



## تأثير استخدام الأحيال المطاطة لتنمية القدرة العضلية لمهارات الرمي من أعلي للناشئين في رياضة الجودو

م.م/محمد مهدي محمد الشربيني

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بالعريش

### الملخص



تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأحيال المطاطة لتنمية القدرة العضلية ومستوي الأداء لمهارات الرمي من أعلي للناشئين في رياضة الجودو، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة وهدف البحث وإجراءاته، وذلك باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعة. وقد توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من أختبارات (وثب عريض من الثبات، رمي كرة طبية 3 كجم) وأيضا وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في كل من مهارات (إييون سيو ناجي، مورتية سيو ناجي، هراي جوشي، جوشي جورما، أو ستو جاري، أو اتش جاري). ويوصي الباحث بضرورة الإهتمام باستخدام الأحيال المطاطة في التدريب باعتبارها أدوات مساعدة في التدريب تعمل علي تطوير الأداء البدني والمهاري، وأيضا تعتبر طريقة مناسبة وجديدة وبسيطة في مجال تدريب الناشئين في الجودو.

الحصول علي الميدالية الفضية في دورة الألعاب الاولمبية التي أقيمت بمدينة (لوس انجلوس) بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1984م، مما أدي الي الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب علي ممارسة رياضة الجودو، وهذا بدوره يلقي عبئا علي القائمين بهذه الرياضة من خلال الإهتمام بالناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التدريبية الموضوع علي أسس علمية للارتقاء بمستوي الأداء الفني لرياضة الجودو. (6: 2)

ويذكر خالد فريد (2007م) أن رياضة الجودو تعد احدي الرياضات الفردية التي اكتسبت شهرة واسعة علي المستوي المحلي والعربي، وذلك عندما استطاع البطل المصري الاولمبي (محمد رشوان)

### مقدمة ومشكلة الدراسة

يشير أحمد أبو الفضل (1998م) أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة تعتمد في المقام الأول علي العديد من الأسس العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدني والمهاري والخططي والعقلي والنفسي) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية. (1: 2)

ويذكر خالد فريد (2007م) أن رياضة الجودو تعد احدي الرياضات الفردية التي اكتسبت شهرة واسعة علي المستوي المحلي والعربي، وذلك عندما استطاع البطل المصري الاولمبي (محمد رشوان)

ويشير ميليجن جيمس Milligan James (2004م) إلى أن الأستك المطاط كأداة مقومة يعمل على تنعيم العضلات و مطاطيتها وإستخدامه سهل ويستهدف كل مناطق الجسم وأن كل سم إمتطاط للأستك يعطى قوة مختلفة. (23)

ويرى كلا من محمد جابر بريقع وإيهاب البديوى (2004م) أن الأستك المطاط يعتبر من أنواع التدريبات التي تساعد في تطوير المسار الحركي للمهارات الخاصة حيث يساعد على إستثارة أكبر عدد من الألياف العضلية، على أن يكون الأداء بأقصى سرعة من بداية الحركة إلى نهايتها وتظهر أهمية الأستك المطاط كمقاومة أثناء الأداء في كونها وسيلة تدريبية مشابهة للمسار الحركي للمهارة كما أنها تساعد في الحركة الرجوعية لأستكمال الأداء المهارى. (11: 8)

ويضيف إدورد ديز Edward Dias (2008م) انه من الأفضل إستخدام تدريبات المقاومة بالأستك المطاط يومين اسبوعيا لمدة 30 دقيقة في كل مرة. (22)

ويذكر أحمد أحمد عبد العزيز (2012م) ان التدريب بالأحبال المطاطة أحد تدريبات المقاومة الهامة التي تستخدم في تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أنها تعتمد على الجاذبية الأرضية بقدر كبير عكس الأنواع الأخرى من تدريبات المقاومة مما جعلها مكونا رئيسيا في البرامج الرياضية الرئيسية لتحسين اللياقة البدنية العامة والخاصة. (2: 17).

ويذكر احمد أبو الفضل (1998م) إن القوة المميزة بالسرعة أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الجودو، حيث إن اللاعب لكي يحصل علي النقطة الكاملة (ايبون) وينهي المباراة لصالحه عن طريق الرمي، يجب ان يقوم برمي منافسه وان يتسم الرمي بالقوة والسرعة وان يسقط اللاعب المنافس علي ظهره، ولو ان الرمية فقدت احدي هذه العناصر الثلاث يحصل اللاعب علي نصف نقطة فقط (وزاري). (1: 233)

ويوضح ياسر عبد الرؤوف (2005م) إن أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعب الجودو تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية في الجودو اي في مرحلة إخلال التوازن " كوزوشي " سواء بالشد بالذراعين للإمام أو الدفع بالذراعين للخلف أو الجنب، وأيضا في مرحلة تنفيذ الحركة " تسوكوري " ومرحلة الرمي " الكاكي " وذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للإمام وللخلف والجنب، وتستخدم أيضا عند محاولة الانتقال من اللعب من اعلي للعب الأرضي والوصول لتنفيذ حركات الخنق أو حركات التثبيت أو حركات الكسر. (21: 139)

ويشير "محمد علاوي" (2001م) أن القدرة العضلية تعتبر من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية ويعد كل من مصطلح القدرة العضلية والقوة المميزة للسرعة شيء واحد هو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي. (15: 33).

**هدف الدراسة:**

تصميم برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية ومستوي الأداء لمهارات الرمي من أعلي للناشئين في رياضة الجودو.

**فروض الدراسة:**

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرة العضلية ومستوي الأداء لمهارات الرمي من أعلي لصالح القياس البعدي.
2. توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

**مصطلحات البحث:****الأحبال المطاطية:**

"أحدي أدوات التدريب والتي تستخدم كوسيلة من وسائل التدريب والتي يستخدمها اللاعب وبها مقاومات مختلفة مع سهولة الأداء الحركي وفي كل الاتجاهات المطلوبة وهذا يعطي اللاعب فرصة تقوية عضلاته في المسار الحركي المتشابه الي حد كبير للأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس مما يؤدي الي تحسين الكفاءة البدنية المرتبطة بالمستوي المهاري وبالتالي تحسين نتائج اللاعبين". (11:17)

**القدرة العضلية:**

"هي مقدرة الفرد علي إخراج أقصى قوة في أقل وقت ممكن". (9:60)

**مستوي الأداء المهاري:**

"هو مجموع المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة" (8:12).

ويتفق الباحث مع آراء هؤلاء العلماء على أهمية التدريب باستخدام مقاومات مثل الأحبال المطاطة لما لها من أهمية كبيرة في تحسن العمل العضلي والاستثارة العضلية للعضلات العاملة في الأداء المهاري بصفة عامة والمهارات الهجومية بصفة خاصة وانعكاس ذلك على أداء اللاعبين أثناء المباريات.

وفي ضوء ما سبق تتضح أهمية الإعداد البدني وعلاقته بالأداء المهاري في رياضة الجودو، ولذلك يجب علي المدرب الإهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة لانعكاسها على تحسين مستوى الأداء المهاري، بناءً عليه ومن خلال ملاحظة الباحث لبعض البطولات المحلية فقد لاحظ أن بعض اللاعبين يعانون من ضعف في الأداء المهاري وذلك من خلال أدائهم للمهارات بطريقة غير صحيحة وذلك لهبوط مستوى الأداء البدني الذي ينعكس علي مستوى الأداء المهاري، مما دعي الباحث إلي استخدام طريقة تدريب الأحبال المطاطة للمساهمة في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري، وقد وجه نظر الباحث إلي استخدام الأحبال المطاطة التي تتناسب مع المبتدئين والناشئين وكذلك يمكن استخدامها في تنمية القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري، فالتمارين الأحبال المطاطة هي عبارة عن مقاومات خارجية تتميز بالمرونة والمطاطية وتعمل علي تنمية وتطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين دون تشكيل أدني خطورة علي اللاعب بل تساعد في تنمية العضلات الكبيرة والصغيرة، سواء أن يكون الأداء للتمارين مطابقة لنفس شكل أداء المهارة أو علي أساس نفس نوع الانقباض العضلي.

**الدراسات السابقة:**

**المنهج المستخدم:** تجريبي.

**1- دراسة: محمود ربيع (2000م):**

**عينة البحث:**

**عنوان الدراسة:**

20 لاعب من نادي الجزيرة.

" تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه ".  
**هدف الدراسة:**

**أهم الاستنتاجات:**

أظهر البرنامج التدريبي باستخدام الوسط الرملي تأثير في الصفات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري.

التعرف على تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومدى تحسن الأداء المهاري للاعب الكاراتيه.

**3- دراسة: هالة نبيل يحيي (2011م):**

**عنوان الدراسة:**

**المنهج المستخدم:** تجريبي.

" تأثير استخدام الأحبال المطاطة على تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارات الـ Te Waza " .

**عينة البحث:**

20 لاعب من نادي الترسانة.

**هدف الدراسة:**

**أهم الاستنتاجات:**

التعرف على تأثير استخدام الأحبال المطاطة على تنمية بعض المتغيرات البدنية، تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي زيادة فاعلية الأداء لدى لاعبات الجودو.

أسفرت النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام الأحبال المطاطة له اثر ايجابي على تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على مستوى الأداء المهاري للاعبين. (17)

**المنهج المستخدم:** تجريبي.

**2- دراسة: احمد حسنين إبراهيم حسنين (2011م):**

**عينة البحث:**

**عنوان الدراسة:**

12 لاعبة جودو من لاعبات فريق نادي التجديف الرياضي ببورسعيد.

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط الرملي على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعب الجودو.

**أهم الاستنتاجات:**

**هدف الدراسة:**

استخدام الاستك المطاط يحسن مستوى قوة عضلات الرجلين والظهر و القبضة ويزيد القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين، يحسن مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي.

يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح وذلك للتعرف على تأثير استخدام الوسط الرملي على مستوى الإعداد البدني والمهاري للاعب الجودو.

**إجراءات الدراسة:**

إجراء التجربة قد تراوحت ما بين (-0.667: 0.227) أي إنها انحصرت ما بين (+3) مما يشير تجانس عينة الدراسة.

**منهج الدراسة:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف البحث وإجراءاته، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعة.

**مجالات الدراسة:****المجال المكاني:**

تم إجراء القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد عينة الدراسة للمجموعة المنفذة لمحتوى البرنامج التدريبي بصالة نادي الرباط والأنوار بمحافظة بوردسعيد.

**المجال الزمني:**

تم تطبيق إجراءات الدراسة خلال فترة الإعداد في الموسم التدريبي 2018/2019م.

**المجال البشري:**

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية بأجمالي عدد (23) ناشئ الجودو من فريق نادي الرباط والأنوار بوردسعيد، تم تطبيق الدراسة على عينة عددها (10) ناشئين منتظمين في التدريب ضمن فريق الجودو، تراوحت أعمارهن ما بين (12: 16) ويرجع إختيار عينة البحث إلى تقارب العمر الزمني والتدريبي للناشئين عينة الدراسة.

قام الباحث بإجراء التجانس للاعبين الدراسة في المتغيرات التي قد تسهم في التأثير على متغيرات الدراسة وذلك قبل إجراء القياس القبلي وتطبيق البرنامج المقترح.

يوضح جدول (1) أن معاملات الألتواء لعينة الدراسة في المتغيرات السابقة قبل

يوضح جدول (2) أن معاملات الألتواء لعينة الدراسة في المتغيرات السابقة قبل إجراء التجربة قد تراوحت ما بين (-0.533: 0.022) أي إنها انحصرت ما بين (+3) مما يشير تجانس عينة الدراسة.

**وسائل جمع البيانات:**

قام الباحث بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الدراسة والمتغيرات المراد قياسها لتحديد الأدوات والأجهزة والإختبارات الملائمة لإجراء هذه الدراسة.

**الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة**

- بساط جودو
- حزام رياضي متصل بالأحبال المطاطة
- كمبيوتر محمول
- كرات طبية وزن 3 كجم
- كاميرا ديجيتال
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن
- أحبال مطاطة
- عقل حائط

**القياسات والإختبارات المستخدمة في الدراسة:**

قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء في الأختبارات البدنية التي تقيس القدرة العضلية مرفق (1)، وقد أرتضى الباحث بإختيار الأختبارات التي حصلت علي نسبة 80% فأكثر:

وكان رأي الخبراء في أهم الأختبارات البدنية التي تقيس القدرة العضلية هي:

## جدول (1)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الألتواء " لقيم البيانات الأولية الخاصة لمجتمع الدراسة قبل إجراء التجربة

ن = 23

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء
السن	سنة	14.5	0.949	0.452-
الطول	سم	161.2	6.69	0.092
الوزن	كجم	60.1	4.11	0.227
العمر التدريبي	سنة	3.7	0.412	0.667-

## جدول (2)

المعالجات الإحصائية " المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الألتواء " للمتغيرات البدنية والمهارية لمجتمع الدراسة قبل إجراء التجربة

ن = 23

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الألتواء
1	وثب عريض من الثبات	متر	1.50	0.662	0.132-
2	رمي كرة طبية 3 كجم	متر	3.22	0.184	0.022
3	إييون سيو ناجي	درجة	6.19	0.669	0.533-
4	مورتيه سيو ناجي	درجة	6.47	0.553	0.128-
5	هراي جوشي	درجة	6.08	0.733	0.235-
6	جوشي جورما	درجة	6.13	0.677	0.401-
7	أوستو جاري	درجة	6.10	0.690	0.203-
8	أو اتش جاري	درجة	6.04	0.657	0.136-

باستخدام كاميرا ديجيتال من الطرق الحديثة نسبياً وموضوعية للتقييم، وقد أدي الناشئين مهارات الرمي دون مقاومة من الزميل ودون التقيد بسرعة الأداء.

وقام الباحث بجانب التصوير باستخدام كاميرا ديجيتال بتصميم إستمارة لتسجيل البيانات وتقييم مستوي الأداء المهاري لمهارات الرمي قيد الدراسة، وقسمت هذه الاستمارة إلي ثلاث مراحل أساسية كل مرحلة مقسمة تقسيم داخلي ومقدرة بالدرجات وذلك لتقييم مراحل الأداء.

#### الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية من أجل التعرف علي المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لإختبارات القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة، قام الباحث بأجراء كلا من الصدق والثبات علي أفراد العينة الإستطلاعية والتي هي خارج عينة البحث الأساسية.

#### صدق الإختبارات:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز الذي يقوم أساسا علي مقارنة متوسطات درجات المميزين بمتوسط درجات الغير مميزين وذلك في توزيع الدرجات حيث تم تطبيق إختبار قيمة " ت " للتعرف علي معنوية الفروق بين العينتين، وتم ذلك عن طريق إجراءات الإختبارات المقترحة علي 5 لاعب حاصلين علي حزام بني " العينة المميزة "، وكذلك تطبيق نفس الإختبارات علي 5 لاعبين حاصلين علي حزام أخضر وأزرق " كمجموعة غير مميزة "، من نفس المرحلة العمرية لعينة الدراسة.

1- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.

2- رمي كرة طبية وزن 3 كجم لقياس القدرة العضلية للذراعين.

وقام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء في أهم مهارات الرمي من أعلي الأكثر إستخداماً في المباريات، وقد أرتضي الباحث بإختيار أكثر مهارتين إستخداماً وشيوعاً والتي حصلت علي نسبة 80% فأكثر من حركات فنون الرمي باليدين (تي وازا) وفنون الرمي بالوسط (جوشي وازا) وفنون الرمي بالرجلين (أنسي وازا) والذي بلغ عددهم 6 مهارات، ويمكن إستخدامها كإختبارات لقياس مستوي الأداء المهاري لبعض مهارات الرمي من أعلي لناشئ الجودو.

وكان رأي الخبراء في أهم مهارات الرمي من أعلي الأكثر إستخداماً في المباريات:

1- إييون سيو ناجي.

2- مورتيه سيو ناجي.

3- هراي جوشي.

4- جوشي جورما.

5- أو ستو جاري.

6- أو اتش جاري.

ونظراً لسرعة أداء مهارات الرمي قيد الدراسة فذلك يشكل صعوبة في تقييم مراحل وزمن وأداء الرمي، لذلك إستخدم الباحث طريق التصوير باستخدام كاميرا ديجيتال لتقييم أداء مهارات الرمي من أعلي، حيث تعتبر طريق التصوير

**القياسات القبليّة لعينة الدراسة الأساسية:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الأساسية في يوم 30 / 8 / 2018م حيث تمت القياسات كالآتي:

• قياس القدرة العضلية للاعبين عن طريق الاختبارات المختارة:

1- الوثب العريض من الثبات.

2- رمي كرة طبية 3 كجم.

• قياس مستوى الأداء المهاري للمهارات:

**تطبيق الدراسة الأساسية:**

بعد إجراء القياس القبلي لمجموعة الدراسة الأساسية قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطة خلال الفترة من 2018/9/1م إلى 2018/11/21م.

**القياسات البعدية:**

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة الأساسية في يوم 22 / 11 / 2018م، وقد روعيت أثناء القياس نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبليّة.

**المعالجات الإحصائية:**

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Packing For Social Science (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الصدق - معامل الثبات (سبيرمان) - أختبارات للفروق (أختبار T-Test) - معادلة نسبة التحسن).

يوضح جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الغير مميزة و المجموعة المميزة لدى عينة الدراسة الإستطلاعية في الإختبارات القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة مما يشير إلى صدق الإختبارات.

**ثبات الإختبارات:**

لحساب معامل الثبات قام الباحث بتطبيق تلك الإختبارات علي نفس عينة الدراسة الإستطلاعية وإعادة الإختبارات بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (سبيرمان) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الإختبارات في المرة الأولى والثانية.

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني لدى عينة الدراسة الإستطلاعية لإختبارات القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة مما يشير إلى ثبات الإختبارات.

تم إيجاد معاملات الصدق والثبات لإختبارات القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة واتضح أنها علي مستوى عالي من الصدق والثبات، وذلك من خلال جدول (3، 4).

**الدراسة الأساسية:**

بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية 10 لاعبين، تم إجراء القياس القبلي ثم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطة ثم إجراء القياس البعدي.



## جدول (3)

يوضح معاملات الصدق لإختبارات القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري قيد الدراسة لدى لاعبي المجموعة المميزة وغير المميزة عينة الدراسة الإستطلاعية

$$10=2ن+1ن$$

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=5		المجموعة الغير المميزة ن=5		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
				س'	ع±	س'	ع±		
1	وثب عريض من الثبات	متر	0.41	1.56	0.41	1.46	0.10	3.78	
2	رمي كرة طبية 3 كجم	متر	0.41	3.46	0.07	3.30	0.16	4.00	
3	إيبون سيو ناجي	درجة	0.27	6.70	0.79	5.50	1.20	3.20	
4	مورتيه سيو ناجي	درجة	0.57	6.80	0.41	5.40	1.40	4.42	
5	هراي جوشي	درجة	0.57	6.30	0.57	5.20	1.10	3.05	
6	جوشي جورما	درجة	0.41	6.40	0.50	5.00	1.40	4.80	
7	أو ستو جاري	درجة	0.65	6.40	0.57	5.20	1.20	3.09	
8	أو اتش جاري	درجة	0.41	6.10	0.50	5.00	1.10	3.77	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية عند 0,05 = 2.30

## جدول (4)

يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في إختبارات القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري قيد الدراسة لدى لاعبي عينة الدراسة الإستطلاعية

$$5=ن$$

م	المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
				س'	ع±	س'	ع±	
1	وثب عريض من الثبات	متر	0.057	1.53	1.55	0.050	*0.892	
2	رمي كرة طبية 3 كجم	متر	0.418	3.46	3.48	0.044	*0.884	
3	إيبون سيو ناجي	درجة	0.418	6.60	6.70	0.273	*0.913	
4	مورتيه سيو ناجي	درجة	0.570	6.80	6.80	0.570	*0.895	
5	هراي جوشي	درجة	0.571	6.30	6.40	0.574	*0.889	
6	جوشي جورما	درجة	0.571	6.30	6.50	0.500	*0.892	
7	أو ستو جاري	درجة	0.568	6.20	6.40	0.651	*0.947	
8	أو اتش جاري	درجة	0.353	6.00	6.30	0.571	*0.918	

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة

### عرض نتائج الدراسة:

يتضح من الجدول (5) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الدراسة في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (-28.17، -15.00) في الاختبارات البدنية، وتراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (-9.73، -4.65) في مستوي الأداء المهاري، وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي المعنوية عند 0,05، وهذا يدل على ان هناك فروقاً لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة، وتراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية بين (8.11%، 15.57%)، وتراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الأداء المهاري بين (23.02%، 36.32%)، مما يدل على وجود نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

### مناقشة نتائج الدراسة:

تشير نتائج جدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الدراسة الأساسية، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة باستخدام اختبار T-Test في الاختبارات البدنية قيد الدراسة، وقد بلغت (-28.17، -15.00) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الاختبارات قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في الإختبارات البدنية لأفراد مجموعة الدراسة الأساسية في القياس البعدي عن القياس القبلي يرجع إلى تأثير برنامج الأحبال المطاطة.

ويشير "أحمد خاطر وعلي البيك" (1997م) (4) إلى أهمية تنمية القوة العضلية كمكون أساسي لإظهار العديد من المكونات البدنية الأخرى بالإضافة لإظهار الأداء المهاري بصورة جيدة، بالإضافة لأهمية التدريب باستخدام مقومات كجسم مطاط في تنمية مكونات القوة العضلية.

وتتفق هذه الدراسة مع محمود ربيع (2000م) (17)، المهدي حسن (2004م) (5)، رشا عصام الدين (2008م) (7)، أحمد عبد العزيز (2012م) (2)، حيث أشارو إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الأحبال المطاطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعيدة عن القياسات القبلية في متغيرات القدرة العضلية.

ويعزى الباحث ظهور تلك النتائج لأفراد مجموعة الدراسة الأساسية للقياس البعدي في إختبارات القدرة العضلية إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الأحبال المطاطة المطبق على تلك المجموعة.

تشير نتائج جدول رقم (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الدراسة الأساسية، وتراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (-9.73، -4.65) باستخدام إختبار T-Test في مستوي الأداء المهاري قيد الدراسة، وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.83) عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك المهارات قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الدراسة الأساسية لصالح القياس البعدي.

## جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) ونسبة التحسن % بين القياسين القبلي والبعدي في الأختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد الدراسة ن = 10

م	الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س'	ع±	س'	ع±			
1	وثب عريض من الثبات	متر	1.48	0.071	1.60	0.059	0.125-	15.00-	8.11%
2	رمي كرة طبية 3 كجم	متر	3.34	0.112	3.86	0.143	0.525-	28.17-	15.57%
3	إيبون سيو ناجي	درجة	6.15	0.668	8.20	0.586	2.05-	7.49-	33.38%
4	مورتيه سيو ناجي	درجة	6.50	0.745	8.25	0.540	1.75-	8.72-	26.92%
5	هراي جوشي	درجة	6.05	0.761	8.25	0.540	2.20-	9.73-	36.32%
6	جوشي جورما	درجة	6.15	0.668	8.10	0.516	1.95-	8.09-	31.71%
7	أو ستو جاري	درجة	6.35	0.668	8.15	0.709	1.80-	8.43-	28.35%
8	أو اتش جاري	درجة	6.30	0.788	7.75	0.540	1.45-	4.65-	23.02%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي المعنوية عند 0,05 = 1.83

ويشير " محمد علاوي، نصر الدين رضوان " (2001م) (16) الي ان تنمية القدرة العضلية لها أهمية كبيرة لتنمية الاداء الحركي المرتبط بالرياضة الممارسة.

وتتفق هذه الدراسة مع محمد شداد (2004م) (14)، أحمد حسنين إبراهيم (2011م) (3)، هالة نبيل يحيي (19)، حيث أشاروا إلى أن البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلي في مستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو.

وأيضاً تشير دراسة كلا من محمود ربيع (2000م) (17)، شرين أحمد يوسف

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في مستوي الأداء المهاري لأفراد مجموعة الدراسة الأساسية يرجع إلى برنامج الأحيال المطاطة، الذي عمل علي تنمية القدرات البدنية وانعكس ذلك علي مستوي الأداء المهاري.

ويشير " كمال عبد الحميد ومحمد صبحي " (1997م) (10) إلي أهمية التدريب لتنمية القوة العضلية حيث أن تنميتها يعد الأساس للأداء البدني والمهاري، حيث تعد التدريبات بإستخدام مقاومات مثل الأحيال المطاطة أحد التدريبات الهامة لتنمية القدرة العضلية وتحسنها.

مستوي الأداء المهاري لمهارات الرمي من أعلى لصالح القياس البعدي، وتتراوح معدلات التحسن ما بين 23.02% إلى 36.32%، حيث كان معدل تحسن في مهارة إيون سيو ناجي 33.38%، وكان معدل التحسن في مهارة مورتيه سيو ناجي 26.92%، وكان معدل التحسن في مهارة هراي جوشي 36.32%، وكان معدل التحسن في مهارة جوشي جورما 31.71%، وكان معدل التحسن في مهارة أو ستو جاري 28.35%، وكان معدل التحسن في مهارة أو اتش جاري 23.02%، وكانت جميع القياسات لصالح القياس البعدي لمجموعة الدراسة الأساسية في مستوى الأداء المهاري.

وأدى التحسن في القدرة العضلية إلي تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الرمي من أعلى، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد الرؤوف (1994م) (20) أن تنمية الصفات البدنية الخاصة لها أثر في زيادة مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو.

وأيضاً تشير دراسة كلا من محمود ربيع (2000م) (17)، شرين أحمد يوسف (2008م) (8)، نجية عبد الفتاح (2009م) (18)، أحمد عبد العزيز (2012م) (2)، أن برنامج الأحبال المطاطة للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعيدة عن القبليّة في مستوى الأداء المهاري.

ويعزى الباحث ظهور تلك النتائج لأفراد مجموعة الدراسة الأساسية في القياس البعدي في أختبارات القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات

(2008م) (8)، نجية عبد الفتاح (2009م) (18)، أحمد عبد العزيز (2012م) (2)، أن برنامج الأحبال المطاطة للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعيدة عن القبليّة في مستوى الأداء المهاري.

ويشير الباحث إلي أن التحسن في القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري في القياس البعدي للمجموعة الدراسة الأساسية نتيجة للبرنامج التدريبي باستخدام الأحبال المطاطة مستخدماً خطوات وطرق التدريب لتنمية القدرة العضلية، واحتوائه على تدريبات مهارية بصورة منفردة وجماعية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة.

ومن خلال مناقشة النتائج يتضح مدي تحقق نتائج الفرض الأول والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تنمية القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري للمهارات الرمي من أعلى لصالح القياس البعدي"

وتشير نتائج جدول (5) وجود نسب تقدم بين القياسين القبلي والبعدي في الأختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، وتتراوح معدلات التحسن ما بين 8.11% إلى 15.57%، حيث كان معدل تحسن في أختبار الوثب العريض من الثبات 8.11%، وكان معدل تحسن أختبار رمي كرة طيبة 3 كجم 15.57%، وكانت جميع القياسات لصالح القياس البعدي في الأختبارات البدنية.

كما تشير نتائج جدول (5) وجود نسب تقدم بين القياسين القبلي والبعدي في

كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2004

6. خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، 2007

7. رشا عصام الدين محمد: تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجلة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2008م

8. شيرين أحمد يوسف: فاعلية استخدام الاحبال المطاطة علي دلالة التمزق العضلي والسرعة الحركية وعلاقتها بمستوي الأداء في رياضة المبارزة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2008م

9. عبدالعزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي وتدريب الإثقال، تصميم برامج وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، 1996م

10. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م

الأحبال المطاطة المطبق على تلك المجموعة.

ومن خلال مناقشة النتائج يتضح مدي تحقق نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي:

"توجد نسب تحسن بين القياس البعدي عن القياس القبلي لصالح القياس البعدي".

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد أبو الفضل: الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)، عامر للطباعة والنشر، 1998

2. أحمد أحمد عبد العزيز: تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطة للاعبين التنس"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2012

3. أحمد حسنين إبراهيم حسنين: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط الرملي علي مستوى الاداء البدني والمهارى للاعبين الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2011م

4. أحمد خاطر وعلي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997م

5. المهدي حسن علي: تأثير استخدام الاحبال المطاطة علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة اليد للناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة،

11. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي: التدريب العرضي "أسس - مفاهيم - تطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2004م
12. محمد حامد شداد: المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، 1996م
13. محمد حامد شداد: الأسس العلمية لتدريب الجودو، دار الأمل للطباعة، القاهرة، 2000
14. محمد حامد شداد: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم علي مستوى أداء لاعبي الجودو، إنتاج علمي، 2004م
15. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، 2001م
16. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م
17. محمود ربيع البشيهي: تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة حلوان، 2000
18. نجية عبد الفتاح شوقي: تأثير التدريبات النوعية علي التوازن العضلي لجانبي الجسم ومستوي الأداء المهاري في رياضة الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2009م
19. هالة نبيل يحيي: تأثير استخدام الأحبال المطاطة علي تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارات التي وزا Te Waza، إنتاج علمي، 2011م
20. ياسر يوسف عبد الرؤوف: أثر طرق تدريبية مقترحة علي تنمية اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1994م
21. ياسر يوسف عبد الرؤوف: أريضة الجودو والقرن الحادي والعشرون، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

22. Dias, E: The Resistance-Band Workout Deck-For Women (2008).
23. James, M Resistance Band Workout: A Simple Way to Tone and Strengthen Your Muscles, ISBN (2004).