

تأثير تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية الخاصة وأداء بعض
مهارات النزال من أعلى (ناجى واذا) للناشئات فى رياضة الجودو
نهلة محسن صديق الجمل

المقدمة:

يعيش العالم الآن نهضة علمية فى شتى مجالات الحياة نتيجة البحث والتنقيب عن المعلومات
التي تجعل من الأداء الحركى أن يتخذ أسلوباً مميزاً للدراسة وهذا بدوره يعد هدفاً يتسابق إليه العديد
من العلماء فى تقديمهم البحوث والدراسات لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية
والحقائق الحديثة فى المجال الرياضى.

وقد خطى التدريب الرياضى العلمى خطوات واسعة فى طريق العلم وتوسع فى إستخدام
العلوم المرتبطة التي تؤثر فى عملياته وإستخدامها فى تطوير ذاته وفى ذات الوقت تم تدعيم الكثير
من مبادئه وأستحدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الغير مسبوق فى نتائج
رياضات المستويات العليا. (٥:١٢)

ويشير "رون جونز Ron Jones" ٢٠٠٣م إلى أن تدريبات القوة الوظيفية بمسمياتها
المختلفة شكل من الأشكال التدريبية المتطورة والمستخدمه حديثا فى المجال الرياضى كما أنها غير
تقليدية (١٨ : ١٢)

وهناك فرق بين التدريبات التقليدية وتدريبات القوة الوظيفية حيث تشير " أمال محمد
محمد" (٢٠٠٥م) نقلاً عن ماريج روناالدس Marigg Roynalds إن تدريبات القوة التقليدية
خاصة التي تؤدي على أجهزة تركز على الأداء فى حالة ثبات بينما تدريبات القوة الوظيفية تزيل
الدعم الخارجى المستخدم من الأجهزة وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل فى وقت واحد
ومتكامل كما أن الهدف الأساسى من برامج القوة الوظيفية هو زيادة القوة العضلية وحماية
العضلات وتحقيق الثبات الذاتى والتحكم العصبى العضلى فى عضلات المركز وأيضاً إنتاج القوة
وتحويلها إلى سرعة فورية. (٣-١:٢)

تعد الصفات البدنية الخاصة عاملاً أساسياً فى تحقيق الإتزان الشامل حيث تلعب دوراً هاماً فى
المستويات القمية لرياضة الجودو، فى هذا الصدد يذكر " طارق عوض" (٢٠٠١م) نقلاً عن إنكوما
ونوبويكى "Enkoma&nuobyoki" إنها من الرياضات التي تحتاج الى تنمية عناصر اللياقة
البدنية الخاصة مثل(القوة العضلية لكل أجزاء الجسم- التحمل- قوة مميزة بالسرعة- رشاقة-
سرعة- تحمل عضلى) واللاعب الذى يتدرب لتنمية تلك العناصر فسوف يكون فى النهاية
منتصراً. (٥٠٨:٨)

يرى مراد طرفة (٢٠٠١م) إن رياضة الجودو ترتبط ببعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومنها (القوة المميزة بالسرعة - التوازن - الرشاقة - التحمل للرجلين والوسط والذراعين) لأنها ذات تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين لأن من أهم أهدافها رفع كفاءة اللاعبين عن طريق توافر مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمهارات المتخصصة بها اللاعب. (١٤٦:١٢)

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات المرجعية والعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات التي أجرتها مع بعض المدربين في مجال الجودو، وجدت أن عملية التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على أساس الأثقال والتمارين البدنية فقط.

إن تدريبات القوة الوظيفية لما لها من تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية فهي تعمل على تحسين التوازن العضلي لعضلات المركز المتمثلة في (عضلات البطن - الظهر - الجانبيين) وبالتالي عند تحسين القدرات البدنية الخاصة بالجودو يُحسن مستوى الأداء المهاري ونظراً لقوة وسرعة تغير الأداء المهاري في التنقل من اللعب من أعلى (ناجى وازا) إلى اللعب الأرضي (كتامى وازا) حيث يقوم التدريب الوظيفي على مبدأ الخصوصية وأيضاً مبدأ وظيفة العضلة وتحتاج العضلات إلى تدريب مصمم لضمان وظيفة العضلة خلال الأداء الرياضي المخصص كما إنه يتضمن مجموعة من التدريبات المصممة لنوع النشاط الممارس.

لذا رأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام تدريبات القوة الوظيفية باستخدام وسائل مساعدة في التدريب (تمرينات حرة - أحبال مطاطة - كور سويسرية) خلال أداء التمارين التدريبية ساعية بذلك إلى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية المهمة لدى لاعبات الجودو وبالتالي تطوير أدائهن البدني والمهاري خلال المنافسة وهذا يصب في مصلحة البحث.

■ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات القوة الوظيفية للتعرف على

١- تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو.

٢- تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على أداء بعض مهارات النزال من أعلى للناشئات في رياضة الجودو.

٣- نسب التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة وبعض مهارات النزال من أعلى للناشئات في رياضة الجودو

■ فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأداء بعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

٣- توجد معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة وبعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

■ بعض مصطلحات البحث/

Functional Strength Training

تدريبات القوة الوظيفية

هي تدريبات نوعية خاصة بطبيعة الأداء تهدف إلى تطوير عنصرى القوة والتوازن معا من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز التي تعتبر منشأ للحركة (١٩) .

الدراسات المرجعية :

١- اسماعيل محمود السيد (٢٠٠٣م) (١) بعنوان "المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بلاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات" بهدف التعرف على تحديد المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة للاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بلاعبي الجودو لمجموعات الالوزان الثلاثة (الخفيفة-المتوسطة-الثقيلة) ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبي الجودو ونتائج المباريات لمجموعات الالوزان الثلاثة (الخفيفة-المتوسطة-الثقيلة).

٢- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) (١٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو" بهدف التعرف على تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصات فى رياضة الجودو استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وأسفرت النتائج، أهمية مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هي: (القدرة على التوازن - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركى - القدرة على سرعة الاستجابة)، استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي فى تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن فى مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية

٣-- محمود متولى (٢٠٠٦م) (١١) بعنوان "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم" بهدف التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية قد أدى لتحسين التوازن بنوعيه والقوة العضلية والمستوى المهاري ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم.

٤- آمال محمد محمد مرسى (٢٠٠٥) (٣) بعنوان "فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لبعض التوازنات والدورات في التمرينات الإيقاعية"

تهدف إلى تصميم وتطبيق برنامج للتدريبات الوظيفية التكاملية لمعرفة تأثيره على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض التوازنات والدورات في التمرينات الإيقاعية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج أن برنامج التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري للتوازنات والدورات لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، و استعانت بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات رياضة الجودو بمحافظة بورسعيد للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئات نادى التجديف الرياضي، ويبلغ عددهم (٢٠) ناشئة.

إجمالى حجم عينة البحث الأساسية (١٠) ناشئات ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث كما تم اختيار عينة إستطلاعية من مجتمع البحث الأصلي بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية ويبلغ عددهم ١٠ ناشئات.

اعتدالية توزيع عينة البحث (تجانس العينة):

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث.

وأيضاً بإجراء التجانس على عينة البحث الأساسية بتاريخ ٥ / ٩ / ٢٠١٥ م ، فى متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبى كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لأفراد العينة قبل إجراء التجربة (ن = ١٠)

المجموعة التجريبية					وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	ع±	م	الحد الأقصى	الحد الأدنى		
٠.٤٨٤	٠.٥٢	١٦.٤٠	١٧.٠٠	١٦.٠٠	سنة	السن
٠.٩٩٤	٧.٢٩	١٦١.٤٠	١٧٤.٠٠	١٥٣.٠٠	سم	الطول
٠.٨٧٨	١١.٤٢	٥٧.٦٠	٧٨.٠٠	٤٥.٠٠	كجم	الوزن
٠.٧١٢-	١.٠٥	٩.٠٠	١٠.٠٠	٧.٠٠	سنة	العمر التدريبي

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والاحتراف المعياري ومعامل الالتواء للسن والطول والوزن والعمر التدريبي وتراوح بين (٠.٧١٢-٠.٩٩٤) للمجموعة التجريبية، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية و أداء بعض مهارات النزال من أعلى قيد البحث

ن = ١٠

المجموعة التجريبية					وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	ع±	م	الحد الأقصى	الحد الأدنى		
٠.٥٢٧-	٠.٠٨	٣.٨٩	٣.٩٨	٣.٧٥	م	دفع الكرة الطبية
٠.٤٠٥-	٠.١١	١.٧٧	١.٩٢	١.٦٠	م	الوثب العريض من الثبات
٠.٥١٠-	٤.٤١	٢٦.٠٠	٣١.٠٠	١٩.٠٠	سم	مرونة الظهر القبة
٠.٤١١	١.٣٢	١٨.٥٩	٢٠.٧٤	١٧.٠٦	ث	الوقوف على مشط القدم
٠.٧٨٠-	٠.٧٠	٧.٤٠	٨.٠٠	٦.٠٠	عدد	انبطاح مائل ثم الوقوف
٠.٨٢٦	٠.٠٤	١.١٩	١.٢٥	١.١٥	ق	الجري ٤٠٠ م
٠.٦٤٣-	٢.٢٨	١٣.١٠	١٥.٠٠	١٠.٠٠	عدد	انبطاح مائل ثم النزاعين
٠.٢١٣	٠.٣٩	٦.٥٤	٧.١٢	٥.٩٥	ث	العدو ٣٠ م
٠.٤٣٤	٣.٣٧	٥٨.٥٠	٦٥.٠٠	٥٥.٠٠	كجم	قوة الرجلين بالديناموميتر
٠.٦٨٧-	٤.١٢	٤٦.٥٠	٥٠.٠٠	٤٠.٠٠	كجم	قوة الظهر بالديناموميتر
١.٣٦١-	٢.٠١	٢٨.٦٠	٣٠.٠٠	٢٥.٠٠	كجم	قوة القبضة يمين
٠.٣٩٧-	٣.٧٧	٢٦.٢٠	٣١.٠٠	٢٠.٠٠	كجم	قوة القبضة شمال
٠.١٦٦-	٠.٧٤	٩.١٠	١٠.٠٠	٨.٠٠	عدد	ايون سيو ناجي
١.٠٣٥-	٠.٤٨	٩.٧٠	١٠.٠٠	٩.٠٠	عدد	هاراي جوشي
٠.٧٨٠	٠.٧٠	٧.٦٠	٩.٠٠	٧.٠٠	عدد	او اتش جاري

يوضح جدول(٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية الخاصة وأداء بعض مهارات النزال من اعلي (ناجي وازا) حيث تراوحت بين (-١.٣٦١، ٠.٨٢٦) للمجموعة التجريبية، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة وأداء بعض مهارات النزال من اعلي (ناجي وازا) قبل اجراء التجربة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث باستخدام الأدوات والوسائل التالية:

المسح المرجعي:

تم مسح المراجع العربية والأجنبية والاطلاع على شبكة المعلومات الالكترونية الدولية ، وذلك بهدف تحقيق الآتي:

- وضع الإطار النظري للبحث.

- التعرف على أهم المتغيرات البدنية الخاصة ومهارات النزال من أعلى للجودو.

- التمرينات المقترحة لتنمية القوة الوظيفية.

الاستمارات:

قامت الباحثة بتصميم عدد من استمارات "استطلاع الرأي" حيث تم عرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو ، بهدف تحقيق الآتي:

١- التعرف على المهارات الحركية للنزال من أعلى قيد البحث.

تم عرض المهارات الحركية للنزال من أعلى الأكثر إستخداماً على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد المهارات الحركية للنزال من أعلى قيد البحث وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٨٠% فأكثر لقبول المهارة، وبذلك تحدد المهارات الحركية للنزال من أعلى قيد البحث

٢- التعرف على المتغيرات البدنية الخاصة والاختبارات المناسبة.

أ- المتغيرات البدنية الخاصة:

تم عرض المتغيرات البدنية على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد المتغيرات البدنية الخاصة

وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٨٠% فأكثر لقبول المتغير، وبذلك تحدد المتغيرات البدنية الخاصة بالجودو

ب- تحديد أهم الاختبارات الملائمة للمتغيرات البدنية :

تم عرض الاختبارات على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد الاختبارات الملائمة للمتغيرات قيد البحث

وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٨٠% فأكثر لقبول الاختبار الملائم، وبذلك تحدد الاختبارات قيد البحث .

٣- التعرف على العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي :

تم عرض عناصر البرنامج التدريبي على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن تحديد العناصر الأساسية للبرنامج التدريبي

وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٨٠% فأكثر لقبول الاختبار الملائم، وبذلك تحدد الاختبارات قيد البحث .

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

قياسات معدلات النمو:

قامت الباحثة بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعة البحث (التجريبية)، وتم تفرغ نتائج القياسات في الاستمارات المخصصة لذلك.

الأجهزة والأدوات:

استعانت الباحثة خلال قياساتها للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

- جهاز ريسنوميتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن.
- شريط قياس لتحديد المسافة.
- استمارات تفرغ نتائج
- كاميرا فيديو ديجيتال
- جهاز الديناموميتر الديجيتال لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- جهاز قوة القبضة لقياس قوة القبضة يمين ، شمال .
- كور سويسرية.
- بساط جودو ياباني ذات مواصفات قانونية.
- استيك مطاط.
- دمبلز

وتم معايرة الأجهزة المستخدمة.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (١٠) ناشئات ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من (٢٠١٥/٩/٥) إلى (٢٠١٥/٩/١٢) وذلك بغرض :

- التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

-إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات .

المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)

أولاً : صدق الاختبارات :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) علي مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (١٠) ناشئات ، إحداهما تمثل العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوي منخفض في رياضة الجودو (المجموعة الغير مميزة) وهم من ناشئات نادي التجديف للجودو تحت ١٧ سنة مما لا يتجاوز عمرهم التدريبي سنتين وحاصلين علي درجة الحزام الاخضر كحد اقصي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومعامل الصدق للاختبارات المستخدمة

(ن=١ ن=٢=١٠)

معامل صدق التمايز	مستوي الدلالة P	قيمة T	المجموعة المميزة ١٠=ن		المجموعة غير مميزة ١٠=ن		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	
			ع±	م	ع±	م			
*.٠٩١١	**.....	١٣.١٨-	٠.٣٦	٣.١٧	٠.٢٢	٢.٤٧	م	دفع الكرة الطبية	القدرة العضلية
*.٠٨٠٩	**.....	٢٦.٧٠-	٠.١٩	٢.٥٢	٠.٠٩	١.٥٠	م	الوثب العريض من الثبات	
*.٠٩٧٦	**.....	٢٤.٨٣-	٢.١١	٢٧.٧٠	٢.٣٢	٢٢.٤٠	سم	مرونة الظهر القبة	المرونة
*.٠٨١٨	**.....	١٦.٨٠-	١.١٦	١٤.١٧	٠.٤٥	١٠.٠٣	ث	الوقوف على مشط القدم	التوازن
*.٠٨٥١	**.....	٨.٥١-	٠.٤٨	٧.٣٠	٠.٨٢	٦.٠٠	عدد	انبطاح مائل ثم الوقوف	الرشاقة
*.٠٩٠٥	**.....	١٥.٩٧-	٠.١٥	١.٢٢	٠.٢٨	١.٨٨	ق	الجري ٤٠٠ م	التحمل الدوري التنفسي
*.٠٩٦٦	**.....	٤٩.٠٠-	٠.٧٩	١٤.٢٠	٠.٩٥	٩.٣٠	عدد	انبطاح مائل ثني الذراعين	التحمل العضلي
*.٠٩٥٥	**.....	١٩.٢٤-	٠.٤٣	٥.٧١	٠.٣٠	٦.٦٤	ث	العدو ٣٠ م	السرعة الانتقالية
*.٠٩٠٦	**.....	١٨.٨٢-	٣.٥٠	٣٦.٦٠	١.٩٥	٢٦.٧٠	كجم	قوة الرجلين بالديناموميتر	القوة العضلية
*.٠٩٥٤	**.....	١٨.٥٠-	٢.٦٧	٣٩.٠٠	٣.٣١	٣١.٦٠	كجم	قوة الظهر بالديناموميتر	
*.٠٩٤٦	**.....	٢١.٦٠-	١.٢٣	١٨.٢٠	٠.٨٨	١٤.٩٠	كجم	قوة القبضة يمين	
*.٠٩٢٥	**.....	١٧.٢٧-	١.١٨	١٥.٥٠	٠.٩٧	١٢.٤٠	كجم	قوة القبضة شمال	
*.٠٨٩٩	**.....	١٩.٠٠-	٠.٥٣	٨.٥٠	٠.٥٢	٦.٦٠	عدد	ايبون سيو ناجي	أداء مهارات النزول من اعلي (ناجي) وازا)
*.٠٩٣٠	**.....	٢١.٠٠-	٠.٥٢	٩.٦٠	٠.٧١	٧.٥٠	عدد	هاراي جوشي	
*.٠٨٨٩	**.....	٢١.٠٠-	٠.٥٢	٨.٦٠	٠.٧٩	٥.٨٠	عدد	او اتش جاري	

*معامل الصدق داله عند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٣) أن معامل الصدق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ لدلالة الطرفين بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٨٠٩، ٠.٩٧٦) مما يشير إلى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله ثانياً: ثبات الاختبارات

تم حساب الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Re test علي العينة الاستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفواصل زمني ٧ أيام حيث تم القياس الأول يوم السبت الموافق (٢٠١٥/٩/٥) ، الثاني يوم السبت الموافق (٢٠١٥/٩/١٢) و قد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات (قيد البحث) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والامحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية الخاصة والمهارية المستخدمة

(ن = ١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	معامل الارتباط	أعاده تطبيق الاختبار		تطبيق الاختبار		وحدة القياس	الاختبارات	
		ع±	م	ع±	م			
**٠.٠٠٠	٠.٩٩٩	٠.٢٣	٢.٥٣	٠.٢٣	٢.٤٨	م	دفع الكرة الطبية	القدرة العضلية
**٠.٠٠٠	٠.٩٨٩	٠.٠٩	١.٥٥	٠.٠٩	١.٥٠	م	الوثب العريض من الثبات	
**٠.٠٠٠	٠.٩٧٨	٢.٣١	٢٣.٧٠	٢.٣٢	٢٢.٤٠	سم	مرونة الظهر القبة	المرونة
**٠.٠٠٠	٠.٩٩٨	٠.٤٥	١٠.٠٠٨	٠.٤٦	١٠.٠٠٣	ث	الوقوف على مشط القدم	التوازن
**٠.٠٠٠	٠.٨٧٣	٠.٤٨	٧.٣٠	٠.٦٣	٧.٢٠	عدد	انبطاح مائل ثم الوقوف	الرشاقة
**٠.٠٠٠	٠.٩٩٠	٠.٢٧	١.٨٣	٠.٢٨	١.٨٨	ق	الجري ٤٠٠م	التحمل الدوري التنفسى
**٠.٠٠٠	٠.٨٧٣	٠.٩٧	٩.٦٠	٠.٩٥	٩.٣٠	عدد	انبطاح مائل ثم الذراعين	التحمل العضلي
**٠.٠٠٠	٠.٩٦٠	٠.٤١	٦.٤٦	٠.٤٥	٦.٥٥	ث	العدو ٣٠ م	السرعة الانتقالية
**٠.٠٠٠	٠.٩٧٩	١.٧٠	٢٨.٧٠	١.٩١	٢٧.٩٠	كجم	قوة الرجلين بالديناموميتر	القوة العضلية
**٠.٠٠٠	٠.٩٩٣	٢.٨٨	٣٢.٥٠	٣.٣١	٣١.٦٠	كجم	قوة الظهر بالديناموميتر	
**٠.٠٠٠	٠.٩١٦	٠.٧٤	١٦.١٠	٠.٧٩	١٥.٢٠	كجم	قوة القبضة يمين	
**٠.٠٠٠	٠.٩٤٢	٠.٩٢	١٣.٨٠	١.١٥	١٣.٠٠	كجم	قوة القبضة شمال	
**٠.٠٠٠	٠.٩٢١	٠.٧٠	٧.٦٠	٠.٤٨	٦.٧٠	عدد	ايبون سيو ناجي	أداء مهارات النزال من اعلى (ناجي وازا)
**٠.٠٠٠	٠.٨٨٥	٠.٦٣	٩.٢٠	٠.٠٦	٨.٣٠	عدد	هاراي جوشي	
**٠.٠٠٠	٠.٩٥٨	١.٠٣	٧.٨٠	٠.٨٨	٦.٩٠	عدد	او اتش جاري	

** (P) تعني مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.01) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٤) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بدلالة الطرفين حيث أن قيمة $P > 0.05$ وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط للاختبارات البدنية الخاصة والمهارية ما بين (0.873-0.999) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

الخطوات التنفيذية للبحث :

أ- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددهم (10) ناشئات وتم قياس الإختبارات البدنية والمهارية بنادى التجديف الرياضي يوم السبت الموافق 2015/9/5م و الأحد الموافق 2015/9/6م.

ب- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي الذي يشمل تدريبات القوة الوظيفية على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الإثنين الموافق 2015/9/14م حتى يوم السبت الموافق 2015/12/5م ، حيث تم تنفيذ التدريبات بالبرنامج التدريبي خلال (12) إسبوع ، بواقع (٤) وحدات تدريبية في الإسبوع أيام

(السبت - الإثنين - الأربعاء - الجمعة) ، وذلك بصالة الجودو بنادى التجديف الرياضي ، يستغرق زمن الوحدة التدريبية (٦٠:١٢٠) دقيقة وزمن الجزء التمهيدي (الإحماء) والجزء الختامي (التهدئة) خارج عن زمن الوحدة التدريبية ، حيث تحتوي كل وحدة على الجزء التمهيدي المتمثل في الإحماء، والجزء الرئيسي الذي يشتمل على الإعداد البدني (عام / خاص) ، والإعداد المهاري، والإعداد الخططي، وتدرجات القوة الوظيفية ، والجزء الختامي المتمثل في التهدئة

الخطوات الأساسية للبحث:

- القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث في الإختبارات البدنية والمهارية في الفترة من يوم 2015 / 9 / 5 م إلى يوم 2015 / 9 / 6 م بنادى التجديف .

- تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث المجموعة التجريبية من 2015 / 9 / 14م إلى 2015 / 12 / 5م ، بواقع أربع وحدات تدريبية إسبوعياً ، لمدة إثني عشر إسبوعاً

- القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الإختبارات البدنية والمهارية في الفترة من 2015 / 12 / 6م إلى 2015 / 12 / 7م ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في حساب معامل الارتباط وصدق التمايز، اختبار (t-test) لإجراء المعاملات العنمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وحساب دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث باستخدام اختبار ولكسن (Wilcoxon Test) لحساب دلالة الفروق الإحصائية وحساب معدل التحسن لأفراد عينة البحث.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن (Wilcoxon Test) بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو (ن=١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	قيمة z	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			الاختبارات	
		-	+	-	+			
0.005**	-2.805	0.00	55.00	0.00	5.50	م	دفع الكرة الطبية	القدرة العضلية
0.008**	-2.670	0.00	45.00	0.00	5.00	م	الوثب العريض من الثبات	
0.007**	-2.680	0.00	45.00	0.00	5.00	سم	مرونة الظهر القبة	المرونة
0.008**	-2.668	0.00	45.00	0.00	5.00	ث	الوقوف على مشط القدم	التوازن
0.007**	-2.701	0.00	45.00	0.00	5.00	عدد	انبطاح مائل ثم الوقوف	الرشاقة
0.008**	-2.673	45.00	0.00	5.00	0.00	ق	الجري ٤٠٠ م	التحمل الدوري التنفسي
0.007**	-2.682	0.00	45.00	0.00	5.00	عدد	انبطاح مائل ثم الذراعين	التحمل العضلي
0.008**	-2.668	45.00	0.00	5.00	0.00	ث	العدو ٣٠ م	السرعة الانتقالية
0.007**	-2.684	0.00	45.00	0.00	5.00	كجم	قوة الرجلين بالديناموميتر	القوة العضلية
0.007**	-2.716	0.00	45.00	0.00	5.00	كجم	قوة الظهر بالديناموميتر	
0.010**	-2.565	0.00	36.00	0.00	4.50	كجم	قوة القبضة يمين	
0.011**	-2.546	0.00	36.00	0.00	4.50	كجم	قوة القبضة شمال	

** قيمة Z = ± 1.96 عند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test لأفراد عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو حيث أن قيمة $P > 0.05$ في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسين القبلي والبعدي في أداء بعض مهارات النزال من اعلي (تاجي وازا) للناشئات في رياضة الجودو

(ن=١٠)

قيمة P مستوي الدلالة	قيمة z	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
		مجموع الرتب		متوسط الرتب			الاختبارات	
		-	+	-	+			
0.004**	-2.913	0.00	55.00	0.00	5.50	عدد	ايون سيو تاجي	أداء مهارات النزال من اعلي (تاجي وازا)
0.006**	-2.724	0.00	45.00	0.00	5.00	عدد	هاراي جوشي	
0.007**	-2.699	0.00	45.00	0.00	5.00	عدد	او اتش جاري	

** قيمة $Z = \pm 1.96$ عند مستوي دلالة إحصائية 0.05 (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٦) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test لأفراد عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في أداء بعض مهارات النزال من اعلي (تاجي وازا) للناشئات في رياضة الجودو حيث أن قيمة $P > 0.05$ في المهارات قيد البحث. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو (ن = ١٠)

معدل التحسن %	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
	القياس القبلي		القياس البعدي			الاختبارات	
	ع±	م	ع±	م			
7.46	0.05	4.18	0.08	3.89	م	دفع الكرة الطبية	القدرة العضلية
5.65	0.08	1.87	0.11	1.77	م	الوثب العريض من الثبات	
12.69	3.65	29.30	4.40	26.00	سم	مرونة الظهر القبة	المرونة
25.77	1.98	23.38	1.32	18.59	ث	الوقوف على مشط القدم	التوازن
35.14	1.25	10.00	0.70	7.40	عدد	انبطاح مائل ثم الوقوف	الرشاقة
5.88	0.04	1.12	0.04	1.19	ق	الجري ٤٠٠ م	التحمل الدوري التنفسي
31.30	2.15	17.20	2.28	13.10	عدد	انبطاح مائل ثم الذراعين	التحمل العضلي
1.99	0.42	6.41	0.39	6.54	ث	العدو ٣٠ م	السرعة الانتقالية
7.52	3.96	62.90	3.37	58.50	كجم	قوة الرجلين بالديناموميتر	القوة العضلية
9.68	4.69	51.00	4.12	46.50	كجم	قوة الظهر بالديناموميتر	
12.24	2.47	32.10	2.01	28.60	كجم	قوة القبضة يمين	
6.11	3.05	27.80	3.77	26.20	كجم	قوة القبضة شمال	

يوضح جدول (٧) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي متباينة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو تراوحت ما بين (١.٩٩% - ٣٥.١٤%) وهي اعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي.

جدول (٨)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن في أداء بعض مهارات النزال من اعلى (تاجي وازا) للناشئات في رياضة الجودو

(ن = ١٠)

معدل التحسن %	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
	القياس القبلي		القياس البعدي			الاختبارات	
	ع±	م	ع±	م			
23.08	0.92	11.20	0.74	9.10	عدد	أبيون سيو تاجي	أداء مهارات النزال من اعلى (تاجي وازا)
23.71	1.15	12.00	0.48	9.70	عدد	هاراي جوشي	
42.11	1.75	10.80	0.70	7.60	عدد	او اتش جاري	

يوضح جدول (٨) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي متباينة في أداء بعض مهارات النزال من اعلي (تاجي وازا) للناشئات في رياضة الجودو تراوحت ما بين (٢٣.٠٨% - ٤٢.١١%) وهي اعلي نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي.

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث و الإعتداد على المراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الإختبارات البدنية إلى أن البرنامج التدريبي بما يشمله من تدريبات القوة الوظيفية (الكور السويسرية- الأحبال المطاطة) التي هدفها حدوث تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة بالإضافة إلى تدريبات الإعداد البدني العام والخاص وتدريبات الإعداد المهاري والخططي والتي تؤدي إلى تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث.

وقد أكدت نتائج الأبحاث والدراسات العلمية التي قام بها كلاً من " بلاموندون وآخرون Plamondon et al " (١٩٩٩م) (١٧) ودراسة " دعاء عبد المنعم " (٢٠٠٤م) (٥) ودراسة " هبة محمد سعيد " (٢٠٠٩م) (١٤) إلى أهمية برامج التدريب المختلفة لتقوية عضلات البطن والظهر مما يؤدي إلى تطوير وتحسين الأداء العضلي لحركات البطن والظهر وبالتالي يتحسن مستوى الأداء الحركي .

كما أشار " خالد العامري " (٢٠٠٤م) (٥٨:٤) نقلاً عن " أنيتابين " إلى أن العناية بمنطقة المركز (منتصف الجسم) والإهتمام بها من خلال أداء تؤدي للوصول إلى درجة جيدة من اللياقة وشكل أفضل للجسم.

وتضيف جيني Jenny (٢٠٠٦م) أن علماء الرياضة بجامعة سان دييغو أجمعوا على أن التدريبات بالكرة السويسرية تزيد وتحسن القوة للعضلات الأمامية للبطن والجانبية للبطن والجانبية للظهر.

(١٨٥:١٦)

كما يرى محمود ربيع (٢٠٠٠م) أن استخدام تدريبات الأحبال المطاطة كوسيلة تدريبية يكون فعالاً في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وأن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام الأحبال المطاطة ومستوى الأداء المهاري. (١١٢:١٣)

مناقشة الفرض الثاني

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أداء بعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) للناشئات في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي . وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في أداء بعض مهارات النزال من أعلى إلى أن البرنامج التدريبي بما يشمله من تدريبات القوة الوظيفية (الكور السويسرية- الأحبال المطاطة) التي هدفها حدوث تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة بالإضافة إلى تدريبات الإعداد البدني العام والخاص وتدريب الإعداد المهاري والخططي والتي تؤدي إلى تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث وبالتالي تؤدي إلى تحسن في الأداء المهاري.

ويتفق هذا مع ما أكده عادل عبد البصير (١٩٩٢م) أن التمرينات المعدة بشكل علمي ومقنن للإرتقاء بالجانب البدني تعد في الواقع هي الأرض الخصبة لإتقان الأداء المهاري.(١٠٣:٩) ويؤكد ياسر عبد الرؤوف أن المتغيرات البدنية تلعب دوراً هاماً حيث ينأس عليها الإعداد الفني الخاص في رياضة الجودو (١٣٥:١٥)

وتتفق هذه النتائج مع كلا من أشرف محمود (١٩٩٢م) (٢) ، عصام عبد الحميد (١٩٩٥م) (١٠) ، سامي عبد السلام (١٩٩٦م) (٦) ، طارق عوض (١٩٩٧م) (٧) أن الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية الخاصة يؤدي إلى الإرتفاع بالمستوى المهاري للاعبين.

مناقشة الفرض الثالث:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث و الإعتداد على المراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

يوضح جدول (٧) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي متباينة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات في رياضة الجودو تراوحت ما بين (١.٩٩% - ٣٥.١٤%) وهي اعلي نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي.

يوضح جدول (٨) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي متباينة في أداء بعض مهارات النزال من اعلي (ناجي وازا) للناشئات في رياضة الجودو تراوحت ما بين (٢٣.٠٨% - ٤٢.١١%) وهي اعلي نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي.

وترجع الباحثة معدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة و أداء بعض مهارات النزال من أعلى إلى أن البرنامج التدريبي بما يشمله من تدريبات القوة الوظيفية (الكور السويسرية- الأحبال المطاطة) التي هدفها حدوث تحسن في المتغيرات البدنية الخاصة بالإضافة إلى تدريبات الإعداد البدني العام والخاص

وتدريبات الإعداد المهارى والخططى والتسى تؤدى إلى تحسن فى المتغيرات البدنية الخاصة
قيد البحث وبالتالي تؤدى إلى تحسن فى الأداء المهارى.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفى ضوء الدراسات والبحوث المرجعية وفى حدود عينة البحث
، وبواسطة المنهج المستخدم من خلال عرض ومناقشة النتائج تستنتج الباحثة ما يلي :

١- أثرت تدريبات القوة الوظيفية بالمجموعة التجريبية على كل من المتغيرات البدنية الخاصة
وبعض مهارات النزال من أعلى (ناجى وازا) للناشئات فى رياضة الجودو وظهور فروق ذات دلالة
إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية وأداء بعض
مهارات النزال من أعلى.

٢- أظهرت التدريبات للمجموعة التجريبية تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية الخاصة وبعض
مهارات النزال من أعلى قيد البحث وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى
لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات.

٣- نسبة التحسن المئوية للقياس البعدى أعلى من نسبة التحسن المئوية للقياس القبلي فى
المتغيرات البدنية وبعض مهارات النزال من أعلى (ناجى وازا) حيث إتحصرت نسبة التحسن
للمتغيرات البدنية بالنسبة للقياس البعدى ما بين (١.٩٩% - ٣٥.١٤%) وهى اعلى نسبة تحسن
بين القياس القبلي والبعدى،، ولبعض مهارات النزال من أعلى بالنسبة للقياس البعدى ما بين
(٢٣.٠٨% - ٤٢.١١%) وهى اعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدى.

ثانياً: التوصيات

وفى ضوء ما توصلت إليه الباحثة من إستنتاجات توصى الباحثة بما يلي:

١- إستخدام برنامج لتدريبات القوة الوظيفية المطبق على المجموعة التجريبية خلال فترة
البرنامج(١٢ أسبوع) بواقع (٤) وحدات تدريبية للناشئات فى رياضة الجودو.

٢- إستخدام الكور السويسرية والأحبال المطاطة لتنمية الصفات البدنية الخاصة للناشئات رياضة
الجودو لما لها من تأثير على تحسن النواحي البدنية والمهارية والخططية.

٣- أن تتضمن تدريبات الإعداد البدنى الخاص تمرينات تشابه المهارات التى تقوم بها اللاعبه أثناء
الأداء المهارى.

٤- أن يتضمن البرنامج على تدريبات متنوعة وحديثة ومتطورة.

٥- إجراء المزيد من البحوث التى لها علاقة بتدريبات القوة الوظيفية والكور السويسرية والأحبال
المطاطة لرياضة الجودو

المراجع العربية

- ١- اسماعيل محمود السيد: المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بلاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق، ٣٠٠٣م.
- ٢- أشرف حافظ محمود ١٩٩٢م: تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٣- آمال محمد محمد مرسى (٢٠٠٥م) :فعالية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض التوازنات والدورات فى التمرينات الإيقاعية ، مجلة التربية، كلية التربية الرياضية بنات، المجلد الثالث، النصف الثانى جامعة الزقازيق.
- ٤- خالد العامرى :مرشد التدريب - تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة ،دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٤م
- ٥- دعاء محمد عبدالمنعم محمد: " تأثير برنامج مقترح لعضلات البطن والظهر على بعض متغيرات تركيب الجسم ومستوى أداء الحركات الفجائية القوية والهابطة فى الرقص الحديث" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م
- ٦- سامى عبدالسلام عبداللطيف ١٩٩٦م: تأثير بعض التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمبتدئين فى المصارعة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.
- ٧- طارق محمد عوض: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين فى رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ١٩٩٧م.
- ٨- طارق محمد عوض :أثر تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة وسرعة أداء مهارة مورتية سيوناجى لدى اللاعبات الناشئات فى رياضة الجودو. المؤتمر العلمي الدولى (١٤) التعلم مدى الحياة من أجل آتات وسيدات أكثر نشاطاً، كلية التربية الرياضية بنات،جامعة الإسكندرية ٢٠٠١
- ٩- عادل عبد البصيرعلى ١٩٩٢:التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة للنشر، بورسعيد
- ١٠- عصام عبد الحميد حسن ١٩٩٥م :تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على قدرة العمل الهوائى واللاهوائى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ١١- محمود محمد محمود متولى: فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم " المجلة المصرية للفسيولوجيا الأساسية و التطبيقية ، المجلد الخامس، العدد الثانى ، ٢٠٠٦م

مستخلص البحث

عنوان البحث :

تأثير تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية الخاصة وأداء بعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) للناشئات فى رياضة الجودو

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات القوة الوظيفية للتعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية الخاصة للناشئات فى رياضة الجودو.

و أداء بعض مهارات النزال من أعلى (ناجى وازا) للناشئات فى رياضة الجودو، و نسبة التحسن المئوية لكل من المتغيرات البدنية الخاصة وبعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) لدى اللاعبات الناشئات عينة البحث.

وكانت من أهم النتائج :

أثرت تدريبات القوة الوظيفية بالمجموعة التجريبية على كل من المتغيرات البدنية الخاصة وبعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) للناشئات فى رياضة الجودو وظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى المتغيرات البدنية وأداء بعض مهارات النزال من أعلى.

أظهرت التدريبات للمجموعة التجريبية تحسناً معنوياً فى المتغيرات البدنية الخاصة وبعض مهارات النزال من أعلى قيد البحث وظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات.

نسبة التحسن المئوية للقياس البعدي أعلى من نسبة التحسن المئوية للقياس القبلي فى المتغيرات البدنية وبعض مهارات النزال من أعلى (ناجي وازا) حيث إنحصرت نسبة التحسن للمتغيرات البدنية بالنسبة للقياس البعدي ما بين (١,٩٩% - ٣٥,١٤%) وهى أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي وللبعض مهارات النزال من أعلى بالنسبة للقياس البعدي ما بين (٢٣,٠٨% - ٤٢,١١%) وهى أعلى نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي.

Abstract

Title :

The effect of exercise on functional strength for the performance of some of the skills Nage Waza of the top Women's Championship in judo

The research aims to design the proposed training program for functional strength exercises to get to know : The impact of the use of functional exercises the power to own physical variables Women's Championship in the sport of judo –The effect of the use of functional exercises power on the performance of some of the throwing skills of the highest Women's Championship in the sport of judo

- Improvement ratios in special physical variables and some of the throwing skills of the top Women's Championship in judo

And it was one of the most important results:

- Influenced exercises functional strength experimental group on each of the specific physical variables and some skills bout of higher (Nage Waza) Women's Championship in the sport of judo and the emergence of significant statistical difference between the two measurements pre and post in favor of telemetric in physical variables and perform some battleground skills of the highest

–Training the experimental group showed a significant improvement in private and some skills bout physical variables of the highest in question appeared statistically significant differences between the two measurements pre and post for post– measurement in all the variables

-The percentage improvement of the measuring post test is higher than the percentage improvement of measurement tribal in physical variables and some battleground skills of the highest (Nagy Waza) was limited proportion of the improvement of the variables physical for measuring post test between (1.99 % -35.14 %), the highest percentage of improvement between the measurement pre and post . , but some of the skills of the highest battleground for measuring post test between (23.08 % -42.11 %), the highest percentage of improvement between the pre and post measurement .