريبات BATTLE ROPE المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية (١٨ سنة) قيد البحث .
- التعرف على شدة وحجم تدريبات BATTLE ROPE وفترات الراحة المناسبة وعدد مرات التكرار وتقسيمها بما يتماشى مع البرنامج التدريبي المقترح وخصائص هذه المرحلة السنية .

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من أن تمرينات BATTLE ROPE المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٨ سنة) ، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة تمرينات BATTLE ROPE المقترحة دون أى صعوبات ، مما توافر لدى الباحثان إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية .
- تم التعرف على شدة وحجم تدريبات BATTLE ROPE وفترات الراحة المناسبة وعدد مرات التكرار وتقسيمها بما يتماشى مع البرنامج التدريبي المقترح .

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٢٣ | ٤ | ٢٢١ م إلى ٢٦ | ٤ | ٢٢١ م على عينة استطلاعية يبلغ عددها ٨ لاعبين .

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الإستطلاعية الرابعة إلى حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كالآتي :
- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
 - معامل الثبات لإختبارات المستوى المهاري للاعبين الجودو.

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية للاعبين الجودو قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (test - retest) بفواصل زمنية قدره (٢) يوم بين التطبيقين، تم أخذ عينة قوامها (٨) لاعب مخصصة لإجراء الدراسة الاستطلاعية وأجرى عليهم القياس الأول ثم تم إجراء القياس الثاني على نفس العينة الاستطلاعية وب نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وأستخدم معامل ارتباط بيرسون Person وجدول (٦) يوضح معامل الثبات للاختبارات المستوى المهاري للاعبين الجودو .

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات المستوى المهاري للاعبين الجودو

ن=٨

م	الاختبارات المهارية الخاصة	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		تفرق بين التوسطين المحسوبة قيمة "ر"
			س	ع+	س	ع+	
١	رمي مهارة مورتيه سيوناجي خلال ٢٠ث	درجة	٧.٥٦	٠.٩٧	٧.٩٧	٠.٧٦	-٠.٤١
٢	رمي مهارة ابيون سيوناجي خلال ٢٠ث	درجة	٧.٤٢	٠.٦٠	٧.٠٨	٠.٧١	٠.٣٤
٣	رمي مهارة هاراي جوشي خلال ٢٠ث	درجة	٧.٥٥	٠.٨٧	٧.٤٢	٠.٨٢	٠.١٣
٤	رمي مهارة أوجوشي خلال ٢٠ث	درجة	٧.٦٥	٠.٤٨	٧.١٦	٠.٧٣	٠.٤٩
٥	رمي مهارة أووتشي جاري خلال ٢٠ث	درجة	٧.٩٥	٠.٦٤	٧.٣٩	٠.٦٨	٠.٥٦
٦	رمي مهارة كوكاوتشي جاري خلال ٢٠ث	درجة	٧.٥٥	٠.٩١	٧.٦٠	٠.٨٦	٠.٣٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٢٨

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) للاختبارات المستوى المهاري للاعبين الجودو حيث أشارت نتائج الجدول عن تراوح هذه القيمة ما بين (٠.١٣ ، ٠.٦٧) وهذه تمثل قيمة عالية مما يُعطي انعكاساً على ثبات الاختبارات المهارية للاعبين الجودو بدرجة عالية .

– معامل الصدق للاختبارات المستوى المهاري للاعبين الجودو:

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات المستوى المهاري للاعبين الجودو قام الباحثان باستخدام صدق التمايز ، حيث تم مقارنة القياسات التي أُجريت على أفراد عينة الثبات خلال التطبيق الأول بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميز من المبتدئين وقد تم إجراء القياسات عليهم .

جدول (٧)

معامل الصدق لإختبارات المستوى المهارى للاعبى الجودو

$$N=3=4$$

م	الاختبارات المهارية الخاصة	وحدة قياس	المجموعة الميزة		المجموعة الغير مميزة		تفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			س	ع+	ع+	ع+		
١	رمى مهارة مورتيه سيوناجى خلال ٣٠ ث	درجة	٨.٥٠	٠.٧٣	٠.٦٦	٠.٦٨	٠.٨٢	٠.٥٨
٢	رمى مهارة أيون سيوناجى خلال ٣٠ ث	درجة	٨.٩٤	٠.٨٤	٠.٦٨	٠.٠٩	٠.٨٥	٠.٩٢
٣	رمى مهارة هاراي جوشي خلال ٣٠ ث	درجة	٨.٠٥	٠.٦٨	٠.٧٠	٠.١٣	٠.٩٢	٠.٢١
٤	أوجوشى رemy مهارة خلال ٣٠ ث	درجة	٨.١٢	٠.٦٨	٠.٥٢	٠.٣٩	٠.٧٣	٠.٣٣
٥	رمى مهارة أووتشى جارى خلال ٣٠ ث	درجة	٨.٦٣	٠.٧٩	٠.٧٠	٠.٨٨	٠.٧٥	٠.٩٦
٦	رمى مهارة كواوتشى جارى خلال ٣٠ ث	درجة	٨.٥٩	٠.٨٤	٠.٧٣	٠.١٩	٠.٤	٠.١٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم " ت " الجدولية لإختبارات المستوى المهارى قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٢١ : ٣.٩٦) وهذه القيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية والتي بلغت ٢.٣٦٥ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المجموعة المتميزة ، ولاعبى المجموعة الأقل تميز ، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث فى قياس ما وضعت من أجله .

القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة على النحو التالي:

١. إجراء القياسات الخاصة بدلالات النمو البدني المتمثلة في السن والطول والوزن للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .
٢. إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات المهارية والخططية و تحمل الأداء المتمثلة في الإختبارات المهارية والخططية وتحمل الأداء وذلك للتحقق من تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وكذلك تحديد مستوى عينة البحث في الإختبارات المهارية كقياس قبلي .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في بداية فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي وطبقت تدريبات BATTLE ROPE في الوحدة التدريبية بعد الجزء المهارى على المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور بواقع ثلاث وحدات تدريبية ،أيام التدريب السبت والاثنين والأربعاء.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط ترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠٢٢/٧/٢٠م إلى ٢٠٢٢/٧/٢٥م وتم توزيع الإختبارات على الأيام .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- إختبار (ت) .
- النسب المئوية لمقدار التحسن .
- معامل الارتباط .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنوات .

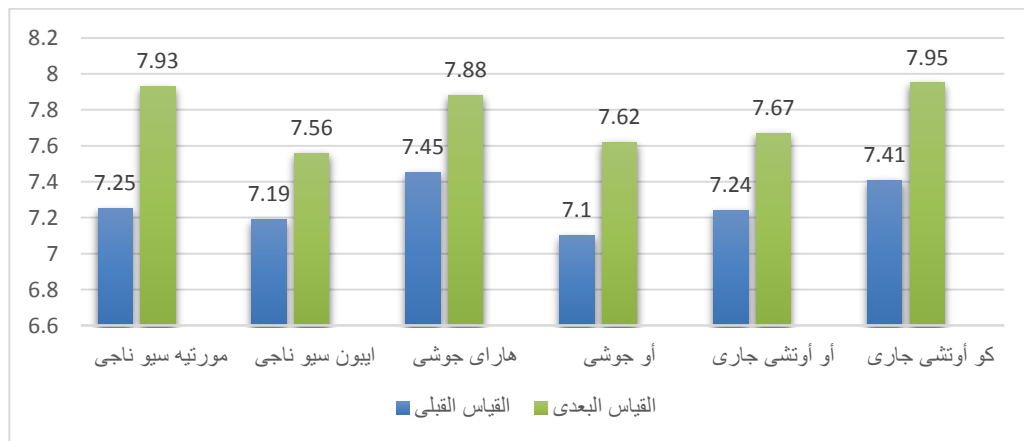
جدول (٨)

القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنوات.

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية
	ع+	س	ع+	س		
٨.١٣	٠.٨٨	٧.٩٣	٠.٥٧	٧.٣٥	درجة	مهارة مورتيه سيوناجي
٧.٥٣	٠.٧١	٧.٥٦	٠.٥٠	٧.١٩	درجة	مهارة أيبون سيوناجي
٧.٢٩	٠.٩٨	٧.٨٨	٠.٩٤	٧.٤٥	درجة	مهارة هاراي جوشي
٦.٣٣	٠.٨٥	٧.٦٣	٠.٧٤	٧.١٠	درجة	مهارة أوجوشي
٨.٧٩	٠.٨١	٧.٧٦	٠.٤٩	٧.٢٤	درجة	مهارة أوتشي جاري
٧.١٦	٠.٧١	٧.٩٥	٠.٥٩	٧.٤١	درجة	مهارة كواوتشي جاري

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنوات لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية قد تراوحت ما بين (٦.٣٣ : ٨.٧٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧١٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .



شكل (١)

القياسات (القبلية والبعديّة) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة.

٢. دلالة الفروق بين القياسات (القبلي والبعدى) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات
 المهارة الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة .

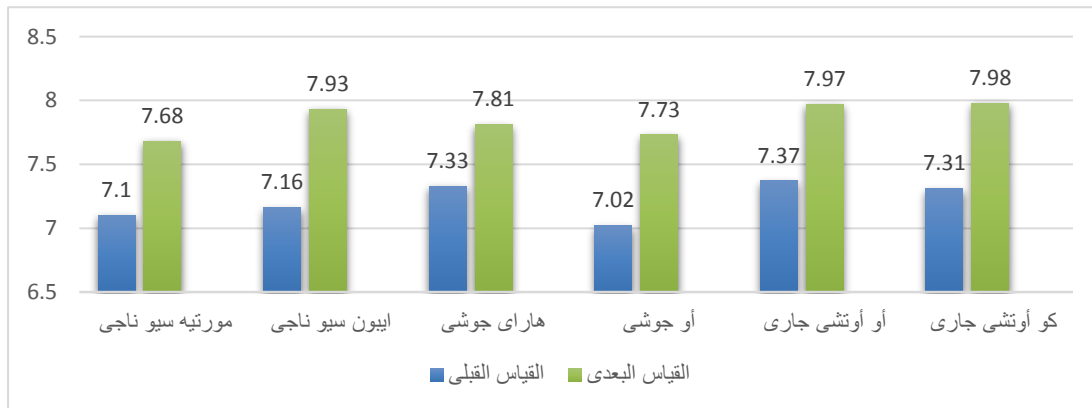
جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارة الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة.

الاختبارات المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع+	س	ع+	س	
مهارة مورتية سيوناجي	درجة	٧.١٠	٧.٦٨	٧.٦٨	٧.٦٨	٨.٠٢
مهارة أيبون سيوناجي	درجة	٧.١٦	٧.٩٣	٧.٩٣	٧.٩٣	٧.٢٨
مهارة هاراي جوشي	درجة	٧.٣٣	٧.٨١	٧.٨١	٧.٨١	٧.٦١
مهارة أوتوشي جوشي	درجة	٧.٠٢	٧.٧٣	٧.٧٣	٧.٧٣	٦.٩٩
مهارة أوتوشي جاري	درجة	٧.٣٧	٧.٩٧	٧.٩٧	٧.٩٧	٨.٥١
مهارة كواوتوشي جاري	درجة	٧.٣١	٧.٩٨	٧.٩٨	٧.٩٨	٨.٢٨

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس بعض المتغيرات المهارة الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية قد تراوحت ما بين (٦.٩٩ : ٨.٥١) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧١٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارة الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة.

٣. دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) فى بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبى الجودو (١٨) سنة .

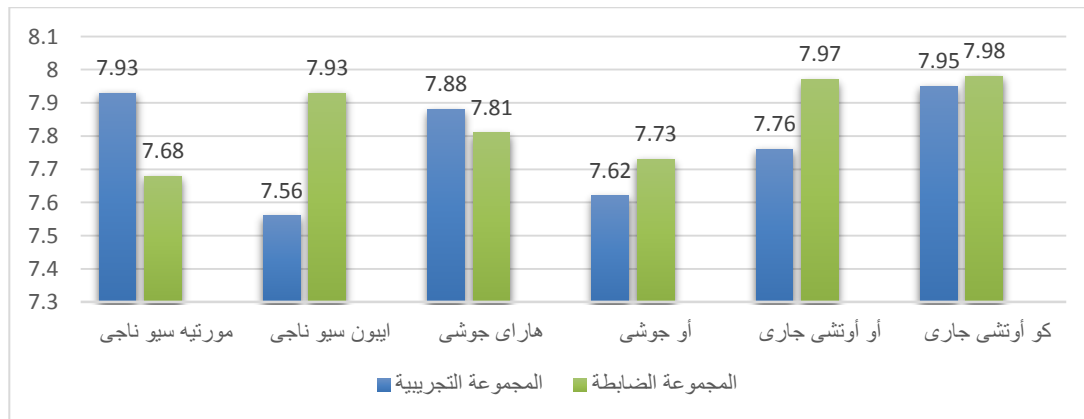
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) فى بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبى الجودو(١٨) سنة.

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		ع+	س	ع+	س	
مهارة مورتيه سيونا جى	درجة	٧.٩٢	٠.٨٨	٧.٦٨	٠.٥٢	٩.٠٧
مهارة ابيون سيونا جى	درجة	٧.٥٦	٠.٧١	٧.٩٣	٠.٣٧	٨.٧١
مهارة هاراي جوشى	درجة	٧.٨٨	٠.٩٨	٧.٨١	٠.٤٧	٨.٩٤
مهارة أو جوشى	درجة	٧.٦٢	٠.٨٥	٧.٧٣	٠.٥١	٧.١٩
مهارة أو نتشى جارى	درجة	٧.٧٦	٠.٨١	٧.٩٧	٠.٩٤	٨.٣٦
مهارة كواوتشى جارى	درجة	٧.٩٥	٠.٧١	٧.٩٨	٠.٧٣	٩.٢٨

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧١٧

يتضح من جدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى قياس بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبى الجودو (١٨) سنة لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية قد تراوحت ما بين (٧.١٩ : ٨.٢٨) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧١٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) فى بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبى الجودو(١٨) سنة.

مناقشة النتائج :

قام الباحثان بعرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث الخاصة بكل مجموعة من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على حدة ، وذلك لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لبعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة (قيد البحث) وفقاً لفروض البحث على النحو التالي :

١. مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو(١٨) سنة (قيد البحث) لصالح القياس البعدى" :

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة (مهارة مورتيه سيو ناجى - مهارة ايون سيو ناجى - مهارة هاراي جوشى - مهارة أو جوشى - مهارة أو أوتشى جارى - مهارة كو أوتشى جارى) لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية قد تراوحت ما بين (٦.٣٣ : ٨.٧٩) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧١٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

تؤكد نتائج الدراسة على أن تدريبات BATTLE ROPE لها تأثير إيجابى في تحسين القدرة العضلية لمضلات الذراعين والجذع والرجلين، مما أدى إلى التحسن فى مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث بشكل ملحوظ ، حيث تدل النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .

٢. مناقشة نتائج الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو(١٨) سنة (قيد البحث) لصالح القياس البعدى" :

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والبعدية) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة (مهارة مورتيه سيو ناجى - مهارة ايون سيو ناجى - مهارة هاراي جوشى - مهارة أو جوشى - مهارة أو أوتشى جارى - مهارة كو أوتشى جارى) لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية قد تراوحت ما بين (٦.٩٩ : ٨.٥١) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧١٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

ويؤكد الباحثان سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستخدم تدريبات BATTLE ROPE كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الحد لتحديد تقدم المستوى.

ولذلك يؤكد الباحثان أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي ."

٣. مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو(١٨) سنة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية ":

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياس بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " الجدولية قد تراوحت ما بين (٧.١٩ : ٨.٢٨) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ١.٧١٧ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

يُرجع الباحثان سبب التحسن الحادث في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في إختبارات مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات BATTLE ROPE أثر تأثيراً فعالاً على تلك المتغيرات لأن التدريبات البدنية المستخدمة بالأسلوب BATTLE ROPE ساهمت في إتقان وتحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث ، حيث راعى الباحثان عند بناؤه في تمارين BATTLE ROPE أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وكذلك استخدام التمارين الفردية والزوجية بالإستعانة بالأصوات الخاصة بتمارين BATTLE ROPE وكذلك الإعتماد على مباريات وتدريبات مهارية وموضوعة بطريقة علمية ومقتنة ، وهذا لم يتوفر للاعبي الجودو في المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التدريبات التقليدية فقط .

من خلال النتائج السابقة يرى البحث أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في بعض المتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو (١٨) سنة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية "

الإستخلاصات والتوصيات:

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى الإستخلاصات الآتية :

- أدى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات BATTLE ROPE إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (مورتية سيوناجي ، أيبون سيوناجي ، هاراي جوشي ، أوجوشي ، أو أوتشي جاري ، كو أوتشي جاري) للاعبي الجودو .
- أظهرت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فروق مغنوية فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للاعبي الجودو.
- بلغت نسبة تحسن المهارات قيد البحث من (٠.٨٩% : ٥.٠١%) في الفرض الثالث.
- أكدت نتائج الدراسة وجود فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهاري الخاص قيد البحث للاعبي الجودو .
- بلغت نسبة تحسن المهارات قيد البحث من (٦.٣٣ : ٨.٧٩) في الفرض الأول.
- أدى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة تحسناً فى مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة الضابطة قيد البحث.
- بلغت نسبة تحسن المهارات قيد البحث من (٣.٦٩% : ٨.٥٤%) في الفرض الثاني.

التوصيات:

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي ضوء حدود عينة البحث المختارة استناداً إلى النتائج التي أدت إليها هذه الدراسة يمكن أن يوصى الباحث بما يلي :

- إجراء دراسات تستخدم تدريبات الأحبال القتالية على لاعبي الجودو للمراحل السنوية المختلفة .
- إستخدام تدريبات الأحبال القتالية لتحسين مستوى الأداء (البدني - المهاري) للاعبي الجودو.
- الإهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة بتدريبات الأحبال القتالية.
- الإهتمام بتطبيق تدريبات أخرى للأحبال القتالية على مهارات أخرى في رياضة الجودو.

المراجع العربية:

١. عبدالحليم محمد عبد الحليم (٢٠٠٤). " بعض المهارات الهجومية المقترحة للتحويل إلى اللعب الأرضي فى رياضة الجودو وتأثيرها على نسبة اللعب الأرضى ونتائج المباريات "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٢. عصام عبد الحميد (٢٠٠٠). تأثير إستخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٣. فايزة أحمد خضر (٢٠١١ م). تقنيات فن الجودو، دار المعارف ، القاهرة
٤. محمد حامد شداد (١٩٩٦). "تأثير المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والمساهمة فى مستوى أداء لاعبي الجودو" رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٥. نيفين حسين محمود (٢٠١٨). "رياضة الجودو تعليماً وتدريباً وتخطيطاً"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى .

المراجع الأجنبية:

6. Brewer W, Kovacs R, Hogan K, Felder D, Mitchell H. (2017). *Metabolic Responses to a Battling Rope Protocol Performed in the Seated or Stance Positions*, J Strength Cond Res;32(12):3319-3325.
7. Calatayud, J, Martin, F, Colado, JC, Beni'tez, JC, Jakobsen, MD (2015). *Muscle activity during unilateral vs. bilateral battle rope exercises*. J Strength Cond Res 29: 2854–2859.
8. Chen, WH, Wu, HJ, Lo, SL, Chen, H, Yang, WW, Huang, CF, and Liu, C. (2017). *Eight-week battle rope training improves multiple physical fitness dimensions and shooting accuracy in collegiate basketball players*. J Strength Cond Res, Volume 32 - Issue 10 - p 2715–2724.
9. Colin McAuslan (2013). *Physiological Responses to a Battling Rope High Intensity Interval Training Protocol*,

- electronic Theses and Dissertations. 4853, University of Windsor.
10. Fountaine, CJ and Schmidt, BJ. (2015). *Metabolic cost of rope training*. J. Strength Cond Res (29 : 889–893)
 11. Mohammad Ali Safaei, Hamidreza Barnamehei (2017) . *Effect of 16-week strength and endurance training on hip-knee coordination variability*, 19th International Symposium, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä.
 12. Ratamess, NA, Rosenberg, JG, Klei, S, Dougherty, BM, Kang, J, Smith, CR, Ross, RE, and Faigenbaum, AD. (2015). *Comparison of the acute metabolic responses to traditional resistance, bodyweight, and battling rope exercises*. J Strength Cond Res 29: 47–57.

المستخلص :

قام الباحثان بهذه الدراسة وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث ، إستعان الباحثان بالتصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، يبلغ المجتمع الكلي للعينة (٣٠) لاعب ،قام الباحثان باختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية ثم تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بالطريقة العشوائية ويبلغ عددهم (٢٤) ناشئ كما أدى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الأحبال القتالية إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (مورتية سيوناجي ، أيبون سيوناجي ، هاراي جوشي ، أوجوشي ، أو أوتشي جاري ، كوأوتشي جاري) للاعبى الجودو، كما بلغت نسبة التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة (مورتية سيوناجي) (٩.٣٧%)، ومهارة (ايبون سيوناجي) (٩.٤٥%) ،ومهارة (هاراي جوشي) (٥.٧٧%)، وبلغت أعلى مهارة على نسبة تحسن (أو أوتشي جاري) (٩.٩٤%) ، وكانت أدنى نسبة تحسن في مهارة (أوجوشي) (٥.٠٧%) ،وأظهرت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فروق فى مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للاعبى الجودو . وبلغت نسبة تحسن المهارات قيد البحث من(٠.٨٩% :٥.٠١%) .

Abstract

This study examined the effect of a training program based on using combat ropes on developing some skills of judo players . Researchers used the experimental method for its suitability to the goal and hypotheses of the research. They used the experimental design with two measurements, pre and post, for two groups, experimental and control group. The total population of the sample reached (30) players. The researchers chose the basic sample in a deliberate way, divided into three groups in random way (24) juniors. Results of the study of indicated that the proposed training program based on using combat ropes trainings led to an improvement of skill performance of the determined skills of the experimental group (Morte Seonaghi, Aibon Seungi, Hari Joshi, Oguchi, or Uchi Gari, Kouchi Gari) of the judo players with the percentage (9.37%)for (Morte Seonaghi), (9.45%)for the skill(Aibon Seungi) , (5.77%) (Hari Joshi), and the percentage of highest skill reached (9.94%) (Oochi Gary), the lowest percentage of improvement reached (5.07%) (Oguchi) skill. Findings of the two post-measurements of the experimental and control groups showed differences in the level of the performance of the determined skills in favor of the post-measurement of the experimental group. The percentage of improvement of the dertemined skills reached (0.89%: 5.01%).