



## تأثير تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى فاعلية الاداء المهارى فى رياضة الجودو

م.د/ احمد محمد نور الدين اسماعيل

### المقدمة ومشكلة البحث

يشهد التدريب الرياضي تطور هائل هذه الأيام وخاصة في علاقته مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم علم الفسيولوجي حتى إنها اندمجا معاً فكونا ما يسمى بعلم فسيولوجيا الرياضة، هذا العلم يدرس جوانب فسيولوجية شتى متعلقة بالتدريب الرياضي ومن أهم هذه المجالات عملية الاستشفاء الرياضي هذا الجانب الذي قد يجهله العديد من المدربين والبعض الآخر منهم لا يعطون له أي أهمية عند وضع برامجهم التدريبية للألعاب المختلفة سواء الفردية أو الجماعية ويشير " أبو العلا أحمد " ( ٢٠٠٣م ) على أن التطوير للدائم لعمليات التدريب الرياضي لا تتوقف عند حد معين ، وقد ظهر في الآونة الأخيرة تيارات مختلفة في الاتجاه ومنها العمل على الوصول إلى الحدود القصوى في الأحجام التدريبية ، ويضيف أن الإعداد الرياضي الحديث هو العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل تشمل الأهداف - الواجبات - الوسائل، وطرق التدريب وتنظيم وصول الرياضي إلى قمة الأداء الرياضي ( الفورمة ) وأن أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب هي الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية ( ١ : ١٤ ) . ومن خلال ذلك يذكر " عصام عبد الخالق " ( ٢٠٠٣م )، ناسو Nicole ( ٢٠٠٩م ) أن هناك صعوبة في اختيار طرق التدريب التي ينبغي أن تسعى إلى تحقيق الهدف وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة ، فتتبع طرق التدريب يعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين ، ومن خلال ذلك ظهرت طرق تدريبية حديثة لتتلافى عيوب بعض طرق الإعداد البدني إلا وهي طريقة التدريب الانساني

( ١٤ : ٣٢٢ - ٣٨٢ )

ويؤكد " عويس الجبالي " ( ٢٠٠٠م )، كافرير Kravitz ( ٢٠٠٤م ) بأن التدريب الانساني هو تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع في الشدة والحجم التدريب للوصول إلى الفورمة الرياضية وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب ( الشدة - الحجم ) دون ضمان استمرار على مدار الموسم التدريبي التنافسي. ( ٧٤ : ٨ ) ( ٣٥ : ١٩ )  
ولذلك يذكر " سليستر " " Callister " ( ٢٠٠١م ) أن دفعة الحمل هو الارتفاع بمقدار الحمل بما يساوى مرتان أو ثلاث مرات من الحمل الأسبوعي وهذا الارتفاع القوى يسمى



بدفعة الحمل ، ويجب أن يلاحظ أن دفعة الحمل لا تعطى إلا للاعبين للذين سبق أن تدربوا لفترة طويلة ولا يمكن أن تعطى للاعبين القادمين من المرض أو فترة الراحة ، ويستمر هذا الحمل المرتفع بشكل غير عادي لمدة أسبوعين على الأكثر ، ودفعة الحمل عملية استثنائية تستخدم مع اللاعبين ذوي المستوى العالي والذين مرت عليهم سنوات من التدريب وتعطى دفعة الحمل للأسباب الآتية : رفع مستوى أداء اللاعبين ولياقتهم البدنية استعداداً للمنافسة التي لها أهمية خاصة ويتحتم أن يعقب دفعة الحمل فترة راحة إيجابية تتراوح من بين ٣ - ٦ أيام قبل بدء منافسة أو بداية التدريب بالحمل المعتاد ( ١٥ : ٤١ ، ٤٢ ) .

ويري الباحث أن التدريب الانساتي بأنه زيادة الأحمال التدريبية عن طريق رفع شدة الحمل التدريبي لدرجة عالية لفترة قصيرة تتراوح ما بين ٦ - ٨ أسابيع ، يستطيع معها اللاعب الوصول للفورمة الرياضية في أسرع وقت ممكن ، ومن خلال ذلك وجد أن طريقة التدريب الانساتي تحوى بداخله ( تدريب بدفعة الحمل ، التدريب الضاغط ) وتختلف كل طريقة فيما بينها طبقاً للمنافسة للأنشطة الرياضية .

فعد أداء أسلوب التدريب الانساتي Intensive training فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التعلم Learning هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر ، فيجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء للتدريب من أهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع للتدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية فالتدريب الانساتي يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (٣٠) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقدار ( ٥ ثوان) وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التدريب(١٥:١٨)

وينفق كلا من يحيي الصاوي (٢٠٠٦) ، عبد الحليم محمود (٢٠١١م) أن الجودو هو مصارعه يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الانتصار علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن مستخدماً الفنون المختلفة المستندة إلي القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم (١٨ : ١٦)(١٥:٦) .

كما يشير بات هارينجتون Paton Harrington (٢٠٠٦م) أن الجودو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد علي التدريب العقلي والبدني ومبني علي مبادئ وأسس علمية ويعد طريقة للتطور الإنساني للذي يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم. ( ٢٢ : ١٤ ) .



ويذكر مراد إبراهيم طرفه ( ٢٠٠١م ) " بأن الجودو هو طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية وذلك بالتدريب علي فنون للدفاع والهجوم حتى يستطيع الفرد الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة.( ١٢ : ٧٦ ).

ويري الباحث أن رياضة الجودو تتميز في منافساتها بالتغير المستمر بين أوضاع كل من المهاجم (التوري TORI) والمدافع ( الأوكي OKY)، بين الهجوم والدفاع والهجوم المخادع على مدى زمن المباراة ،لذا فإن رياضه الجودو تتطلب بذل قوة و سرعه في محاولات التغير السريع بين هذه الأشكال المختلفة من أشكال النزال، هذا بالإضافة إلى ضرورة توافر مستوى عالي من المهارة ، بحيث تؤدي هذه المهارات بشكل أوتوماتيكي.

ويري الباحث أن طريقة التدريب الانساتي تتلاءم مع طبيعة المسابقات التنافسية في رياضة الجودو حيث أنها تتميز بزيادة سريعة في شدة التدريب مع ثبات الحجم وبالتالي قد يكون له تأثير إيجابي للوصول إلى الفورمة الرياضية الأمر الذي يؤهل اللاعب للاشتراك في أكثر من منافسة ، حيث أن طبيعة هذا التدريب يكون مشابهاً لما يحدث في المنافسة الحقيقية .

لذا يحتاج القائمون على تدريب فرق رياضة الجودو تطوير مستوى اللاعبين بدنياً وفسولوجياً ومهارياً لمواكبة ما يحدث من تعديل على القانون وأيضاً الإلمام بطرق وأساليب التدريب الحديثة التي تساعد في الارتقاء بمستوى اللاعبين على أسس علمية سليمة وعلى هذا فإن فكرة البحث تقوم على تنمية وتطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بمباراة النقطة الذهبية باستخدام التدريب الانساتي وفق تعديل قانون رياضة الجودو .

### هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب الانساتي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة برياضة الجودو.

### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي رياضة الجودو.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي رياضة الجودو.



## بعض المصطلحات المستخدمة :

### التدريب الانساتى :

هو تدريب قصير المدى ويتميز بارتفاع شدة وحجم التدريب للوصول إلى الفورمة الرياضية وذلك بتغير ديناميكية حمل التدريب ( شدة - حجم ) دون استعادتهما خلال التدريب ولفترة قصيرة تتراوح ما بين ٦ - ٨ اسابيع. (١٦:١٤)

### حمل التدريب :

هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كالجهاز العصبي أو الجهاز الدوري والجهاز التنفسي كنتيجة الأنشطة المقصودة. (٧:٤٥)

### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

#### عينة البحث

انحصرت عينة البحث على لاعبي الجودو لمنخب جامعة سوهاج للجودو وعددهم (١٢) لاعب للموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م للمستوى السنوي (١٧-٢٠) سنة بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية.

#### شروط اختبار عينة البحث

- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للجودو.
- أن يكون اللاعب قد مارس اللعبة مدة لا تقل عن ثلاث سنوات.
- أن يتوافر لدى اللاعب الرغبة في الانضمام لمجموعة البحث.

### جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو لدى لاعبي الجودو

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٨.٤٣	٠.٥١٢	١٨.٢	١.١٥
الطول	سم	١٧٣.٨١	٤.٩١	١٧٠.١	١.٢٣
الوزن	كجم	٧٣.٤٣	٢.٨٦	٧٠.٠٠	١.٠٢
العمر التدريبي	سنة	٤.٤٧	٠.٥١٤	٤.٢	١.٩٨



يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات الانثروبومترية مما يدل على تجانس عينة البحث.

## جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية لدى لاعبي الجودو

ن=١٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القوة القصوى	قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	٩٨.٥٣	٧.٦٩	٩٨.٢	١.١٥
	قوة العضلات المادة الظهر	كجم	١٠٣.٦٨	٩.٦٣	١٠٠.٢	١.٦٥
القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥.٣١	١.٩٥	٢٥.٠٠	١.٩٨
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٣٠.٦٨	١.٩٥	٣٠.٢	١.٦٥

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين  $(3 \pm)$  وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات البدنية مما يدل على تجانس عينة البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة :

- ١- قياس الطول بالسنتيمتر بجهاز الرستاميتير.
- ٢- قياس الوزن بالكيلو جرام باستخدام ميزان طبي.
- ٣- ساعة الإيقاف الرقمية من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.
- ٤- صندوق خشبي ارتفاع ٥٠×٥٠ لإجراء اختبار هارفارد لتقدير  $vo2Max$ .
- ٥- الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.
- ٦- جهاز قياس القوة الثابتة لعضلات الظهر و الرجلين Dynamometer
- ٧- مقياس الوثب العمودي Vertical Jump Scale
- ٨- بساط جودو.

ثانياً: الاختبارات المستخدمة في البحث:-

- ١- اختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين. Leg Lift Strength – Test
- ٢- قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر Back Lift Strength Test
- ٣- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف. Purpee – test



#### ٤- اختبار الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump

#### ثالثا: الاستمارات المستخدمة في البحث:-

١- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول انساب الاختبارات البدنية والفسولوجية لقياس

متغيرات البحث. مرفق (٣)

٢- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٣)

#### رابعا: أسلوب المسح المرجعي:

قام الباحث بالاطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي (جودو) وفسولوجيا الرياضة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية والفسولوجية وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (٦) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث.

#### جدول (٤)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث ن=٦

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	نسبة التكرارات
١	القوة القصوي	قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	٪١٠٠
٢		قوة العضلات المادة الظهر	كجم	٪١٠٠
٣	القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	سم	٪١٠٠
٤	تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٪٨٣.٣

يتضح من جدول رقم (٤) أنه انحصرت اتفاق آراء السادة الخبراء بين (٨٣.٣) إلى

(١٠٠٪) في تحديد الاختبارات قيد البحث وقد ارتضى الباحث هذه النسبة لقبول الاختبار.

#### الدراسة الاستطلاعية

اعتمد الباحث في أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات الفسولوجية والبدنية في الجودو على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها في الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٢/١٣ م إلى ٢٠٢٢/٢/١٨ على العينة الاستطلاعية لاعبين يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.



## المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

### أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث (البدينية) علي عينة استطلاعية عددها (٨) لاعبين جودو ومن خارج العينة الأساسية، وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسيه:-

### جدول (٥)

معاملات الصدق لاختبارات المتغيرات البدنية ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	٩٨.٥	٧.٦٩	٩١.٢	١.٢	٧.٣	*٣.١١	دال
قوة العضلات المادة الظهر	كجم	١٠.٣	٩.٦٣	٩٨.٢	١٣.٢	٤.٨	*٢.٩٨	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥.٣	١.٩٥	٢٠.١	٢.٩٨	٥.٢	*٢.٩٨	دال
الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٣٠.٦	١.٩٥	٢٤.٢	٢.١١	٦.٤	*٣.١٥	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٢٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دلالة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع الاختبارات للبدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

### جدول (٦)

معاملات الصدق لاختبارات المتغيرات الفسيولوجية ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
حامض اللاكتيك خلال الراحة	ملل مول	٠.٩٨	١.١٥	١.٢	١.١٢	٠.٢٢	*٣.٢٠	دال
حامض اللاكتيك خلال التعب	ملل مول	٩.٥٢	٢.١١	١١.٢	٠.٩٨	١.٦٨	*٢.٥٨	دال
مستوى الجلوكوز في الدم	ملل مول	٦.٥٠	٢.٦٥	٥.٥	١٠.١	١.٠٠	*٣.٦٥	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٢٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دلالة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.



## ب: الثبات

حتى يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) لاعبين جودو وذلك في الفترة الزمنية ٢٠٢٢/٢/١٤ م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية ٢٠٢٢/٢/١٨ م بفاوق (٥) أيام بين التطبيق الأول والثاني.

### جدول (٧)

#### معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثاني

لاختبارات المتغيرات البدنية ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	٩١.٢	١.٢	٩٠.٢	١.٣	١.٠٠	٠.٩٠٠	دال
قوة العضلات المادة الظهر	كجم	٩٨.٢	١٣.٢	٩٩.٢	٥.١٢	١.٠٠	٠.٩٥٢	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٠.١	٢.٩٨	٢١.٢	٢.٦٨	١.١	٠.٩٦٠	دال
الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٢٤.٢	٢.١١	٢٥.٦	٢.٥٤	١.٤	٠.٩٥٠	دال

\*قيمة "ر" الجدولية (٠.٥٧٦) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٠ ، ٠.٩٦) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

### جدول (٨)

#### معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثاني

لاختبارات المتغيرات الفسيولوجية ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
حامض اللاكتيك خلال الراحة	ملل مول	١.٢	١.١٢	٠.٩٩	١.١٥	٠.٢١	٠.٩٦٥	دال
حامض اللاكتيك خلال التعب	ملل مول	١١.٢	٠.٩٨	١٠.٣	٠.٩٢	٠.٩	٠.٩٥٢	دال
مستوى الجلوكوز في الدم	ملل مول	٥.٥	١٠.١	٥.٩	٠.٩٨	٠.٤	٠.٩٠٠	دال

\*قيمة "ر" الجدولية (٠.٥٧٦) عند مستوى (٠.٠٥)





يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٠٠ ، ٠.٩٦٥) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

#### مكونات برنامج التدريبات الانسانية المقترح

- فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح = (٢) شهرين = (٨ أسابيع).
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات للتدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح = ٣ وحدات × ٨ أسبوع = ٢٤ وحدة تدريبية.

- متوسط زمن الوحدة للتدريبية اليومية في البرنامج من (٩٠ - ١٢٠) دقيقة مقسمة كالتالي (١٥-٢٠) دقيقة تهيئة وإحماء و(٤٠ - ٦٥) دقيقة تدريبات الجزء الرئيسي (على مهارات الجودو) ومن (٥ - ١٠) دقائق للتهيئة والختام.

- دورة الحمل التدريبية بين الوحدات والأسابيع التدريبية هي (١-٢).  
- أشتمل محتوى البرنامج التدريبي المقترح علي مجموعة التدريبات الانسانية الخاصة بتنمية الصفات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي الجودو.

- التدريب على الأداء في ضوء الأسس العلمية للتدريب الانساني اللاهوائي .  
- توفير بساط جودو ومساعدين خبرة بما يساعد في تطبيق البرنامج بشكل منظم.  
- استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وذلك لمناسبته لطبيعة البرنامج حيث أنه أكثر طرق التدريب فاعلية لأنها تعمل بشكل فترات عمل يتبعها فترات راحة بينية.

#### التجربة الأساسية:

#### إجراء القياسات القلبية

- قياس متغيرات ( الطول - الوزن ) للاعبين الجودو.
- قياس المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الجودو عينة البحث.
- سحب عينة الدم من لاعبي الجودو عن طريق فني معمل وتم حفظها في كولمان به ثلج للحفاظ على عينة الدم المسحوبة من لاعبي الجودو إلى حين الوصول بها إلى المعمل.
- تم اجري الاختبارات الأولية للتمرينات الانسانية (قيد البحث) لتحديد درجة الحمل الأقصى أي الـ ١٠٠٪ لكل تدريب علي حد، وتسجيلها في استمارة خاصة بكل لاعب عن طريق عدد التكرارات لكل مجموعة مهارية .



## تطبيق برنامج التمرينات الانساتى المقترح

تم تطبيق البرنامج للتدريبي المقترح علي للاعبي الجودو المسجلين بمنتخب الجودو للجودو في الفترة من ٢٠٢٢/٣/٦ م إلى ٢٠٢٢/٤/٢٨ م بواقع (٨ أسابيع) بنظام ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع .

### إجراء القياسات البعدية

تم إجراء جميع القياسات البعدية لمتغيرات البحث على نحو ما تم تطبيقه في القياسات القبليّة وتم تسجيل جميع القياسات السابقة وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٥/١ إلى ٢٠٢٢/٥/٣ م

### المعاملات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن ومعامل الارتباط.
- دلالة الفروق اختبار "ت".
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض النتائج

### جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية  
لأفراد عينة البحث في اختبارات البدنية

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
قوة العضلات المادة الرجلين	كجم	٧,٦٩	٩٨,٥٣	٥,٨١	١٢٢,٠٦	٢٣,٥٣١	%١٩,٦	١٥,٥٢٠	دال
قوة العضلات المادة الظهر	كجم	٩,٦٣	١٠٣,٦٨	٦,٨١	١٣٢,٥٤	٢٧,٩١٥	%٢١,٨	٤٦,٤٠٣	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	١,٩٥	٢٥,٣١	١,٦١	٣٤,٢٥	٨,٩٣٧	%٢٦,٢	١١,٣٤٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (١.٧٨٢)



يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث في اختبارات الفسيولوجية

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		للفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
حامض اللاكتيك خلال الراحة	ملل مول	١,١٥	٠,٩٨	١,١٢	٠,٩٠	٠,٨	٪٨٨.٨	٣.١٥	دال
حامض اللاكتيك خلال التعب	ملل مول	٢,١١	٩,٥٢	١,٠١	٦,٨٠	٢,٢٧	٪٣٣.٣	٤.١١	دال
مستوى الجلوكوز في الدم	ملل مول	٢,٦٥	٦,٥٠	١,٢١	٧,٥	١,٠٠	٪١٣.٣	٣.١٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٧٨٢)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة تلك النتيجة الى البرنامج المقترح للتدريبات الانسانية.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه " مآذن عبد الهادي " (٢٠٠٣م) بأنه يجب تنظيم شدة التمرينات حتى يكون هناك تطور وتقدم طبيعي لمستوي الفرد، فحمل التدريب الأقل من الأدنى لمستوي اللاعب يحافظ علي حيويته فقط، أما الحمل المتوسط فيعمل علي النمو والتحسين ولكن إلي درجة معينة ويتطلب بعدها الزيادة في الحمل (العالي) لضمان استمرار النمو وتطور المستوي. (١٠: ٦٦)



كما يري " رأفت عبد الهادي " (٢٠٠٩م) أنه من الضروري تحديد القدرات البدنية للرياضي حيث يساعد علي التخطيط العلمي لبرامج الأعداد البدني والذي يجب أن يتزامن مع توقيت أداء الرياضيين لتلك البرامج حتى تحقق أكبر قدر من الاستفادة لإخراج احتياطات اللاعب الكامنة. (٧ :٣)

ويري الباحث بأن هذه التدريبات ( الانساتى ) كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الأداء القدرات البدنية والفسولوجية قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء لدى عينة البحث ، وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم.

ويرجع للباحث ذلك إلى أن لاعبي الجودو عينة البحث تدربت وفق للتدريبات المعدة من قبل الباحث إذ أن الانتظام بالتدريب يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية وإحداث تغيرات في العملية التدريبية وهذا يعنى أن التدريبات أدت إلى هذا التقدم في الأداء،بالإضافة إلي أن استخدام أسلوب التدريب الانساتى يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة عن طريق التكرارات المتواصلة واستغلال زمن الوحدة التدريبية وبالتالي يؤدي تقدم مستوى للاعبين.

كما يرى رشا ناجح على (٢٠١٥م) أن التدريب الانساتى هو الأسلوب الذي يمارسه الفرد باستمرار، لتثبيت المهارة المطلوبة للمؤدى مع إعطاء برهة قصيرة جدا للراحة، أي يؤدي الفرد التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات (٥ :١٥).

ويرجع للباحث أهمية للتدريب الانساتى إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التدريب حيث يذكر رشاد النصر الله (٢٠٠٨) (٤) إلى أن للتدريب الانساتى يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة (١٠ :٣٤)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث وللذى ينض على لانه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي رياضة الجودو.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في الاختبارات الفسولوجية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويعزي الباحث سبب حدوث التحسن في المتغيرات الفسولوجية بأن تدريبات المنافسة والتي تؤدي بشدات عالية وفقاً لظروف العمل العضلي والمهارى المشابه للاعبي الجودو في



وقت حدوث المباراة أثر إيجابياً على زيادة مكونات الدم قيد البحث بإعتباره مؤشراً خارجياً وقع على عاتق الجهاز للدوري مما غير من بيولوجيته فأدى إلى تغيير في مكونات للدم ، وذلك نتيجة الاستمرار في بذل الجهد البدني طوال فترة الأداء ، وأن ارتفاع درجة حرارة الجسم أدى إلى فقدان كمي كبيره من العرق أكثر منها في الحالة الطبيعية فأدى إلى زيادة لزوجة الدم ، وبالتالي إلى زيادة نسبة تركيز الهيموجلوبين ، وزيادة عدد كرات الدم الحمراء قياساً بنسبها إلى ما كانت عليه قبل الاختبار .

ويعضد ذلك " أبو العلا عبد الفتاح " (٢٠٠٣م) إلى أن تنبيه الأعصاب يؤدي إلى زيادة إفراز الأدرينالين من الغدة الكظرية وهذا الهرمون له تأثيره على انشطار الجلوكوجين الموجود بالكبد الذي يقوم بتحويله إلى الجلوكوز مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة تركيز الجلوكوز والأنسولين في الدم.(٤٧:١)

كما أن تنظيم إفراز الأنسولين بواسطة تركيز الجلوكوز في الدم فإن زاد تركيزه فإنه يسبب ارتفاع نسبة الأنسولين والعكس وفي الغالب زيادة الأنسولين التي تحدث أثناء التمرينات تسهل إنتاج الجليكوجين الكبدي مما يعمل على زيادة نسبة الجلوكوز بالدم.(٥٠:٢٣)

وأشار أيضاً كل من " محمد علاوى, محمد نصر الدين " (٢٠٠٣م) أن مع التدريب المستمر تتحسن كفاءة العضلة في التحمل وذلك بواسطة تقليل معدل تجميع حامض اللاكتيك.(٤٧:١١)

كما يؤكد "رون جونز Ron Jones " (٢٠٠٣م) أن أنجاز عمليات التدريب الرياضي يظهر في العلاقة والتوافق بين توقيت وشدة التدريب من جهة والخصائص الفردية البدنية والفيولوجية للاعب من جهة أخرى لذلك يجب الاهتمام بالصفات الفسيولوجية والبدنية للاعب.(٢: ٢١)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث وللذى ينض على لانه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديية في مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي رياضة الجودو .

#### الاستنتاجات

- اثرت التدريبات الانساتى تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الجودو .
- اثرت التدريبات الانساتى تأثيرا ايجابيا على تحسين مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الجودو .



### التوصيات

- استخدام التدريبات الانساتى لما له من اثر ايجابي على مستوى الصفات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الجودو.
- اجراء المزيد من الدراسات حول فاعلية التدريب الانساتى على بعض المهارات الخاصة برياضة الجودو.
- عمل دورات تدريبية لمدربي الجودو لتعريفهم بأهمية الاحمال التدريبية الانساتى على تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي الجودو.



## المراجع

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) . ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٢- أميرة محمد أمير: تأثير استخدام أسلوبي التدريب الانساتى والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة , بحث علمي منشور, مجلة علوم وفنون التربية الرياضية, أسيوط, ٢٠١١م.
- ٣- رلفت عبد الهادي: " أثر منهج تعليمي بالأسلوب الانساتى والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني، جامعة القادسية ٢٠٠٩م.
- ٤- رشاد طارق يوسف النصر الله : أثر التدريب الانساتى والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في "تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة, مجلة الرافدين لعلوم الرياضية, العراق, ٢٠٠٨م.
- ٥- رشا ناجح على : " تأثير استخدام أسلوبي التعليم الانساتى والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار , بحث علمي منشور, مؤتمر أسيوط لعلوم الرياضة مارس, ٢٠١٥م.
- ٦- عبد الحليم محمد عبد الحليم: الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ،الإسكندرية, ٢٠١١م.
- ٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات" ، منشأة المعارف، القاهرة، ط١١، الإسكندرية, ٢٠٠٣م.
- ٨- عويس على الجبالي: للتدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، للقاهرة ٢٠٠٠م.
- ٩- ليث إبراهيم جاسم : اثر التمرين الانساتى والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل, جامعة دالي , ٢٠١٠م.
- ١٠- مآذن عبد الهادي أحمد : اثر استخدام أسلوب التعلم الانساتى والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثاني - المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل ٢٠٠٣م.



١١- محمد حسن علاوى, محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي, ط٦, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠١٠م.

١٢- مــــراد إبراهيم طرفه الجودو بين النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠٠١م .

١٣- ياسر يوسف عبد الرؤوف: " بناء بطارية اختبارات لقياس القدرة الحركية للاعبى الجودو تحت ١٧ سنة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان , ٢٠٠٠م.

١٤- يحيى الصاوي محمود, محمد حامد شداد, ياسر يوسف عبد الرؤوف أساسيات التدريب في الجودو, الجزء الثاني, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, ٢٠٠٦م

- 15- Callister-r-j: flack-s.j: physiological and performance responses to outer training in elite judo athletes medicine and exercise 2001
- 16- Cazarnek – A:Effect of exercise induced fatigue on response of neuranucalex excitability biology of sporty 2008.
- 17-Christine Cunningham : The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April,2000
- 18- David, G. & Barker, S.; : Improvement in joint position after Balance Training, Australia Univ., Western,2002
- 19- Kravitz, L. The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.2004
- 20-Nicole Kahle: The Effects Of Core Stability Training On Baiance Testing in Young Healthy Adults, partial fulfillment of the requirements for the bachelor of Science degree, The University of Toledo,2009
- 21- Ron Jones: Functional Training #1: Introduction , Reebok Santana, Jose Carlos univ. , USA,2003
- 22-Pat Harrington: Judo Apictorial Manual, Tuttle compony, Inc, 3ed, singapore ,2006
- 23-Paton, C. D., & Hopkins, W. G.: Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(4), 826-830.2005.