

## تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لدي لاعبي رياضة الجودو

م.د/ نجية عبدالفتاح شوقي\*

### المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد عصرنا الحالي تطوراً كبيراً وسريعاً في شتي مجالات الحياة وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات وهذا النجاح لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والإستفادة من مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بالتربية الرياضية والإستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

والتدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في إستخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته وإستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا. (٢١): (٥)

ويشير "رون جونز Ron Jones" ٢٠٠٣م إلى أن تدريبات القوة الوظيفية بمسمياتها المختلفة شكل من الأشكال التدريبية المتطورة والمستخدمة حديثاً في المجال الرياضي كما أنها غير تقليدية. (٣٤ : ١٢)

ويعرفها "فابيو كومانا Fabio comana" ٢٠٠٤م بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض، سهمي) وتشمل التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية ويقصد

\* مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

بها (العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية، كما أنها مزيج من تدريبات القوة وتدرجات التوازن يؤديان في توقيت واحد. (٢٨ : ٨٧، ٢٧)

ويتفق كلاً من "فومهورف VomHofe" ١٩٩٥م (٣٧)، و"سكوت جنيز ScottGaines" ٢٠٠٣م (٣٥) علي أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسية للتدريبات الوظيفية، فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنهما قدرة عضلية أو قوة مميزة بالسرعة، أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن فينتج عنهما قوة وظيفية، ولذلك يجب أن تشتمل جميع البرامج التدريبية على تدريبات القوة الوظيفية لمناسبتها لجميع الأعمار لكلا الجنسين وعلى اختلاف مستوياتهم التدريبية، حيث أنها تهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبي كما تعمل على تحسين كثير من الصفات البدنية. ويشير "ديف شميتز Dave Schmitz" ٢٠٠٣م، إلى أن التدريب الوظيفي يتميز بخصائص وسمات من أهمها :

- **التركيز على مجموعة عضلات المركز:** فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، بالإضافة إلى منع تسرب القوة.
- **تعدد المستويات:** أداء الحركات الرياضية في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط، فيجب أن نعمل على تحسين هذه القدرة من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الأفقى - السهمي - الرأسى).
- **تعدد المفاصل:** فالتدريب يجب أن يركز على استعمال أكثر من مفصل بدلاً من مفصل واحد، فالمتعلم أو اللاعب يقضي كثيراً من الوقت ضد تأثيرات الجاذبية الأرضية، لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز.

- **السيطرة على التوازن المضاد:** الحركات متعددة الاتجاهات تتطلب توازن، وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز، بل مهارة كافية وتوافق للأداء، وتعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة.

- **الأطراف المتناوبة:** الجري والمشي يؤديا عن طريق انتقال أقدامنا في أسلوب تبادلي، والتدريب بهذا الأسلوب يعمل على تحسين القوة والتوافق في الأداء.

- **الحركة التكاملية:** الرفع والمشي والجري جميعها حركات تؤدي من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سوياً لذا يجب أن يهدف التدريب الوظيفي إلى زيادة حساسية الجسم وتكامله.

- **النشاط النوعي:** ويتطلب لتحقيق ذلك فهم طبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي المؤدي، فمتطلبات رياضة الجودو تختلف عن غيرها من الرياضات الأخرى، ومن خلال فهم متطلبات الأداء تحدد التمارين والمقاومات لتلبية تلك الاحتياجات.

- **السرعة النوعية:** لتحقيق سرعة الأداء يجب أن يكون التدريب سريعاً، ولتحقيق التحكم والثبات يجب أن يكون التدريب بطيئاً. (٢٧ : ٣)

ويؤكد كلا من " محمد حسن علاوي" (١٩٩٠م)، "موسى فهمي، عادل حسن" (١٩٩١م)، و"عادل عبد البصير" (١٩٩٢م) على أهمية توافر الصفات البدنية مع اختلاف الكم والكيف فيها هذا بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية ومراحل أدائها. (١٤ : ٤٢) (٢٢ : ١٥) (٨ : ٣٠)

والثقة الرياضية تعتبر من أهم الظواهر النفسية والسمات الرئيسية التي يجب ان يتميز بها الرياضي كما أنها تعد عامل اساسياً في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه وتتأسس الثقة بالنفس علي القدرات والمهارات والخصائص والسمات الشخصية التي يمتلكها الرياضي وتسهم بدرجة كبيرة في القدرة علي

الأداء الجيد وتساوده علي معرفة حدود قدراته ومحاولة استثمارها في تحقيق الأهداف والثقة بالنفس كحالة تمكن الرياضى من التنبؤ بأدائه واستجاباته وتعطي دفعة تقدمية لإدراكه الذاتي عن نتائج الأداء مثل الشعور بالنجاح بغض النظر عن الفوز او الهزيمة. (٢٦ : ١٥٢)

ويتفق كلاً من "يحيى الصاوي محمود (١٩٩٦م) (٢٥)، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م) (٢٤)، محمد حامد شداد (٢٠٠٩م) (١٣)، هالة نبيل يحيى، خلف محمود الدسوقي" (٢٠١٠م) (٢٣) علي أن الكاتا تعتمد علي عدد من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمتق عليها سلفاً موضوعاً في مجموعات علي أسس وقواعد علمية وفقاً لخطوات مدروسة ويؤديها لاعبان أحدهما مهاجم (تورى tory) والآخر مدافع (أوكى Ouki) من الجانبين الأيمن (ميجي Megi) والأيسر (هيداري Hedari) بطريقة متسلسلة.

ويري "علي السعيد ربحان" (٢٠٠٤م) أن الكاتا هي أسلوب كلاسيكي لمجموعات من الحركا وأساليب فنون الجودو المختلفة الغرض منها تدريب اللاعبين علي الاداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة في الجودو مثل إخلال التوازن (كوزوشي) التحرك علي البساط (تاي سباكي) أسلوب المسك (كومي كاتا) وغيرها من العناصر التي لو أجادها اللاعب أمكنه استخدام أساليب فنون الجودو بنجاح. (٩ : ١٢٩).

وتري الباحثة أن تدريبات القوة الوظيفية عبارة عن مزيج من تدريبات القوة وتدريبات التوازن يؤديان في توقيت واحد وتشتمل علي التسارع والتباطؤ والتنشيت، بهدف تحسين القدرة الحركية، والقوة المركزية (العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العضلية، وعليه يجب أن تحتوي البرامج التدريبية علي هذه التدريبات وأن استخدامها يعتبر عاملاً فعالاً في رياضة الجودو والتي يتطلب أدائها العمل علي دمج أقصى قوة للعضلات مع أقصى سرعة للأداء لتحقيق درجة عالية من صفة القدرة في الاداء.

## مشكلة البحث :

فقد لاحظت الباحثة أثناء مشاهدتها لاختبارات الترقى للأحزمة وبطولات الكاتا التي تقيمها منطقة الشرقية للجودو انخفاض مستوى أداء اللاعبين في الكاتا الثالثة (مجموعة آشي - وازا) وعدم شعورهم بالثقة بأنفسهم عند أداء تلك الكاتا، ومن المعروف أن أداء هذه الكاتا يتطلب توافر قدر مناسب من الصفات البدنية كالقوة والسرعة في الأداء والتوازن للاحتفاظ بالالتزان أثناء وبعد الأداء حيث يتم الارتكاز على قدم واحدة والرمي بالقدم الاخرى، ومرونة مفصل القدم والفخذ والركبة وفقرات العمود الفقري والكتفين وتوافر الرشاقة لتغيير الاتجاهات حيث يقوموا اللاعبون بتأدية الكاتا بالرمي يمين وشمال، فالاهتمام بتنمية تلك الصفات البدنية يسهم بدرجة كبيرة في تحسين تلك المهارات والتي عندما تؤدي بشكل جيد يكون لها انعكاسها على الثقة الرياضية وأداء الكاتا بصورة ممتازة. وترى الباحثة من خلال ما سبق أنه لا بد من تقوية عضلات الطرف السفلي التي تلعب دورا مؤثرا في تنفيذ الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) والتي تحتوي على مهارات الرجلين وهي (أوكورية آشي هراي- ساساي تسوريكومي آشي- أوتشي ماتا) والتي تعتمد في ممارستها على الطرف السفلي بجانب الطرف العلوي، كما يتضح عند أداء لاعب الجودو للكاتا الثالثة أنه يرتكز على رجل واحدة ويحاول إخراج أقصى قوة بالرجل الأخرى، أي لا بد من توافر عنصر التوازن العضلي في الأداء.

ونتيجة لما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة "نيكولس وآخرون Nicholas et all" (١٩٩٤م) (٣٤) إلى أهمية تدريبات القوة الوظيفية في تحسين القدرة الوظيفية للطرف السفلي وكذلك تحسين التوازن والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة بصورة واضحة مما دفع الباحثة لاستخدام تدريبات القوة الوظيفية كأحد التدريبات الحديثة بهدف تحسين بعض الصفات البدنية

والثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي - وازا) لدى لاعبي الجودو.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لدى لاعبي الجودو وذلك من خلال.

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لدى لاعبي الجودو.
- التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لدى لاعبي الجودو.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لعينة البحث فى الصفات البدنية قيد البحث(القدرة العضلية - التوازن الثابت - التوازن الديناميكي - الرشاقة) لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لعينة البحث فى مقياس حالة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لعينة البحث فى مستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لصالح القياس البعدى.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي - وازا) قيد البحث.

#### مصطلحات البحث :

- تدريبات القوة الوظيفية :

هى تدريبات نوعية خاصة بطبيعة الأداء تهدف إلى تطوير عنصرى القوة والتوازن معا من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز التى تعتبر منشأ للحركة (٣٩).

### - الثقة الرياضية كحالة Sport Confidence State :-

وهي درجة التأكد واليقينية عند اللاعب الرياضي في موقف معين عن مدي قدرته علي تحقيق النجاح في الرياضة (٣٦ : ٢٢١).

### - الكاتا Kata :

هى مجموعة من الحركات والمهارات المتفق عليها مرتبة في مجموعات بناء علي أسس وقواعد علمية (١١ : ١٥٧).

### الدراسات المرجعية :

#### أولا : الدراسات العربية التي تناولت القوة الوظيفية:

١- قام "إبراهيم محمود ميرزا" (٢٠١٥م) (١) بدراسة تهدف إلي التعرف على "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الانجاز للرباعيين الناشئين"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (٧) لاعبين، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية فى الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية ومستوي الانجاز لدي الرباعيين الناشئين.

٢- قام "معتز محمد نجيب" (٢٠١٤م) (٢٠) بدراسة تهدف إلي التعرف على "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية للأداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (١٢) متسابق تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ قوام كلا منهما (٦) متسابقين، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية فى

الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين المستوى الرقمي للوثب الثلاثي.

#### ب- الدراسات الاجنبية :

١- قام "ماريوس وآخرون **Marius, et al**" (2009م) (٢٩) بدراسه تهدف إلى التعرف على "تأثير القوة الوظيفية على النقل العصبي لمفصل حركي واحد"، وبلغ قوام العينه (١٩) فرد غير مدربين، وأشارت أهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية أسهمت فى تحسن المسارات العصبية للمجموعات العضلية الكبيرة، وتحسن القوة القصوي لعضلات الرجلين والجذع،

٢- قام "ياسامورست وآخرون **Yasumurast , et al**" (٢٠٠٠م) (٣٨) بدراسه تهدف إلى التعرف على "سمات وتأثيرات التدريب الوظيفى على الانشطة البدنية للحياة اليومية"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينه (١١٠) تم تقسيمهم إلي مجموعتين، وأشارت أهم النتائج وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية لكلا من الجنسين فى متغيرات التوازن والسرعة والقوة والقدرة والرشاقة المرونة وكانت التأثيرات واضحة أكثر فى الناشئين مقارنة بالبالغين.

#### ثانياً : الدراسات التى تناولت الثقة الرياضية :

##### أ- الدراسات العربية :

١- قامت "رحمة جمال محمد" (٢٠١٠م) (٥) دراسه بهدف التعرف علي "علاقة العزو السببي والثقة الرياضية بنتائج مباريات الفرق الرياضية الجماعية"، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينة قوامها (١١٥) لاعب، وكانت اهم النتائج ان كلما زادت الثقة الرياضية كلما ارتفع توقع الفوز بنتيجة المباريات.



## ب- الدراسات الأجنبية

١- قام كلا من "مارتين Martin، جل Gill" (١٩٩١) (٣٠) دراسته بهدف التعرف علي "العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي وكفاءة الذاتية وقلق الأداء"، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت العينة علي تلاميذ المرحلة الثانوية من الرياضيين، وكانت اهم النتائج ان الناشئين من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة في سباقات المضمار قد منعهم ذلك من تشكيل تقديرات ذاتية مناسبة علي عكس العدائين ذو الخبرة و الممارسة كانوا أكثر ثقة وأقل قلقاً.

### الاستفادة من الدراسات المرجعية :

- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.
- تحديد الاختبارات المستخدمه لقياس المتغيرات البدنيه قيد البحث.
- تحديد أبعاد ومحتوى البرنامج المقترح لتدريبات القوة الوظيفيه.
- تحديد البرنامج الزمني.
- استقادت الباحثه من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشه النتائج.
- تحديد أنسب المعالجات الاحصائية بما يتناسب مع طبيعه فروض وأهداف الدراسه الحاليه.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.  
مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو بمركز شباب ناصر الرياضى تحت ١٨ سنة الحاصلين علي الحزام البني والمسجلين

بالاتحاد المصري للجودو للموسم التدريبي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٣) لاعب، ثم قامت الباحثة باختيار عينة إستطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٧) لاعبين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (١٦) لاعب، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

**جدول (١)**  
**تصنيف مجتمع البحث**

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٦٩,٥٧%	١٦	العينة الأساسية
٣٠,٤٣%	٧	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	٢٣	العدد الكلي

**أسباب اختيار عينة البحث :**

- إستعداد أفراد العينة للمشاركة في البحث طوال فترة التطبيق.
  - جميع اللاعبين حاصلين علي الحزام البني في رياضة الجودو.
  - سهولة الاتصال بعينة البحث وإمكانية إخضاعها لمقتضيات إجراء البحث.
- ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية عينة البحث في
- \* معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي.
  - \* المتغيرات البدنية (قدرة عضلات الرجلين للأمام - قدرة عضلات البطن - قدرة عضلات الظهر - التوازن الثابت - التوازن الحركي - الرشاقة).
  - \* مقياس حالة الثقة الرياضية
  - \* مستوى أداء الكاتا المجموعة الثالثة (مجموعة آشي - وازا). وجدول (٢)، (٣)، (٤) يوضح ذلك.

**جدول (٢)**

**التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي**

ن = ٢٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	١٧,١٣	١٧,٠٠	٠,٩٧	٠,٤٠
الطول	سم	١٦٣,٩٦	١٦٣,٠٠	٥,٥٢	٠,٥٢
الوزن	كجم	٧١,٠٩	٧٠,٠٠	٣,٥٤	٠,٩٢
العمر التدريبي	سنة	٥,٥٧	٥,٠٠	٠,٧٣	٢,٣٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين  $\pm ٣$ ، مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد مجتمع البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي.

### جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن=٢٣

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٤٧.٨٣	١٤٨,٠٠	١,٥٠	٠,٣٤-
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	عدد	٢٥.١٣	٢٥,٠٠	١,٤٩	٠,٢٦

### تابع جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ن=٢٣

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية	عدد	٢٨.٣٥	٢٩,٠٠	١,٤٠	١,٣٩-
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٥.٢٢	٥,٠٠	١,١٣	٠,٥٨

٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤٢.٣٩	٤٢,٠٠	١.٨٠	٠,٦٥
٧	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد / ث	١٢,٦٥	١٣,٠٠	١.٤٠	٠,٧٥-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين  $\pm ٣$ ، مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

#### جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في مقياس حالة الثقة الرياضية  
ومستوي أداء الكاتا (المجموعة الثالثة) (قيد البحث) (ن=٢٣)

٥	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	مقياس حالة الثقة الرياضية	درجة	٥٣.٨٣	٥٤.٠٠	٢,٠٨	٠,٢٥-
	مستوي أداء الكاتا (المجموعة الثالثة)	درجة	١٣,٣٩	١٣,٠٠	١,٢٠	٠.٩٨

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين  $\pm ٣$ ، مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد مجتمع البحث في مقياس حالة الثقة الرياضية ومستوي أداء الكاتا (المجموعة الثالثة) (قيد البحث).

## وسائل جمع البيانات :

### الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبي ملحق به رستاميتير لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدره بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- كرات سوسرية.
- مقاعد سويدية.
- علامات إرشادية لاصقة.
- بساط جودو.

### الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث :

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالاستعانة بالدراسات المرجعية لاختيار الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المتغيرات البدنية (قيد البحث) وهى :

- اختيار الوثب العريض من الثبات (لقياس قدرة عضلات الرجلين) مقدراً بالسنتيمتر.
- اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية (لقياس قدرة عضلات البطن) مقدراً بعدد مرات الاداء.
- اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية (لقياس قدرة عضلات الظهر) مقدراً بعدد مرات الاداء.
- اختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت) مقدراً بالثانية.
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي (لقياس التوازن الحركي) مقدراً بالدرجة.

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثواني ( لقياس الرشاقة )  
مقدراً عدد / ث مرفق (١).
  - قياس حالة الثقة الرياضية : مرفق (٢).
  - قياس مستوى أداء الكاتا :
- تم تقييم مستوى أداء للكاتا (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين متخصصين في رياضة الجودو وخبرة لا تقل عن ١٠ سنوات ومسجلين في الاتحاد المصري وتم التقييم من خلال استمارة خاصة لكل لاعب مرفق (٣) وضمناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم اللاعبين باستخدام نفس اللجنة في القياسين القبلي، البعدي وكانت درجة التقييم بواقع (٢٠) درجة للمجموعة الثالثة للكاتا ككل وذلك لتحديد مستوى أداء للكاتا (قيد البحث).
- الدراسة الاستطلاعية:**
- قامت الباحثة بتطبيق وحدة تدريبية على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٧) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٥/٧/٢٠١٥م وحتى ١/٨/٢٠١٥م وذلك للتأكد من:
- تدريب المساعدات على إجراء القياسات وتطبيق وحدة من وحدات البرنامج.
  - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
  - مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
  - تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
  - إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

### ١- الصدق للاختبارات البدنية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة التي تم سحبها من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٧) لاعبين، ومجموعة غير مميزة من لاعبي الجودو والحاصلين علي الحزام الازرق تحت ١٨ سنة وقوامها (٧) لاعبين وذلك يوم السبت الموافق ٢٥/٧/٢٠١٥م ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد

البحث  $N_1 = 7, N_2 = 7$

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		م ف	قيمة (ت)
			ع	م	ع	م		
القدرة العضلية	قدرة عضلات الرجلين للأمام	سنتيمتر	١٤٧.٤٣	١,١٤	١٣٧.٠٠	٥,٧٤	١٠,٤٣	٤,٦٧
	قدرة عضلات البطن	عدد	٢٤.١٤	٠,٩٠	٢٠.١٤	١,٧٧	٤,٠٠	٤,٩٠
	قدرة عضلات الظهر	عدد	٢٩.٢٩	٠,٧٦	٢٥.٤٣	٣,٥٥	٣,٨٦	٣,٤٤
التوازن	التوازن الثابت	ثانية	٤.٤٣	٠,٥٣	٣.٢٩	١,٣٨	١,١٤	٢,٨٣
	التوازن الحركي	درجة	٤١.١٤	٠,٩٠	٣٨.٧١	١,٧٠	٢,٤٣	٤,٢٥
	الرشاقة	عدد /	١٣,١٤	٠,٩٠	١٠,٥٧	١,٨١	٢,٥٧	٥,٣٥

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في

جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

## ٢- الصدق لقياس حالة الثقة الرياضية :

تم حساب صدق مقياس حالة الثقة الرياضية بإستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلى من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وجدول (٦) يوضح ذلك.

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس حالة الثقة الرياضية (ن = ٧)

م	مفردات المقياس	معامل الارتباط	نسبة الخطأ
١-	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	٠.٨٥	٠.٣٥
٢-	فى القدرة على إتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.	٠.٨٠	٠.٣٣
٣-	فى القدرة على الأداء فى المنافسة تحت الضغوط العصبية.	٠.٨٢	٠.٤٦
٤-	فى القدرة على تنفيذ خطط ناجحة فى المنافسة.	٠.٧٧	٠.٣٩
٥-	فى القدرة على التركيز بصورة جيدة لكى أحقق النجاح.	٠.٨٦	٠.٤٥
٦-	فى القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكى أحقق الفوز فى المنافسة.	٠.٧٧	٠.٣٧
٧-	فى القدرة على إنجاز أهدافى المرتبطة بالمنافسة.	٠.٧٨	٠.٤٩
٨-	فى القدرة على أن أكون ناجحاً فى المنافسة.	٠.٧٧	٠.٤٣
٩-	فى القدرة على التفكير والإستجابة بنجاح أثناء المنافسة.	٠.٧٩	٠.٥٠
١٠-	فى القدرة على مواجهة التحدى أثناء المنافسة.	٠.٨٣	٠.٣٦
١١-	فى القدرة على أن أكون ناجحاً على أساس إعدادى لهذه المنافسة.	٠.٧٧	٠.٣٩
١٢-	فى القدرة على إستمرار أدائى الجيد لكى أكون ناجحاً فى المنافسة.	٠.٨٤	٠.٤٠
١٣-	فى القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى منى.	٠.٨٨	٠.٤٧

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.75$



يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس حالة الثقة الرياضية، وهذا يعطي دلالة مباشرة علي مدى الإتساق الداخلي لإستمارة مقياس حالة الثقة الرياضية.

#### النتائج :

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية ومقياس حالة الثقة الرياضية عن طريق التطبيق وإعادته على أفراد العينة الإستطلاعية، بفاصل زمني قدره اسبوع، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/٧/٢٧م وإعادة التطبيق يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/٨/٣م ثم تم إيجاد معامل الإرتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وجدول (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٧)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	الصفات البدنية
	ع	م	ع	م			
٠,٧٩*	٣,٣٥	١٤٥,٢٩	١,١٤	١٤٧,٤٣	سنتيمتر	قدرة عضلات الرجلين للأمام	القدرة العضلية
٠,٨٤*	١,٥٧	٢٢,٨٦	٠,٩٠	٢٤,١٤	عدد	قدرة عضلات البطن	
٠,٨٣*	١,٧٠	٢٨,٢٩	٠,٧٦	٢٩,٢٩	عدد	قدرة عضلات الظهر	
٠,٧٦*	٠,٨٢	٣,٠٠	٠,٥٣	٤,٤٣	ثانية	التوازن الثابت	التوازن
٠,٨٤*	٠,٩٥	٤٠,٧١	٠,٩٠	٤١,١٤	درجة	التوازن الحركي	
٠,٧٩*	١,٢٧	١٢,٥٧	٠,٩٠	١٣,١٤	عد / ثانية	الرشاقة	

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٧٥

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة

تتراوح ما بين ( $0,76^*$  ،  $0,84^*$ ) أى إنحصرت ما بين  $1 \pm$  مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للعينة الاستطلاعية فى مقياس حالة الثقة الرياضية قيد البحث (ن = ٧)

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠.٨٩	٣.١٥	٥٢.٤٣	٣.٨٦	٥٠.٢٩	درجة	مقياس حالة الثقة الرياضية

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ( $0.05$ ) =  $0.75$

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى مقياس حالة الثقة الرياضية مما يشير إلى ثبات درجات هذا المقياس.

### خطوات تنفيذ البحث :

### القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث فى جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يومى الاربعاء والخميس الموافق ٢٠١٥/٨/٦،٥م وتم القياس وفقاً للترتيب التالى (المتغيرات البدنية- مقياس الثقة الرياضيه- مستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة أشي- وازا).

### تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات المقترحة فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٥/٨/٨م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/١٠/١٤م وذلك بواقع ١٠ أسابيع متصلة ويتكون من (٣٠) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع وهى أيام السبت والأثنين والأربعاء، وقد تم التطبيق فى الساعة الخامسة

مساء قبل البرنامج التدريبي الأساسي للفريق وبناء علي مواعيد التدريب الأساسية المحددة من قبل النادي وذلك أيام (السبت - الإثنين - الأربعاء).

وقد اعتمدت الباحثة عند تطبيق تدريبات القوة الوظيفية على الأتى :

- أن يكون التركيز على تقوية وثبات عضلات المركز.
  - فى نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.
  - طريقة التدريب المستخدمة فترى منخفض الشدة باستخدام نظام التدريب الدائرى.
  - الأحمال داخل التدريب الدائرى تكون من خلال التغيير بين زمن الأداء والراحة بين التمرينات وأيضاً المجموعات.
  - الدائرة تتضمن (٦) تمرينات فى (١ - ٣) مجموعات
- وتشير الباحثة إلى أن برنامج تدريبات القوة الوظيفية موضح بالتفصيل فى مرفق (٤)، (٥).

**القياسات البعدية:**

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية فى جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبعتم فى القياسات القبليه وقد تمت هذه القياسات يومي الخميس والجمعه الموافق ١٦، ١٥/١٠/٢٠١٥م.

**المعالجات الإحصائية :**

استخدمت الباحثة لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- النسب المئوية.
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط.
- إختبار "t test".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لعينة البحث فى

المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٦)

معدل التغير	قيمة (ت)	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م			
%١٣,٤٧	٨,٧٠	١٩.٨٧	٩.٤٠	١٦٧.٥٠	١.٤١	١٤٧.٦٢	سنتيمتر	قدرة عضلات الرجلين للأمام	القدرة العضلية
%١٧,٢٨	٨,٧٩	٤.١٩	١,٨٢	٢٨.٤٤	٠,٨٦	٢٤.٢٥	عدد	قدرة عضلات البطن	
%٢١,٨١	٩,٦٠	٦,٣٨	٢.٦٦	٣٥,٦٣	٠,٦٨	٢٩.٢٥	عدد	قدرة عضلات الظهر	
%١٤,٠٠	٥,٠٠	٠.٦٣	٠.٣٤	٥.١٣	٠,٥٢	٤.٥٠	ثانية	التوازن الثابت	التوازن
%٢٣,٨١	٦,٩٠	٩,٨٨	٥.٨٢	٥١,٣٨	١.٢٦	٤١.٥٠	درجة	التوازن الحركي	
%٢٢,١٩	٩,١١	٢,٩٤	١,١٧	١٦,١٩	٠,٨٦	١٣.٢٥	عدد/ث	الرشاقة	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث فى المتغيرات البدنيه قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلى والبعدى لعينة البحث

فى مقياس حالة الثقة الرياضية (ن = ١٦)

معدل التغير	قيمة (ت)	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
%١١,٧٩	٦,١٢	٦,٣١	٣,١٥	٥٩,٨١	٢,١٠	٥٣.٥٠	درجة	مقياس حالة الثقة الرياضية

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مقياس الثقة الرياضية وذلك لصالح القياس البعدي.

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا ( المجموعة الثالثة آشي- وازا ) قيد البحث ن = ١٦

معدل التغير	قيمة (ت)	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
١٣,٧٧	٩,٦٤	٢,٨١	١,٨٨	١٦,٢٥	١,٥٣	١٣,٤٤	درجة	مستوى أداء الكاتا

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٣

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا وذلك لصالح القياس البعدي

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين الثقة الرياضيه ومستوى أداء الكاتا (المجموعة الثالثة)

(قيد البحث) (ن = ١٦)

قيمة (ر)	مقياس حالة الثقة الرياضية المتغيرات
٠.٨٢٢	مستوى أداء الكاتا (قيد البحث).

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الثقة الرياضيه ومستوى أداء الكاتا (المجموعة الثالثة) (قيد البحث).

## ثانيا مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياسات إلى نوعية التمرينات المؤداة في برنامج تدريبات القوة الوظيفية باستخدام تمرينات حرة وباستخدام الكرات السويسرية ومقاعد سويدية، عملها على منطقة المركز (منتصف الجسم) مما كان لها أثر إيجابي على تحسن التوازن بنوعية (الثابت والمتحرك) والقدرة العضلية وبالتالي ساعد على تحسن مراحل الأداء الحركي المختلفة للكاتا الثالثة (مجموعة أشي- وازا) قيد البحث، والتي تتطلب توافر صفة التوازن بنوعيه أثناء مراحل الأداء والقدرة العضلية لإظهار الأداء في صورة جيدة وبشكل متزن، وفي هذا الصدد تشير كلا من "عنايات لبيب وبركسان عثمان (٢٠٠١م) (١٠)، سامية الهجرسي (٢٠٠٤م) (٦)، حسن علاوي ونصر الدين رضوان (٢٠٠١م) (١٧)، أسامة إبراهيم (١٩٩٥م) (٣) إلا أن الوصول للأداء الأمثل للمهارات الحركية المختلفة يجب أن يحتفظ اللاعب بتوازنه عند الأداء، فتتمية صفة التوازن يزيد من سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وعلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني وفي هذا الصدد يؤكد "فابيو كومانا" (٢٠٠٤م) (٢٨) و"ياسمورا وآخرون" (٢٠٠٠م) (٣٨)، و"آمال مرسي" (٢٠٠٥م) (٤)، و"محمود متولي" (٢٠٠٦م) (١٩)، إبراهيم محمود ميرزا (٢٠١٥م) (١) على أهمية التوازن والقدرة العضلية كعنصرى رئيسيين في تدريبات القوة الوظيفية.

ويضيف " ديف شيمتزر " Dave ,S (٢٠٠٣م) أن من سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز علي المركز حيث تقوم عضلات المركز بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي بالاضافة إلي أن تدريب القوة الوظيفية يشتمل علي حركات متعددة الاتجاهات مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة

في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن والرشاقة (٢٨)  
:٢٤٢)

ويؤكد كلا من "كمال عبد الحميد وصبحى حسانين (١٩٩٩م) (١٢)،  
حسن علاوي، نصر الدين رضوان" (٢٠٠١م) (١٧) أن اللاعب الذي يمتلك  
القدرة العضلية يجب أن يتوافر لديه درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية  
من السرعة ودرجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة معا.  
وقد ركز برنامج تدريبات القوة الوظيفية المستخدم على منطقة المركز  
(منتصف الجسم)، كما تشير نتائج دراسة كلا من "ماريس وآخرون" (٢٠٠٩م)  
(٢٩)، و"ياسمورا وآخرون" (٢٠٠٠م) (٣٨)، على أهمية تدريبات القوة  
الوظيفية في تحسين القدرة العضلية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "مفتى حماد"  
(٢٠٠٠) (٢١) أن تدريبات القوة الوظيفية تعد أفضل التدريبات التي تسهم في  
الاحتفاظ بقوة العضلات.

"وهذا ما يحقق الفرض الأول من البحث والذي ينص على (توجد فروق  
دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات  
البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول (١٠) إلى فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين  
(القبلي والبعدي) لعينة البحث في مقياس حالة الثقة الرياضية لصالح القياس  
البعدي، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى فاعلية برنامج تدريبات القوة الوظيفية،  
حيث جاءت تمارينات البرنامج متنوعة في الأداء مما أعطى لها روح الإثارة  
والتشويق الذي ساعد على إنجاز كثير من متطلبات العمل ووفرت عامل  
التشويق لمنع تسرب الملل وانعكس ذلك على زيادة رغبة اللاعبين في تأدية  
هذه التمارينات بشكل جاد وفقا لتعليمات وإرشادات أداء كل تمرين للحصول  
على أفضل النتائج ورغبة منهم لتحسن مستوى أدائهم.

ويتفق كل من "أسامة راتب" (٢٠٠٠) (٢)، "حسن علاوي" (١٩٩٨) (١٦)  
ان اكتساب الثقة بالنفس يجعل الرياضيين أكثر هدوء واسترخاء وقادرا علي

التصرف بنجاح، كما أنها تساعدهم علي التركيز في الأداء المطلوب وتفسير التحدي لديهم ويبدلون كل ما في وسعهم من اجل تحقيق الأهداف المطلوبة كما أن الرياضيين الذين يملكون مستوي أداء مهاري ولياقة بدنية يميلون الي اللعب لتحقيق المكسب.

وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى مقياس الثقة الرياضية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

وتشير نتائج جدول (١١) إلى فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث فى مستوى أداء الكاتا الثالثة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى فاعلية برنامج تدريبات القوة الوظيفية الذى اشتمل على تمرينات مختلفة حرة وباستخدام الكرات السويسرية ومقاعد سويدية، كما جاءت متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة (الرجلين - الجذع - الذراعين)، مع التركيز فيها بشكل أساسى على منطقة المركز (منتصف الجسم)، لأنها من المبادئ الأساسية لتطبيق تدريبات القوة الوظيفية، كما جاءت الفروق فيها نتيجة لاختيار نوعية التمرينات التى ساعدت على تقوية عضلات الرجلين ومنطقة المركز وأيضا الذراعين، بجانب تحسن التوافق بين عمل الذراعين والجذع والرجلين، وأيضا تحسن القدرة العضلية للرجلين وهى من المتطلبات الأساسية فى مرحلة الرمي، وفى هذا الصدد تشير **عنايات لبيب، وبركسان عثمان** " (٢٠٠١م) (١٠)، إلى أنه عند أداء مرحلة الرمي يتطلب ذلك توفر قدر كبير من القدرة العضلية للطرف السفلى.

ويشير **فابيو كومانا Fabio Comana** " (٢٠٠٤م) (٢٨) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل فى وقت واحد بشكل متكامل، كما أن التوازن فى العمل العضلى عنصر رئيسى فى تدريبات القوة الوظيفية.



ويشير في هذا الصدد "ميلر Miller" (١٩٩٨ م) (٣٢) إلى أهمية تنمية وتحسين التوازن بنوعيه الثابت والحركي حيث أن كلاهما ضروري لإنجاز متطلبات الأداء الحركي الناجح.

وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي - وازا) ( قيد البحث) لصالح القياس البعدي". تشير نتائج جدول (١٢) إلي وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الثقة الرياضيه ومستوي أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لدي لاعبي الجودو.

وترجع الباحثة هذه العلاقة إلى البرنامج المتبع والذي يحتوى على تدريبات أدت إلي تحسن المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والتي بدورها حسنت ثقة اللاعب بأدائه، حيث ترى الباحثة أنه كلما زادت ثقة اللاعب بأدائه كلما زاد مستوي الأداء المهاري لديه.

ويتفق كل من "اسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) (٢)، "محمد حسن علاوي" (١٩٩٧م) (١٦) علي ان اكتساب الثقة بالنفس يجعل الرياضيين أكثر هدوء واسترخاء والقدرة علي التصرف بنجاح في مواقف النزال كما أنها تساعدهم علي التركيز في الأداء المطلوب وتستثير التحدي لديهم ويبدلون كل ما في وسعهم من اجل تحقيق الأهداف المطلوبة كما أن الرياضيين الذين يملكون مستوي أداء مهاري ولياقة بدنية يميلون الي اللعب لتحقيق المكسب ولا يخافون من محاولة المبادرة ولديهم سيطرة علي منافسيهم ويمكنهم ذلك من الاستفادة من ظروف المنافسة.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطيه بين الثقة الرياضيه ومستوي أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) قيد البحث لدى لاعبي الجودو".

## الاستنتاجات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتي:

- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية- التوازن الثابت- التوازن الديناميكي- الرشاقة) لدى لاعبي الجودو.
- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين الثقة الرياضية لدى لاعبي الجودو.
- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسن مستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة آشي- وازا) لدى لاعبي الجودو.
- توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين الثقة الرياضييه ومستوي أداء الكاتا (المجموعة الثالثة آشي- وازا) لدى لاعبي الجودو.

## التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصي الباحثة بـ :
- ١- تطبيق تدريبات القوة الوظيفية بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية علي باقى اللاعبين لما لها من دورا فعال في تحسين التوازن الثابت والمتحرك والقدرة العضلية المختلفة لأجزاء الجسم ومستوى الأداء في رياضة الجودو.
  - ٢- تدريبات القوة الوظيفية لا تغنى عن التدريبات التقليدية بل تعتبر مكمله لها في إطار متناغم لدي لاعبي الجودو.
  - ٣- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تدريبات القوة الوظيفية في البرامج التدريبية للاعبي الجودو.
  - ٤- الاستعانة بنتائج هذا البحث في تدريب مراحل الناشئين بالاتحاد المصري للجودو.



- ٧- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- عادل عبد البصير: (١٩٩٢) التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، بور سعيد.
- ٩- علي السعيد ربحان (٢٠٠٤): الجودو بين النظرية والتطبيق، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة.
- ١٠- عنايات على لبيب وبركسان عثمان حسين (٢٠٠١): التمرينات والجمباز الإيقاعي، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١- فايذة أحمد خضر (٢٠١١): تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحى حسانين (١٩٩١): الجديد فى التدريب والطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد حامد شداد (٢٠٠٩): طرق التدريس الحديثة في الجودو، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٠): علم التدريب الرياضي، دار المعارف المصرية، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط ١٣.
- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): علم النفس الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي.

- ١٨- **محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣):** القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- **محمود محمد متولى (٢٠٠٦):** فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم، المجلة المصرية للفسيولوجيا الأساسية والتطبيقية، المجلد الخامس، العدد الثانى.
- ٢٠- **معتر محمد نجيب (٢٠١٤):** تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البيوميكانيكية للاداء الفني لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢١- **مفتى إبراهيم حماد :** التدريب الرياضى الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١، ط٢.
- ٢٢- **موسى فهمى إبراهيم، عادل حسن (١٩٩١):** التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف.
- ٢٣- **هالة نبيل يحيى، خلف محمود الدسوقي (٢٠١٠):** الجودو (الأسس التطبيقية والنظرية)، مطبعة المدينة المنورة، الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ٢٤- **ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥):** رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٥- **يحيى الصاوي محمود (١٩٩٦):** الأسس العلمية لرياضة الجودو، مركز كمبيوتر النعام، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ثانيا: المراجع الأجنبية :**

- 26- **Christine Cunningham (2000)** : The importance function strength training, personal fitness professional of function strength training, personal fitness professional magazine American council on exercise publication , April.
- 27- **Cressme, Conleyke, Baldingsl, Hansen, Smith, Knezakj(1996)**: Functional training muscle structure, function, and performance in older women , jorthop sports physther – tul ; 24 (1): pp4 10.
- 28- **Dave Schmitz(2003)**: Functional training pyramids , new truer high schl, kinetic wellness department, U.S.A.
- 29- **Fabiocamana(2004)**: Function training for sports, Human kinetics champing II , england.
- 30- **Marius , et al ( 2009 )** :Improving the penultimate Step in the Jumping Events ,Track Technique ,No. 112.summer
- 31- **Martin, j.j. gill, d.L.:** The relation ships among sport confidence, competitive orientation, self-efficacy, An xiety and performance, journal. of sport and ercise –Psychology 1991.

- 32- **Maryg Reynolds(2003):** What makes fucintal training ? National strenth and conditioning a ssociatin, Vol, 27 , N. 1 , PP 50 – 55.
- 33- **Miller, D., (1998):** Measurment by the physical educator , Why and how 3 nd , ed WCB mcgraw, hill, boston , in.
- 34- **Nichols, DL: Sanborn, CF: Bonnick, SL: Benezra, V: Gench, B: (1994) Dimarco, NM:** The effects of gymanstics training on bone mineral density, Med – sci – sports – exerc: oc ; 26 (10): 20–05.
- 35- **Rnjones(2003):** functional training : introductin , Reebo santana, jose carlos univ, U.S.A.
- 36- **Scott Gaines(2003):** Benefits and limitations of functional exercise vertex fitness, NestA, U.S.A.
- 37- **Vomhofe A(1995):** The problem of skill specificity incomplex athlatic tasks, arevision, international journal of sport psychology 2 b, pp 249 – 261.
- 38- **Yasumurast, Hamamura A, Ishikawam, Itoh, ueda Y, takehara m – miyaoka Hmuraic, murakam S, moriyama M, yamamotoj, yoshinagat, takeuchi, t(2000),:**

characteristics of functional training and effects on physical activities of daily living, nippon, koshu eisei zasshi, sep, vol , 47 (9) 792-800,.

### **ثالثاً: مراجع شبكة الانترنت :**

39- <http://ar-wikipedia.org/wiki%D8%Af%Dg%86%%D8%A7>.