

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مركبات التحمل الخاص علي فاعلية الأداء لمهارة (ايون سيوناني) لناشئي الجودو تحت 15 سنة

The effect of a proposed training program using special endurance compounds on the effectiveness of the performance of the skill (Ion Sionani) for judo juniors under 15 years old

د. ابراهيم علي ابوعمود

الايمل : alhmalya744@gmail.com

تاريخ القبول / 2025/5/22

درجة التقييم (72)

تاريخ الاستلام / 2025/3/14

الكلمات المفتاحية: التحمل الخاص - الجودو

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مركبات التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة، وتحمل الأداء) على فاعلية الأداء المهاري لمهارة "إيبون سيوناني" لدى ناشئي الجودو تحت 15 سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لعينة مكونة من 30 لاعباً من أندية ليبية. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد الدراسة، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي. وقد ساهم البرنامج في تحسين القدرات البدنية والوظيفية والمهارية للاعبين من خلال تنوع الأحمال التدريبية واستخدام التكرار والتركيز على الجوانب الخطئية والمهارية. بلغت نسب التحسن بين (21.16 % - 32.76 %) مما يعكس التأثير الإيجابي لتدريبات التحمل الخاص. توصلت الدراسة إلى أن دمج هذه التدريبات يسهم بفعالية في رفع مستوى الأداء المهاري. أوصت الدراسة باعتماد هذا النوع من البرامج في خطط تدريب ناشئي الجودو.

Abstract:

The study aimed to identify the effect of a proposed training program using components of specific endurance (endurance strength, endurance speed, and performance endurance) on the effectiveness of the technical performance of the "Ippon Seoi Nage" skill among judo juniors under 15 years old. The researcher used the experimental method with a pre- and post-test design for a single group consisting of 30 players from Libyan clubs. The results showed statistically significant differences in favor of the post-tests in all variables under study, indicating the effectiveness of the training program. The program contributed to improving players' physical, functional, and technical abilities through varied training loads, repetition, and focus on tactical and technical aspects. Improvement rates ranged between 21.16% and 32.76%, reflecting the positive impact of specific endurance training. The study concluded that integrating such training effectively enhances technical performance. It recommended adopting this type of program in training plans for junior judo athletes.

مقدمة البحث:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية التي تدرس بكليات التربية الرياضية، وذلك لأهميتها بالنسبة للمدرب الرياضي، كما يتميز علم التدريب الرياضي بأفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي، ويعتبر هذا العلم مبني على العديد من الموضوعات التي تخدم عملية التدريب سواء كانت هذه الموضوعات في كيفية وضع البرامج التدريبية وكيفية وضع الأحمال التدريبية وتوزيع تلك الأحمال على البرامج وكذلك وضع وحدات تدريبية لتوصيل المعلومات المتعلقة بالوحدات التدريبية للمتعلم في عملية التدريب للرياضات المختلفة.

يذكر محمد حامد شداد وإيهاب كامل عفيفي (2004) أن للأنشطة الفردية مثل الجودو والكارتيه والسلاح والمصارعة والملاكمة، نجد إن هذه الأنشطة لها فلسفة في إستراتيجية حصول اللاعب مجموعة من النقاط أو جزء من النقطة من خلال المباراة والفوز بالمباراة في إطار القانون الخاص بكل نشاط ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فان التدريب الرياضي يسعى الى تنمية وتطوير كل من الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل بانواعه والنواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخططية. (شداد:2004)

ويذكر احمد السيد بيومي (2004) أن رياضة الجودو هي فن والهدف منه هو إسقاط المنافس أرضا على ظهره بقوة وبسرعة أو تثبيته (اوسايكومي) لمدة (25 - ثانية) أو أن يستسلم نتيجة لمهارة الخنق (شيمي وازا) (حبس الدم والهواء) أو الكسر (كانستسو وازا) (قفل المفاصل) . (بيومي:2004)

ويوضح احمد إبراهيم صابره (2008) أن الأداء في رياضة الجودو بالحركة والثبات في بعض المواقف، ولكن يغلب عليها الطابع الحركي، فلاعب الجودو يهاجم ويدافع ثم يغير من وضع الدفاع السلبي إلى الهجوم المضاد أو يتحول من الصراع عاليا إلى الصراع أسفل، فهو في حركة دائمة لذلك فلكل حركة معينة مجموعة من أساليب و تدريبات التحمل والقوة الخاصة بها . (صابره:2008)

ويتفق كلاً من محمد محمود عبد الظاهر (2014) و ابوالعلا احمد عبد الفتاح (2012)، واحمد محمود ابراهيم (2011)، علي فهمي البنيك (2009)، عصام عبد الخالق (2005) بأن الاعداد البدني العام يعد الاساس في التطوير العام والمتوازن لمكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية وخاصة البدنية منها في عملية الاعداد الخاص، والعمل على رفع مستوى الفرد بدنياً وحركياً بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المترنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة واثقان بأقل مجهود بدني، مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء من أثار الاجهاد وذلك برفع كفاءة اجهزته الحيوية واستعداداته.

(عبد الظاهر:2014)(وابوالعلا:2012)(احمد ابراهيم:2011) (البيك:2009) (عبد الخالق: 2005)

حيث يشير فودور (Fodor) (1992) أن انخفاض مستوى التحمل الخاص للاعب يؤدي إلى ضعف المقدرة على مواصلة النزال بكفاءة عالية ، واختلال مستوى الأداء الفني للمهارات . وعدم اتمام الواجبات الخطئية بنجاح خلال المباريات ، إضافة إلى التأثير السلبي على سرعة الاستشفاء بين المباريات . (Fodor: 1992)

لذا يؤكد هورسول (Horswill) (2000) أن امتلاك لاعب المصارعة عنصر التحمل يمكنه من الاستمرار في النزال خلال الفترة الإضافية (Golden sour) ويؤهله لاستكمال مباريات البطولة التي تستغرق عدة مباريات بنجاح . (Horswill: 2000)

وتذكر فائزة احمد خضر (2011) أن التحمل الخاص هو استمرار الاداء الحركي بالسرعة او بالقوى المثلى وذلك لفترة زمنية محددة مستخدما العمل العضلي باقصى مجهود ، اي مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن أداء النشاط نفسه ولفترة طويلة في مجال التخصص . (خضر: 2011)

كما تشير كيلسي أن هاميريل Kelsey Ann Hammerel (2012) بأن رياضة الجودو تعود إلى فنون الدفاع عن النفس القديمة ، وتؤكد على استخدام ميكانيكا الجسم السليم لهزيمة الخصم بأقل جهد ، فهو يجمع بين رمي وتصارع مع استخدام تقنيات اللعب الارضي . (Hammerel: 2012)

ويرى الدارس أن مكونات العملية التدريبية لها أهمية كبيرة في وصول الفرد الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية ، حيث يرتبط الإعداد البدني والفسولوجي ، والذي يؤثر ويتأثر كل منهما بالآخر، حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعتمد على ما يتميز به اللاعب من المتغيرات البدنية والفسولوجية ، وأن تلك المتغيرات يتبعها تحسنا ملحوظا في كفاءة أجهزة الجسم المختلفة ، وأن الوقوف على كفاءة تلك الأجهزة ومعرفة مستوى أداؤها يمكننا من معرفة نقاط القوة والضعف والعمل على تمهيتها، ونتيجة لجهود الدارس المستمرة في محاولة ابتكار اساليب علمية جديدة في مجال التدريب الرياضي فكانت دراسة الدارس حول " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مركبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء لمهارة (ايون سيوناقي) لناشئي الجودو تحت 15 سنة " سعيًا للتوصل الى مستوى اداء افضل وهذا يؤدي الى تحسين فاعلية الاداء المهاري من جهة ومن جهة اخرى قد تعد مدخلاً جديداً في تطوير اساليب العملية التدريبية في الجودو للارتقاء بالمستوى الرياضي .

مشكلة البحث:

كما تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي تعتمد على عنصر التحمل والقوة حيث ان اللاعب الذي يمتلك عنصر التحمل والقوة بجانب الاداء الفني المتميز وذكاء اللاعب الخططي يستطيع أن يفوز على منافسيه في وقت مبكر من المباراة .
ولأهمية هذه الرياضة ونظراً لانتشار رياضة الجودو وتطورها السريع فقد أصبح من الصعب الفوز بالمنازلات في وقت مبكر، بل يستمر حتى الوقت الإضافي (Golden scour) نتيجة التقدم والتطور الفني الملحوظ في الالونه الاخيرة للعبة، وقد اصبح من الضروري العناية بها من خلال إعداد البرامج التدريبية بالطرق العلمية المقننة وفقاً لأحدث التطورات في مجال إعداد اللاعبين في كافة النواحي البدنية والمهارية.

ويرى الدارس ان مستوى الاداء للاعبي الجودو ينخفض بشكل ملحوظ خلال الدقائق الاخيرة من زمن المباراة والوقت الإضافي ومباريات الادوار التمهيديّة، والذي أوضح أن أغلب اللاعبين لا يستطيعون الاستمرار في الكفاح المباشر بينه وبين منافسه لمدة خمس دقائق بدون تعب ملحوظ، فمن هنا فكر الباحثون في عمل برنامج للعمل بحيث يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء لمدة خمس دقائق أو أكثر، لان اللاعب يمكن أن تمتد له المباراة أكثر من خمس دقائق في حالة التعادل او عدم احراز نقاط فيكون هناك مباراة أخرى تسمى النقطة الذهبية التي تنهي هذه المباراة بحصول احدي اللاعبين على اي سقوط ابتداء من اليوكو حتى الايبون، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مركبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء لمهارة (ايبون سيوناقي) لناشئي الجودو تحت 15 سنة " .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

89 تصميم برنامج تدريبي لتطوير الدرجات المعيارية لمركبات التحمل (تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل الاداء)
90 معرفة تأثير البرنامج التدريبي على فعالية الاداء لمهارة (ايبون سيوناقي) لناشئي الجودو تحت 15 سنة.

تساؤلات البحث:

1. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي، البعدي) في الدرجات المعيارية لذى المجموعة التجريبية الواحدة على مركبات التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل الاداء) لناشئي الجودو تحت 15 سنة لصالح القياس البعدي .

2. توجد فروق داله احصائيا بين القياسين (القبلي، البعدي) لذى المجموعة التجريبية الواحدة على في على فعالية الاداء المهاري لناشئي الجودو تحت 15 سنة لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

- الجودو:- Judo

يعرف عبدالحليم محمد عبدالحليم (2013) هو طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية للتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة .
(عبدالحليم: 213)

- التحمل الخاص :- Specific Endurance

يعرف ابو العلا احمد عبد الفتاح (2012) أن التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن الأحمال البدنية الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي سواء في حالة التدريب او المنافسة .
(ابو العلا: 2012)

- تحمل السرعة :- Endurance Speed

تعرف اميرة حسن محمود ، ماهر حسن محمود (2008) تحمل السرعة ، القدرة على استمرار اداء حركات متماثلة او غير متماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة وبسرعة عالية دون هبوط مستوى الاداء بالسرعة .
(وماهر:2008)

- تحمل القوة :- Endurance Strength

تعرف فاييزة احمد خضر(2011) تحمل القوة بأنها كفاءة الفرد على العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير فعال ولهذه المقدرة اهميتها في الانشطة التي تحتاج الى الربط بين التحمل والقوة والتي يتغلب فيها الفرد على مقاومة وقت طويل مثل المصارعة والجودو.
(خضر: 2011)

- تحمل الاداء :- Endurance performance

يعرف عبد الحليم محمد عبد الحليم (2007) تحمل الاداء بأنه القدرة على تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترة طويلة نسبيا بصورة نوافقية جيدة .
(عبد الحليم:

2007) فعالية الاداء المهاري :- Effective performance skills

يعرف جمال علاء الدين واخرون (2007) فعالية الاداء هو درجة قرب او تماثل الاداء المهاري مع اكثر النماذج الفردية للتكنيك منطقية او مثاليه .
(واخرون: 2007)

الدراسات السابقة او الدراسات النظرية**دراسة : ابراهيم علي ابوعمود (تاريخ النشر 2014)**

بعنوان: (تأثير تطوير مركبات التحمل الخاص على فاعلية اداء المهاري للاعبين الجودو.) ، وهدفت الدراسة الى التعرف لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي على تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، ومركبات التحمل الخاص على فعالية الاداء المهاري.

. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة البالغ عددها (38) طالبا ، وكانت اهم نتائج الدراسة: اظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً ايجابيا في متغيرات (اللياقة البدنية) لدى المجموعة التجريبية .
اظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات (القدرات البدنية ، مركبات التحمل الخاص ، فعالية الاداء المهاري) تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) ، على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الدارس المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هدا الدراسة وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة.

عينة البحث:

تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو الناشئين المسجلين من مركز ناشئين المنطقة الوسطى على (30) لاعبا اختيرو من نادي الوطن ونادي ابن زييدون كمجموعة تجريبية واحدة، وقد تم إجراء التجانس لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة.

الأجهزة المستخدمة في البحث

- استمارات استطلاع رأى الخبراء.
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- كرة طبية وزن 3 كج . ساعة إيقاف .
- بساط جودو .
- شريط قياس .
- كاميرة تصوير تليفزيوني .

الجدول رقم (-) يوضح

م			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

التعليق علي الجدول

الدراسة الأساسية: قام الدراس بتطبيق برنامج التدريب (المقترح) على المجموعة الواحدة خلال الفترة من (20) أغسطس حتى (11) نوفمبر 2024م حيث تم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب على مركبات التحمل الخاص على المجموعة التجريبية، وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي طبقا لما هو متبع في تدريب رياضة الجودو، حيث قسمت الوحدة التدريبية في تدريب رياضة الجودو إلى الأجزاء التالية:

الجزء التمهيدي (الإعدادي) ويشمل:**- الإحماء Worm Up**

ويشتمل الإحماء على مجموعة من التمرينات وذلك لرفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهئية النفسية (كالجري الخفيف المتنوع / الحجل بأنواعه / الوثب بأنواعه / دورانات الذراعين) بالإضافة إلى إطالة العضلات وتهيئتها للنشاط الرياضي، وقد تم الإحماء بشدة تتراوح من (30 - 50٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب المستمر .

- الإعداد البدني العام

ويشتمل الإعداد البدني على مجموعة من التمرينات مثل مجموعة تمرينات الإطالة والمرونة ومجموعة تمرينات تحمل القوة ومجموعة تمرينات تحمل السرعة والاداء ومجموعة تمرينات الرشاقة والتوافق وقد تم الإعداد البدني العام بشدة تتراوح من (70٪) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى .

الجزء الأساسي (الرئيسي) ويشمل:**- الإعداد البدني الخاص:**

ويشتمل البدني الخاص على مجموعتين من التمرينات ، المجموعة الأولى (خاصة بالمجموعة التجريبية) وهي مجموعة تمرينات مع الزميل التي تعمل في اتجاه العمل العضلي والخاص بمجموعة مهارات قيد الدراسة ، بالإضافة إلى مجموعة التمرينات البدنية الخاصة.

وقد تم الإعداد البدني الخاص بشدة تتراوح من (75 - 90%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة .

- الإعداد المهاري :

ويشتمل التدريب على مجموعة من مهارات قيد الدراسة وذلك بالتدريب على المهارات مع الزميل وذلك لتحسين الأداء المهاري للحركات قيد الدراسة ، وقد تم التدريب على المهارات بشدة تتراوح من (70%- 90%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى .

- الإعداد التنافسي :

ويتم التدريب التنافسي في صورة جولات تنافسية بين اللاعبين (راندورى) مع التركيز على مجموعة مهارات قيد الدراسة ، وقد تم التدريب على (الراندورى) بشدة تتراوح من (80 - 90%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة .

الجزء الختامي (التهنئة) ويشمل :

ويشتمل جزء التهنئة على مجموعات تمارينات للاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية مثل (الهولة الخفيفة / المرجحات / تمرينات التنفس ، تمرينات إطالة) وقد تم التدريب على الجزء الختامي بشدة تتراوح من (30 - 50%) من أقصى شدة يصل إليها اللاعب باستخدام التدريب المستمر ، وقد بلغ زمن وحدة التدريب اليومية (120 دقيقة) وذلك استنادا على ما ذكره العديد من المتخصصين في مجال الجودو أن زمن الوحدة التدريبية يتراوح بين (90 - 140 دقيقة) وقد تم تحديد زمن الوحدة التدريبية طبقا للهدف من الدراسة ، وقد تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية خلال وحدات البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية كما يلي :

1- الإحماء وتمرينات الإطالة	(10) دقائق
2- الإعداد البدني العام	(20) دقائق
3- الإعداد البدني الخاص	(30) دقيقة
4- الإعداد المهاري	(35) دقيقة
5- الإعداد التنافسي والخططي	(20) دقيقة
6- التهنئة	(5) دقائق

المعالجات الاحصائية :

بعد جمع البيانات من افراد العينة الأساسية تم ترميزها وبعد ذلك تم إدخالها إلى الحاسب الآلي وباستخدام برنامج (SPSS) الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ثم تحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي (Mean).

الانحراف المعياري (Std deviation).

الألتواء (Skewness).

أختبار شابيرو (Shapiro) لحساب دلالة التوزيع الطبيعي.

اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon-test) لحساب الفروق بين القياسين القبلي والبعدي .

نسبة التحسن (Improvement rate).

عرض النتائج:

توجد فروق دالة احصائيا للمجموعة الواحدة بين متوسطات الدرجات للقياسين القبلي والبعدى لمستوى مركبات التحمل الخاص لصالح القياس البعدى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في التحمل الخاص ولصالح القياس البعدى.

الجدول رقم (3) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدى) لاختبار تحمل سرعة باستخدام اختبار ويلكوكسن

م	الاختبار	وحدة القياس	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكوكسن Z	مستوى الدلالة
			الاتجاه	العدد				
3	تحمل سرعة	ثانية	سالب	0	.00	.00	-4.585	0.001
			موجب	27	14.00	378.00		
			تساوي	3				

يتضح من جدول (3) أن قيمة اختبار ولكوكسن في اختبار تحمل سرعة للاعبى الجودو الناشئين تحت 15 سنة كانت (-4.585) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي – البعدى) ولصالح القياس البعدى في اختبار تحمل السرعة للاعبى الجودو الناشئين تحت 15 سنة.

الجدول رقم (4) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدى) لاختبار تحمل القوة باستخدام اختبار ويلكوكسن

م	الاختبار	وحدة القياس	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكوكسن Z	مستوى الدلالة
			الاتجاه	العدد				
4	تحمل القوة	ثانية	سالب	0	.00	.00	-4.815	0.001
			موجب	30	15.50	465.00		
			تساوي	0				

يتضح من جدول (4) أن قيمة اختبار ولكوكسن في اختبار تحمل القوة للاعبى .. كانت (4.815) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي – البعدى) ولصالح القياس البعدى في اختبار تحمل القوة للاعبى الجودو الناشئين تحت 15 سنة.

الجدول رقم (5) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدي) لاختبار تحمل الأداء المهاري باستخدام اختبار ويلكوكسن

م	الإختبار	وحدة القياس	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكوكسن Z	مستوى الدلالة
			الاتجاه	العدد				
5	تحمل الأداء	ثانية	سالب	0	.00	.00	-4.725	0.001
			موجب	29	435.00	15.00		
			تساوي	1				

يتضح من جدول (5) أن قيمة إختبار ولوكوكسن في إختبار تحمل الأداء للاعبين كانت (4.725) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي - البعدي) ولصالح القياس البعدي في إختبار التحمل الأداء للاعبين الجودو الناشئين تحت 15 سنة.

بناءً على هذه النتائج نرفض الفرضية الصفرية (فرض العدم) والتي تقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات التحمل الخاص ولصالح القياس البعدي، ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في إختبارات التحمل الخاص ولصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

مناقشة وتفسير الفرض الأول والذي يوضح فيه:

توجد فروق دالة إحصائية للمجموعة الواحدة بين متوسطات الدرجات للقياسين القبلي والبعدي لمستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي

حيث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في التحمل الخاص ولصالح القياس البعدي.

أظهرت نتائج جداول (3) (4) (5) أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لذا المجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات (تحمل السرعة، وتحمل القوة، وتحمل الأداء) للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي.

وبلغت قيمة إختبار ولوكوكسن في إختبار تحمل سرعة للاعبين الجودو الناشئين تحت 15 سنة (4.815) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي - البعدي) ولصالح القياس البعدي في إختبار تحمل القوة للاعبين الجودو الناشئين تحت 15 سنة، وبلغت قيمة إختبار ولوكوكسن في إختبار

تحمل الأداء للاعبى الجودو الناشئين تحت 15 سنة كانت (4.725) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي – البعدي) ولصالح القياس البعدي في اختبار التحمل الأداء للاعبى الجودو الناشئين تحت 15 سنة.

ويرى الدارس هذا التحسن الى طبيعة محتوى البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص للأداء المهاري للمجموعة التجريبية، والتي كان هدفها تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة لاختبارات قيد الدراسة (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) وزيادة تكرار الأداء للمهارة اثناء الوحدات التدريبية، كما ان تنوع الاحمال التدريبية داخل البرنامج المقترح، الارتفاع والنزول بالحمل "التموج" دون اغفال فترة الراحة البيئية واستمرار زيادة درجات الحمل بشكل تدريجي وصولا الى مستويات اعلى، ادى الى تطوير قدرة اللاعب الوظيفية في مهارات قيد الدراسة.

وفي هذا الصدد أكدت دراسة ابو العلا عبد الفتاح (2012) ان تدريبات التحمل لها تأثير ايجابياً على الكفاءة الفسيولوجية في القلب والنتيجة عن التدريب الرياضي، ومن اهم مؤشرات ارتفاع الحالة الوظيفية للقلب، بطء معدل القلب انخفاض ضغط الدم اثناء الراحة. (ابو العلا ، 2012)

أكدت دراسة علي فهمي البيك واخرون (2008) ان الرياضيين ذو القدرة على تحمل الالم او القدرة على استمرار العمل تحت ضغوط التمرينات المجهدة ينجزون اعمال لاهوائية بكفاءة اعلى ويولدون مستويات اعلى من اللاكتيك في الدم والاستفادة من الجليكوجين ، فعندما يزيد تجمع اللاكتيك في العضلة يشعر اللاعب بالألم، وعلى ذلك فان اللاعب عليه تحمل هذا الالم حتى يستطيع الاستمرار في الأداء والاحتفاظ بمستوى عالي من سرعة الأداء الحركي وذلك من خلال تحسن كفاءة الاجهزة الحيوية.

(بيك، ابوزيد، و عبده،

(2008)

بناءً على هذه النتائج نرفض الفرضية الصفرية (فرض العدم) والتي تقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في اختبارات التحمل الخاص ولصالح القياس البعدي، ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في اختبارات التحمل الخاص ولصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني

توجد فروق دالة احصائيا للمجموعة الواحدة بين متوسطات الدرجات للقياسين القبلي والبعدي لمستوى فاعلية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في فاعلية الأداء المهاري ولصالح القياس البعدى.

الجدول رقم (6) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدى) لاختبار فاعلية الأداء باستخدام اختبار ويلكوكسن

م	المتغير	وحدة القياس	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	ويلكوكسن Z	مستوى الدلالة
			الاتجاه	العدد				
1	فاعلية الأداء لمهارة ايون سيوناقى	ثانية	سالب	0	.00	.00	-4.794	0.001
			موجب	30	465.00	15.50		
			تساوي	0				

يتضح من جدول (6) أن قيمة اختبار ولوكوكسن في اختبار فاعلية الأداء كانت (-4.794) بمستوى دلالة (Sig) (0.001) وهي أقل من (0.05) مما يبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي - البعدى) ولصالح القياس البعدى في اختبار فاعلية الأداء للاعبى الجودو الناشئين تحت 15 سنة.

بناءً على هذه النتائج نرفض الفرضية الصفرية (فرض العدم) والتي تقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في اختبارات فاعلية الأداء ولصالح القياس البعدى، ونقبل الفرضية البديلة التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدى في اختبارات فاعلية الأداء ولصالح القياس البعدى.

الجدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن للقياسين (القبلي-البعدى) لاختبارات فاعلية الأداء والتحمل الخاص

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
1	فاعلية الاداء المهاري	ثانية	5.602	45.83	5.673	55.53	21.16%
2	تحمل السرعة	ثانية	1.159	9.03	1.995	11.13	23.25%
3	تحمل القوة	ثانية	2.036	11.17	1.783	14.83	32.76%
4	تحمل أداء	ثانية	4.251	35.17	3.747	42.60	21.11%

ويوضح جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التحسن بين القياسين

(القبلي-البعدي) في اختبارات فاعلية الأداء المهاري والتحمل الخاص للاعبين الجودو الناشئين تحت 15 سنة وأن نسب التحسن لهذه الاختبارات تراوحت ما بين (21.16 % - 32.76 %)

ويرى الدارس ان سبب هذا التحسن والتقدم المعنوي لنتائج اختبار فعالية الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة (ايبون سيوناجي، هراي قوشي، اوقوشي) للمجموعة التجريبية للاعبين الجودو يرجع الى استخدام الدارس البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التحمل العام والخاص، حيث تميز هذا البرنامج بتركيزه على استخدام الصفات البدنية الخاصة بالمهارة والمسارات الحركية لها، سيم وان تنوع التمرينات مهارية وتعدد انواعها ووجود عدد مناسب من التدريبات التنافسية والتكتيكية، له اثر في تحسن أداء تقدم اللاعب في أداء المهارات قيد الدراسة بصورة ساعدت على زيادة فعالية المهارة المؤداة من زيادة عدد النقاط المحسوبة وزيادة عدد تكرار الرمي للمهارة، مما تقدم يرى الدارس أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في فاعلية الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى النتائج التالية:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها، ومشكلة الدراسة وعينة الدراسة وخصائصها والأدوات المستخدمة وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع اعتماداً على النتائج وتفسيرها توصل الدارس إلى الإستنتاجات التالية:

1. أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في متغيرات (تحمل السرعة وتحمل القوة وفعالية الأداء المهاري) لدى المجموعة التجريبية.
2. الوصول الى درجات معيارية لمركبات التحمل الخاص للاستفادة بها في الوحدات التدريبية.
3. أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تحسناً معنوياً في اختبار فعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو للمجموعة التجريبية بنسب تحسن (21.16 % - 32.76 %) ومما لا شك فيه ان البرنامج التدريبي لا بد وان يؤدي الى تحسن مستوى جميع الاختبارات، إلا ان مقدار التحسن والفرق بين نسبتي التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامج التدريب.

التوصيات:

1. ضرورة استخدام تدريبات التحمل الخاص عند وضع البرامج التدريبية للاعبين الجودو وذلك لتأثيراتها الايجابية على فعالية الأداء المهاري.
2. الاهتمام باستخدام الوسائل المساعدة في تدريبات التحمل لما في ذلك من اهمية في تحسين قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وزيادة عدد التكرارات
3. الاهتمام بإجراء العديد من المباريات والتركيز على واستمرار زيادة زمن المباريات بشكل تدريجي لما لها من تأثير ايجابي في تطوير التحمل الخاص.
4. يجب ان يكون البرنامج التدريبي شاملاً ومتوازناً بين المهارات الفنية و تدريبات التحمل.
5. التركيز على الأساسيات في تعليم المهارة الفنية.

6. إجراء دراسات مشابهة والتي تتعلق بمركبات التحمل الخاص والدرجات المعيارية وعلى مراحل سنوية مختلفة في رياضة الجودو.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- ابراهيم علي ابوعمود : تأثير تطوير مركبات التحمل الخاص على فاعلية اداء المهاري للاعبين الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية 2014
- 2- ابوالعلا احمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي المعاصر ، الاسس الفسيولوجية الخطط التدريب الرياضي المعاصر ، الاسس الفسيولوجية الخطط أخطاء حمل التدريب ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى القاهرة ، 2012 م .
- 3- احمد ابراهيم احمد صابرة : تأثير تطوير انواع القوة الخاصة على فاعلية اداء بعض حركات مجموعة الرمي باليدين لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية 2008 م.
- 4- احمد حرب سالم ابوزايدة: تأثير التدريبات النوعية وفقاً للخصائص البيوميكانيكية لتحسين مستوى اداء بعض مهارات الرمي بالوسط (جوشي وازا) لذى لاعبي الجودو بدولة فلسطين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية 2012 م.
- 5- احمد السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فاعلية الاداء المهاري لناشئي الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004 م.
- 6- احمد محمود ابراهيم : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو، منشأة المعارف الاسكندرية، 2011 م.
- 7- اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الطبعة الاولى الاسكندرية، 2008 م.
- 8- جمال علاء الدين : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف الاسكندرية ، 2007 م.
- 9- حمدي احمد علي: التدريب الرياضي، افضل مدرب، أسس، نظريات، مفاهيم، اراء افكار، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2009م.
- 10- عبدالحليم محمد عبدالحليم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2013 م.
- 11- عبدالحليم محمد عبدالحليم، عبد الحليم يوسف: برنامج تدريبي في ضوء تعديلات القانون وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وتحمل الاداء لذى لاعبي الجودو، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية 2008 م.
- 12- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي نظريات ، تدريب ، الطبعة الثانية عشر منشأة المعارف الإسكندرية ، 2005 م.
- 13- علي فهمي بيك، عماد الدين ابوزي، محمد احمد عبده: الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الجزء الرابع (تخطيط التدريب الرياضي) منشأة المعارف الاسكندرية 2009
- 14- عويس الجبالي: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة والنشر، 2000 م.

- 15- فايزة احمد خضر: تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الاولى، 2011 م.
- 16- محمد حامد شداد وايهاب كامل عفيف : تأثير برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم على مستوى أداء لاعبي الجودو، انتاج علمي، المجلة العلمية المختصة التربوية الرياضية - جامعة اسيوط، 2004 م.
- 17- محمد رشوان الشرفاوي: برنامج تدريبي لبعض مهارات الخنق وأثره على مستوى الأداء للاعبي الجودو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى الإسكندرية، 2001 م.
- 18- محمد رضا الروبي : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية اداء بعض حركات مجموعة الرمي الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية، 1986 م.
- 19- محمد رضا الروبي : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية اداء بعض حركات مجموعة الرمي الخلفية للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة الاسكندرية، 1986 م.
- 20- محمد محمود عبد الظاهر: الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب (خطوات نحو النجاح) ، الطبعة الاولى، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014 م.
- 21- محمود السيد احمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على بعض المهارات الحركية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010 م.
- 22- مراد ابراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق، دارالفكر العربي القاهرة الطبعة الاولى، 2001 م
- 23- نبيل حسني الشوربجي: تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برم الوسط للمصارعين المتقدمين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2000 م

تانيا المراجع الاجنبية

- 24- Fodor ,T. Special endurans of wrestler and Developmental Methods Magyar testnevelesi egyetem kouzlemenyei , Vol 2, No3, Budapest, (1992)
- 25- Horswill, C,A: Physiology of Wrestling .In :Exercise and sports Sscience , Edited by William, E., Et al Williams &wilkins Publishers, Philadelphia ,2000
- 26 - Kelsey Ann Hammerel : Effectiveness of pre-exercise stretching on A judo fitness, Submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Master of science , spring ,2012
- 27- Matt.d.aquino: Articales to improve your judo, dayonb grappling,fitness and conditioning for all things judo, 2013