

تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل والقدرة العضلية على علي بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدي ناشئي الجودو

نانسي مجدي أبو فريخة^(*)

ملخص : يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتطوير التحمل والقدرة العضلية لتعرف على تأثير البرنامج على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدي ناشئي الجودو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الجودو المتميزين من لاعبي نادى طنطا الرياضي تحت (١٧) والتي بالغ عددهم ١٨ لاعب للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وتم اختيار عينة من (١٢) لاعب للمجموعة التجريبية، وتم اختيار عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الاساسية وقوامها (١٢) لاعب بواقع (٦) لاعبين مميزين و(٦) لاعبين غير مميزين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم. وتطبيق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ثلاث أشهر واربع وحدات أسبوعيا ومن خلال ما النتائج تم التوصل الى ما يلي

- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تمارين القدرة والتحمل العضلي على اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي
- هناك فروق في نسب التحسن المئوية لاختبارات اللياقة البدنية بنسب تحسن انحصرت ما بين (٦.١٨% الى ٩٣.٢٧%)
- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي على تطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين وحزام الكتف، والتحمل العضلي للذراعين ولعضلات الظهر
- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي على فاعلية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي
- هناك فروق في نسب التحسن المئوية لاختبارات فعالية الأداء المهاري بين الاييون سيوناجي - الالوجوشي - اوستوجاري بنسب تحسن انحصرت ما بين (٢٨.٤٩% الى ٣٨.٧٩%).

(*) مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

The effect of a training program to develop endurance and muscular ability on some physical variables and .the effectiveness of skill performance judo juniors

Nancy Magdy Abu Frikha (*)

Abstract: The research aims to design a training program to develop endurance and muscular ability to know the effect of the program on some physical variables and the effectiveness of skill performance among judo juniors. Tanta Sports Club under (17), which numbered 18 players for the sports season 2020/2021, and a sample of (12) players was selected for the experimental group, and a reconnaissance sample was selected from outside the basic research sample, and it's consisted of (12) players by (6) distinguished players and (6) non-distinguished players to find scientific transactions and exploratory experiments on them. The application of the 12-week program by three months and four units per week, and through the results, the following was reached:

-The positive effect of the training program using muscular endurance and endurance exercises on the specific physical fitness of the research sample in favor of the dimensional measurement

-There are differences in the percentage improvement percentages for physical fitness tests, with improvement percentages ranging between (6.18% to 93.27%).

-The positive effect of the training program on developing the muscular ability of the arms, legs and shoulder girdle, and muscular endurance of the arms and back muscles

The positive effect of the training program on the effectiveness of skill performance in favor of the post-measurement

-There are differences in the percentage improvement percentages of skill performance efficacy tests between Ibon Seonage - Oguchi - Ostogari, with improvement rates ranging from (28.49% to 38.79%).

Keywords: training - muscular endurance - muscular ability - skill performance - judo

مقدمة ومشكلة البحث

(*)Lecturer at the Department of Sports Training and Kinesiology - Faculty of Physical Education, Tanta University

أن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية، وهو المدخل الرئيسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية المثلى، وذلك من خلال تقوية مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب (الفتاح، السيد، ٢٠٢٢، ص ٨٥).

تعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة في بناء وتقديم المتعلم في أي مجال من مجالات الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى، ويعمل نمو القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات المتعددة كما يساعد على تعلم المهارات الجديدة المعقدة بسرعة، وتشمل القدرات البدنية التحمل والقوة العضلية والقدرة والسرعة والمرونة والرشاقة، وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة البدنية (فرج، ٢٠٠٣، ص ٣٥).

إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة للأنواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها ويذكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجات عالية في القدرة البدنية العامة (حماد، ٢٠٠١، ص ٨).

ومن ناحية أخرى ترتبط القوة العضلية بصفة التحمل عند أداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية لفترات طويلة نسبياً وهذا ما يؤكد كل من (Harris.1984.p121 ؛ علاوى، رضوان ٢٠٠٨، ص ١٥، ١٦) ويشير هذا الارتباط إلى صفة التحمل العضلي أو تحمل القوة العضلية التي تتأثر إلى درجة واضحة بصفة القوة العضلية، ويبدو أثر ذلك عند محاولة واحد الأفراد تحريك ثقل معين (مقاومة) حركة متكررة لعدد معين من المرات، فإذا أستطاع هذا الفرد تنمية قوته العضلية بدرجة أكبر فإنه يستطيع تحريك نفس الثقل (المقاومة) بسهولة أكثر كما قد يستطيع تكرار الحركة التي يقوم بها لعدد أكبر من المرات.

أن القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية لما لها من تأثير كبير في الحياة بصفة عامة وفي ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة خاصة، وفي ممارسة رياضة الجودو بشكل أكثر خصوصية، حيث إن لاعب الجودو يحتاج إلى القوة العضلية، بأشكالها المختلفة، فالقوة القصوى يحتاج إليها لاعب الجودو للتغلب على مقاومات المنافس الذي يبذل أقصى قوة لصد

هجوم منافسة ، ويحتاج إلى القوة المتميزة بالسرعة وذلك عند تنفيذ الرميات التي يجب أن تتم في أقل زمن ممكن وبأقصى قوة حتى يحصل اللاعب على النقطة الكاملة (إيبون) ، ولتجنب دفاع المنافس ويحتاج لاعب الجودو إلى تحمل القوة عند تكرار تنفيذ الرميات ، وعند نهاية المباراة لتحويل الهزيمة إلى نصر (حجازي، ٢٠٠٦، ص ٢٣٠) . والتحكّل بنوعية قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، أن التحمل العضلي يعتبر من الصفات أو المكونات الأساسية للأداء البدني للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الكفاءة في الأداء لفترات طويلة نسبياً مثل الملاكمة والمصارعة والجودو وغيرها من الأنشطة الرياضية (شداد، ١٩٩٦، ص ٢٣٧) .

وقد اتفق كلاً من (طرفه، ٢٠٠١م؛ أحمد، ٢٠٠٥؛ حجازي، ٢٠٠٦؛ بيومي، ٢٠١٠؛ غازي، ٢٠١٣) أن التحمل العضلي من مكونات الجوانب الحركية للاعب الجودو والتي يتضح تأثيرها في نتائج المباريات كلما استمر وقت المباراة خلال فترة امتداد زمن المباراة للأسكور الذهبي Gold Score والتي وصل زاد زمنه في بعض المباريات عن ١٠ دقائق

وأن القوة العضلية لا تعنى فقط أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء عمل عضلي إردى واحد ذلك لأن القوة ترتبط بالسرعة في الرياضات التي تتطلب كل من قوة وسرعة الحركة في آن واحد وتسمى بالقدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة، كما تربط بالتحمل في الرياضات التي تتطلب المقدرة على بذل جهد متكرر بمجموعة عضلات بحمل يقل عن الأقصى لأطول فترة ممكنة وتسمى تحمل القوة (النمر، الخطيب، ٢٠٠٧، ص ٥٥). أن نجاح أي برنامج تدريبي يعتمد على مدى توفير الأدوات والأجهزة الخاصة بعملية التدريب، حيث أن استعمال هذه الأدوات في الدول المتقدمة في مجال الرياضة يكون في مراحل لاحقة لمرحلة اكتساب المهارات بمعنى أنها تستخدم بهدف التطوير وليس الاكتساب وذلك من خلال إضافة عوامل معيقة لتطوير الشعور بالمقاومة (ربابعة، ٢٠١٣ ص ١٩١).

أن الغرض الأساسي من التدريب باستخدام المقاومات المرنة إما تنمية القوة المميزة بالسرعة، أو تنمية تحمل القوة، أو تنمية تحمل القوة الخاصة لرياضي الأنشطة الرياضية ذات الحركات المنكررة كالسباحة والتجديف والعدو، حيث أن التأثير الإيجابي لاستخدام هذا الأسلوب عالي جداً على تنمية تلك الصفات، وتتميز طبيعة المجموعات التدريبية للتمرينات المؤداه بهذا الأسلوب لتدريب القوة بأن الرياضي يستخدم خلال أدائه للمجموعة التدريبية أقصى مقاومة يستطيع أن يؤدي ضدها عدداً محدداً من مرات تكرار دورة التمرين في زمن محدد للمجموعة التدريبية (أبو جميل ٢٠١٥ ص ٢٣٣) .

وفى حدود الدراسات العلمية كدراسة (الدسوقي، ٢٠٠٠، Page.2009 ؛ عبد

الصادق، ٢٠٠٩؛ 2010. Al-Shorbagy, & Hafez ؛ بيومي، ٢٠١٠؛ Tran et al

2011؛ زلط، ٢٠١٥، أبو فريخة، ٢٠١٧) اتضح التأثير الإيجابي لاستخدام تدريبات المقاومة لتطوير عناصر القدرة العضلية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وأنه يعنى القدرة على مواجهة التعب (التحمل) والقوة في أداء الرياضات طويلة الزمن والتي تتطلب عنصر القوة ويتراوح المدي الزمني ما بين ٦-١٠ اق (خريبط، عبد الفتاح ص ٢٠١٦ ص ٦٠٠).

لذا مما تقدم يتضح أن لتطوير القدرة العضلية والتحمل العضلي دور هام في تطوير الاداء الرياضي، حيث أنه من المعلوم ان اللاعب خلال الاعداد المهاري يتعود على العديد من المواقف الهجومية وكيفية التصرف فيها أثناء التدريب أو المباريات التجريبية والودية التي يديرها المدرب، ولكن عندما يفقد اللاعب قدراته العضلية أثناء المنافسة تنهار قدراته الهجومية، ويظهر التعب العضلي في عضلات الذراعين نتيجة المنافسة عالية الشدة مع للاعبين ذوي المستوى العالي، وان الباحث يرجع هذا الى عدم قدرة العضلات على تحمل العمل الجهد العضلي لفترة مستمرة من الشد والسحب لبدلة المنافسة أو القدرة على الاستمرار في السيطرة على المنافس بمسك البدلة، كما انه خلال استمرار النزال الى النقطة الذهبية يظهر تأثير مدى توفر القدرة لعضلات اللاعب على تحمل العبء العضلي خلال تلك الفترة والتي يكون فيها الاداء حاسم عند تحقيق اي من اللاعبين نتيجة برمي المنافس لذا فان الباحثة سوف اسعى الى تطوير ورفع كفاءة إمكانية لاعبي الجودو عينة البحث في التغلب على التعب العضلي أثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية نسبياً، وهذه الصفة تضم مع القوة العضلية العالية وقدرة التحمل، بما يساهم في تطوير العمل العضلي لفترات طويلة نسبياً تحت ظروف مقاومات المنافس اثناء النزال.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتطوير التحمل والقدرة العضلية لتعرف على:

- تأثير البرنامج على بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الجودو
- تأثير البرنامج على فعالية الأداء المهاري لدي ناشئي الجودو

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لعينة البحث

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية

واحدة

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الجودو المتميزين من لاعبي نادي طنطا الرياضي تحت (١٧) والتي بالغ عددهم ١٨ لاعب للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وتم اختيار عينة من (١٢) لاعب للمجموعة التجريبية، وتم اختيار عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٢) لاعب بواقع (٦) لاعبين مميزين و(٦) لاعبين غير مميزين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم.

أسباب اختيار عينة البحث:

- خلو اللاعبين من الإصابات والأمراض.
 - تقارب تماثل العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث.
 - استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
 - جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا في بطولات سابقة لمنطقة الغربية.
 - جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والسومو والأيكيدو.
 - توافر الأجهزة والأدوات وخاصة بساط جودو (يابانى) ووجود صالة لياقة بدنية رياضية.
- اعتدالية توزيع عينة البحث: قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري للعينة في معدلات النمو وتشمل السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي.

جدول (١)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو:							
١	السن	سنة/شهر	١٥.١١	١٤.٩٠	١.٣٤	١.٢٥-	٠.٣٨
٢	الطول	سم	١٥٩.١٥	١٦٠.٠٠	٦.٧١	٠.٠٩-	٠.٤٨
٣	الوزن	كجم	٥٥.٣٥	٥٧.٠٠	٧.٢٦	١.٠٦-	٠.٠٧
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٧٩	١.٣٧-	٠.٠٠
المتغيرات البدنية							
١	الوثب من الثبات	سم	١٩٣.٦٥	١٩٤.٠٠	٥.٢٥	١.٨٤-	٠.٠٨
٢	مد الذراعين من الانبطاح على الصدر (١٠ ث)	عدد	٦.٢٥	٦.٠٠	٠.٤٤	٠.٥٠-	١.٢٥
٣	الجلوس من الرقود من ثنى الركبتين (١٠ ث)	عدد	٥.٩٠	٦.٠٠	٠.٧٢	٠.٨٨-	٠.١٥
٤	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل في (٣٠)	عدد	٦.٠٠	٦.٠٠	٠.٩٢	٠.٦٩-	٠.٠٠
٥	دفع الكرة الطبية	عدد	٢.٤٦	٢.٤٢	٠.٢٩	٢.٦٠	١.٦٠
٧	ثنى الزرعين من الانطاح المائل (د١)	عدد	١٥.٧٥	١٦.٠٠	٠.٨٥	٠.٥٩-	٠.٠٤
٨	التعلق على العقدة والشد (د١)	درجة	٨.٤٠	٨.٠٠	١.٨٨	٠.٨٧	١.١٠
المتغيرات المهاري:							
١	ايون سيوناجي ٦٠	درجة	٣٧.٧٥	٣٩.٠٠	٢.٠٠	٠.٩٨-	٠.٥٤
٢	اوجوشي في ٦٠	درجة	٣٧.٢٠	٣٨.٠٠	٢.٤٦	١.٦٢-	٠.١٨
٣	اوسوتوجاري ٦٠	درجة	٣٧.٥٠	٣٨.٠٠	٣.٢٤	٠.٩٤-	٠.١٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفطح ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

أولاً-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- استعان الباحث خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر. - كرات طبية.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- عقلة حائط.
- ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن.
- بار حديدي أثقال حرة (دامبلز - تارات).
- شريط قياس لتحديد المسافة.
- حبل مطاطي.
- شريط لاصق متعدد الألوان.
- أجهزة لياقة بدنية
- صالة جودو.
- سلام توافق.
- بساط جودو ياباني ذات مواصفات قانونية.
- صفارة.

ثانياً-المسح المرجعي:

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الإلكترونية الدولية، وذلك بهدف

- تحديد المهارات الحركية في الجودو الأكثر شيوعاً والمناسبة لعينة البحث وتم التوصل الى المهارات الحركية (إيبون سيوناجي - اوجوشى - اوسوتو جاري) والتي تم اختيارها للأسباب التالية:

- تعتبر هذه المهارات من أولي المهارات التي يعتمد عليها لاعب الجودو في مبارياته.
- اعتماد اللاعب في أداء مراحل المهارات الثلاثة على القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والرشاقة.
- مهارات منفردة وبالتالي تطبق فعالية الأداء المهاري بسهولة.
- ملائمة هذه المهارات بالنسبة للمرحلة السنوية قيد البحث.
- تحديد مدى مناسبة الاختبارات المقترحة لقياس فاعلية الرمي للعينة قيد البحث.
- تحديد التمرينات الخاصة بالبرنامج المناسبة لطبيعة المراحل العمرية تحت (١٧ سنة) في رياضة الجودو:

ثالثاً-قياسات معدلات النمو: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

رابعاً-الاختبارات البدنية والمهارية

قام الباحث من خلال مسح المراجع والدراسات العلمية (الدسوقي ٢٠٠٠ ؛ Page.2009 ؛ عبد الصادق ٢٠٠٩؛ Al-Shorbagy ، 2010 & Hafez ؛ بيومي ، ٢٠١٠، al 2011 Tran et ؛ زلط ، ٢٠١٥، أبو فريخة ، ٢٠١٧) لتعرف على متغيرات البحث واختباراتها.

١-اختبارات القدرات البدنية قيد البحث:

- قياس القدرة العضلية للرجلين باستخدام اختبار الوثب العريض من الثبات

- قياس القدرة العضلية للظهر باستخدام اختبار مد الذراعين من الانبطاح على الصدر (١٠ اث)
- قياس القدرة العضلية لعضلات البطن باستخدام اختبار الجلوس من الرقود من ثنى الركبتين (١٠ اث)
- قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتف وعضلات الصدر باستخدام اختبار ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل في (١٠ اث)
- قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتف باستخدام اختبار دفع الكرة الطبية
- قياس التحمل العضلي للذراعين باستخدام اختبار مد الذراعين من الانبطاح المائل (د١)
- قياس التحمل البدني لعضلات الظهر والذراعين باستخدام اختبار التعلق على العقدة والشد (د١)

٢- الاختبارات المهارية:

- اختبار قياس فاعلية الأداء المهاري في رياضة الجودو للمهارات الثلاثة قيد البحث (بيومي ، ٢٠١٠؛ حمودة، ٢٠١٠).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢ إلى ٢٠٢٠/٨/٣ على عينة استطلاعية ويبلغ قوامها (١٢) لاعب وهم من خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة:

- اجراء التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.
- وتهدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة للتعرف على:
- تأثير التدريبات على تطوير عنصر التحمل والقدرة العضلية.
- تأثير التدريبات فاعلية الرمي لبعض مهارات الجودو.

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من أن التمرينات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت (١٧ سنة)، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة التمرينات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية.
- تم تحديد مستويات الصعوبة للتمرينات المستخدمة.

- تحديد حمل التدريب المستخدم للتدريبات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزه عن الأخرى من لاعبي الجودو ويبلغ قوامها (١٢) لاعب لعينة الدراسة الاستطلاعية وهم بواقع ٦ مميزين و٦ غير مميزين وهم من خارج عينة البحث الأساسية ذلك بجدول (٢)،(٣)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير مميزة

لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	الوثب من الثبات	٢٠٣.٢٠	٥.٦٠	١٨٥.٣٠	٤.٢٥	١٧.٩٠	*٥.٧٠
٢	مد الذراعين من الانبطاح على الصدر (١٠ ث)	٩.١٠	١.٥٦	٥.٨٠	١.٣٤	٣.٣٠	*٣.٥٨
٣	الجلوس من الرقود من ثنى الركبتين (١٠ ث)	٨.٣٠	١.٠٢	٥.٥٠	١.١٥	٢.٨٠	*٤.٠٦
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٩.٢٠	١.٧٧	٥.٩٠	١.٢٩	٣.٣٠	*٣.٤٠
٥	الكره الطبية	٤.٥٢	٠.٨٩	٢.٣١	٠.٧٣	٢.٢١	*٤.٣٣
٦	مد الزرعين من الانطاح المائل (د١)	١٨.٩٠	١.٤٦	١٥.٣٠	١.١٢	٣.٦٠	*٤.٣٩
٧	التعلق على العقدة والشد (د١)	١٦.١٠	٢.٦٧	٨.٢٠	١.٢٣	٧.٩٠	*٦.٠٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	ايون سيوناجى ٦٠ث	٥١.٧٠	٣.٣٧	٣٨.٨٠	٤.١٢	١٢.٩٠	*٥.٤٢
٢	اوجوشى فى ٦٠ث	٤٨.٨٠	٣.٢٥	٣٥.٥٠	٢.١٦	١٣.٣٠	*٧.٦٤
٣	اوسوتوجارى ٦٠ث	٤٧.٥٠	٣.٥٦	٣٦.٩	٣.٧٤	١٠.٦٠	*٤.٥٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز).

الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٦) ناشئ من العينة الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بفواصل زمني قدرة ثلاث أيام بين التطبيقين مع مراعات نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٤)، (٥)

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	الوثب من الثبات	١٩٤.٢٥	٦.٧٥	١٩٥.٤٠	٥.٣٦	*٠.٨٦
٢	مد الذراعين من الانبطاح على الصدر (١٠ ث)	٧.٤٥	٢.٩٣	٧.٦٠	١.٨٧	*٠.٩٠
٣	الجلوس من الرقود من ثنى الركبتين (١٠ ث)	٦.٩٠	٢.٤٧	٧.٠٥	١.٨٩	*٠.٨٩
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٧.٥٥	٢.٦٣	٧.٦٠	٢.٥٦	*٠.٩١
٥	دفع الكرة الطبية	٣.٤٢	١.٤٨	٣.٤٥	٠.٨٧	*٠.٩٣
٦	مد الزرعين من الانبطاح المائل (د١)	١٧.١٠	١.٨٩	١٧.٣٠	٢.١١	*٠.٨٨
٧	التعلق على العقة والشد (د١)	١٢.١٥	٣.١٤	١٢.٣٠	٢.٦٣	*٨٧.

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات المهارية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع±	س	ع±	س
١	ايبون سيوناجي ٦٠ث	٤٥.٢٥	٦.٣١	٤٥.٤٠	٧.٢٢
٢	اوجوشى فى ٦٠ث	٤٢.١٥	٥.٣٦	٤٢.٤٥	٦.٤٨
٣	اوسوتوجارى ٦٠ث	٤٢.٢٠	٦.٢٨	٤٢.٥٠	٥.٥٤

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.07$

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج المقترح:

قبل إعداد البرنامج تم دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنوية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

هدف البرنامج:

برنامج تدريبي باستخدام تدريبات لتطوير التحمل والقدرة العضلية وتأثيرها على فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو. ويتم ذلك من خلال:

١- برنامج علمي مقنن باستخدام أساليب التدريب الحديثة وطرق التدريب وطبقها على لاعبي الجودو.

٢- تحسين مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الجودو.

٣- تحسين فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو للمهارات قيد البحث.

تحديد التمرينات قيد البحث:

في ضوء المهارات الحركية قيد البحث، تم اختيار وبناء التمرينات الخاصة بالقدرة العضلية والتحمل بعد المسح المرجعي واستطلاع رأى الخبراء مما يتفق مع رياضة الجودو والمرحلة السنوية المختارة لتصبح الشكل النهائي له مرفق (٦)، (٧).

أولاً: **تمرينات الاطلاات:** تشمل تمرينات (الرقبة - الكتفين - اعلى الظهر وأسفل الجزع - مفصلي الفخذين والالية - ذات الاربعة رؤوس الفخذية - خلف الفخذين - الذراعين والرسغين - عضلات الصدر) وعددها (٣٩) تمرين

ثانياً: **تمرينات القوة العضلية** وعددها (١١) تمرين، تحمل القوة: وعددها (١١) تمرين، القوة المميزة بالسرعة وعددها (١٢) تمرين، والسرعة: وعددها (١١) تمرين، الرشاقة وعددها (١٢) تمرين، تحمل دوري تنفسي وعددها (٨) تمرين، المرونة وعددها (١٤) تمرين.

ثالثاً: **تمرينات الاعداد المهارى:** وعددها (١٥) تمرين للمهارات الحركية (إيبون سيوناجى - اوجوشى - اوسوتو جارى) قيد البحث.

رابعاً: **تمرينات الاعداد الخططي:** وعددها (٩) تمرين.

خامساً: **تمرينات كروس فيت:** المرتبطة بالتدريب البليومترى لتطوير التحمل العضل وعددها (٣٤) تمرين.

جدول (٦)

خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير القوة الخاصة في اتجاه تطوير التحمل العضلي

م	الطريقة	شدة المثير	عدد مرات التكرار	طول فترات الراحة	عدد المجموعات	توقيت الأداء	الأهداف الرئيسية
١	الحمل التكراري I	٨٥-١٠٠ %	٥-١	٥-٢ ق	٥-٣ ٨-٥	انفجاري	القوة القصوى الدينامية " تحسين التوافق بين المجموعات العضلية وداخل العضلة
٢	الحمل التكراري II	٧٠-٨٥ %	١٠-٦	٤-٢ ق	٥-٣	متوسط/بطيء	القوة القصوى " زيادة المقطع العرضي للعضلة "
٣	الحمل الفتري عالي الشدة I	٣٠-٧٠ %	١٠-٦	٥-٣ ق	٦-٤	انفجاري	سرعة القوة
٤	الحمل الفتري عالي الشدة I	٣٠-٧٠ %	٢٠.٨	٩٠.٦٠ ث	٥.٣	متوسط انفجاري	تحمل القوة القصوى تحمل سرعة القوة
٥	التحمل الفتري منخفض الشدة I	٤٠.٦٠ %	٣٠.١٥	٦٠.٣٠ ث	٥.٣	متوسط	تحمل القوة العامة . القدرة على أداء الحمل
٦	الحمل الفتري منخفض الشدة II	٢٠.١٠ %	أكثر من ٣٠	٦٠.٣٠ ث	٦.٤	متوسط	قوة التحمل . القدرة على أداء الحمل

جدول (٧)

خصائص الحمل في تطوير تحمل القوة بالتركيز على التحمل أو القوة العضلية.

خصائص الحمل		مكونات الحمل
تحمل القوة بالتركيز على ناحية التحمل	تحمل القوة بالتركيز على ناحية القوة	
٤٠% من قدرة الرياضى القصوى	٧٠% من قدرة الرياضى القصوى	الشدة
٧٥% من القدرة القصوى بالتكرار	٥٠% من القدرة القصوى بالتكرار	الحجم عدد مرات تكرار التمرين
٥	٣	عدد الوحدات
٣٠ ثانية	٩٠ ثانية	فترات الراحة بين المحطات
٣ق	٥ق	فترات الراحة بين دورة وأخرى

(الروبي، ٢٠٠٥، ص ١٥٧).

جدول (٨)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب

معدل ضربات القلب	الشدة	درجة الحمل
أكثر من ١٨٠ ن/د	٩٠ - ١٠٠%	أقصى
١٦١ - ١٨٠ ن/د	٧٥ - ٩٠%	أقل من أقصى
١٥١ - ١٦٠ ن/د	٥٠ - ٧٥%	متوسط

ويستخدم لتطوير تحمل القوة الطريقة الفترية على شكل التدريب الدائري (الروبي، ٢٠٠٥، ص ١٥٨).

التكرارات: تكرار المثير:

- لتدريب تحمل القوة باستخدام طريقة التدريب الفترية منخفض الشدة أداء من ١٥ . ٥٠ . تكرار في المجموعة.

- تدريب القوة القصوى طريقة الحمل التكراري من ٢ إلى ٥ تكرار بحد أقصى ٨ تكرارات في المجموعة.

وعموماً يوجد تناسب عكسي بين مستوى شدة المثير وعدد مرات التكرار، فبينما لا يمكن أداء أكثر من ١ . ٣ تكرار في مجال الشدة القصوى يرتفع عدد مرات التكرار عندما تبلغ شدة المثير إلى ٥٠ % من ١٠ - ٢٠ مرة ... وتبلغ الشدة ٣٠ % يمكن أداء أكثر من ٢٠ تكرار (عبد المقصود ١٩٩٦، ص ٢٣٦) .

تطوير تحمل القوة العضلية في اتجاه المباراة: تكون مدة دوام المجهود اطول من مدة المباراة إذا كانت المقاومة منخفضة، أو أقصر من مدة المباراة إذا كانت المقاومة كبيرة نسبياً. وإن تستخدم مقاومات زائدة عن المقاومة الطبيعية مثل زيادة وزن الشاخص أو زيادة وزن الزميل. والتدريب على هذا الأساس يزيد من كثافة الشعيرات الدموية في العضلات (الروبي، ٢٠٠٥، ص ١٥٨)

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم وضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الجودو وفي علم التدريب وبعض الدراسات السابقة كآلاتي:

- ١- زمن تطبيق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ثلاث أشهر.
- ٢- البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات.
- ٣- عدد الوحدات في الأسبوع ٤ وحدات.
- ٤- عدد الوحدات في البرنامج ٤٨ وحدة.
- ٥- عدد أيام الراحة ١٢ يوم.
- ٦- إجمالي مدة الأحمال ٩٦٠ ق = ٢٠ ساعة.
- ٧- طرق التدريب المستخدمة: (فترة منخفض الشدة - فترة مرتفع الشدة - دائري - بليومتري).
- ٨- شدة الحمل من ٥٠٪ - ٩٠٪ من أقصى ارتفاع.

أجزاء وحدة التدريب اليومية:

قام الباحث بمسح للمراجع والدراسات التي استطاع الإطلاع عليها لتحديد زمن وحدة التدريب وأجزاء الوحدة وزمن كل جزء من أجزاء الوحدة حيث وجد أنفاق دراسة (أبو فريخة، ٢٠١٧؛ بيومي، ٢٠١٠؛ ، حمودة، ٢٠١٠؛ الصادق، ٢٠٠٩؛ الدسوقي، ٢٠٠٠)، ومرجع كلا من (عبد المقصود، ١٩٩٦؛ طرفة، ٢٠٠١؛ أحمد، ٢٠٠٥؛ الروبي، ٢٠٠٥ م) على أن أجزاء وحدة التدريب تتضمن الآتي:

- الجزء التمهيدي:

- الجزء الأول: يحتوي على تمارينات الإحماء والإطالة والمرونة والتي تساعد على تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة حرارة الجسم وتنبيه المثبرات العصبية وتحفيزها لبذل جهد في التدريب.
- الجزء الثاني: يحتوي على تمارينات الإعداد البدني العام.
- الجزء الثالث: يحتوي على تمارينات الإعداد البدني الخاص والتي تعمل في نفس الاتجاه العضلي للنشاط الممارس.

- الجزء الرئيسي:

○ الإعداد المهارى.

○ الإعداد الخططي والتنافسي.

- الجزء الختامي: تمرينات التهدئة والاسترخاء.

لذا فانة سوف يطبق على عينة البحث تمرينات (الإحماء والإطالة بحمل هوائي وكذلك محتوى جزء الإعداد البدني العام والخاصة بالتدريب القدرة العضلية والتحمل البدني، والجزء الختامي)، ومراعاة زمن الوحدة التدريبية وكذلك عدد الوحدات التدريبية، ومحتوى وطريقة تنفيذ الأعداد المهارى في الجزء الرئيسي (طرفة ٢٠٠١. ص ٥٥؛ أحمد. ٢٠٠٥؛ ص ٦٣)

الدراسات الأساسية:

القياسات القبلية: بعد التأكد من المعاملات العلمية للاختبار المستخدمة (البدنية والمهارية قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة الدراسة الأساسية وذلك في يوم الأحد والخميس الموافق ٢٠١٨/٨/١١ م الى ٢٠١٨/٨/١٢ م.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: بعد الانتهاء من القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي استمر من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/٨/١٤ الخميس وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١١/٦ بنادي طنطا الرياضي.

القياس البعدي: تم تطبيق القياسات البعدية بعد نهاية اخر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي وتم اجراء القياسات بنفس الترتيب والطريقة المتبعة في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري معامل التقلطح - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) - نسبة التحسن %

عرض ومناقشة النتائج
عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث
في الاختبارات البدنية ونسب التحسن قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	الوثب من الثبات	١٩٤.١٠	٥.٥٩	٢٠٦.١٠	٣.٦٣	١٢.٠٠	١.٧٦	*٦.٨٠	٦.١٨
٢	مد الذراعين من الانبطاح على الصدر (١٠ث)	٦.٢٠	٠.٤٢	١٠.٠٠	١.٣٣	٣.٨٠	٠.٣٩	*٩.٧٤	٦١.٢٩
٣	الجلوس من الرقود من ثنى الركبتين (١٠ث)	٥.٨٠	٠.٧٩	٨.٩٠	٠.٧٤	٣.١٠	٠.٣٣	*٩.٣٩	٥٣.٤٥
٤	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٦.١٠	٠.٩٩	٩.٦٠	١.١٧	٣.٥٠	٠.٣٤	*١٠.٢٩	٥٧.٣٨
٥	دفع الكرة الطبية	٢.٤٧	٠.٣٠	٤.٧٧	٠.٩١	٢.٣٠	٠.٢٧	*٨.٥٢	٩٣.٢٧
٦	مد الزرعين من الانطاح المائل (د١)	١٥.٥٠	٠.٨٥	١٩.٣٠	٠.٨٢	٣.٨٠	٠.٤٤	*٨.٦٤	٢٤.٥٢
٧	التعلق على العقدة والشد (د١)	٨.٥٠	١.٨٤	١٦.٤٠	١.٧١	٧.٩٠	٠.٨٤	*٩.٤٠	٩٢.٩٤

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في فاعلية الاداء المهارى

ن=١٢

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	ايون سيوناجى ٦٠ث	٣٧.٩٠	٢.٠٢	٥٢.٦٠	٣.٦٩	١٤.٧٠	١.٤٨	*٩.٩٦	٣٨.٧٩
٢	اوجوشى فى ٦٠ث	٣٧.٤٠	٢.٥٥	٤٨.٩٠	٢.٦٤	١١.٥٠	٠.٠٩	*١٢.٨١	٣٠.٧٥
٣	اوسوتوجارى ٦٠ث	٣٧.٣٠	٣.٦٨	٤٨.٣٠	٣.١٣	١١.٠٠	١.٢٦	*٨.٧٠	٢٩.٤٩

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣

ينضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الاول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

ينضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية حيث إن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣) اقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٦.٨٠ الى ١٠.٢٩) وينسب تحسن بين القياسات انحصرت ما بين (٦.١٨% الى ٩٣.٢٧%) مما يشير الى أن النتائج كانت لصالح القياس البعدي مما يوضح التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي على اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث.

وترجع الباحثة النتائج الى أن المتغيرات البدنية لها دور فعال في أداء مهارات الجودو واتضح ذلك أثناء أداء المهارات الفنية لرياضة الجودو فهي تمتاز بالانسيابية والسلاسة في الأداء وخفة الحركة حيث تتطلب مواقف اللعب المختلفة السرعة والقوة والسيطرة أثناء تطبيق مهارات الجودو ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعداد البدني كى يكون أداء اللاعب قادر على التطور مع مواقف وأزمنة التنافس المختلفة وهذا ما يتفق مع كل من (أبو فريخة ، ٢٠١٧؛ زلط ، ٢٠١٥؛ عمارة ٢٠١٢؛ بيومي ٢٠١٠؛ حمودة ٢٠١٠؛ عبد الصادق ٢٠٠٩؛ الدسوقي ٢٠٠٠)، وما اشار الية كل من (طرفه ٢٠٠١؛ أحمد ٢٠٠٥)، وكما يشير (Kozomi.1997.p148) إن التغيرات السريعة الناتجة عن الأداء في الجودو لابد من الإعداد لها بدنيا ومهاريا لأداء أي مهارة من مهارات اللعب عند تنفيذ الأداء في رياضة الجودو ، ويؤكد استمرار التدريب تؤدي إلى تطوير الحالة التدريبية مع تثبيت ما اكتسبه اللاعب من قبل(عبد الخالق ، ٢٠٠٥).

وأنه بالرغم من أن إتقان معظم المدربين والخبراء على تحديد المحتويات والمكونات الرئيسية لبرنامج التدريب الانية مازال هناك تباين كبير في الوسائل والطرق التي تعمل تحقيق الاهداف الرئيسية لهذه المحتويات التي تتكون منها برنامج التدريب. وانه أصبح من الواضح مركزية دور المدرب في توجيه عملية التدريب وأهمية المساهمة التي يقوم بها، وطبيعة دورة في تحسين الأداء والارتقاء به في مواقف متنوعة ومتعددة. (عبد الرحمن وآخرون ٢٠١١م)

وتعتبر القوة القصوى (العظمى) من الصفات البدنية الهامة والضرورية فى رياضة الجودو، حيث يقوم اللاعب خلال المباراة بالتغلب على منافسة الذى يعتبر من المقاومات الكبيرة (الروبى، ص: ١٥٨). أن تأثير أسلوب تدريب القوة لتنمية صفة تحمل القوة إيجابي وعالي جداً

ليس فقط لتنمية هذه الصفة، بل أنه أيضاً عالي جداً لتنمية التضخم العضلي وتقوية الأوتار والأربطة العضلية، ومتوسط لتنمية القوة العظمي، ولكنه تأثيره الإيجابي ضعيف لتنمية كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية. وإذا تم استخدام أساليب تدريب القوة غير تقليدية في تنمية صفة تحمل القوة فيجب أن يوضع في الاعتبار أن هذه الأساليب لا يتم استخدامها إلا مع الرياضيين البالغين فيما عدا أسلوب التدريب بالمقاومات المرنة (أبو جميل ٢٠١٥ ص ٢٦٠). يعتبر تحمل القوة (قدرة لاعب الجودو على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة العضلية بصورة ملحوظة نتيجة التعب) من الصفات البدنية الهامة في رياضة الجودو. حيث تعتبر من الرياضيات التي تحتاج إلى متطلبات مرتفعة من حيث القوة العضلية وتحمل القوة (الروبي، ٢٠٠٥، ص: ١٥٧).

أن الأداء يتحسن أقصى درجة عندما يكون التدريب في نفس شكل وطبيعة نوع النشاط الرياضي في المنافسة، ولا يقتصر العمل على شكل الأداء فقط ولكن أيضاً تستخدم نفس المقاومة وسرعة الانقباضات العضلية ويجب علينا تفهم انه كلما أزداد أتقان الفرد للمهارة الحركية كلما قل المجهود المبذول في محاولة الاداء وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخطئية في أثناء المنافسة (رابعة ٢٠١٣ ص ١٣٥).

وبذلك يتضح أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثري ايجابيا على تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث لما يتميز به من الشمول والاتزان والتكامل والترابط في تنمية القدرة العضلية والتحمل لدى ناشئ الجودو. ونظرًا لأن لاعب الجودو يتعرض لمواقف كثيرة يحتاج إلى قدر عالي من اللياقة والإعداد البدني لكي يتمكن من مجابهة المواقف أثناء عملية التدريب مع حسن تطويع عملية الإعداد البدني بجانب الإعداد المهارى لتحقيق النتيجة المشرفة وعلى ذلك فإن المتغيرات البدنية للاعب الجودو تؤثر في النتيجة النهائية للأداء. كما أن تلك المتغيرات تؤثر بدرجة كبيرة على فاعلية الأداء المهارى كلما تحسن المتغيرات البدنية تساعد اللاعب في تنفيذ واجباته المهارية وبذلك يتحقق مما سبق صحة الفرض الأول

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لفعالية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في فاعلية الأداء المهاري حيث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٣) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (٨.٧٠ الى ١٢.٨١) وبنسب تحسن بين القياسات انحصرت ما بين (٢٨.٤٩% الى ٣٨.٧٩%) مما يشير الى أن النتائج كانت لصالح القياس البعدي مما يوضح التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي على فاعلية الاداء المهاري.

وتعزي الباحثة ذلك إلى أن لاعب الجودو نظرا لتعوده على المواقف التي يتعرض لها أثناء سير المباراة والتي تحتاج إلى إدارة زمن المباراة بما يتناسب ولياقته البدنية كي لا يتعرض لرميات منافسة وبخاصة أن النشاط يرتبط بقواعد المنافسات التي تجبر اللاعبين على الكفاح الإيجابي في مساحة محددة من خلال تنفيذه للمهارات المتعلمة وأدائها بمستوي عالي. فنجد أن التدريب على المهارات قيد البحث (الايبون سيو ناجي - الالوجوشي - اوستوجاري) والتركيز عليها في التدريب أثر على طريقة الأداء نظرا للتركيز على الحركات المتعلمة هذا ما يتفق مع كل من (بيومي ٢٠١٠؛ حمودة ٢٠١٠؛ الصادق ٢٠٠٩؛ الدسوقي ٢٠٠٠)، وما اشار الية كل من (طرفه ٢٠٠١؛ أحمد ٢٠٠٥)، وأهمية ارتباط الناحية المهارية بالناحية البدنية ولا يمكن الاستغناء عن النواحي المهارية في التدريب (Isaa-Nobayaka,1991.p35)، أن التدريب والإعداد المهاري يشكل إمكانية جيدة ومكاملة للناحية البدنية (عبد الخالق ٢٠٠٥، ص: ٢٨).

أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدي تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة. (عبد الخالق، ٢٠٠٥ ص ١٨٩)، ونظرا لأن لاعب الجودو يتعرض لمواقف كثيرة يحتاج إلى قدر عالي من اللياقة والإعداد البدني لكي يتمكن من مجابهة المواقف أثناء عملية التدريب مع حسن تطويع عملية الإعداد البدني بجانب الإعداد المهاري لتحقيق النتيجة المشرفة وعلى ذلك فإن المتغيرات البدنية لاعبي الجودو تؤثر في النتيجة النهائية للأداء. كما أن تلك المتغيرات تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهاري كلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب تنفيذ واجباته المهارية فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجاداته للمهارات فإنه لن يتمكن من تنفيذ واجباته على البساط إذا لم يؤهل ويعد إعدادا بدنيا متكاملًا (Isaa-Nobayaka,1991.p3).

تعزي الباحثة إلى أن المهارات الهجومية لها علاقة بكل من المدرب واللاعب في تنفيذ تلك المهارات من قبل اللاعب أثناء التدريب وذلك بأن يحترم اللاعب توجيهات وتعليمات المدرب التي تعمل على التزام اللاعب بالمهارات الهجومية المتعلمة والموضوعة وتنفيذ الواجبات المهارية

بكل دقة ونجاح خلال مواقف غير متوقعة أثناء التدريب. أن المدرب المؤهل فنيا وعلميا يستطيع أن يطور قدرات اللاعبين وأن يعد اللاعبين للاستعداد لمواجهة أي ضغوط في التدريب والمنافسات. (عبد الخالق، ٢٠٠٥، ص ١٤)

أن المتطلبات البدنية لفعالية الحركة تشمل عناصر متعددة منها التحمل ، المرونة ، القوى ، القدرة العضلية ، الإحساس ، زمن رد الفعل، وإن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد على واجب الحركة ألمؤداه وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته، و بالرغم من عدم أهمية زمن رد الفعل في معظم مهام الرفع Lifting ، والدفع Pushing ، الشد Pulling ، وأنماط العمل Carrying Type إلا أن أهمية تبرز في العديد من الرياضيات ومنها رياضات النزال ، في حين تعتبر القوة من الواجبات والمهام الهامة في أنماط الحمل والرفع ، كما تحتل القوة دورا في بعض الأنشطة ، وتعتبر درجة النجاح في معظم الأنشطة البدنية تتحدد بواسطة الأسلوب الذي تطبق به القوة ، فعند استخدام القوة بأكثر فعالية يتمكن المصارع ذو الوزن الخفيف من التغلب على المصارع ذي الوزن الثقيل. (الروبي، ٢٠٠٥، ص ٢٥١)

ويرى الباحث ان تنمية المتغيرات البدنية لها دور كبير في تحسين الاداء المهارى لعينة البحث من خلال البرنامج المنفذ من خلال أساليب متنوعة تفيد في أداء المهارة وتكرارها بصورة متنوعة سواء كان الهدف من الأداء تنمية مقدار القوة أو تحمل القوة التي يحتاجها بالإضافة إلي التنظيم الجيد للأحمال البدنية بطريقة سليمة ، مما يساعد اللاعب على تطور الأداء المهاري لتلبية متطلبات مواقف اللعب المختلفة بسرعة واستثمارية في الأداء دون توقف وتطبق جميع الاستراتيجيات الخاصة بفنون اللعبة بمرونة وذلك من خلال الاداء البدني الذي يتفوق به لاعبي الجودو وأن التغيرات السريعة الناتجة عن الأداء لابد من الإعداد لها بدنياً ومهارياً لأداء أي مهارة من مهارات اللعب، وبذلك يتحقق مما سبق صحة الفرض الثاني

استخلاصات البحث

من خلال ما النتائج تم التوصل الى ما يلي

- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تمارين القدرة والتحمل العضلي على اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي
- هناك فروق في نسب التحسن المئوية لاختبارات اللياقة البدنية بنسب تحسن انحصرت ما بين (٦.١٨% الى ٩٣.٢٧%)
- التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي على تطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين وحزام الكتف، والتحمل العضلي للذراعين ولعضلات الظهر
- التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي على فاعلية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي
- هناك فروق في نسب التحسن المئوية لاختبارات فعالية الأداء المهاري بين الاييون سيوناجي - الالوجوشي - اوستوجاري بنسب تحسن انحصرت ما بين (٢٨.٤٩% الى ٣٨.٧٩%).

توصيات البحث

ومن خلال ما تم التوصل اليه من استخلاصات يوصى بما يلي

- ضرورة الاهتمام تمارين التحمل والقدرة العضلية بغرض تطوير بعض المتغيرات البدنية والمؤثرة في فعالية الأداء المهاري لدي ناشئي الجودو
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين لتنمية التحمل والقدرة العضلية للاعب الجودو بما يتناسب مع طفرات النمو للمراحل السنوية المختلفة.
- تطوير قدرات اللاعب البدنية من قوة عضلية وسرعة تحمل ومركباتها، حيث إن تحمل القوة مركب من صفتي القوة والتحمل ويعتبر من المكونات البدنية الضرورية للعديد من الأنشطة الرياضية
- التدريب الفترى يتطلب عملاً متعدد الجوانب ويخلق اندماجا ما بين السرعة وتطور القوة والمقدرة على التحمل ومركباتهم.
- زيادة الدافعية عند اللاعب باستمرار والبعد عن الشكل التقليدي للتدريب.
- تقويم تأثير مكونات حمل التدريب أول بأول.

المراجع

المراجع العربية

١. أبو جميل، عصام أحمد (٢٠١٥). التدريب فى الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة
٢. أبو فريخة، نانسي مجدي (٢٠١٧). تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة على بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. أحمد، ياسر عبد الرؤوف. (٢٠٠٥). رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين، دار أبو النيل للطباعة، القاهرة.
٤. الدسوقي، خلف محمود (٢٠٠٠). أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بورسعيد.
٥. الروبي، محمد رضا (٢٠٠٥م). مبادئ التدريب فى رياضة المصارعة الأداء الفني للحركات فى المصارعة (اليونانية - الرومانية)، الإسكندرية، ماهي لخدمات الكمبيوتر.
٦. الصادق، حميدو محمد عبد (٢٠٠٩). تأثير القدرة العضلية على مستوى أداء بعض مهارات الرمي للاعبى الجودو، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٧. الفاتح، وجدي مصطفى، والسيد، محمد لطفي (٢٠٠٢م). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع.
٨. بيومي، محمود السيد (٢٠١٠). تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا..
٩. حجازى، أحمد أبو الفضل. (٢٠٠٦) الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، القاهرة: دار المعارف
١٠. حماد، مفتي ابراهيم (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
١١. حمودة، مي عاصم محمد (٢٠١٠) تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدي لاعبي الجودو رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا.
١٢. خريبط، ريسان وعبد الفتاح، أبو العلا (٢٠١٦). التدريب الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
١٣. ربابعة، عبد الله محمد (٢٠١٣م) المنطلقات والمفاهيم الأساسية فى السباحة، مكتبة المجتمع مكتبة الإسكندرية، العربى للنشر والتوزيع.

١٤. زلظ، هيثم أحمد إبراهيم محمد (٢٠١٥) تأثير تطوير تحمل القوة باستخدام الاثقال على فعالية الاداء المهاري لدى لاعبي المصارعة، المجلة العلمية تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية
١٥. شداد، محمد حامد محمد (١٩٩٦) المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان
١٦. طرفه، مراد إبراهيم. (٢٠٠١). الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. عبد الخالق، عصام الدين (٢٠٠٥). التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، الاسكندرية، دار المعارف.
١٨. عبد الرحمن، نبيلة أحمد، وشيخة، سعدية عبد الجواد، وشفيق، مها محمود، والنجار، ياسمين حسن (٢٠١١م). المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي.
١٩. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٧). التدريب الرياضي القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
٢٠. عبد المقصود، السيد (١٩٩٦) نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
٢١. علاوى، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٨) القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي،
٢٢. عمارة، أحمد عبد الحميد على (٢٠١٢) تأثير استخدام التدريب الباليستي على القدرة العضلية وتحمل الأداء لدى لاعبي الفريق القومى للمصارعة الرومانية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر، ع٦٦٤، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر، ع٦٦٤، الصفحات: ١ - ٢٤
٢٣. غازي، أحمد محمد على (٢٠١٣) العوامل الجغرافية وعلاقتها بالصفات البدنية والبيولوجية والنفسية كمؤشر تنبؤي لانتقاء لاعبي الجودو في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٢٤. فرج، إلين وديع (٢٠٠٣). خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف.

25. **Al-Shorbagy, N. H., & Hafez, M. A.** (2010) Effects of a Recommended Training Program, Using Elastic Cords, for Enhancing Muscle Strength on Developing the Performance Level of Fall-On-Foot Skill for Free Style Wrestlers. *World*, 3, 987-994.
26. **Harris-D** .(1984). *Sports Psychology*, A publication of Leisure Press, New York.
27. **Isao Inokuma**.,(1991) *Best judo* .3th ed, published by kodansha International l td ,Japan.
28. **Kozomi ,G**(1997)*My study of Judo corner stone library*, New York.
29. **Page, P.** (2009) *A Comparison of Isotonic and Elastic Resistance Exercise on Trapezius Muscle Balance in Overhead Athletes* (Doctoral dissertation, Mississippi State University
30. **Tran, TT, Brown, LE, Coburn, JW, Lynn, SK, Dabbs, NC, Schick, MK, Schick, EE, Khamoui, AV, Uribe, BP, and Noffal, GJ.** (2011) Effects of different elastic cord assistance levels on vertical jump. *J Strength Cond Res* 25(12): 3472-3478.

