

أثر التدريب بالأثقال على مستوى الأداء المهاري للاعبين الجودو

* أ.د/ عبدالحليم محمد عبدالحليم معاذ
** أ.د / أحمد محمد محمد زينة
*** م.م / نجلاء عابدين عبدالقادر محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

احتلت تدريبات الأثقال مكانتها في معظم الأنشطة الرياضية بعد أن ظل التدريب بالأثقال موضع جدل لفترة طويلة للمتخصصين، ولكن الدراسات والتجارب التي قام بها المتخصصون والدارسون في مجال تدريب الأثقال أثبتت أن تدريبات الأثقال أظهرت إيجابية وفاعلية كبيرة، وليس لها تأثير سلبي إذا كان التدريب قائماً على أسس علمية وتخطيط سليم .

ويعرف "مسعد على محمود" (٢٠٠٠م) تدريبات الأثقال بأنها عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة والقدرة والتحمل العضلي والمرونة والمهارة. (١٤ : ٦٥)

ويوضح "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٥م) أن تدريبات الأثقال عبارة عن برنامج للتمرينات البنائية يؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القوة العضلية، التحمل العضلي والمرونة والمهارة والقدرة.

كما يشير إلى أن أهمية تدريبات الأثقال تتمثل في:

١. وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها .
٢. تؤدي إلى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
٣. أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
٤. تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق وكمال الأجسام.
٥. تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين فتناسب مع جميع مستوياتهم.
٦. إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي.
٧. تحتاج إلى مهارات مبسطة للأداء الحركي.

* استاذ تدريب الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

** أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفر الشيخ.

*** مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

٨. وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشوهات القوامية.
٩. تؤدي بتدريبات لمجموعات عضلية محددة ويظهر وضوح التقدم بها.
١٠. تتطلب تجهيزات غير مكلفة نسبياً ويمكن صنعها بسهولة.
١١. تسمح بقدر من التغيير والتعديل مما يساعد على تجنب الملل.
١٢. تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة. (٨ : ١٤٢، ١٤٣)
- ويذكر "أدمز Adams, k" (٢٠١٢م) أن الهدف الرئيسي من تدريبات الأثقال هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية المختلفة للحصول على البطولات فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم للأثقال وإذا لم يتبع الطرق السليمة في التدريب فإنه لا يحقق النتائج المرجوة حيث أن التدريب بالأثقال يعتبر أحد الطرق المثلى للعناصر البدنية التي تعمل على إكساب القوة العضلية كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي بالإضافة إلى إمكانية استخدامه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية لسهولة التحكم في المقاومات. (٢٠ : ١٩٧)
- يرى "مسعد على محمود" (٢٠٠٧م) أن التدريب بالأثقال يشير ببساطة إلى زيادة قوة العضلات نتيجة لتعرضها لثقل متدرج المقاومة والصعوبة، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل، وزيادة القوة العضلية نتيجة تعرضها لمقاومة أكبر فأكبر.
- (١٦ : ١١٦)
- ويتفق كلاً من "عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) أن التدريب بالأثقال للناشئين يحسن من التوافق الحركي المهاري حيث تنتج عنه عدد محدود من التكيفات العصبية العضلية ومنها تحسين التوافق بين المجموعات العضلية العامة وتحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة عالية. (٦ : ٤٥)
- ويذكر كلاً من "عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٥م) أنه يفضل أن تستخدم برامج الأثقال عدة أنواع من العمل العضلي وتستخدم أكبر عدد ممكن من العضلات العاملة وتشارك مجموعة من المفاصل (٧ : ١٨٩)
- وبوضح "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) ما يجب مراعاته عند تدريب الأثقال للناشئين
- بنين وبنات بصفة عامة:**

١. تصميم معدات التدريب للفترة بطريقة مناسبة مع الحجم الفعلي .

٢. تكون المعدات آمنة خالية من المشاكل والعيوب.
 ٣. تكون حجرة التدريب مناسبة بالإضاءة والتهوية.
 ٤. العناية التامة بعمليات الإحماء وارتداء الملابس والأربطة المناسبة.
 ٥. تدريب المجموعات العضلية الكبيرة قبل المجموعات الصغيرة الدقيقة.
 ٦. يكون التدريب باستخدام التمرينات البنائية العامة أولاً.
 ٧. المراقبة الدقيقة من المدرب لممارس التدريب بالأثقال.
 ٨. التدرج بسرعة الأداء للوصول إلى السرعة المثلى للأداء.
 ٩. تؤدي التمارين خلال المدى الكامل للحركة.
 ١٠. المزج بين تمرينات القوة وتمرينات الاسترخاء والإطالة.
 ١١. يجب عدم الوصول إلى الحد الأقصى للأثقال.
 ١٢. العناية بالأوضاع السليمة للجسم والداء الصحيح للحركات.
 ١٣. إجراء عملية التنفس أثناء الأداء بعناية.
 ١٤. الإقلال من التمارين التي تتطلب قوة كبيرة في حركات المفاصل.
 ١٥. الاهتمام بفترات الراحة البيئية لاستعادة الشفاء.
 ١٦. الاهتمام بوسائل الوقاية من الاصابة والأضرار الصحية.
 ١٧. التعاون بين الطبيب الرياضي والمدرب عند التخطيط للتدريب.
 ١٨. إيقاف التمرين فوراً إذا شعر الناشئ بألم وإزالة سببه.
 ١٩. أن يكون التدريب مشوقاً ومتنوعاً.
 ٢٠. إنهاء التدريب بتمرينات استرخاء لتهدئة الجسم وعودته لحالته الطبيعية. (٨ : ١٤٣، ١٤٤)
- ويذكر "عبد الحليم محمد" (٢٠١٣م) أن مستوى الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة والدقة والسرعة والتوافق والرشاقة بل وكثيراً ما يقاس مستوى هذا الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة وتحليل أكثر الاختبارات نجدها في حقيقتها قياس لصفات بدنية وحركية خاصة. (٥ : ٢)

ويتفق كل من "احمد عبد المنعم"، "طلحة حسين"، "مصطفى كامل" (٢٠٠٠ م)، "محمد شداد" (١٩٩٦ م)، "الفونسو جيتيريز وايفان بريزو وآخرون" Alfonso Prieto, el Gutiérrez, Iván (٢٠٠٩ م)، "إبراهيم فوزي" (٢٠١٠ م)، "محروسة على" (٢٠١٤ م) أن قدرة الأداء الفني للحركة (المهارة) شرطاً لمستوى الأداء حيث أن هذا الأداء هو نوع وطريقته تنفيذ الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة كذلك أشاروا أيضاً إلى أن تحليل مستوى الأداء يعتبر من أفضل الأساليب الفعالة في تقويم وقياس مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات أو التدريب سواء كان ذلك خلال أداء المهارات الهجومية والدفاعية في الرياضة حيث أن أسلوب تحليل المباراة يعتبر أسلوباً تربوياً يسمح بتقدير قيم الأداء الذي يقوم به للاعب ومنافسة حيث يسمح نظام تحليل مستوى الأداء إلى دراسة الفرق في الأداء والتعرف على نقاط القوة والضعف فيه وهذا في حد ذاته يساعد في مقارنة الفرد بادئة والمستوى الذي وصل إليه ومقارنه الفرد بقريته عن طريق هذا الأجراء يمكن مقارنة أفراد الوزن الواحد ببعضهم وهذا يسمح بزيادة الدافعية والتعرف على المستوى الحقيقي بين فريق عن طريق معرفه مستويات أفرادهم وفقاً لطبيعة كل وزن.

(١ : ٧٥، ٧٦) (١١ : ٤٢) (٢١ : ١٤، ١٥) (٢٤ : ٢) (١٠ : ٥٤، ٥٥)

تشير "تيفين حسين" (٢٠١٨ م) أن رياضة الجودو تتميز بالأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشمل المهارات الفنية لها على مهارات الرمي من أعلى (ناجي-وازا-NAGE-WAZA) وتتضمن مهارات تؤدي باستخدام اليدين (تي-وازا-TE-WAZA)، ومهارات تؤدي باستخدام الرجلين (اشي-وازا-ASHI-WAZA) ومهارات تؤدي باستخدام الوسط (جوشي-وازا-KOSHI-WAZA)، ومهارات اللعب الأرضي (كتامي-وازا-KATAME-WAZA) والذي يتطلب أدائها مجهوداً ذهنياً وعقلياً وبدنياً للاستمرار وأدائها بنجاح، ويتضمن على مهارات التثبيت (أوسايكومي-وازا-OSAIKOMI -WAZA) لمدة ٢٠ ثانية لتحقيق الفوز، وعندما يحدث تأثيراً واضحاً على وجه المنافس نتيجة لتطبيق إحدى مهارات الخنق (شيمي-وازا-SHIME-WAZA)، أو مهارات الكسر (كانستسو-وازا-KANSETSU-WAZA)، وتظهر كفاءة اللاعب الفنية على قدرته على ربط ودمج تلك المهارات المركبة (رانزوكو-وازا-RANZOKU-WAZA) بسرعة وقوة للحصول على النقطة الكاملة (إيبون-IPPON). (١٩ : ١٩)

كما أشار "هيرم ك.ب أ" **Herm.K.B** (٢٠٠٧م) أن التدريب بالمقاومات النوعية أو الأثقال الحرة من أفضل وسائل التدريب المؤثرة الهادفة ومن الأنواع التي تتميز بقوتها الخصوصية وتكسب الفرد أقصى درجات التخصص لتنمية القوة الموجهة بمفرداتها كما ونوعاً وتوقيتاً ، وكذلك تساهم في تنمية القدرات البدنية والحركية والوظيفية للناشئين وتساعدهم على القيام بمتطلبات الأداء بكفاءة عالية مع التقدم في المستوى ، كما تستخدم هذه التدرجات لجميع الأنشطة لمحاكاتها طبيعة الأداء في المنافسات والبطولات وتؤدي التمرينات في المقاومات النوعية إما بتكرارها أو بزيادة شدة الحمل المستخدم في التدريب . (٢٢ : ٣٨)

يرى " أحمد محمود" (٢٠١١م) يجب أن يمتلك طالب ولاعب الجودو القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن من المتطلبات البدنية التي تؤثر وتسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري والحركي. (٢ : ٤٣)

كما يوضح "يحيى الصاوي"، "محمد شداد"، "ياسر عبدالرؤوف" (٢٠٠٨م) أن أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة الجودو بالنسبة للمبتدئين والناشئين في رياضة الجودو هم مهارة الرمي باليد (ايبون سيوناجي) ومهارة الرمي بالوسط (أو جوشي) ومهارة الرمي بالرجل (او ستوجاري)، فالتدريب عليها يعطينا الثبات في الحركة وهي ذات أهمية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة، فيجب أن يكون التدريب عليها مستمراً ، فحركات الرمي من مهارات رياضة الجودو التي يمكن تكرارها مع زميل ولذلك فانها تتميز بصعوبة ادائها لما تتطلبه من مجهود كبير. (١٩ : ١٩١)

ومن خلال عمل الباحثون بمجال تدريس وتدريب الجودو ومتابعتهم لمسار رياضة الجودو على مستوى التدريب والبطولات وعمل بعض المقابلات الشخصية مع بعض المدربين لاحظ الباحثون وجود قصور من بعض اللاعبين في بعض المهارات الحركية الخاصة في اللعب من أعلى (ناجي وازا) وعدم أدائها بالشكل الفني الصحيح لها من حيث المراحل الفنية للمهارة مما يؤدي إلى فشل المهارة وضياع فرصة فوز اللاعب بالمباراة وكذلك عدم أدائها بطريقة مثالية تتيح للاعب فرصة الحصول على النقطة الكاملة (ايبون) ويرجع ذلك إلى وجود قصور في بعض طرق وأساليب التدريب المستخدمة كمل لوحظ ضعف البنية الجسدية لدى اللاعبين والتي يرجعها

الباحثون لعدم ممارسة تدريبات الأثقال بالشكل العلمي المقنن ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الأثقال على مستوى الأداء المهاري للاعبين الجودو.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال للتعرف على تأثير التدريب بالأثقال على المستوى المهاري لدى لاعبي الجودو.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو.
٢. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الدراسات المرجعية :

(١) أجرى كلاً من " محمد عثمان دردير، محمود العارف عبدالحميد" (٢٠٢٢م) (١٢) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات (BATTLE ROPE) في تحسين الأداء المهاري لدى لاعب الجودو" والتي إستهدفت التعرف على تأثير تدريبات BATTLE ROPE في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على (٣٠) لاعب وبلغت عينة البحث الأساسية (٢٤) لاعب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بالطريقة العشوائية ، وكانت أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال القتالية إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (موروتيه سيوناجي، ايون سيوناجي ، هاراي جوشي ، أوجوشي ، أووتشي جاري ، كوأوتشي جاري) للاعبين الجودو ، كما أظهر تأثيراً إيجابياً في نسب التحسن في المهارات قيد البحث وبلغت نسبة التحسن من (%٠,٨٩ : %٥,٠١).

(٢) أجرى " مصطفى محمد أحمد نصر" (٢٠١٨م) (١٧) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات بالأثقال بنسب مختلفة على التوازن العضلي للذراعين وفعالية الأداء المهاري للملاكمين تحت ١٩ سنة" والتي إستهدفت التعرف على أثر تدريبات للأثقال بنسب مختلفة على التوازن العضلي

للعضلات المثنية والباسطة للذراعين وفعالية الأداء المهاري للملاكمين تحت ١٩ سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على عينة عمدية من لاعبي الملاكمة بنادي الرائد الرياضي بالمملكة العربية السعودية تحت (١٩) سنة ، وبلغت عينة البحث الأساسية (٦) ملاكمين ، وكانت أهم النتائج أدت تدريبات الأثقال بنسب مختلفة إلى زيادة قوة العضلات المثنية لساعد الذراع اليسرى للاعب الملاكمة إلى ٣٠,٧ كجم، وزيادة قوة العضلات الباسطة إلى ٢٧,٢ كجم، وزيادة قوة العضلات المثنية لساعد الذراع اليمنى للاعب الملاكمة إلى ٣٦,٨ كجم، وزيادة قوة العضلات الباسطة إلى ٣٣,٣ كجم مما ساعد في تحسين التوازن العضلي فيما بينهما. - ساعدت تدريبات الأثقال بنسب مختلفة للعضلات المثنية والباسطة للذراعين في تحسين معامل السلوك الهجومي إلى ٠,٢٦٣ درجة ومعامل السلوك الدفاعي إلى ٠,٠٢١٧ درجة ومعامل النشاط التكتيكي ٠,٤٨٠ درجة.

(٣) أجرى "فيصل حمزة عباس" (٢٠١١م) (٩) دراسة بعنوان "المزج بين تدريبات الأثقال والبليوميتريك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الإسكواش بدولة الكويت"، والتي استهدفت التعرف على تأثير المزج بين تدريبات الأثقال والبليوميتريك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الإسكواش بدولة الكويت، واختار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي التضامن وخطان تحت ١٧ سنة قوامها (٢٠) لاعب (١٠) لاعبين لكل مجموعة وتم إختيار (٦) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية للتجربة الإستطلاعية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا إيجابيا حيث كانت نتائج القياسات البعدية أفضل من القبلية للاعب المجموعة التجريبية

(٤) أجرى " لايورينت بلايس وفرنسيس تريليس Laurent Blais Francis

"Trilles" (٢٠٠٦م) (٢٥) دراسة بعنوان " تطور لاعبي الجودو بعد تدريبات القوة بواسطة آلات وأجهزة الجودو الخاصة"، والتي استهدفت تحليل وتطور لاعبي الجودو بعد تدريبات القوة بواسطة آلات وأجهزة الجودو الخاصة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغ عينة البحث ٢٠ لاعب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة ١٠ لاعبين بلغ متوسط العمر ٢٢ سنة، وكانت أهم النتائج أن استخدام الأجهزة وخاصة الأوزان الثقيلة يحرز تقدم وتحسن عظيم في تكتيك الرمي للاعب الجودو نتيجة استخدام البرنامج التدريبي لمجموعة التجريبية.

٥) أجرى " يان لاهارت باول روبرتسون_ Ian lahart Paul robertson" (٢٠٠٧م) (٢٣) دراسة بعنوان " تصميم ووضع برنامج تدريبي للقوة الخاصة للاعبى الجودو " والتي إستهدفت التعرف على تأثير القوة الخاصة للاعبى الجودو على مستوى الأداء ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث الأساسية (١٠) لاعب جودو ، وكانت أهم النتائج أن فعالية القوة في البرنامج التدريبي تعتمد على طريقة التدريب المستخدمة ونظم الطاقة سواء كانت هوائية أو لاهوائية، تحسين وتطوير القوة الخاصة للاعبى الجودو يحسن من التكنيك ويظهر ذلك خلال المنافسات.

وقد تم عرض الدراسات السابقة في ضوء نتائجها وقد استفاد منها الباحثون فيما يلي:

- التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث.
- تصميم محتوى البرنامج التدريبي المناسب لعينة البحث.
- توجيه الباحثون في ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات والتعرف على كيفية تقنين البرنامج التدريبي المقترح و عرض ومناقشة نتائج البحث الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي نادى ٢٣ يوليو بمحافظة الغربية

المجال الزمني:

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٣/١٠/٢٠٢٢م الى يوم ١٨ / ١٢ / ٢٠٢٢م

المجالات البشرية:

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الجودو بمحافظة الغربية للمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجودو والايكيدو والسومو للموسم الرياضي ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م.

عينة البحث: بلغ حجم العينة الكلية (٣٠) ناشئ جودو تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعة تجريبية وبلغ حجمها (١٠) ناشئ للجودو الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، ومجموعة ضابطة وبلغ حجمها (١٠) ناشئ للجودو الذين طبق عليهم البرنامج المقترح من قبل المدربين، وكذلك تم اختيار (١٠) ناشئ للجودو للدراسات الاستطلاعية، كما هو موضح بجدول رقم (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية (تجريبية - ضابطة - استطلاعية)

إجمالي عينة البحث الكلية	حجم عينة الدراسة الاستطلاعية	حجم عينة البحث الأساسية	
		ضابطة	تجريبية
٣٠ ناشئ	١٠ ناشئ	١٠ ناشئ	١٠ ناشئ
		٢٠ ناشئ	

شروط اختيار عينة البحث

١. أن يكونوا مسجلين في الاتحاد المصري للجودو.
٢. لا يقل عمرهم التدريبي عن ثلاث سنوات.
٣. أن يكون قد اشتركوا في بطولة المنطقة أو الجمهورية لرياضة الجودو.
٤. موافقة وانتظام جميع أفراد العينة لتطبيق تجربة البحث عليهم.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحثون بحساب معامل الإلتواء للمتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث الكلية في قياس المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن -

العمر التدريبي) $n=30$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الإلتواء
١	السن	سنة	١٤,٤٤	٠,٤٤١	١٤,٥٥	٠,٦٦٢-	٠,٧٧٧-
٢	الطول	سم	١٦١,٥٥	٢,٩٤٦	١٦٢,٠٠	٠,٦٦٣-	٠,١٩٣
٣	الوزن	كم	٦٢,٥٠	٢,٩١٠	٦٣,٠٠	٠,٤٦٥-	٠,٤٨٤-
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٤٤	٠,٤٥٨	٤,٦٠	٠,٠٨٤-	٠,٧٦١-

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (-٠,٧٧٧ ، ٠,١٩٣) وهذه القيمة تنحصر ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع في متغيرات (السن، الوزن، الطول ، العمر التدريبي) مما يؤكد تجانس أفراد العينة.
تكافؤ عينة البحث:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياسات القبليّة للمتغيرات المهاريّة الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو

ن=٢٠

م	اسم الاختبار	درجة التقييم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابي -س	الانحراف المعياري +ع	المتوسط الحسابي -س	الانحراف المعياري +ع		
١	الاختبارات المهاريّة فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (Te - Waza) بحركات فنون الرمي الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)	درجة	٦,٧٠	٠,٨٢٣	٦,٨٠	٠,٩١٨	٠,١٠ -	٠,٢٥٦
٢		درجة	٦,٥٠	٠,٨٤٩	٦,٦٠	١,١٧٣	٠,١٠ -	٠,٢١٨
٣		درجة	٦,٣٠	٠,٨٢٣	٦,٤٠	١,١٦٤	٠,١٠ -	٠,٢٢١
٤		درجة	٦,٤٠	٠,٩٦٦	٦,٥٠	١,٠٨٠	٠,١٠ -	٠,٢١٨

٠,٢٢١	٠,١٠-	٠,٩٩٤	٦,٩٠	١,٠٣٢	٦,٨٠	درجة	أوسوتو جارى Osotogari	بحركات فنون الرمي الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	٥
٠,٥٦٦	٠,٣٠ -	١,١٧٣	٦,٤٠	١,١٩٧	٦,١٠	درجة	أو أوتشى جارى Ouchi Gari		٦

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٨، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث.

أدوات وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحثون بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ورياضة الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة وتتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثون المطبق على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي الموضوع من قبل المدربين المطبق على المجموعة الضابطة وهي كالتالي :

أولاً / الاستمارات:

- استمارة لجمع البيانات لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مرفق (١)
- استمارة لتسجيل بيانات وتقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة وهذه الاستمارة مقسمة إلى ثلاث مراحل كل مرحلة مقسمة تقسيم داخلي ومقدرة بالدراجات وذلك لتقييم مراحل الأداء مرفق (٢).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث، وأيضا تحديد انساب التمرينات الخاصة المطبقة داخل البرنامج التدريبي والمناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (٣)

ثانياً/ الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن (كجم).
- ساعات إيقاف (Stopwatch) لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ ثانية.
- بساط جودو
- أثقال حرة وأجهزة أثقال.
- كرة طبية (٣ كجم) .

ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بعمل استبيان للسادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وذلك لتحديد أهم المهارات الحركية الأكثر شيوعاً للرمي من أعلى (ناجي وازا) لناشي الجودو وكذلك الاختبارات المناسبة لها.

حيث ارتضى الباحثون باختيار أكثر مهارتين استخداماً وشيوعاً والتي حصلت على نسبة ٩٠٪ فأكثر من حركات فنون الرمي باليدين (تى وازا Te - Waza) - وفنون الرمي بالوسط (كوشي وازا Koshi - Waza) - وفنون الرمي بالرجلين (أشى وازا Ashi - Waza) والذي بلغ عددهم (٦) مهارات يمكن استخدامها كاختبارات لقياس مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) للاعبى الجودو، وهى موضحة بجدول (٤).

جدول (٤)

الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث

الاختبارات	العنصر	م
Ippon Seoinage Morote Seoinage	إيبون سيو ناجي مورتية سيو ناجي	١
Harai Goshi Koshi Guruma	هراي جوشي كوشي جورما	٢
Osotogari Ouchi Gari	أوسوتو جارى أو أوتشى جارى	٣

مرفق (٥)

- تقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا):

أدى اللاعبين هذه المهارات الحركية للرمي من أعلى دون مقاومة من الزميل ودون التقيد بسرعة الأداء، ولقد قام الباحثون بتصميم استمارة لتسجيل بيانات وتقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة وهذه الاستمارة مقسمة إلى ثلاث مراحل وهى (المرحلة التمهيديّة - المرحلة الرئيسيّة - المرحلة النهائيّة) وكل مرحلة مقسمة تقسيم داخلي ومقدرة بالدراجات وذلك لتقييم مراحل الأداء مرفق (٣) كما هو موضح بجدول (٥) ثم تم عرض هذه الاستمارة على السادة الخبراء لإبداء الرأي والتعديل مرفق (٤) :

جدول (٥)

درجات تقييم المراحل الفنية لمستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث

المرحلة التمهيديّة (كوزوشى)	درجتان
وضع الاستعداد	١ درجة
السحب ودخول الجسم	١ درجة
المرحلة الرئيسيّة (تسكورى)	ستة درجات
وضع الجزء العلوي أو السفلى	٢ درجة
الدفع أو السحب	٢ درجة
توجيه الحركة	٢ درجة
المرحلة النهائيّة (كاكى)	درجتان
متابعة المسكه	١ درجة
الرمي والسيطرة	١ درجة
المجموع الكلى	١٠ درجات

حيث يتم تقييم اللاعب المؤدى للحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث حكام مرفق (٦) كل منهم يعطى اللاعب درجات وفقا للدرجات الموضوعه سابقا في استمارة تقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث ثم تجمع درجات الحكام الثلاثة وتقسم على ٣ لتعطى متوسط الدرجات ويتم تجميعها في استمارة تجميع مرفق (٢).

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت عدة دراسات استطلاعية بنادي ٢٣ يوليو الرياضي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٠م على عينة من ناشئي الجودو وبلغ عددهم ١٠ ناشئ من محافظة الغربية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث.

الدراسة الاستطلاعية الأولى

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٤م.

أهداف الدراسة:

- حساب المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.
- التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تفهم العينة الإستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات.
- تحديد الأسلوب الأمثل لشرح الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين أثناء القياس.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

إجراءات الدراسة:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات التي قاموا بتصميمها وذلك بعد وضعها في صورتها النهائية مستخدماً صدق التمايز، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test & Re-Test) لحساب الثبات.

صدق الاختبارات

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١١م ولإيجاد معامل صدق الاختبارات المهارية استخدم الباحثون صدق التمايز وهو التفريق بين ١٠ ناشئين حاصلين على الحزام البنى (متميزين) في مستوى الأداء الفني في رياضة الجودو وبين ١٠ ناشئين حاصلين على الحزام الأخضر والأزرق (أقل تمايز) منهم في مستوى الأداء الفني في رياضة الجودو وتم تطبيق اختبار "T-Test" للتعرف على معنوية

جدول (٦)

معامل الصدق للاختبارات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو قيد البحث ن = ٢٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع±		
١	فنون الرمي بحركات اليدين (تي وازا) Te - Waza)	درجة	٦,٨٠	٠,٦٣٢	٧,٧٠	٠,٦٧٤	٠,٩٠	٣,٠٧٧
٢		درجة	٦,٤٠	٠,٨٤٣	٧,٣٠	٠,٦٣٧	٠,٩٠	٢,٦٣٥
٣	بحركات الوسط (كوشى وزا) فنون الرمي (Koshi - Waza)	درجة	٦,٢٠	٠,٧٨٨	٧,٤٠	٠,٦٩٩	١,٢٠	٣,٦٠٠
٤		درجة	٦,٧٠	٠,٦٧٤	٧,٥٠	٠,٧٠٧	٠,٨٠	٢,٥٨٨
٥	بحركات الرجلين (أشى وازا) فنون الرمي (Ashi - Waza)	درجة	٦,٦٠	٠,٨٤٤	٧,٤٠	٠,٨٤٣	٠,٨٠	٢,١٢١
٦		درجة	٦,٣٠	١,٠٥٩	٧,٧٠	٠,٤٨٣	١,٤٠	٣,٨٠٣

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١ ن-٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات المهارية الخاصة بلاعبي الجودو قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

ثبات الاختبارات

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١١/١٠/٢٠٢٢م إلى يوم الجمعة الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٢م لإيجاد معامل ثبات الاختبارات المهارية قام الباحثون بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات قيد البحث مرة أخرى بفارق زمني ٣ أيام من القياس الأول على لاعبي الجودو، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية كما هو موضح بالجدول (٧).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط بيرسون
			الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-	
١	فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (Te - Waza)	درجة	٦,٨٠	٠,٦٣٢	٦,٩٠	٠,٧٣٧	٠,٦٦٧
٢		درجة	٦,٤٠	٠,٨٤٣	٦,٦٠	١,٠٧٤	٠,٦٨٦
٣	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - Waza)	درجة	٦,٢٠	٠,٧٨٨	٦,٤٠	٠,٨٤٣	٠,٧٠٢
٤		درجة	٦,٧٠	٠,٦٧٤	٦,٦٠	٠,٦٩٩	٠,٦٥٩
٥	فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	درجة	٦,٦٠	٠,٨٤٤	٦,٧٠	٠,٩٤٨	٠,٨٠٦
٦		درجة	٦,٣٠	١,٠٥٩	٦,٨٠	٠,٧٨٨	٠,٧٤٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، (ن = ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن هناك ارتباط موجباً دال عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية المطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط للاختبار (من ٠,٦٥٩ إلى ٠,٨٠٦)، مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق ١٤/١٠/٢٠٢٢م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٨/١٠/٢٠٢٢م واستهدفت هذه الدراسة تحديد معايير الأحمال المناسبة لتدريبات الأثقال المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح.

ولتحديد مكونات حمل التدريب فقد تم استخدام النبض كمؤشر لتقنين الحمل، حيث اتفق كلا من مسعد على محمد، على السعيد ریحان، محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي ٢٠٠٦م على معادلة لتحديد قيمة معدل النبض المستهدف بما يعبر عن شدة الحمل البدني، وتحديد مفردات المعادلة في الآتي :

نبض الراحة + نسبة التدريب

النبض المستهدف للتدريب = THR

(أقصى نبض - نبض الراحة)

إذا معدل النبض المستهدف = (أقصى معدل للنبض - النبض وقت الراحة) × درجة الحمل % +

نبض الراحة = ن/ق (١٥ : ٥٦)

- حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن

- ٢٢٠ - السن (١٥) = ٢٠٥ ن / ق

- وبمعلومية متوسط نبض لاعبي الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = ٦٦ ن/ق

- وبالتطبيق في المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل المناسبة له كما

هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٨)

النبض المستهدف الوصول إليه طبقاً لشدات الحمل المختلفة

شدة الحمل	زمن الوحدة	النبض المستهدف الوصول إليه	النسبة المئوية
متوسط	٩٠ ق	١٥٥,٧ ن / ق	٦٥%
		١٦٢,٦ ن / ق	٧٠%
		١٦٩,٥ ن / ق	٧٥%
عالي	٩٠ ق	١٧٠,٨ ن / ق	٧٦%
		١٧٦,٤ ن / ق	٨٠%
		١٨٣,٣ ن / ق	٨٥%
أقصى	٩٠ ق	١٨٤,٦ ن / ق	٨٦%

	١٩٠,٢ ن / ق	%٩٠
	١٩٧,١ ن / ق	%٩٥

يتضح من جدول (٨) أن شدة الحمل المتوسط بناء على النبض المستهدف الوصول إليه بعد تقريب الكسور العشرية تتراوح بين (١٥٦ ن/ق) إلى (١٧٠ ن/ق)، ويكون شدة الحمل العالي من (١٧١ ن/ق) إلى (١٨٣ ن/ق)، ويكون شدة الحمل الأقصى من (١٨٥ ن/ق) فيما أعلى من (١٩٧ ن/ق).

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم الخميس الموافق ١٩/١٠/٢٠٢٢م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠/١٠/٢٠٢٢م، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على :

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند التطبيق.
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.
- ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.
- التدريب على تسجيل البيانات الخاصة لكل ناشئ في الاستمارات المعدة من قبل الباحثون.
- نتائج الدراسة:
- تم التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبار وما يتعلق به من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تم معرفة نواحي القصور التي ظهرت أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها.
- تم التأكد من ترتيب أداء الاختبارات قيد البحث ومراعاة فترات الراحة بينهم.

البرنامج التدريبي المقترح

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الأثقال على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو
أسس البرنامج

قبل وضع البرنامج راع الباحثون دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنوية للناشئين تحت ١٥ سنة، حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المسح المرجع للدراسات والمراجع العلمية الحديثة وكذلك بناء على استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٥) كالاتي :

- يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٠٢١م - ٢٠٢٢م.
- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي ٨ أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع ٢٤ وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي.
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية أيام الأحد، الثلاثاء، والخميس، وللمجموعة الضابطة أيام السبت، الاثنين، الأربعاء.
- متوسط زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق، ويتم تقسيم زمن الوحدة الداخلية طبقا للهدف من الوحدة.
- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقا لمعدل النبض.
- طريقة التدريب المستخدمة الفكري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرينية
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين
- خلال تطبيق برامج التدريب علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) تم تثبيت (مدة التدريب، زمن الوحدة التدريبية، عدد الوحدات التدريبية، مواعيد تطبيق الوحدات التدريبية، محتويات الجزء الإعدادي والختامي من الوحدة التدريبية) وكان الاختلاف بين المجموعتين في محتويات واتجاه التنمية وطريقة تنفيذ الجزء الأساسي، حيث تستخدم المجموعة التجريبية تدريبات الأثقال بينما تستخدم المجموعة الضابطة التدريبات التقليدية.
- جعل التمرينات التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع التمرينات الأقل مجهود.
- تم وضع ٢٨ تدريب للإحماء والإعداد العام. مرفق (٨)
- تم وضع ١٣ تدريب للتهئية. مرفق (٩)
- تم وضع ٣٦ تدريب على مدار وحدات البرنامج في بداية الجزء الرئيسي للوحدة. مرفق (١٠)
- خلال فترة الإعداد العام من تنفيذ البرنامج التدريبي كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ٨٠% - ٢٠%، وخلال فترة الإعداد الخاص كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص ٤٠% - ٦٠%، وخلال فترة المنافسات كانت نسبة الإعداد العام إلى الإعداد الخاص

٢٠% - ٨٠% كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٩)

نسب توزيع أحجام الإعداد العام والخاص خلال مراحل التدريب

إعداد خاص	إعداد عام	نوع الإعداد الفترة
٢٠%	٨٠%	الأولى "فترة الإعداد عام"
٦٠%	٤٠%	الثانية "فترة الإعداد خاص"
٨٠%	٢٠%	الثالثة "فترة الإعداد للمباريات"

تشكيل دورة الحمل التدريبية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد اطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي اجريت في مجال تدريب الجودو ومن خلال رأى الساده الخبراء وبعد ان اثبتت الابحاث والمراجع أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل خلال أى دورة من دورات الاحمال التدريبية يجب أن تتبع الشكل التموجى ويعنى ذلك أن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن لا تسير على وتيرة واحده لذلك استقر الباحثون باستخدام التشكيل التموجى لدرجات الحمل بطريقة (٢:١) على مدار أسابيع البرنامج خلال فترة تنفيذه (بمعنى اسبوع حمل متوسط يعقبة اسبوع حمل على ثم اسبوع حمل أقصى) بما يتناسب مع فترات البرنامج والاهداف المحدده .

الدراسة الأساسية

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأتقال علي المجموعة التجريبية في بداية فترة الإعداد الخاص شهرين بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) للمجموعة التجريبية من الساعة ٤,٠٠ : ٥,٣٠ عصرًا، بينما تم تدريب المجموعة الضابطة أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) في نفس ظروف المجموعة التجريبية عدا أيام التدريب وبدون التمرينات المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٠)

توزيع مواعيد وحدات التدريب اليومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

عدد مرات التدريب في الأسبوع	مواعيد التدريب						المجموعة
	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
٣ مرات	من ٤,٠٠		من ٤,٠٠		من ٤,٠٠		المجموعة

التجريبية	المجموعة	الضابطة	٥,٣٠ إلى	٥,٣٠ إلى	٥,٣٠ إلى	٣ مرات
	من ٤,٠٠	إلى ٥,٣٠	من ٤,٠٠	إلى ٥,٣٠	من ٤,٠٠	إلى ٥,٣٠

القياسات القبليّة: قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة يوم الجمعة ٢١ / ١٠ / ٢٠٢٢م للإختبارات المهاريّة قيد البحث على عينة البحث الأساسيّة .

تطبيق البرنامج المقترح: قام الباحثون بتطبيق برنامج تدريبات الأثقال على عينة البحث الأساسيّة وذلك في صالة الجودو بنادي ٢٣ يوليو الرياضي في الفترة من ٢٣/١٠/٢٠٢٢م الى يوم ١٨ / ١٢ / ٢٠٢٢م وكانت فترة تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيّة وذلك أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع مرفق (١٢)

القياسات البعديّة: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في جميع القياسات المحددة قيد البحث وذلك في يوم الثلاثاء ٢٠/١٢/٢٠٢٢م وبنفس شروط وظروف القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعيّة IBM SPSS Statistics ver.٢٥؛ وقد تم اختيار مستوي معنويّة عند ٠,٠٥ للتأكد من معنويّة النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التاليّة :

Average	المتوسط الحسابي	-
Standard Deviation	الانحراف المعياري	-
Skewness	معامل الالتواء	-
Kurtosis	معامل التفلطح	-
Pearson	معامل ارتباط بيرسون	-
T-Test Paired	اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين	-
T-Test Independent	اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين	-
Development Progress	النسبة المئوية للتحسن	-

عرض ومناقشة نتائج

- عرض نتائج الفرض الأول

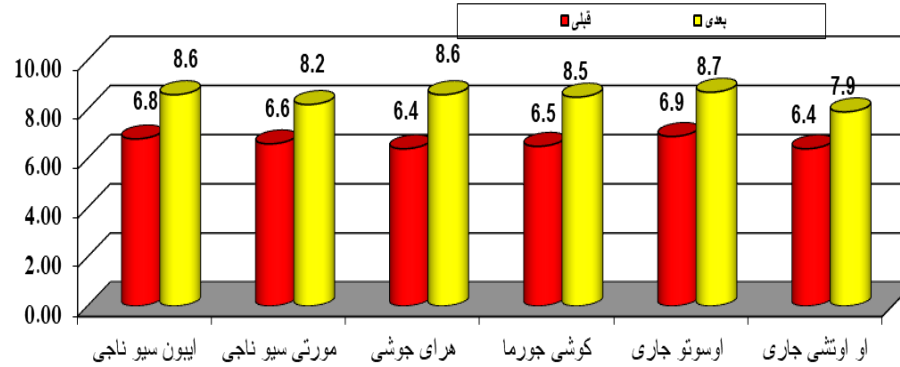
جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ن = ١٠

قيمة ت	المتوسط بين الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	م
		الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س-			
٨,٥٦٤	١,٨٠	١,٠٧٤	٨,٦٠	٠,٩١٨	٦,٨٠	درجة	إبيون سيو ناجي	الاختبارات المهارية
٦,١٢٣	١,٦٠	٠,٧٨٨	٨,٢٠	١,١٧٣	٦,٦٠	درجة	مورتية سيو ناجي	
٦,١٢٨	٢,٢٠	١,٠٧٤	٨,٦٠	١,١٦٤	٦,٤٠	درجة	هراي جوشي	
٧,٤١٦	٢,٠٠	١,١٧٨	٨,٥٠	١,٠٨٠	٦,٥٠	درجة	كوشي جورما	
٧,٦٥٤	١,٨٠	١,٣٣٧	٨,٧٠	٠,٩٩٤	٦,٩٠	درجة	أوسوتو جاري	
٤,٣٩٢	١,٥٠	١,٤٤٩	٧,٩٠	١,١٧٣	٦,٤٠	درجة	أو أوتشي جاري	

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية ٩ ومستوى معنوية ٠,٠٥، بين القياسات القبلية والبعديّة في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعديّة كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.



شكل (١)

المتوسط الحسابى بين القياسات القبليّة والقياسات البديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

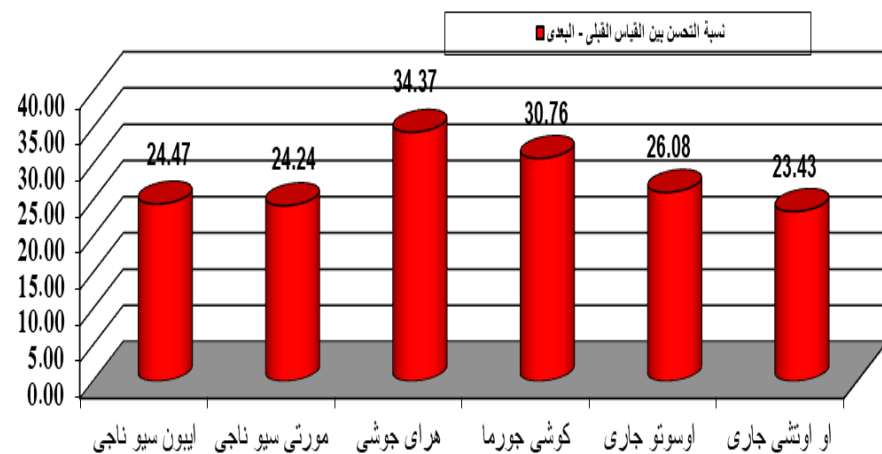
جدول (١٢)

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبديّة في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي س-	س-		
١	فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) Te - Waza)	درجة	٦,٨٠	٨,٦٠	١,٨٠	%٢٤,٤٧
٢			٦,٦٠	٨,٢٠	١,٦٠	%٢٤,٢٤
٣	بحركات الوسط (كوشى وزا) فنون الرمي	درجة	٦,٤٠	٨,٦٠	٢,٢٠	%٣٤,٣٧

٤	(Koshi – Waza)	كوشى جورما	درجة	٦,٥٠	٨,٥٠	٢,٠٠	%٣٠,٧٦
٥	بحركات الرجلين (أشى وازا) فنون الرمي (Ashi – Waza)	أوسوتو جارى	درجة	٦,٩٠	٨,٧٠	١,٨٠	%٢٦,٠٨
٦		أو أوتشى جارى	درجة	٦,٤٠	٧,٩٠	١,٥٠	%٢٣,٤٣

يتضح من جدول (١٢) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودة قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار هراى جوشى وبلغت (٣٤,٣٧%)، وكانت اقل نسبة تحسن في اختبار أو أوتشى جارى وبلغت (٢٣,٤٣%).



شكل (٢)

نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدي في الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) بين القياسات القبليّة والبعديّة في اختبارات مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) لناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، كما هو موضح من متوسط القياسات للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٤,٣٩٢ إلى ٨,٥٦٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٣٣).

ويرجع الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسات القبليّة والبعديّة في اختبارات مستوى الأداء المهاري بناشئ الجودو قيد البحث إلى :

- الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال المطبق على المجموعة التجريبية، والتي تهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) وهي (إيبون سيو ناجي Ippon Seoinage، مورتيّة سيو ناجي Morote Seoinage، هراي جوشي Harai Goshi، كوشي جورما Koshi Guruma، أوسوتو جاري Osotogari، أو أوتشي جاري Ouchi Gari) لناشئ الجودو.

- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين الناشئين بالإضافة إلى طرق التدريب الفكري (منخفض - مرتفع) الشدة المستخدمة بالبحث.

- دقة اختيار تدريبات المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح في جزء الإعداد البدني الخاص بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، حيث أن هذه التدريبات قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعي والفني للأداءات المهارية، وتؤدي في نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختارة قيد البحث، مما انعكس أثره على تنمية الحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) قيد البحث وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو.

- وضع وحدات تدريبية مشابهة لظروف المنافسة وشدتها.

- مراعاة البرنامج التدريبي المقترح للفروق الفردية بين الناشئين مما يساعد على سرعة استيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان وأدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو دون هبوط في مستوى قوة أو سرعة الأداء.

يشير "عبد العزيز النمر" (٢٠٠٠م) أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها ويتضمن تدريب

الأثقال أداء تمارين بالانتقال فى محاولة لجعل الفرد أقوى وأكثر مقدرة وفعالية ولزيادة حجم العضلات وتحسين الأداء الحركى أى تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى التغيرات فى مكونات الجسم (٦ : ٢٧)

وقد أشار "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أن رياضة الجودو ترتبط ببعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومنها القوة المميزة بالسرعة والتوازن والرشاقة والتحمل سواء (للرجلين، الوسط، الذراعين) وأن تنمية هذه العناصر ذات تأثير ايجابي بالتبعية على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو، لأن من أهم أهداف رياضة الجودو رفع كفاءة الناشئين عن طريق تحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمهارات المتخصصة بها الناشئ (١٣ : ١٤٦)

كما يتضح من جدول (١٢) وشكل (٢) وجود نسب تحسن بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى اختبارات مستوى الأداء المهاري الخاصة بناشئ الجودو لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسب تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (اختبار مهارة إييون سيو ناجى ٢٤,٤٧%)، اختبار مهارة مورتي سيو ناجى ٢٤,٢٤%)، وبلغت نسب تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (اختبار مهارة هراى جوشى ٣٤,٣٧%)، اختبار مهارة كوشى جورما ٣٠,٧٦%)، كما بلغ معامل تغير اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (اختبار مهارة أوسوتو جارى ٢٦,٠٨%)، اختبار مهارة أو أوتشى جارى ٢٣,٤٣%).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلا مصطفى محمد أحمد نصر (٢٠١٨م) (١٧)، فيصل حمزة عباس (٢٠١١م) (٩)، محمد عثمان دردير، محمود العارف عبد الحميد (٢٠٢٢م) (١٢) على إلى أن برامج التدريب المقترحة لدى هذه الدراسات بمحتواه سواء كانت (أجهزة أو أدوات) وخصائص تشكيل حملته والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين قد أثرت إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى تنمية المهارات الفنية مما انعكس على زيادة مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو بصورة إيجابية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ الجودو لصالح القياسات البعديّة".
عرض نتائج الفرض الثاني

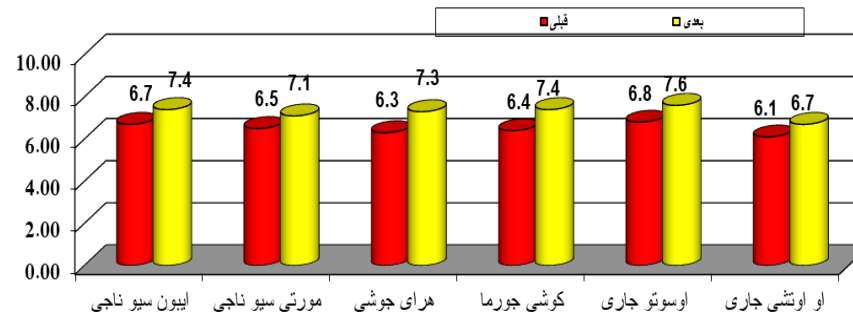
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهاريّة للمجموعة الضابطة ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	فنون الرمي بحركات اليدين (تي وازا) (Te - Waza)	درجة	٦,٧٠	٠,٨٢٣	٧,٤٠	١,٠٧٤	٠,٧٠	٤,٥٨٣
٢		درجة	٦,٥٠	٠,٨٤٩	٧,١٠	٠,٧٣٧	٠,٦٠	٣,٦٧٤
٣	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وازا) (Koshi - Waza)	درجة	٦,٣٠	٠,٨٢٣	٧,٣٠	١,٠٥٩	١,٠٠	٤,٧٤٣
٤		درجة	٦,٤٠	٠,٩٦٦	٧,٤٠	١,٣٤٩	١,٠٠	٤,٧٤٣
٥	فنون الرمي بحركات الرجلين (أشي وازا) (Ashi - Waza)	درجة	٦,٨٠	١,٠٣٢	٧,٦٠	١,٠٧٤	٠,٨٠	٤,٠٠١
٦		درجة	٦,١٠	١,١٩٧	٦,٧٠	١,٢٥١	٠,٦٠	٢,٢٥٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية ٩ ومستوى معنويه ٠,٠٥، بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعدية كما هو واضح من متوسط القياسات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.



شكل (٣)

المتوسط الحسابى بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

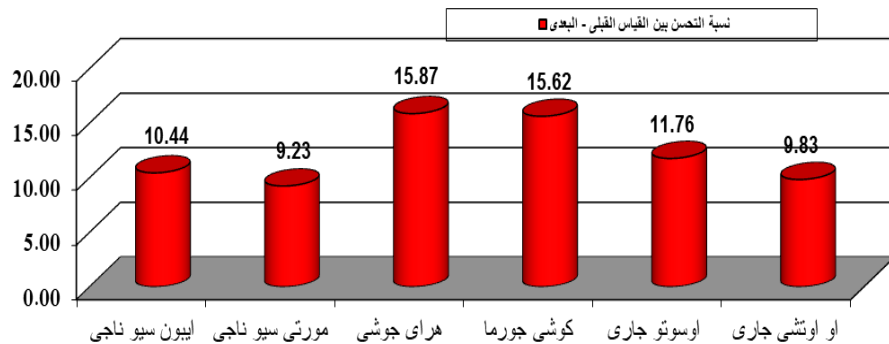
جدول (١٤)

نسبة التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي س-			

الاختبارات المهارية	١	٢	٣	٤	٥	٦
فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (Te - Waza)	١٠,٤٤%	٠,٧٠	٧,٤٠	٦,٧٠	درجة	إيبون سيو ناجى
	٩,٢٣%	٠,٦٠	٧,١٠	٦,٥٠	درجة	مورتية سيو ناجى
فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وازا) (Koshi - Waza)	١٥,٨٧%	١,٠٠	٧,٣٠	٦,٣٠	درجة	هراى جوشى
	١٥,٦٢%	١,٠٠	٧,٤٠	٦,٤٠	درجة	كوشى جورما
فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi - Waza)	١١,٧٦%	٠,٨٠	٧,٦٠	٦,٨٠	درجة	أوسوتو جارى
	٩,٨٣%	٠,٦٠	٦,٧٠	٦,١٠	درجة	أو أوتشى جارى

يتضح من جدول (١٤) وجود نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة بناشئ الجودو قيد البحث وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار هراى جوشى وبلغت (١٥,٨٧ %)، وكانت اقل نسبة تحسن في اختبار مورتى سيو ناجى وبلغت (٩,٢٣ %).



شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة

يوضح جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) بين القياسات القبليّة والبعديّة في اختبارات مستوي الأداء المهاري للمهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) لناشئ الجودو قيد البحث لصالح القياسات البعديّة، كما هو موضح من متوسط القياسات للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٢,٢٥٠) إلى (٤,٧٤٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٣٣).

ويرجع الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبليّة والبعديّة في الاختبارات المهاريّة الخاصّة بناشئ الجودو قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهاريّة في الجزء الخاص للتدريب على المهارة المطبقة وتأثير المباريات التجريبية التي قامت بها أفراد المجموعة الضابطة في الوحدات التدريبية والتكرارات بدخلة والذي أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "خالد فريد" (٢٠٠٧م) أن محتويات جزء التدريب المهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفني. (٣ : ٦٧)

كما يتضح من جدول (١٤) وشكل (٤) وجود نسب تحسن بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات مستوي الأداء المهاري الخاصّة بناشئ الجودو لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسب تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات اليدين (تى وازا) (اختبار مهارة إييون سيو ناجي ١٠,٤٤%)، اختبار مهارة مورتى سيو ناجي ٩,٢٣%)، وبلغت نسب تحسن اختبارات فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (اختبار مهارة هراى جوشى ١٥,٨٧%)، اختبار مهارة كوشى جورما ١٥,٦٢%)، كما بلغ معامل تغير اختبارات فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (اختبار مهارة أوسوتو جارى ١١,٧٦%)، اختبار مهارة أو أوتشى جارى ٩,٨٣%).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلا من خالد فريد (٢٠٠٧م) (٣)، يان لاهارت وياول روبرتسون Ian lahart & Paul Robertson ٢٠١٠م (٢٣)، على أن التدريب

المنتظم له تأثير على مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو، وأن البرنامج المتبع (التقليدي) المطبق على المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ الجودو لصالح القياسات البعدية".

- عرض نتائج الفرض الثالث

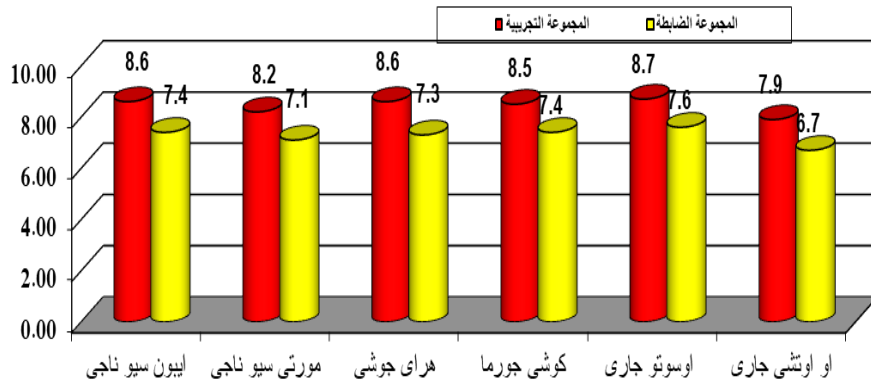
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ن = ٢٠

قيمة ت	المتوسط بين الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار	م
		الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع±	المتوسط الحسابي س-			
٢,٤٩٦	١,٢٠	١,٠٧٤	٧,٤٠	١,٠٧٤	٨,٦٠	درجة	إيبون سيو ناجي	الاختبارات المهارية
٣,٢٢٠	١,١٠	٠,٧٣٧	٧,١٠	٠,٧٨٨	٨,٢٠	درجة	مورتية سيو ناجي	
٢,٧٢٤	١,٣٠	١,٠٥٩	٧,٣٠	١,٠٧٤	٨,٦٠	درجة	هراي جوشي	
٢,١١٥	١,١٠	١,٣٤٩	٧,٤٠	١,١٧٨	٨,٥٠	درجة	كوشي جورما	
٢,١١٧	١,١٠	١,٠٧٤	٧,٦٠	١,٣٣٧	٨,٧٠	درجة	أوسوتو جاري	
٢,٨٩٢	١,٢٠	١,٢٥١	٦,٧٠	١,٤٤٩	٧,٩٠	درجة	أو أوتشي جاري	

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية ١٨ ومستوى معنوية ٠,٠٥، بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية الخاصة لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية كما هو واضح من متوسط القياسات، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.



شكل (٥)

المتوسط الحسابي بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

يوضح جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما هو موضح من متوسط القياسات حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٣,٣١٣ إلى ٧,٧٢٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,١٠١).

ويرجع الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية والتحسين الملحوظ في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض حركات الرمي من أعلى (ناجي - وازا) (قيد البحث) إلى: الارتفاع في مستوى اللياقة البدنية الخاصة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال ساعد الناشئين على التحكم في حركات الجسم وتقليل الحركات الزائدة أثناء الأداء واقتصاد الناشئين في المجهود المبذول مما أدى إلى ظهور المهارات قيد البحث بشكلها الجمالي والانسيابي أثناء تأديتها، وكذلك ملائمة شدة الحمل وحجم الحمل وفترات راحة

وطريقة التدريب الفترى (منخفض، مرتفع) الشدة فى تنفيذ البرنامج المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية، ومراعاة الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على تدريبات الأثقال والتي تعمل فى نفس المسار الحركى للمهارات المختلفة حيث أن هذه التدريبات تعمل على تنمية العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة، مما كان له أثراً إيجابياً على تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى لحركات الرمى من أعلى (ناجى - وازا) (قيد البحث) لناشئ الجودو.

وبالمقارنة بين نسب التحسن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لبعض حركات الرمى من أعلى (ناجى - وازا) لناشئ الجودو بجدولى (١٢) (١٤) نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من نسبة التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو ولصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من فيصل حمزة عباس ٢٠١١م (٩)، مصطفى محمد أحمد نصر ٢٠١٨م (١٧)، محمد عثمان دردير، محمود العارف عبد الحميد ٢٠٢٢م (١٢)، يان لاهارت وپاول روبرتسون Ian lahart & Paul Robertson ٢٠١٠م (٢٣) على أن البرامج التدريبية المستخدمة أدت إلى وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية كما لوحظ تحسن المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى بنسبة اقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه "توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى ناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة، وفى ضوء القراءات النظرية، والدراسات السابقة التي أجريت فى البيئة المصرية، والأجنبية، وفى حدود عينة الدراسة وطبيعتها، والمعالجة الإحصائية، تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى حدوث تحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث (إيبون سيوناجي - مورتية سيو ناجي - هراي جوشي - كوشي جورما - أوسوتو جاري - أو أوتشي جاري) للاعبين الجودو
٢. أكدت نتائج الدراسة وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري الخاص قيد البحث للاعبين الجودو.
٣. بلغت نسبة التحسن في المهارات قيد البحث من (٢٣,٤٣% إلى ٣٤,٣٧%) في الفرض الأول.
٤. أدى البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة تحسناً في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة الضابطة قيد البحث.
٥. بلغت نسبة التحسن في المهارات قيد البحث من (٩,٢٣% إلى ١٥,٨٧%) في الفرض الثاني.
٦. أظهرت نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للاعبين الجودو.
٧. تزايدت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لحركات الرمي من أعلى (ناجي - وازا) لناشئ الجودو قيد البحث.

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث وما أسفرت عنه النتائج ، يوصى الباحثون بما يلي:
١. الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال على عينات متماثلة لتطوير وتحسين الصفات البدنية والمستوى المهاري للاعبين الجودو.
 ٢. ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للجودو بعقد دورات تدريبية وتثقيفية للمدربين المتميزين لتعريفهم بأهمية التدريب باستخدام الأثقال في تنمية وتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين الجودو.
 ٣. تطبيق الدراسة على مراحل سنوية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور اللاعبين بالملل .
 ٤. ضرورة اهتمام المدربين بجميع القدرات البدنية المختلفة حسب خصائص كل مرحلة سنوية .
 ٥. الإهتمام بتوفير الأجهزة والأدوات الخاصة بتدريبات الأثقال.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد عبدالمنعم السيوفي : "ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو"، كلية التربية الرياضية بنين، بالهرم، ٢٠٠٠م.
- ، طلحة حسين حسام الدين ،

- مصطفى كامل حمد
٢. أحمد محمود إبراهيم : "الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو"، دار منشأة المعارف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية، ٢٠١١
٣. خالد فريد عزت : "تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
٤. عبد الحلیم محمد عبد الحلیم : "تصميم جملة مهارية لقياس مستوى الاداء المهارى لبراعم الجودو تحت (١١) سنة"، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠١٣م.
٥. عبدالحلیم محمد عبدالحلیم : "الطرق الحديثة لتعليم الجودو"، دار الوفاء ، الأسكندرية ، ٢٠١٣م .
٦. عبدالعزيز النمر ، ناريمان ، الخطيب : "الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين"، الطبعة الأولى، القاهرة(الهرم)، الأساتذة للكتاب الرياضي، ٢٠٠٠
٧. عبدالعزيز النمر ، ناريمان ، الخطيب : "القوة العضلية تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، ط١، الأساتذة للكتاب الرياضي ، الجيزة، ٢٠٠٥م.
٨. عصام الدين احمد عبد الخالق : "التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)"، ط١٢ ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م.
٩. فيصل حمزة عباس : "المرج بين تدريبات الأثقال والبليوميترك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب الإسكواش بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
١٠. محروسة على حسن : "المبارزة بين النظريات والتطبيقات"، المشرق للطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٤م.
١١. محمد حامد شداد : "المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
١٢. محمد عثمان دردير، محمود العارف عبدالحميد : "تأثير تدريبات (BATTLE ROPE) في تحسين الأداء المهارى لدى لاعب الجودو"، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة ،كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، ٢٠٢٢م.
١٣. مراد إبراهيم طرفة : "الجودو بين النظرية والتطبيق"، ط٢ ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى، القاهرة ، ٢٠٠١م.

- ١٤ . مسعد علي محمود : "التدريب بالأثقال لمصارعي المستويات القمية"، المؤتمر العلمي العربي الرياضي (النهوض بالرياضة العربية)، مركز القاهرة الدولي للمؤتمرات ، ٢٠٠٧م.
- ١٥ . مسعد علي محمود : "المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحررة للهواة"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٦ . مسعد علي محمود ، محمد شوقي كشك ، علي السعيد ریحان ، أمر الله البساطي مصطفى محمد أحمد نصر : "المدخل في علم التدريب الرياضي"، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ١٧ . مصطفى محمد أحمد نصر : "تأثير التدريبات بالأثقال بنسب مختلفة على التوازن العضلي للذراعين وفعالية الأداء المهاري للملاكمين تحت ١٩ سنة"، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الأسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ٢٠١٨م.
- ١٨ . نيفين حسين محمود : "رياضة الجودو تعليماً وتدريباً و تخطيطاً"، كلية التربية الرياضية ، جامعه الزقازيق، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١٨م .
- ١٩ . يحيى الصاوي محمود ، محمد حامد شداد ، ياسر يوسف عبدالرؤوف : "أساسيات التدريب في الجودو"، ج٢، جامعة حلوان، تربية رياضية الهرم، ٢٠٠٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٢٠ . Adams, k., : The effect of six weeks of squat – plyometric and squat plyometric training on power production , journal of applied , sport science research, b(١) fe–march, .
- ٢١ . Alfonso Gutiérrez, Iván Prieto and José M. Cancela : Most frequent errors in judo Uki Goshi technique and the existing relations among them analysed through T–patterns, Faculty of Education and Sports Sciences, University of Vigo, Spain, ٠١ November, ٢٠٠٩.

٢٢. **Herm P.K,** : Koerpere Fettmessung Standers Dersportmdizim
Deutsche Zeitschrift Fure Sportemdizim ,
Jahrgama .٥٤.nr٥.Decutsh land, ٢٠٠٧
٢٣. **Ian lahart
Paul robertson** : The design of a judo–speciic strength and
conditioning programme, Department of Sports
Therapy, university College Birmingham, uK,
٢٠١٠
٢٤. **Ibrahim Fawzi
Mustafa** : Forces Impulse of Body Parts as Function
for Prediction of Total Impulse and Performance
Point of Ippon Seoi Nage Skill in Judo, Faculty
of Physical Education, Port Said Univ., Port
Said, Egypt, ٢٠١٠
٢٥. **Laurent Blais
Francis Trilles** : The Progress Achieved By Judokas After
Strength Training With A Judo–Specific Machine,
Université de Poitiers, Équipe mécanique du
geste sportif, Laboratoire de Mécanique des
Solides, Nice, France. ,J Sports Sci Med, Jul
٢٠٠٦.