

تأثير برنامج تدريبي على تحمل القدرة ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي للاعبي الجودو

الباحث / محمد السباعي فتحي مليجي

أ.د/ أشرف إسماعيل خطاب

م.د / أحمد أيمن عبدالفتاح الباسطي

أ.م.د/ حميدو محمد عبدالصادق بدر

المقدمة:

لقد شهد العصر الحالي تقدما علميا ملموسا والذي أثر على كل مجالات الحياة وأصبح لزاما على التربية البدنية والرياضة باعتبارها إحدى هذه المجالات أن تواكب هذا التطور السريع ، حيث يعتمد التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلمية الحديثة من خلال ارتباطه بالعلوم الإنسانية والميكانيكية والطبية وأن كل نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة به مما أدى إلى زيادة التنافس لتحقيق أعلى مستوى في المجال الرياضي ، ويتطلب ذلك المزيد من إجراء الدراسات والأبحاث للوقوف على أفضل الطرق والوسائل والبرامج الحديثة لتطوير حالة الفرد الرياضي.

ويشير **كمال درويش و محمد صبحي حسنين (١٩٩٩م)** أن التدريب الرياضي كعلم يعتبر الوسيلة الوحيدة المضمونة لتحقيق الأداء الأمثل والفوز، وله أصوله وأسس ومبادئه وفي هذا المجال يعتبر المدرب الجندي المجهول الذي يعمل على تطبيق هذا العلم حتى يصل باللاعب إلى المستوى الأمثل. (٩ : ٩٥)

ويشير **علي ريحان (١٩٩٤م)** أن التدريب الحديث يهدف إلى الوصول للتكامل في الأداء الرياضي والوصول إلى المستويات العالية مما يتطلب من المدرب التخطيط والتنظيم لقدرات لاعبيه البدنية والمهارية والخطية في إطار موحد للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء أثناء المباريات. (٥ : ٣)

ويذكر **عويس على الجبالي (٢٠٠٣م)** أن التدريب الرياضي من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات حيث يمثل اللاعب الجانب الهام في العملية التدريبية فاللاعب كإنسان له خصائصه الفردية ودوافعه الخاصة التي تميز شخصيته، وهذه الخصائص هي التي تمنح اللاعب القدرة على تقبل واستمرار عملية التدريب. (٧ : ١٥)

ويذكر **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م)** أن التدريب الرياضي أصبح وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، فهو يعمل علي إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة فيعمل علي تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول علي أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به. (٦ : ٨)

مشكلة البحث

تعتبر مهارات الرمي من أعلى إحدى التقسيمات الفنية الأساسية لرياضة الجودو والتي تحتاج من اللاعب الي امتلاك العديد من القدرات البدنية والمهارية والوظيفية والتي تتناسب مع طبيعة عملية التنافس ، إذ أن طبيعة عملية التنافس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأجهزة اللاعب الداخلية لذلك يجب علي اللاعب أن يسعى جاهداً إلي الوصول بأجهزته الداخلية للتكيف العالي من خلال التدريب ، إذ ينعكس ذلك وبشكل إيجابي علي أداءه المهاري ولياقته البدنية بشكل عام مما يؤدي إلي استيعاب الوحدات التدريبية بصورة صحيحة ومواصلة التدريب بنشاط وحيوية عالية والقدرة علي مواصلة الأداء بنفس الكفاءة والقوة والسرعة في ظل ظروف التعب وبالتالي الوصول إلي المستوي المطلوب من الإنجاز، وذلك عن طريق الحصول علي أكبر عدد من النقاط لتحقيق الفوز بالمباراة.

ويعرف ريسر وباهر (٢٠٠٣م) أنه ينبغي علي اللاعب أن يهتم بتنمية عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة جيداً وذلك لأن اللاعبين يشعرون بالتعب خلال المراحل الأخيرة من المباريات ومن ثم تتخفف فعالية الأداء . (٢٤ : ٣٠)

يذكر **Power weight** أن الرياضي يحصل على نتائج جديدة في الأزمنة خلال البرامج الخاصة بتدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة فإنه ينبغي أن ينمي القوة للألياف العضلية السريعة وفي الوقت ذاته عليه أن ينمي التحمل في الألياف العضلية البطيئة وذلك بشكل صعوبة ولكنه يحسن أداء الرياضي ويجعله يحصل على نتائج جيدة . (٢٦ : ٢)

ويذكر **طلحة حسين وآخرون (١٩٩٧م)** أن العديد من الرياضات تتطلب أداء عالي الشدة ، ويعتقد أن مثل هذه الرياضات تتطلب قدراً عالياً من تحمل القدرة (تحمل القوة المميزة بالسرعة) أكثر من حاجتها إلي تحمل القوة وتلك هي النظرة المستقبلية في تدريب تحمل القوة . (٤ : ٩٧) ومن خلال تعديل قانون الجودو والذي ينص على أن زمن المباريات للرجال والنساء ٤ دقائق ، وإذا انتهى وقت المباراة ولم يحصل أي من المتسابقين على نتيجة فنية أو تكون النتائج الفنية متساوية فإن المباراة تستمر إلى أن يحصل اللاعب على النقطة الذهبية (Golden Score) وبذلك تستمر المباراة لعدد غير محدد من الدقائق .

وتتمثل مشكلة هذا البحث من خلال ملاحظة الباحث وجد أن كثير من لاعبي الجودو لا يستطيعون المواصلة في الأداء بنفس القوة والسرعة المطلوبين لأداء المهارات في نهاية المباراة مقارنة بمستواهم في بداية المباراة ويرجع الباحث ذلك إلى افتقارهم لبعض متطلبات الأداء سواء كانت البدنية أو المهارية أو الفسيولوجية.

أهمية البحث

١. لفت وتوجيه انتباه المدرب إلى أهمية استخدام تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين.
٢. استخدام تدريبات حديثة في المجال الرياضي عامة ورياضة الجودو خاصة.
٣. الإشارة إلى أهمية التنمية الشاملة والمتزنة لجميع أجزاء جسم اللاعب.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تحمل القدرة ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي للاعبين الجودو.

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في تحمل القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في تحمل القوة المميزة بالسرعة مستوى أداء مهارة ايون سيوناجي لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين البعديين في تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

تحمل القوة المميزة بالسرعة في الجودو Power Endurance In JUDO :

هي قدرة اللاعب على تكرار أداء مهارات الجودو بأعلى مستوى من القوة والسرعة وبنفس الكفاءة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها. (*)

الجودو:

يعرفها ياسر عبد الرؤوف (٢٠٠٥م) هي مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة ومجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة مثل الرمي من أعلى واللعب الأرضي مثل الخنق والكسر والتثبيت للحصول على النقطة الكاملة (أيون) لإنهاء المباراة أو ما يعادلها أو درجة أقل منها مع الاستمرار في اللعب لنهاية المباراة. (١٧: ٤، ٥)

تحمل القوة المميزة بالسرعة (تحمل القدرة) Power Endurance :

تختلف الألعاب الرياضية فيما بينها من حيث متطلباتها البدنية والفنية، فمنها من تعتمد على تطوير العناصر البدنية النقية (القوة، السرعة، التحمل)، ومنها من تعتمد على دمج العناصر البدنية ومزجها لاستخراج مكون بدني يدعم متطلبات اللعبة الرياضية، وإن الدمج ما بين العناصر

البدنية يجب أن يكون مستنداً إلي أسس تدريبية علمية صحيحة وإلا ستشكل النتائج حالة سلبية علي العملية التدريبية وبالتالي علي مستوي إنجاز الرياضي .

ويعرف **بسطويسي أحمد (١٩٩٩م)** تحمل القوة المميزة بالسرعة بصفة عامة بأنه مركب من عناصر التحمل والقوة والسرعة وهو من العناصر الهامة في مجال تدريب بعض الأنشطة الرياضية والتي تتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة ولفترات طويلة. (٢ : ٢١١)

ويعرف **ريسر وباهر (٢٠٠٣م) Resser & Baher** تحمل القوة المميزة بالسرعة بأنه قدرة اللاعب علي تكرار أداء الحركات الصعبة التي تتسم بالقوة المميزة بالسرعة بثبات حتي نهاية المباراة. (٢٤ : ٣٠)

يشير **محمد محمود عبد الظاهر (٢٠٠٤م)** إلى أن يمكن أن يظهر أيضاً استخدام صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة داخل نظام أداء العديد من أنواع الرياضات الفردية والجماعية والمنازلات مثل الملاكمة والمصارعة وفي أنشطة الوثب والرمي والعدو أيضاً. (١٥ : ١٢٩)

ويعرفها **تيدور بومبا (١٩٩٩م) Bompa** بأنها المقدرة علي أداء انقباضات عضلية تتسم بخاصية الانفجارية لأطول فترة زمنية ممكنة ، ويرى أن امتلاك اللاعب لخصائص القوة القصوى والسرعة القصوى والتحمل العضلي لفترات متوسطة وطويلة يتيح للاعب تحقيق أعلى مستوي في تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة مع الوضع في الاعتبار مستوي التوافق والرشاقة. (٢٥ : ١٩٢)

كما يذكر **Kreighbaum, E & Barthels, K.M** أن تحمل القوة يمثل أهمية كبيرة كإحدى الصفات البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية التي تتسم بالاستمرارية والتواصل في بذل القوة لفترات زمنية طويلة نسبياً وأن تحمل القدرة (تحمل القوة المميزة بالسرعة) واحدة من العناصر التي تقاس بواسطة عدد التكرارات التي تؤدي أو من خلال الزمن. (٢٠ : ٣٢٦ ، ٣٢٧)

استراتيجية تنمية وتدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة

إن الطريقة المثلي لتنظيم تدريب تحمل القوة المميزة بالسرعة **Power Endurance** في الرياضات المختلفة هو أن تقوم ببنائه هرمياً ويتكون تأسيسه علي دورة تدريب القوة الأساسية التي ينبغي عليك استكمالها قبل الانتقال إلي دورات تدريب تحمل القوة ، و تحمل القوة المميزة بالسرعة ، والنقطة العليا في البناء الهرمي تتمثل في حصر الأعباء التدريبية خلال دورة تحمل القوة المميزة بالسرعة القصوى والصعود إلي قمة هذا الهرم سوف ينمي رويداً تحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة بينما يزيد التحمل القلبي الوعائي . (٢٣ : ١٨٨)

ويشير **كمال درويش ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٩م)** إلي أن أهم الطرق المستخدمة في تدريب صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة هو التدريب الفترتي مرتفع الشدة مع أو بدون الزمن كهدف ، وبدون أو مع تفضيل التكرار. (٩ : ٣٥)

الدراسات والبحوث العربية:

م	اسم الباحث والسنة	عنوان البحث	نوع البحث	المهـج	العينة	أهم النتائج
١	محمد السيد محمد (٢٠١٧م) (١٢)	تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعب الكروي في رياضة التايكوندو.	دكتوراه	التجريبي	عمدية من فريق التايكوندو (رجال) بنادي الحسينية الرياضي بمحافظة الشرقية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للتايكوندو للموسم ٢٠١٦ م / ٢٠١٧ م ، والبالغ عددهم (٢٢) لاعب.	- البرنامج المقترح لتدريبات تحمل القدرة أدي إلي تطور ملحوظ في مستوي نتائج اختبار الجمل الخططية، المتغيرات البدنية الخاصة (الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القدرة، تحمل القوة)، إلي تطور ملحوظ في مستوي القدرة اللاهوائية للرجلين ومؤشر التعب.
٢	ليث إبراهيم، حيدر جليل (٢٠١٤ م) (١٠)	تأثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة تاي أوتوشي للاعب الجودو الشباب.	إنتاج علمي	التجريبي	عمدية قوامها ١٢ لاعب من فريق الجودو بنادي ديالي تحت ٢١ سنة شباب.	- استخدام المنهج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة، طريقتي التدريب الفئري المرتفع الشدة والتكراري هما الأمثل لتطوير صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة

الدراسات والبحوث الأجنبية:

م	اسم الباحث والسنة	عنوان البحث	نوع البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٣	لي إكسيانج وأخرون Li Xianghua & Others (2013) (21)	تأثير تدريب التايكوندو على اللياقة البدنية لطلاب الكليات.	إنتاج علمي	التجريبي	عمدية (١٥) طالب من معهد الثقافة البدنية ومعهد هونان للعلوم والتكنولوجيا بالصين.	- أن تدريب التايكوندو يحسن (تحمل القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، القدرة اللاهوائية) لطلاب الكليات . - أن تدريب التايكوندو يحسن اللياقة البدنية للجسم البشري بشكل عام.
٤	جوين شينساسيكوت Gunn Chansrisukot (2008) (19)	تأثير تدريبات تحمل القدرة على مستوى تحمل القدرة لعضلات الرجلين والعمل اللاهوائي للاعبين الريشة الطائرة الذكور.	إنتاج علمي	التجريبي	٣٠ لاعب من عمر (١٨-٢٢ سنة) وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منهم ١٥ لاعب.	- نمو مستوى تحمل القدرة، والقدرة اللاهوائية ومؤشر التعب في المجموعة التجريبية أفضل بكثير من المجموعة الضابطة نتيجة لتدريبات تحمل القدرة .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث من خلال مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو بالمشروع القومي بالشرقية حيث تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠:١٩) سنة وكان حجم العينة (٤٠) لاعب وتم اختيار (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٥) لاعبين.

جدول (٢)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة المجموعة الضابطة		عينة المجموعة التجريبية		عينة البحث الأساسية	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%٢٥	١٠	%٣٧.٥	١٥	%٣٧.٥	١٥	%١٠٠	٤٠

أسباب اختيار عينة البحث:

- قرب اللاعبين من الباحث وتواجدهم في مكان واحد.
- لديهم معلومات عن بعض مواد القانون الخاصة بالمهارات قيد البحث.
- توافر الأدوات والأجهزة.
- وجود الكوادر الفنية المساعدة.

تجانس مجتمع البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كلاً من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري.

جدول (٣)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية (قيد البحث)

المتغيرات	البيان الاحصائي	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	الوزن الكلي للجسم	كجم	٧٢.١٩	٧٢.٢٥	٥.٨٨	٠.٠٣ -
	ارتفاع القامة	سم	١٧٢.٨٠	١٧٣	٣.٤٩	٠.١٧ -
	العمر الزمني	سنة	١٩.٢٧	١٩	٠.٦٤	١.٢٦
	الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين	سم	٢٧٠.٧٥	٢٧٠	٣٦.٧٩	٠.٠٦ -
	دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعيين	عدد	٨٨.١٧	٨٩.٥	١٢.٣٥	٠.٣٢ -
	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر	عدد	٣٩.٥	٤٠	٥.٨٧	٠.٢٥ -
	الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين	سم	٢٢٦	٢٢٧.٥	٢٠.٤٥	٠.٢٢ -
	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر	عدد	١٦.٦	١٦.٥	٢.٢٩	٠.١٣
	ثنى ومد الزراعيين من الانبطاح المائل (١٠) ث لقياس القدرة للزراعيين	عدد	١٦.٢	١٦	٢.٥٣	٠.٢٣
	تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل قوة عضلات الظهر	زمن	١.٢٦	١.٢٧	٠.١١٨	٠.٢٥ -
	الانبطاح المائل ثنى الزراعيين لقياس تحمل القوة للزراعيين	عدد	٣١.٢٧	٣٠.٥	٥.٩٧	٠.٣٨
	الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين	زمن	٢.٣١	٢.٣٠	٠.١٤٥	٠.٢٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي تراوحت ما بين (- ٠.٣٢ : ١.٢٦) أي انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد مجتمع البحث.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٤)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن_١ = ٢٠ - ن_٢ = ١٥

البيان الإحصائي	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين	سم	٣٥	٢٧٠.٦	٣٥.٥	٢٧٣	٠.٢٠-
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعيين	عدد	١١.٩٩	٨٥.٨	١٢.٢١	٨٨	٠.٥٢-
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر	عدد	٦.٥٣	٣٩	٤.٠٧	٤٠	٠.٤٣-
الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين	سم	٢٢.١٨	٢٢٤	١٩.١٦	٢٢٧	٠.٣٥-
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر	عدد	٢.٠٩	١٦.٤	٢.٤٥	١٦.٨	٠.٤٨-
ثنى ومد الزراعيين من الانبطاح المائل ١٠ ث لقياس القدرة للزراعيين	عدد	٢.٦٤	١٥.٨٦	٢.٥١	١٦.٢٠	٠.٣٥-
تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل قوة عضلات الظهر	زمن	٠.١١	١.٢٤	٠.٠٩	١.٢٩	١.٣٣-
الانبطاح المائل ثنى الزراعيين لقياس تحمل القوة للزراعيين	عدد	٥.٢٠	٢٩.٨	٥.١١	٣٠.٨	٠.٤٩-
الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين	زمن	٠.١٣	٢.٣٠	٠.١٥	٢.٢٨	٠.٢٦
ايبون سيوناجي	عدد	١.٢٢	٧.٢٧	١.٣٥	٧.٤٠	٠.٢٨

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٤٨

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مما يعطي دلالة مباشرة علي التكافؤ بين المجموعتين.

القياسات المستخدمة لمتغيرات النمو:

- ارتفاع القامة: قام الباحث بحساب ارتفاع القامة باستخدام الرستامير وتم القياس بالسـم.
- الوزن: قام الباحث بقياس الوزن باستخدام طـبى وتم القياس بالكيلوجرام.

• العمر: قام الباحث بالحصول على العمر الزمني من خلال تقديم ما يثبت ذلك.

اختبارات الصفات البدنية الخاصة:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية الخاصة بالبحث.

- اختبار تكرار الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين.
(٦٨،٦٧:١٨)

- اختبار دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعيين.
(٣٢:٣)

- اختبار رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١ دقيقة) لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر.
(١٤)

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
(٢٣٣:١١)

- اختبار رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠ ث) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر.
(١٣)

- اختبار ثني ومد الذراعين في ١٠ ثواني لقياس القوة المميزة بالسرعة للزراعيين.
(٢٨٩:٨)

- اختبار قياس تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل القوة للظهر.
(٢١٣:١٤)

- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين لقياس تحمل القوة للزراعيين.
(١٣٥:١٣)

- اختبار الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين.
(٣٠،٢٩:٢٢)

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة صدق التمايز ، وذلك بتطبيق الاختبارات علي مجموعتين إحداهما (مميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية ، والمجموعة الثانية (غير مميزة) قوامها (١٠)

لاعبين من المشروع القومي ولكن أقل في المستوى الفني ودرجة الحزام والعمر التدريبي من لاعبي المجموعة المميزة.

جدول (٥)

معاملات الصدق لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$r_{12} = r_{21} = 1.0$$

البيان الإحصائي المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		ع	س	ع	س	
الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين	سم	٤٣.٢٢	٢٨٣	٤٣.٦٦	٢٣٢.٥٠	*٢.٦٠
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعيين	عدد	١٣.٤٦	٩١.٨	٩.٧٧	٧٣	*٣.٥٧
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر	عدد	٧.٤٩	٣٨.٨	٥.٧٠	٢٥.٥	*٤.٤٦
الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين	سم	٢١.٦	٢٢٧	١٥.٦	١٩٠	*٤.٣٨
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر	عدد	٢.٥٤	١٦.٧	١.٤٤	٦.٩	*١٠.٥٩
ثنى ومد الزراعيين من الانبطاح المائل ١٠ ث لقياس القدرة للزراعيين	عدد	٢.٥٨	١٦.٧	١.٣١	٧.٢	*١٠.٣٥
تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل قوة عضلات الظهر	زمن	٠.١٥	١.٢٤	٠.٠٥	١.٠٤	*٣.٩٢
الانبطاح المائل ثنى الزراعيين لقياس تحمل القوة للزراعيين	عدد	٧.٧٠	٣٤	٦.٣٦	٢١.٩	*٣.٨٥
الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين	زمن	٠.١٤	٢.٣٨	٠.٢٤	١.٩٥	*٤.٩٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢.٦٠ : ١٠.٥٩) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest وذلك بتطبيق نفس الاختبارات في نفس الظروف.

جدول (٦)

معاملات الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

قيمة (ر)	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	البيان الإحصائي المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*.٠٩٧	٤٠.٨٨	٢٨٦	٤٣.٢٢	٢٨٣	سم	الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين
*.٠٩٦	١٢.٧٣	٩٢.٩٠	١٣.٤٦	٩١.٨٠	عدد	دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١)د لقياس تحمل القدرة للزراعيين
*.٠٩٤	٦.٨٥	٣٩.٦٠	٧.٤٩	٣٨.٨	عدد	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر
*.٠٩٠	٢٢.٦٠	٢٣٠	٢١.٦٢	٢٢٧	سم	الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين
*.٠٩١	٣.٥٥	١٧.٢٠	٢.٥٤	١٦.٧٠	عدد	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر
*.٠٩٧	٣.١٦	١٨	٢.٥٨	١٦.٧٠	عدد	ثنى ومد الزراعيين من الانبطاح المائل ١٠ ث لقياس القدرة للزراعيين
*.٠٩١	٠.١٤	١.٢٧	٠.١٥	١.٢٥	زمن	تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل قوة عضلات الظهر
*.٠٩٢	٩.١٣	٣٥	٧.٧٠	٣٤	عدد	الانبطاح المائل ثنى الزراعيين لقياس تحمل القوة للزراعيين
*.٠٩٨	٠.١٢	٢.٣٩	٠.١٤	٢.٣٨	زمن	الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية ٩ = ٠.٦٠

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة) ما بين (*٠.٩٠ : *٠.٩٨) وهذه القيمة معنوية عند مستوي ٠.٠٥ مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٧)
(مكونات البرنامج التدريبي)

م	المتغيرات	المحتوي	النسبة
١	مدة البرنامج	٨ أسابيع	
٢	عدد الوحدات خلال كل أسبوع	٣ وحدات	
٣	زمن الوحدة بدون الإحماء والختام	٧٠ق	
٤	زمن الإحماء والختام خلال الوحدة	(١٥ق) للإحماء و(٥ق) للختام	
٥	الزمن الكلي للبرنامج بدون الإحماء والختام	١٦٨٠ق	١٠٠%
٦	نسبة الإعداد البدني الخاص	١٠٠٨ق	٦٠%
٨	نسبة الإعداد المهاري	٦٧٢ق	٤٠%
١٢	درجات الحمل المستخدمة	متوسط، عالي، أقصى	

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات

الإحصائية للبيانات باستخدام :

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| Mean | ١- المتوسط الحسابي |
| Median | ٢- الوسيط |
| Standard Deviation | ٣- الانحراف المعياري |
| Skewness | ٤- معامل الالتواء |
| T Test | ٥- اختبار دلالة الفروق (ت) |
| (Correlation (person | ٦- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) |
| Percentage of Progress | ٧- معادلة نسب التحسن |

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

ن = ١٥

اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث)

البيان الإحصائي المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س		
الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين	سم	٢٧٣	٣٥٠	٢٩١	١١٠٩٨	٣.١٤	٥.٥٩%
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعيين	عدد	٨٨	١٢٠٢١	١٠٥٠٧٣	٦٠٢٥	٤.٩٣	٢٠.١٤%
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر	عدد	٤٠	٤٠٧	٥٦٠٣٣	٥٠٤١	١١.٥٨	٤٠.٨٢%
الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين	سم	٢٢٧	١٩٠١٦	٢٥٠٠٦٦	١٢٠٠٨	٦.٨٢	١٠.٤٢%
رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر	عدد	١٦٠٨	٢٠٤٥	٢٣٠٢٠	٢٠٧٣	١٥.٦٣	٣٨.٠٩%
ثني ومد الزراعين من الانبطاح المائل (١٠) ث لقياس القدرة للزراعيين	عدد	١٦٠٢٠	٢٠٥١	٢٣٠٧٣	٣٠٢٦	١١.٢٢	٤٦.٤٨%
تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل القوة لعضلات الظهر	زمن	١.٢٩	٠.٠٩	١.٤٤	٠.٠٨	٤.٦٥	١١.٦٢%
الانبطاح المائل ثني الزراعين لقياس تحمل القوة للزراعيين	عدد	٣٠.٨	٥.١١	٤٧.٨٦	٦.٩٦	٨.٨٧	٥٥.٣٨%
الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين	زمن	٢.٢٨	٠.١٥	٣.١٨	٠.٢٦	١٢.٢٣	٣٩.٤٧%
ايون سيوناجي	عدد	٧.٤٠	١.٣٥	١٣.٢٧	١.٧١	١٦.١٤	٧٩.٣٢%

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية ١٤ = ١.٧٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي

القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات الصفات البدنية

والمهارية الخاصة (قيد البحث)، حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٤ : ١٦.١٤)، كما

انحصرت نسبة التحسن ما بين (٥.٥٩% : ٧٩.٣٢%).

عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في

في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث) $n = 15$

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	البيان الإحصائى المتغيرات
		ع	س	ع	س		
٣.١٢%	١.٩٣	١٧.٩٩	٢٧٩.٠٦	٣٥	٢٧٠.٦	سم	الوثب العمودى لقياس تحمل القدرة للرجلين
٨.٦٢%	٧.٣٠	٦.٤٩	٩٣.٢٠	١١.٩٩	٨٥.٨	عدد	دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعين
٢٧.١٧%	٨.٠٦	٤.٩٤	٤٩.٦٠	٦.٥٣	٣٩	عدد	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر
٦.٦٣%	٧.٣٠	١٢.١٨	٢٣٨.٨٧	٢٢.١٨	٢٢٤	سم	الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين
٢٦.٤٠%	٨.٥٠	٢.٤٩	٢٠.٧٣	٢.٠٩	١٦.٤	عدد	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر
٢٤.٨٤%	١٠.٧١	١.٩٠	١٩.٨٠	٢.٦٤	١٥.٨٦	عدد	ثنى ومد الزراعين من الانبطاح المائل (١٠) ث لقياس القدرة للزراعين
٨.٠٦%	٩.١٢	٠.٠٨	١.٣٤	٠.١١	١.٢٤	زمن	تحمل القوة لعضلات الظهر لقياس تحمل القوة لعضلات الظهر
٢٠.٨٠%	١٦.٨٥	٢.٦٩	٣٦	٥.٢٠	٢٩.٨	عدد	الانبطاح المائل ثنى الزراعين لقياس تحمل القوة للزراعين
٢٢.٦٠%	٥.٠٥	٠.٤٣	٢.٨٢	٠.٢٦	٢.٣٠	زمن	الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين
٤٣.٠٥%	٦.٨٧	١.٦٣	١٠.٤٠	١.٢٢	٧.٢٧	عدد	ايون سيوناجى

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية $14 = 15 - 1$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات الصفات البدنية والمهارية الخاصة حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٩٣ : ١٦.٨٥)، كما انحصرت نسبة التحسن ما بين (٣.١٢% : ٤٣.٠٥%)

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ن = ١ ن = ٢ = ١٥

في اختبارات بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث)

الفرق في نسبة التحسن %	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	البيان الإحصائي المتغيرات
		ع	س	ع	س		
٢.٤٧%	٢.١٤	١٧.٩٩	٢٧٩.٠٦	١١.٩٨	٢٩١	سم	الوثب العمودي لقياس تحمل القدرة للرجلين
١١.٥٢%	٥.٣٧	٦.٤٩	٩٣.٢٠	٦.٢٥	١٠٥.٧٣	عدد	دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة للزراعيين
١٣.٦٥%	٣.٥٦	٤.٩٤	٤٩.٦٠	٥.٤١	٥٦.٣٣	عدد	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١) دقيقة لقياس تحمل القدرة لعضلات الظهر
٣.٧٩%	٢.٦٦	١٢.١٨	٢٣٨.٨٧	١٢.٠٨	٢٥٠.٦٦	سم	الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة للرجلين
١١.٦٩%	٢.٥٨	٢.٤٩	٢٠.٧٣	٢.٧٣	٢٣.٢٠	عدد	رفع الجذع لأعلى من الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (١٠) ث لقياس القدرة لعضلات الظهر
٢١.٦٤%	٤.٠٣	١.٩٠	١٩.٨٠	٣.٢٦	٢٣.٧٣	عدد	ثني ومد الزراعيين من الانبطاح المائل (١٠) ث لقياس القدرة للزراعيين
٣.٥٦%	٣.٢٢	٠.٠٨	١.٣٤	٠.٠٨	١.٤٤	زمن	تحمل القوة لعضلات الظهر تحمل القوة لعضلات الظهر
٣٤.٥٨%	٦.١٥	٢.٦٩	٣٦	٦.٩٦	٤٧.٨٦	عدد	الانبطاح المائل ثني الزراعيين لقياس تحمل القوة للزراعيين
١٦.٨٧%	٢.٨١	٠.٤٣	٢.٨٢	٠.٢٦	٣.١٨	زمن	الجلوس بالاستناد على الحائط لقياس تحمل القوة للرجلين
٣٦.٢٧%	٤.٦٩	١.٦٣	١٠.٤٠	١.٧١	١٣.٢٧	عدد	ايون سيوناجي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين البعدين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة ، حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٤ : ٦.١٥)، كما انحصرت نسبة التحسن ما بين (٢.٤٧% : ٣٦.٢٧%).

مناقشة النتائج التي تحقق الهدف الأول للبحث.

من خلال العرض السابق للنتائج الموضحة بالجدول رقم (٨) وجدت فروقاً دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (٣.١٤) كأصغر قيمة و (١٦.١٤) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦.

كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وانحصرت نسبة التحسن ما بين (٥.٥٩% : ٧٩.٣٢%) ويرجع الباحث هذه الفروق في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة المستخدمة في الإعداد البدني الخاص لتطوير المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين الجودو ولما تحتوي هذه التدريبات من تدريبات بالأستك المطاط والأثقال والأجهزة المختلفة، وذلك لأنها تؤدي بشكل خاص جداً يشابه مع الأداء من حيث المسار الحركي والزمني ومقدرا القوة اللازمة والعضلات العاملة، وبما يتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية للاعبين الجودو. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أيمن مسلم سليمان (٢٠١٤م) ، (١) ، وليد محسن مصطفى (٢٠٠٤م) ، (١٦)

من خلال ما تم عرضه من نتائج بالجدول (٨) وتم مناقشتها وتفسيرها وتعويضها بنتائج الدراسات السابقة يكون قد تحقق الهدف الأول كلياً وتم إثبات صحة الفرض الأول كلياً والذي نص على " توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تحمل القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي لدي المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. مناقشة النتائج التي تحقق الهدف الثاني للبحث:

من خلال العرض السابق للنتائج الموضحة بالجدول رقم (٩) وجدت فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٩٣) كأصغر قيمة و (١٦.٨٥) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.76$.

كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي ، وانحصرت نسبة التحسن ما بين (٣.١٢% : ٤٣.٠٥%). ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي التقليدي المتبع والمطبق على أفراد المجموعة الضابطة والذي استمر ٨ أسابيع والذي تشابه في كثير من أجزاءه مع البرنامج التدريبي المتبع والمطبق على أفراد المجموعة التجريبية باستثناء الجزء الخاص بتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة مما كان له الأثر في تطوير مستوى المتغيرات البدنية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أيمن مسلم سليمان (٢٠١٤م) ، (١) ، وليد محسن

مصطفى (٢٠٠٤م) ، (١٦)

من خلال ما تم عرضه من نتائج بالجدول (٩) وتم مناقشتها وتفسيرها وتعويضها بنتائج الدراسات السابقة يكون قد تحقق الهدف الثاني وتم إثبات صحة الفرض الثاني والذي نص على " توجد فروق دالة

إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في تحمل القوة المميزة بالسرعة مستوى أداء مهارة ايون سيوناجي لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي".
مناقشة النتائج التي تحقق الهدف الثالث للبحث:

من خلال العرض السابق للنتائج الموضحة بالجدول رقم (١٠) وجدت فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية، حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (٢.١٤) كأصغر قيمة و (٦.١٥) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.05$.

كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وانحصرت نسبة التحسن ما بين (٢.٤٧٪ : ٣٦.٢٧٪).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أيمن مسلم سليمان (٢٠١٤م)، (١) وليد محسن مصطفى (٢٠٠٤م)، (١٦)

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية إلى تأثير تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة وما احتوت عليه من تمرينات مشابهة للمسارات الحركية للمهارات قيد البحث وكذلك التركيز على العضلات العاملة أثناء أداء هذه المهارات وما تحتاجه هذه المهارات من زمن وقوة للأداء ومراعاة الفروق الفردية للاعبين والتدرج بالحمل، وكذلك فإن تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة تعتبر إعداداً للمجموعات العضلية التي تتناسب مع مهارات نوع النشاط الرياضي، مع الاهتمام بالنواحي الفنية بحيث تسير كلا الناحيتين البدنية والفنية جنب إلى جنب وغالباً ما تكون هذه التدريبات صعبة ومركبة.

من خلال ما تم عرضه من نتائج بالجدولين أرقام (١٠) وتم مناقشتها وتفسيرها وتعويضها بنتائج الدراسات السابقة يكون قد تحقق الهدف الثالث كلياً وتم إثبات صحة الفرض الثالث كلياً والذي نص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين البعديين في تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء ومستوى أداء مهارة ايون سيوناجي لصالح المجموعة التجريبية".
الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلي ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج المقترح لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة أدى إلي تطور ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وكذلك مستوى الأداء المهارى قيد البحث لدي المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- البرنامج المقترح لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة أدى إلي تطور ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وكذلك مستوى الأداء المهارى قيد البحث لدي المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٣- البرنامج المقترح لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة أدى إلي تطور ملحوظ في المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وكذلك مستوى الأداء المهارى قيد البحث لدي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤- البرنامج المقترح لتدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة أدى إلي تطور ملحوظ في نسب التحسن في المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وكذلك مستوى الأداء المهارى قيد البحث.

التوصيات :

- في حدود ما توصلت إليه نتائج البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- ١- استرشاد المدربين بالتدريبات المقترحة في هذا البحث لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة ومحاولة تطبيقها علي لاعبيهم .
 - ٢- استخدام الاختبارات البدنية المهارية لقياس وتقييم مستوي تحمل القوة المميزة بالسرعة لدي اللاعبين.
 - ٣- ضرورة استخدام الأجهزة الحديثة والأدوات المساعدة وذلك لما تتمتع به هذه الأجهزة من سهولة في الاستخدام ودقة النتائج المستخرجة.
 - ٤- ضرورة توعية المدربين بأن تكون تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة جزء أساسي من أجزاء البرامج التدريبية للاعبين الجودو وخاصة في جزء الإعداد البدني الخاص والإعداد المهارى وذلك لربطها بالمهارات الخاصة برياضة الجودو.
 - ٥- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بتحمل القوة المميزة بالسرعة على عينات أخرى وأعمار مختلفة من لاعبي الجودو.
 - ٦- ضرورة تفعيل دور تدريبات تحمل القوة المميزة بالسرعة في المجال الرياضي بصفه عامه وفي مجال تدريب الجودو بصفه خاصه.

- ٧- أهمية تصميم تدريبات تعمل على نفس المسارات الحركية والزمنية وتتشابه مع المهارات الحركية المختلفة من حيث المسار الحركي، مقدار القوة، السرعة، التحمل، الزمن، العضلات العاملة.
- ٨- استخدام الاختبارات البدنية الخاصة التي استخدمها الباحث عند تقويم اللاعبين.

المراجع العربية:

- ١- أيمن مسلم سليمان : تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى اداء مهارة رمية الزراع من فوق الظهر للمصارعين (٢٠١٤م).
- ٢- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
بسطويسى
- ٣- خالد نعيم على : تأثير بعض الجمل الحركية المقترحة على السلوك الخططي لناشئ الإسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٤- طلحة حسين حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
وأخرون
- ٥- على السيد ريحان : تأثير برنامج تخصص بالأثقال على فاعلية الأداء المهارى للمصارعين، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ديسمبر ١٩٩٤م.
- ٦- عصام الدين : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط٩، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
عبد
الخالق
- ٧- عويس على الجبالى : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار النشر دار المعارف، ٢٠٠٣م.
- ٨- قيس ناجى وبسطويسى : الاختبارات والقياس، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨٤م.
أحمد
- ٩- كمال درويش ومحمد : الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
صبحي
- ١٠- ليث إبراهيم جاسم، حيدر : إبراهيم : تأثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة

- جليل إبراهيم
وأداء مهارة تاي أوتوشي للاعبين الجودو الشباب ، بحث منشور ،
مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٦ العدد ٤ ، جامعة ديالى ، العراق ،
٢٠١٤م .
- ١١- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط ٣ ، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ١٢- محمد السيد محمد : تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين الكيروجي في
رياضة التايكوندو (٢٠١٧م).
- ١٣- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
ومحمد نصرالدين
رضوان
- ١٤- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، ج ١ ، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ١٥- محمد محمود عبد الظاهر : الأسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب (خطوات نحو النجاح) ،
مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٤م .
- ١٦- وليد محسن مصطفى : أثر تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص ببعض حركات
مجموعة الرمية الخلفية علي بعض المتغيرات المهارية
والفسيولوجية للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ١٧- ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين ، دار أبو النيل للطباعة ،
القاهرة ، ٢٠٠٥م .

المراجع الأجنبية:

- 18- **Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill** : Sport Physiology for Coaches, Human Kinetics , (2006) .
- 19- **Gunn Chansrisukot** : Effects of Supplemental Power Endurance Training on Legs Muscular Power Endurance and Anaerobic Performance in Male Badminton Athletes Journal of Sports Science and Health, Volume 9, Issue 2, 2008, pp. 36-47, (2008).
- 20- **Kreighbaum, E & Barthels, K.M** : Biomechanics, a qualitative approach for Studying Human Movement, 2nd, ed, Burgess Publishing co, Minneapolis, (1985).

- 21- **Li Xianghua; Peng Yu;LiuChipin; Zhoubutterfly Juan** : Influence of Taekwondo Training on College Students' Physical Fitness, SPORT SCIENCE & TECHNOLOGY journal , Issue 12 ,pp. 30-31 , (2013) .
- 22- **Nancy L. Naternicola** : Fitness : steps to success ,Human Kinetics ,U.S.A . pages 29- 30 ,(2015).
- 23- **Patric O'shea** : Quantum Strength Fitness II (Coning The Wining Edge) Patrick's Books- corraills(2000) Or **www.strength fit.com**.
- 24- **Resser , J.C . & Bahr , r** : Hand Book Of Sport Medicine and Science co, Oxford, U.K ,2003.
- 25- **Tudor Bompa** : Preordination Training for sports , Human Kinetics,(1999).

المراجع من شبكة المعلومات الدولية:

- 26- **www.sport Development .com**
Power weight Training Four The Triathlon And Other Mulite –Endurance Sports (2003) .