

تأثير تدريبات البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمهارة ايون سيوناجي .

أ.م.د. أيمن مسلم سليمان
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
ووكيل الكلية لشئون المجتمع وتنمية البيئة
بالواحات بالوادي الجديد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي أثرت بشكل ملحوظ في تطور منظومة التدريب والذي اثر بدوره على تقدم المستوى والمنافسات للأفراد مما دفع الكثير من الباحثين إلى استخدام تلك الأساليب بشكل علمي في الكثير من برامجهم التدريبية.

ويشير محمود حسن حسين، اشرف مصطفى (2005) م انه قد تعددت طرق وأساليب التدريب المستخدمة في تدريب الصفات البدنية وازداد انتشار الوسائل الغير تقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي (53:19)

ويشير امجد زكريا (2011) م ان التدريب البالستي هو عبارة عن أداء حركات انفجارية مع المقاومة، ويتضمن قذف الثقل أو الفرد أو الأداة المستخدمة بأقصى سرعة وقوة ممكن. (90:4)

ويذكر " علي البيك (2008) م أن التدريبات البالستية تُعد من أنسب التدريبات المستخدمة في تنمية القوة العظمى والقدرة العضلية، لأنها تمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القوة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً، بجانب المقاومات المتوسطة المستخدمة. (217:15)

وتشير "مى عاصم (2010) م ان التدريب البالستي يعمل على تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة للاداء . (1:20)

وتذكر ايضا ان التدريبات البالستية تشمل على تدريبات رفع اثقال خفيفة الوزن وبسرعات عالية،كرات طبيه،جاكت اثقال (وقد وجد الباحثون ان الاحمال التي تتراوح بين 30% الى 50% من اقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الاكثر فاعلية في التدريب. (2:20)

وتذكر هبه رشوان إن رياضة الجو دو من الرياضات التي احتلت مركزا متقدما بين الألعاب الفردية حيث تطورت تطورا ملحوظا من الناحية الفنية والخطبية والمهارية والبدنية ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مماثلا في مستوى اللاعب. (3:21)

وتضيف أيضا أن مهارة الايبون سيوناجى هى حركة من حركات الرمى باستخدام اليدين من فنون اللعب عاليا ومن متطلبات الحصول على الحزام الاصفر فى الجودو. (18:21)

ويشير احمد محمود ابراهيم (2011) م ان الاداء المهارى فى الرمى من اعلى يشمل على اربع مراحل هم "مرحلة بدء اخلال التوازن،مرحلة اخلال التوازن،مرحلة بدء الرمى ،مرحلة انهاء الرمى. (47:3)

ان محافظة الوادى الجديد التى تقتر للكثير من الالعاب ليست فقط الجودو ولكن العديد من الالعاب الفردية والجماعية .مما استثار دافع الباحث لتكوين فريق للجودو ينشأ به اللعبة داخل المحافظة ومن خلال تدريب الفريق على المهارات الاوليه والاساسية للجودو ادرك اهمية مهارة ايون سيوناجى وان الاداء المثالى لها اثناء المباريات يعطى النقطة الكاملة ايون وبالتالي الفوز بالمباراة .

وعند قيام الباحث بتدريب اللاعبين على تلك المهارة وجد صعوبة لدى اللاعبين فى اتقان الاداء الامثل لها فقام الباحث بتحليل المراجع والدراسات التى صنفت المهارات الاساسية للجودو وعناصر اللياقة البدنية التى تركز عليها مهارة الايبون سيوناجى لمحاولة تدريب تلك المهارة على اسس علمية تختصر الوقت والجهد .

ولان الاداء الفنى لتلك المهارة يتطلب الاتقان فى التجميع والرمى والوضع النهائى ،فاقترح الباحث تلك الدراسة التى استخدم فيها التدريب بالستى الذى يستهدف تنمية القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة)القدرة العضلية (لان من مراحل تلك المهارة القبض والتحكم والتجميع للمنافس ، وكذلك تنمية التوازن والرشاقة العنصران المهمين لتلك المهارة لان المهارة تمر بالعديد من مراحل اخلال التوازن والحركة والدورانات لاتخاذ الوضع المثالى للرمى الصحيح وذلك من أجل إنشاء فريق للجودو بأسم المحافظة يدرّب على أسس علمية .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين أداء مهارة ايون سيوناجى للاعبى الجودو المبتدئين من خلال:

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البالستية
- 2- تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجى القوة العضلية،القدرة العضلية ،الرشاقة،التوازن (للاعبى الجودو المبتدئين)
- 3- تأثير تنمية القدرات البدنية الخاصة على تحسين مهارة ايون سيوناجى للاعبى الجودو المبتدئين.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجي(القوة العضلية،القدرة العضلية،الرشاقة،التوازن (لصالح القياس البعدي)
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارة ايون سيوناجي لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجي (القوة العضلية،القدرة العضلية،الرشاقة،التوازن(لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين أداء مهارة ايون سيوناجي لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة" مى عاصم محمد(2010) " م (20)(بعنوان" تأثير استخدام التدريبات البالستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبي الجودو " استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (30)لاعب وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن فى المتغيرات البدنية والاداء المهارى لدى عينه البحث
- ٢- دراسة "أمجد زكريا أحمد عبد العال(2011) "م (4)(بعنوان "فاعلية التدريب البالستى على بعض القدرات التوافقية والبدنية الخاصة بناشئء المصارعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (26)مصارعاً، وكانت أهم النتائج برنامج التدريب البالستى يحسن القدرات التوافقية والبدنية الخاصة بالمصارعين مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى للمهارات الحركية فى المصارعة.
- ٣- دراسة "هبة رشوان على(2014) " م (21)(بعنوان"دراسة تحليلية بيوميكانيكية للزوايا المثلى كدالة لوضع تدريبات نوعية لتحسين اداء مهارة ايون سيوناجي لدى ناشئات رياضة الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (5)لاعبات، وكانت أهم النتائج التعرف على الزوايا المثلى لمهارة ايون سيوناجي ، التعرف على المحددات البيوميكانيكية التى تحكم اداء مهارة الاييون سيوناجي وكانت التوصيات ضرورة ضرورة استخدام التحليل البيوميكانيكى كاسلوب علمى ودقيق للمهارات العملية.

طرق وإجراءات البحث:

-المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لطبيعة البحث

- مجتمع وعينة البحث:

بلغ مجتمع البحث (28) لاعبا مبتدئا للجودو والمشاركين في مركز شباب الخارجة بالوادي الجديد، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت (12) لاعبا، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (6) مرفق(1)، بالإضافة إلى (16) لاعبا تم اختيارهم لإجراء الثبات وصدق التمايز في الاختبارات قيد البحث.

جدول (1)

إعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث ن = 28

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	19.35	0.74	0.248
2	الطول	سنتيمتر	169.71	4.69	0.280
3	الوزن	كيلوجرام	70.69	4.59	0.905

يتضح من جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (الوزن ، الطول، السن) (قيد البحث) حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين 3 ± مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث ، وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

جدول (2)

إعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ن = 28

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	القوة العضلية	كيلو جرام	21.46	1.34	0.620
		كيلو جرام	18.07	2.32	0.631
	القدرة العضلية	سنتيمتر	161.57	7.57	0.824
	التوازن	سنتيمتر	22.75	2.45	0.60
	الحركي	سنتيمتر	23.67	1.76	0.181
4	الرشاقة	ثانية	6.92	0.81	0.581

يتضح من جدول (2) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين 3 ± مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

جدول (3)

إعتدالية أفراد عينة البحث في أداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث ن= ٢٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	أداء مهارة ايون سيوناجي	نقاط	1.85	0.65	0.141

يتضح من جدول (3) تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث حيث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين $3 \pm$ مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث وأنها تقع في حدود المنحنى الإعتدالي.

جدول(4)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

ن=1 ن=6

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=6		المجموعة الضابطة ن=6		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	السن	سنة	19.65	0.18	19.58	0.21	0.222
2	الطول	سنتيمتر	168.33	3.77	167.08	2.53	0.242
3	الوزن	كيلوجرام	71.08	1.43	69.85	2.29	0.168

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (الوزن، الطول، السن) حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٢٤٢ ، 0.168) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (5)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ن=1 ن=6=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=6		المجموعة الضابطة ن=6		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	القوة العضلية	قوة القبضة لليد اليمنى	21.5	1.04	22	1.54	0.14
		قوة القبضة لليد اليسرى	19.5	2.94	20.16	0.75	0.32
	القدرة العضلية	سم	162.5	1.37	162.83	0.75	0.23
	التوازن الحركي	القدم اليمنى	23.16	2.63	22.5	1.87	0.25
		القدم اليسرى	23.66	1.96	23.83	1.169	0.43
4	الرشاقة	ث	6.83	0.75	6.5	0.54	0.23

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية حيث أن قيمة ت المحسوبة تتراوح ما بين (0.14) ، (0.43) وجميعها أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

جدول (6)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في أداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث ن=1 ن=6=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=6		المجموعة الضابطة ن=6		قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	أداء مهارة ايون سيوناجي	نقاط	1.66	0.51	1.83	0.40	0.30

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة ايون سيوناجي حيث أن قيمة ت المحسوبة (0.30) وهى أقل من قيمة ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: المسح المرجعي، مرفق: (2) حيث قام الباحث في حدود ما توصل اليه بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجي (21)، (18)، (3)، (4)، (2)، (23)، (30)، (32)

ثانياً: الاختبارات البدنية والمهارية ، مرفق: (4)

- 1- اختبار قوة عضلات القبضة (يمين، يسار) بجهاز ديناموميتر القبضة، (9)
- 2- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية ، (21)
- 3- اختبار لقياس التوازن الحركي ، (5)
- 4- اختبار الرشاقة، (10)
- 5- اختبار فاعلية أداء مهارة ايون سيوناجي (21)

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch 1/100 من الثانية ومزودة بذاكرة.
- شريط لاصق على الارض.
- بساط جودو.
- جهاز ديناموميتر القبضة.
- (مسحوق ابيض)مانزيا.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عدد (16) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، واستهدفت التعرف على ما يلي :

- 1- التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

فقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية ، وذلك لأجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث وذلك يوم الاحد الموافق 2016 /5/22 م .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

كما قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الثالثة على عينة البحث الاستطلاعية لإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث، وحساب صدق الاختبارات باستخدام العينة المميزة وغير مميزة من لاعبي الجودو بمركز شباب الخارجة بالوادي الجديد وذلك يوم الاربعاء 2016/5/25م ، وفي نفس ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى ، وذلك بقاعة الجودو مركز شباب الخارجة بالوادي الجديد.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث:
أولاً: معامل الصدق للاختبارات قيد البحث:

جدول (7)

معامل صدق التمايز لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات
البدنية قيد البحث
ن=1 ن=4

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة (4)		المجموعة المميزة (4)		وحدة القياس	المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
4.50	1.38	16.02	1.20	18.92	كجم	قوة القبضة لليد اليمنى	1
6.3	1.05	15.1	1.12	17.9	كجم	قوة القبضة لليد اليسرى	
5.61	2.75	143.25	2.06	154.25	سم	القدرة العضلية	
6.81	0.82	25.2	1.007	19.42	سم	التوازن القدم اليمنى	الحركي
7.4	1.23	26.05	0.84	19.95	سم	القدم اليسرى	
5.97	0.42	8.67	0.41	5.75	ثانية	الرشاقة	4

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.45$

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.

جدول (8)

معامل صدق التمايز لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في أداء
مهارة ايون سيوناجي
ن=1 ن=4

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة (4)		المجموعة المميزة (4)		وحدة القياس	المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
5.18	0.5	0.75	0.65	2.82	نقاط	أداء مهارة ايون سيوناجي	1

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.45$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.

ثانياً: معامـل الثبات للاختبارات قيد البحث:

جدول (9)

معامـل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث
(ن = 16)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	القوة العضلية	كجم	21.81	1.10	21.75	1.23
			18.06	2.86	18.81	2.78
	القدرة العضلية	سم	161.25	3.69	162.37	4.28
	التوازن الحركي	سم	22.5	1.78	22.43	2.18
		سم	22.93	1.80	23.18	1.68
4	الرشاقة	ثانية	5.87	1.08	5.93	0.99

قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.468$

يتضح من الجدول (9) مايلي : أن معامـل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً مما يدل على ثبات الاختبار حيث تراوحت قيمة معامـل الارتباط ما بين (0.897:0.772)

جدول (10)

معامـل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في أداء مهارة ايون سيوناجي

(ن = 16)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أداء مهارة ايون سيوناجي	نقاط	1.96	0.69	2.1	0.78

قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.468$

يتضح من الجدول (10) مايلي : أن معامـل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً مما يدل على ثبات الاختبار حيث ان قيمة معامـل الارتباط (0.90)

خطوات البحث :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتعلقة بالتدريب بالاستى ومهارة ايون سيوناجى مرفق()، والإطلاع على شبكة المعلومات الدولية وذلك للتعرف على أبعاد البرنامج التدريبي المقترح وبعد تحديد الاختبارات المناسبة قام الباحث بما يلي :-.

القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الخميس 26 / 5 / 2016م والجمعة 27 / 5 / 2016م بصالة الجودو بمركز شباب الخارجة بواحات الوادي الجديد.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت 28 / 5 / 2016 م إلى الاربعاء 20 / 7 / 2016م لمدة (8) اسابيع، بواقع ثلاث تدريبات أسبوعيه (السبت،الاثنين،الاربعاء) بصالة الجودو بمركز شباب الخارجة بواحات الوادي الجديد،مرفق.(5)

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الخميس 21 / 7 / 2016م الجمعة 22 / 7 / 2016م بصالة الجودو بمركز شباب الخارجة بواحات الوادي الجديد.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

- | | | | |
|--------------------|---|-------------------|---|
| Mean | • | المتوسط الحسابي. | • |
| Standard Deviation | • | الانحراف المعياري | • |
| Skewness | • | معامل الالتواء. | • |
| T.Test | • | اختبار "ت". | • |
| Progress Ratios | • | نسب التحسن. | • |

عرض ومناقشة النتائج :
أولاً: عرض نتائج المجموعة التجريبية

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية
قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن=6

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة العضلية	كجم	21.5	1.04	26.16	0.40	21.67	5.24
	قوة القبضة لليد اليسرى	كجم	19.5	2.94	23.83	2.31	22.20	7.5
2	القدرة العضلية	سم	162.5	1.37	172	2	5.84	7.4
3	التوازن الحركي	سم	23.16	2.63	19.66	3.01	17.80	7.6
	القدم اليسرى	سم	23.66	1.96	19.75	2.25	19.88	6.89
4	الرشاقة	ثانية	6.83	0.75	4.5	0.54	51.77	5.24

قيمة ت الجدولية عند مستوى 2.02 = 0.05

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أداء مهارة ايون سيوناجي
للمجموعة التجريبية

ن=6

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	أداء مهارة ايون سيوناجي	نقاط	1.66	0.51	4.15	0.78	60.09	8.09

قيمة ت الجدولية عند مستوى 2.02 = 0.05

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث لصالح القياس البعدي ، إذ أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى . 0.05

ثانياً: مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

يوضح جدول (11) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح ، فقد تحسنت قوة القبضة لليد اليمنى حيث كانت (21.5) كيلو جرام في القياس القبلي وأصبحت (26.16) كيلو جرام في القياس البعدي، بواقع نسبة تحسن (21.67%)، وتحسنت قوة القبضة لليد اليسرى حيث كانت (19.5) كيلو جرام في القياس القبلي وأصبحت (23.83) كيلو جرام في القياس البعدي ذلك المتغير الهام والمؤثر في تنفيذ وأداء مهارة ايون سيوناجي ؛ لأنه كلما زادت قبضة اللاعب وتحكمه في مسك المنافس كلما نجح في أداء وتنفيذ تلك المهارة.

ويرجع الباحث هذا التحسن الى برنامج المقترح للتدريبات البالستية الذي احتوى على تدريبات موجهة نحو العضلات المؤثرة والعاملة داخل المهارة لتنمية القوة العضلية .

وهذا يتفق مع ما ذكرته هبه رشوان (2014) م ، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(2005) م ان تنمية القوة لابد وان يكون موجه للعضلات العاملة في النشاط الرياضي الذي يتميز ادائه باستخدام القوة العظمى،(178:21)،(240:13)

كما تحسنت القدرة العضلية حيث كانت (162.5) سنتيمتر في القياس القبلي وأصبحت (172) سنتيمتر في القياس البعدي، بواقع نسبة تحسن . (5.84%)

ويرجع الباحث هذا التحسن لبرنامج التدريبات البالستي المقترح ،وتتفق هذه النتائج مع ما يشير إليه " فلك وكريم (2004) Fleck & Kramer م أنه يمكن الاستفادة من التدريب البالستي مما يوجه الألياف العضلية إلى سرعة الانقباض لإنتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن، وهذا يؤثر بشكل فعال على القوة القصوى والقدرة العضلية،.(121:27)

وفي هذا الصدد يشير ايضا"امجد زكريا (2011)"م (و "جورج بي Gorge (2002) Bee أن التدريب البالستي يعد من أفضل أنواع التدريبات لتنمية القدرة العضلية.(55:28)(23:4)

كما تحسن التوازن الحركي حيث كانت (23.16) سنتيمتر في القياس القبلي وأصبحت (19.66) سنتيمتر في القياس البعدي بواقع نسبة تحسن (17.80%) للقدم اليمنى، وكان (23.66) سنتيمتر في القياس القبلي وأصبح (19.75) سنتيمتر في القياس البعدي بواقع نسبة تحسن (19.88%) للقدم اليسرى.

ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى فى طياته الى تدريبات تحسن من التوازن الحركى للاعب.

وهذا يتفق مع ما ذكره ديفد شميتر (2003) Dave Schmitz الى أن الحركات متعددة الاتجاهات تتطلب توازن ، حيث يعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة.(63:24)

كما تحسنت الرشاقة حيث كانت (6.83) فى القياس القبلى واصبحت (4.5) فى القياس البعدى، بواقع نسبة تحسن. (51.77%)

وهذا يتفق مع ما اشار اليه "احمد الشعراوى (2002) م"، ان البرنامج التدريبي الذى يشتمل على تدريبات التى تتطلب سرعة فى الاداء وتغيير فى وضع الجسم يودى الى تحسن عنصر الرشاقة ، (83:1) ويتفق ايضا مع ما ذكرته "هبه رشوان (2014) م" (ان البرنامج التدريبي الذى يحتوى على تدريبات بدنية وربطها بالتدريبات المهارية والتى تعتمد على تغيير الاتجاهات تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل او الاجزاء المختلفة وبلك تنمى مكون الرشاقة.(180:21)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجى) القوة العضلية، القدرة العضلية ،الرشاقة، التوازن (لصالح القياس البعدى "

كما يوضح جدول (12) أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى أداء مهارة ايون سيوناجى قيد البحث لصالح القياس البعدى مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح، حيث تحسن الاداء فى القياس القبلى كان (1.66) نقاط واصبح (4.5) نقاط فى القياس البعدى .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "مى عاصم (2010) م"، "هبه رشوان (2014) م" (والتي اكدت ان البرنامج التدريبي الذى يستهدف تحسين القدرات البدنية الخاصة باى مهارة يودى الى التحسن المهارى.(20)، (21)

واتفق ذلك مع ما اشار اليه صالح عبد الجابر، ايمن مسلم (2012) م (ان تنمية القوة العضلية لعضلات القبضة والساعد لهما أثرهما الإيجابي فى تنمية المهارات التى تعتمد على قوة القبض والإحكام على المنافس لما لها من أهمية كبيرة فى تنفيذ هذه المهارات بشكل صحيح وإرتباط تنفيذ تلك المهارات بالمرحلة الأولى وهى المسك والتجميع..(11:9)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسبن أداء مهارة ايون سيوناجي لصالح القياس البعدي .

ثالثا : عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:-

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في القدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن=1ن=6=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجربي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1	القوة العضلية	كجم	1.032	22.66	0.40	26.16	3.5	7.6
	قوة القبضة لليد اليمنى	كجم	2.73	20.5	2.31	23.83	3.33	8.55
	القدرة العضلية	سم	3.55	163.33	2	172	8.67	5.91
	التوازن الحركي	سم	3.27	22.96	3.01	19.66	3.3	6.02
	القدرة العضلية	سم	2.10	23.083	2.25	19.75	4.08	8.55
4	الرشاقة	ثانية	0.51	6.33	0.54	4.5	1.83	5.4

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في جميع اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في أداء مهارة ايون سيوناجي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ن=1ن=6=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	بعدي ضابطة		بعدي تجربي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1	أداء مهارة ايون سيوناجي	درجة	0.64	1.98	0.78	4.15	2.17	6.46

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة السقوط على الرجلين لصالح المجموعة التجريبية ، إذ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى . 0.05

رابعا: مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية :-

يوضح جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كان الفرق بين المتوسطين (3.5) كيلو جرام في قبضة اليد اليمنى بدلالة احصائية (7.6) والفرق بين المتوسطين في قبضة اليد اليسر (3.33) بدلالة احصائية (8.55) والفرق بين المتوسطين في القدرة العضلية (8.67) سنتيمتر بدلالة احصائية.(5.91)

ويرجع الباحث هذه التنمية في القوة العضلية والقدرة العضلية للمجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات بالاستية المختلف عن البرنامج التقليدي المعطى للمجموعة الضابطة التي يخلو من تلك التدريبات.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة إدمون بيرك (25) (2003) "Edwn Burk أولسن وهوبكنس(31) (2003) Olsen & Hopkins"، "كيرى وروبرت" Kerry & Robert (29) (2004)، "شريف طه وأحمد زكى(8) (2010)، مى عاصم (2010) م (20) محمد احمد محمود(2011) م(17)، حيث تتفق هذه الدراسات على أن استخدام التدريبات بالاستية يحسن القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبين.

ويشير عبد العزيز النمر(2007) م (ان تدريب القوة المميزة بالسرعة تعمل على زيادة الاداء الحركى، وذلك بزيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تقجيرا خلال مدى الحركة في المفصل اثناء الاداء باقصى سرعة. (14:100)

وكان الفروق بين المتوسطين في التوازن الحركى (3.3) للقدم اليمنى بدلالة احصائية(6.02)، و (4.08) للقدم اليسرى بدلالة احصائية. (8.55)

ويعزى الباحث أيضا الفرق بين المتوسطين والتحسين الواضح للمجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج المقترح لمختلف أنواع الشواخص والأثقال ، ومراعاة الفروق الفردية واختلاف أنماطهم الجسمية ، وكذلك ملائمة حمل التدريب لأفراد المجموعة التجريبية مما كان له الأثر في تطوير التوازن الحركى.

وهذا ما يؤكده فابيو كومانا أيضا (2004) Fabio Comana على أن التوازن عنصر رئيسي ،ولكي يؤدي الفرد أداءً مهارياً جيد يجب أن يكون قادراً على تحريك أعضاء الجسم بدون أن يسقط . (55 : 26)

يتفق ذلك مع ما ذكره "خالد الصادق(2000)م. أن تنمية التوازن تؤثر على العضلات المركزية وتؤدي إلى زيادة القدرة على التوجيه والتحكم في حركة الجسم ودقة الأداء المهاري.(97:7)

وفي الرشاقة كان الفرق بين المتوسطين (1.83)بدلالة إحصائية (5.4)، ويرجع الباحث هذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية الى محتوى البرنامج التدريبي المقترح .

ويتفق ايضا مع ما ذكرته "هبة رشوان(2014)م (ان البرنامج التدريبي الذي يحتوى على تدريبات بدنية وربطها بالتدريبات المهارية والتي تعتمد على تغيير الاتجاهات تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل او الاجزاء المختلفة وبلك تنمي مكون الرشاقة،.(180:21)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجي (القوة العضلية، القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) لصالح المجموعة التجريبية."

يوضح جدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاء الفرق بين المتوسطين (2.17) نقطة بدلالة إحصائية (6.46) لصالح المجموعة التجريبية.

وذلك يتفق مع نتائج دراسة كل من هبة رشوان (2014)م، (صالح مصطفى(2013)م، (امجد زكريا(2012)م)، ان البرنامج التدريبي الذي يؤثر على العناصر البدنية الخاصة بالمهارة يؤدي الى تنميتها(21)،(11)،(4).

واتفق ذلك ايضا مع ما اشار اليه صالح عبد الجابر، ايمن مسلم(2012)م (ان تنمية القوة العضلية لعضلات القبضة والساعد لهما أثرهما الإيجابي في تنمية المهارات التي تعتمد على قوة القبض والإحكام على المنافس لما لها من أهمية كبيرة في تنفيذ هذه المهارات بشكل صحيح وإرتباط تنفيذ تلك المهارات بالمرحلة الأولى وهي المسك والتجميع.(11:9)

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة مي عاصم(2010)م (ان البرنامج الذي يحتوى على تدريبات بالسنية حتما ينمي ويحسن الاداء المهارى وخاصة المهارات التي تعتمد على القبض والتحكم فى المنافس يليه الاداء القذفي للمهارة.(20)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين أداء مهارة ايون سيوناجي لصالح المجموعة التجريبية"

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

- 1- اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً معنوياً على القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
- 2- اثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً على أداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث.
- 3- زيادة نسبة التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- 1- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البالستية قيد البحث بهدف تطوير مستوى الاداء المهارى.
- 2- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لمهارة ايون سيوناجي لتطوير الأداء المهارى .

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد الشعراوى محمد أحمد (2002م) : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بدمياط، جامعة المنصورة.
- 2- احمد محمد عبد المنعم (2008م):تأثير تنمية التوقع الحركى الخاص على فعالية الاداء المهارى لناشئ رياضة الجودو،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
- 3-احمد محمود ابراهيم (2011م):(الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبى الجودو، منشاه المعارف، الإسكندرية.
- 4 - امجد زكريا احمد عبد العال (2011م) : (فاعلية التدريب البالستى على بعض القدرات التوافقية والبدنية الخاصة بناشئء المصارعة، مجلة نظريات وتطبيقات،كلية التربية الرياضية ابو قير، جامعة الاسكندرية.
- 5 - ايمن مسلم سليمان (2012م) : (تأثير برنامج تدريبي باستخدام الالعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى اداء مهارة السنثير الامامى لناشئءالمصارعة، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق.
- 6 - خالد فريد عزت (2007م): تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئء رياضة الجودو ،رسالة دكتوراة،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.
- 7- خالد محمد الصادق (2000 م) : (تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزى على التوازن الديناميكي في بعض الأنشطة الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 8 - شريف علي طه ، أحمد محمد زكى(2010م) : تأثير تدريبات القوة السريعة البالستية فى تصويب منتخب العمالقة فى كرة اليد، المؤتمر العلمى

رياضة الجامعات العربية آفاق وتطلعات، الدورة الرياضية العربية الثانية للجامعات، القاهرة.

9- صالح عبد الجابر عبد الحافظ، أيمن مسلم سليمان (2012) م: (برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المقاومات لتنمية القوة العضلية للقبضة وتأثيره على فعالية مهارتي برمة الوسط والصدر لدى ناشئي رياضة المصارعة تحت 13 سنة، بحث منشور، المجلة العلمية الإقليمية مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، اسبوط.

10- صالح عبد الجابر عبد الحافظ، أيمن مسلم سليمان (2012) م: (تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على بعض القدرات البدنية ونتائج المباريات لمبتدئ المصارعة، بحث منشور، المجلة العلمية الإقليمية مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، اسبوط.

11- صالح مصطفى محمد عمارة (2013) م: ، برنامج تدريبات نوعية لمهارة السقوط على الرجلين وتأثيره على فاعلية الأداء للمصارعين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية

12- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2000) م: الأعداد البدني والتدريب بالاثقال للناشئين، الأستاذة للكتاب الرياضي، الجيزة.

13 - عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان الخطيب(2005) م: القوة العضلية ، تصميم برامج القوة العضلية ، تخطيط الموسم التدريبي" ، دار الأستاذة للكتاب الرياضي ، الجيزة.

14 - عبدالعزيز النمر(2007) م: (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،الأستاذة للكتاب الرياضي، الجيزة.

15- علي فهمي البيك ،(2008) م: (سلسلة الاتجاهات الحديثة، في التدريب الرياضي، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية.

16 - علي محمد طلعت،(2003) م: تأثير استخدام تدريبات المقاومة بالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية،جامعة حلوان.

17 - محمد أحمد محمود(2011) م: تأثير برنامج بالتدريب بالستى على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية لتصويب الضربة الركنية الجزائئية فى هوكى الميدان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق 2011م.

18 - محمد حامد شاد،خالد فريد عزت (2012) م: تأثير برنامج العاب تمهيدية على مستوى اداء بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية لبراعم

رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

١٩- محمود حسن حسين، اشرف مصطفى احمد (٢٠٠٥) م: تأثير برنامج للمقاومات الخاصة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى للملاكمين، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

٢٠- مي عاصم محمد (٢٠١٠): تأثير استخدام التدريبات البالسيتية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢١- هبة رشوان على (٢٠١٤) م: دراسة تحليلية بيوميكانيكية للزوايا المثلى كدالة لوضع تدريبات نوعية لتحسين اداء مهارة ايون سيوناجى لدى ناشئات رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

ثانيا :المراجع الأجنبية :

- 22-David B. Yoffie.، Mary Kwak(2001): Judo strategy “Turning your competitors strength to your Advantage.Harvard Business school Pub corporation،U.S.A.
- 23-David B، Hewitt;(2010):Judo in school program ،pres Victoria،Australia.
- 24-Dave Schmitz (2003): Functional Training Pyramids، New Truer High School ، Kinetic Wellness Department ، USA
- 25-Edmund، Burk(2003): Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players، Journal of strength and conditioning research، U.S.A.
- 26-Fabio comana (2004): function training for sports، Human Kinetics: Champaign IL ، England.
- 27-Fleck، S.& Kramer، W.(2004): Designing resistance training program، human kinetics، champaing، Illionios،
- 28-. Gorge، Bee (2002): Sport speed، leisure press، Champaing، Illionis.

المخلص

تأثير تدريبات البالستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لمهارة

ايبون سيوناجي .

أ.م.د. أيمن مسلم سليمان
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
ووكيل الكلية لشؤون المجتمع وتنمية البيئة
بالواحات بالوادي الجديد

هدف البحث: يهدف البحث إلى تحسين أداء مهارة ايبون سيوناجي للاعبى الجودو المبتدئين من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات البالستية، تأثير البرنامج التدريبي على تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايبون سيوناجي للاعبى الجودو ، تأثير تنمية القدرات البدنية الخاصة على تحسين مهارة ايبون سيوناجي للاعبى الجودو المبتدئين .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ، بلغت عينة البحث (١٢) لاعب (٦) لاعبين مجموعة تجريبية و(٦) لاعبين مجموعة ضابطة .

فروض البحث : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايبون سيوناجي لصالح القياس البعدي ، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين أداء مهارة ايبون سيوناجي لصالح القياس البعدي ، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايبون سيوناجي لصالح المجموعة التجريبية ،توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين أداء مهارة ايبون سيوناجي لصالح المجموعة التجريبية

أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارة ايون سيوناجي (القوة العضلية، القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) ، البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مهارة ايون سيوناجي للاعبين الجودو.

Summary

Effect of ballistic exercises in the development of some special physical abilities of the skill of Ibon Sionage

D. Ayman Muslim Soliman

Assistant Professor, Sports Training Department
And the Vice Dean for Community Affairs
and Environmental Development
In the oases of the New Valley

Research aim:The aim of the research is to improve the performance of the Ibon Sionage for junior judo players through: Design a proposed training program using ballistic training. The impact of the training program on the development of physical abilities of the skill of Ibon Sionage for judo players The impact of the development of special physical abilities to improve the skill of Ibon Sionage for junior judo players.

Research Methodology:The researcher used the experimental method. Sample Search: ١٢ players (٦) players and experimental group (٦) players control group

Research hypotheses:There are statistically significant differences between the tribal and post-experimental measurements of the experimental group in the development of the physical abilities of the Ebon Sionage skill for the benefit of telemetry ,There are statistically significant differences between the tribal and post-experimental measurements of the experimental group in the performance of the Ibon Sionage skill for the benefit of the dimension measurement,There are statistically significant differences between the two dimensions of the experimental and control groups in the development of the physical abilities of the skills of Ibon Sionage for the benefit of the experimental group, There are statistically significant differences between the two dimensions of the experimental and control groups in improving the performance of the Ibon Sionage skill for the experimental group

Research Results :The proposed training program led to the development of physical abilities of the skill of Ibon Sionage (muscle strength, muscle strength, agility, balance), The proposed training program has improved the skill of Ibon Sionage for judo players.