

تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني
(المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة)

م.د. مخلص حسن حيدر

قسم النشاطات الطلابية

الجامعة التكنولوجية

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 1- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- وشملت العينة : لاعبي الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- وكانت اهم الاستنتاجات : التمارين الخاصة المستخدمة ساعدت في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة) ..
- وأوصى الباحث : اعتماد التمارين الخاصة المستخدمة ساعدت في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).

The impact of special exercises in the development of some types of your endurance and technical performance (grabs) for judo players ages (12-14snh)

Preparation: MD Savior Hassan Haidar

The research aims to:

1. identify the impact of the special exercises in the development of some types of your endurance and technical performance (grabs) for judo players ages (12-14 years).
2. to identify the differences between the results of the tests tribal and dimensionality of the experimental and control groups in the development of some types of your endurance and technical performance (grabs) for judo players ages (12-14 years).
3. recognize the differences in the results of the post tests between the control and experimental groups in the development of some types of your endurance and technical performance (grabs) for judo players ages (12-14 years).

The sample included: judo players ages (12-14 years).

The most important conclusions: Special exercises used helped in the development of some types of your endurance and technical performance (grabs) for judo players ages (12-14 years) ..

The researcher recommended: the adoption of specific exercises used helped in the development of some types of your endurance and technical performance (grabs) for judo players ages (12-14 years).

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

شهد العالم نهضة علمية واسعة في مختلف مجالات الحياة نتيجة التطور العلمي والبحثي وبدا التقصي عن الحقائق العلمية التي تساعد في النهوض لمجالات الحياة.

وتعتبر الرياضة احد المرتكزات التي سعت الدول المتقدمة للنهوض بها مع التقدم العلمي لما لها دور كبير في حياة الفرد والمجتمع سواء بالجانب الصحي أو الترفيهي وحتى الاقتصادي من خلال التسويق الرياضي، إي بمعنى آخر أصبحت الرياضة مجال من مجالات الحياة .

ولهذا بدا التطور العلمي والبحثي فيها من خلال العمل على تطوير مستلزمات الألعاب الرياضية المختلفة الفردية منها والجماعية من ناحية التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بها ومن خلال توفير مستلزمات اللعبة من أجهزة وطرائق تدريبية وأساليب علمية في بناء التمرينات واختيارها بالشكل الدقيق.

وتعتبر لعبة الجودو من اللالعاب الرياضية الفردية وتسمى من الألعاب القتالية وكان الهدف من هذه اللعبة هو الدفاع عن النفس في الحالات العدوانية ، وبدأت تتطور شيئاً فشيئاً ولجمالها ورغبة الفرد في ممارستها أصبحت رياضة له تنظيمها وبطولاتها .

ولكن ممارستها والتقدم فيها وتحقيق الانجاز لابد من التدريب العلمي لمهارات الفنية ورفع متطلباتها البدنية ،وكونها من العاب الرياضية التي تحتاج إلى صفة التحمل الخاص في تحقيق الانجاز فيها ، لابد من اختيار التمرينات التخصصية للعبة وتقينها بالأسلوب العلمي.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في رفع المستوى البدني وخصوصا التحمل الخاص بالإضافة إلى الأداء الفني من مسكات المتنوعة للعبة وبذلك من خلال وضع التمرينات المناسبة في الوحدات التدريبية المخصصة في التدريب وخصوصا هذه الفئة العمرية التي تعتبر القاعدة الرئيسة في رقد المنتخبات الوطنية .

1-2مشكلة البحث :

لعبة الجودو من الألعاب الرياضية التي يتغلب عليها صفة التحمل الخاص من خلال استخدام المسكات إنشاء النزال لعدة مباريات وفي بعض الأحيان تصل إلى أربع مباريات بزمان كل مباراة (3)دقيقة للأشبال وفي حالة الافتقار للتحمل الخاص سوف يزداد التعب للاعب ويهبط مستواه وشي أكيد يعمل على خسارته بالنزال .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مختص بلعبة كلاعب الجودو ورئيس الاتحاد الجوجيستوا(الخليط من الجودو وكراتية) ، لاحظ إن اغلب اللاعبين الجودو وفي الجولات الأخيرة يفقدون التركيز بالأداء الفني للمسكات والتي يرى سببها ضعف صفة التحمل وأنواعه المختلفة نتيجة عدم استخدام التمرينات التخصصية المؤثرة.

لذا ارتئ دراسة هذه المشكلة البحثية والعمل على تطوير صفة التحمل من خلال تجريب تمرينات المقترحة والمختصة في رفع أنواع التحمل الخاص والأداء الفني للمسكات بلعبة الجودو.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).

4-1 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 2- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الحدود الرياضي.
- 3-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2015/7/1 ولغاية 2015/9/7
- 2-الدراسات النظرية:

2-1 التمرينات التخصصية: التمرينات التخصصية هي احد أنواع التمرينات الهادفة لنوع اللعبة سواء كانت بدنية إما مهارية الغرض منها التكيف على أجواء اللعبة والأداء بأقل جهد وزمن وبدقة عالية. ويرى مصطفى علاء عبود (2015) نقلا عن جاسم محمد نايف (1986)⁽¹⁾ "التمرينات البدنية الخاصة هي تمرينات أصعب من التمرينات البدنية العامة لكنها أسهل من تمارين المنافسات التي تهدف إلى تحسين تكتيك الفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة في غرضها المهاري وتمثل مرحلة من مراحل التكتيك فهي جزء من اللعبة أو الفعالية". أما عادل عبد البصير (1999)⁽²⁾ فيشير (أن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات وهو الذي يحدد نوع المكونات البدنية والمهارية الضرورية للنشاط الرياضي، كما أن هناك ارتباطا وثيقا بين تنمية المكونات البدنية والمهارات الحركية، فمثلا لا يستطيع إتقان حركات القفز في حالة افتقاره إلى قوة الرجلين).

وتكمن أهمية التمرينات التخصصية حسب رأي كل من عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين (1980)⁽³⁾ " تكمن فائدة التمرينات الخاصة في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر

(1) مصطفى علاء عبود ،تأثير التحفيز البايولوجي (أشعة الليزر) المصاحب لتمرينات القوة الانفجارية في بعض المؤشرات البايوكيميائية والفسيولوجية والبدنية وعلاقتها بدقة تصويب الثلاث نقاط بكرة السلة للشباب: رسالة ماجستير . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2015، ص52.

(2) عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل والتطبيق : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، ط 1 ، 1999 ، ص91.

(3) عبد علي نصيف ،و قاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : دار الكتب للطباعة والنشر ،بغداد ، ط 1 ، 1980، ص75

من التمرينات الأخرى ،لذا يجب عدم النظر إليها بكونها احتياط بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية وتلعب بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات .

2-2 المسكات بالجودو: سيتم توضيح المسكات المستخدمة بالبحث⁽¹⁾:

1-مسكة (أو كوشي): كلا اللاعبين في وضع (هيدراي - شيزن - تاي) إي وضع الوقوف الطبيعي الأيسر والوقوف المثالي للتنفيذ هو لحظة ميل (الاوكي) بجسمه إماما .

2-مسكة (هراي كوشي) : أو ما تسمى رمية كنس الحوض.يقوم التوري بمرجحة اليمين وهي ممتدة بحركة للإمام ثم للخلف وللداخل إذ تقابل العضلة الخلفية للفخذ الجزء الأمامي (للاوكي) مع استمرار السحب باليدين والسقوط بالجذع واقتراب الرأس من الركبة اليسرى مما يساعد في الرمي الجيد

3-مسكة (سيو ناجي) : لحظة سقوط الاوكي على البساط و (توري) ممسكا بالذراع الأيمن وللحفاظ على توازنه برفع جذعه مرة أخرى للوضع الطبيعي مع الميل للخلف وتباعد القدمين لإيجاد قاعدة اتزان له.

3- منهجية البحث وإجراءات الميدانية:

1-3 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3مجتمع البحث وعينه: حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بنادي الشاب الرياضي (بغداد) والبالغ عددهم (12) لاعب .

بعدها قسم مجتمع البحث إلى عينيتين (ضابطة وتجريبية) وأصبح عدد كل مجموع (6) لاعبين إي بنسبة (50 %) لكل عينة مجتمع البحث .بعده تم تجانس كل عينة على حده وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث وكما في جدول (1).

جدول (1)يبين تجانس العينيتين وتكافؤهما في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	1.25	1.07	1.2	111.2	1.17	1.3	110.2	الطول / سم
غير معنوي	1	4.16	0.1	2.4	8.69	0.2	2.3	العمر التدريبي/ سنة
غير معنوي	0.56	10.31	2.3	22.2	10.28	2.2	21.4	تحمل القوة للذراعين/عدد
غير معنوي	0.09	11.11	3.5	31.5	10.22	3.2	31.3	تحمل القوة للرجلين/عدد
غير معنوي	0.07	9.44	2.4	25.4	8.3	2.1	25.3	تحمل السرعة للذراعين/عدد
غير معنوي	0.14	5.98	2.3	38.4	5.49	2.1	38.2	تحمل السرعة للرجلين/ثانية
غير معنوي	1.24	3.77	0.2	5.3	5.88	0.3	5.1	مسكة (أو كوشي)/ درجة
غير معنوي	1.08	1.7	0.1	5.6	7.4	0.4	5.4	مسكة (هراي كوشي) / درجة
غير معنوي	0.54	6.45	0.4	6.2	1.58	0.1	6.3	مسكة (سيو ناجي) /درجة

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

⁽¹⁾ مروان إبراهيم طرفة . الجودو بين النظرية والتطبيق : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2001 ، ص 114-201

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية .2- الاختبارات المستخدمة .3- الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1- ملعب نظامي للجودو2- ساعة توقيت.3- ميزان طبي.

3-3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث : قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع الخاصة بالمصارعة والبحوث السابقة لاحظ المتغيرات البدنية وخصوصا أنواع التحمل الخاص (تحمل القوة والسرعة والأداء) من أهم الأنواع للمصارع ، بالإضافة إلى بعض المسكات الضرورية للاعب المصارعة وتعتبر كمؤشر على نجاح باقي المسكات الأخرى وهي (الأمامية والجانبية والخلفية) .

3-3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

1- اختبار تحمل القوة للذراعين⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل عضلات الذراعين والمنكبين.

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملائمة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

2- اختبار تحمل القوة للرجلين⁽²⁾.

الغرض من الاختبار : قياس تحمل عضلات الرجلين.

الأدوات : قائمان يوصل بينهما حبل مطاط (موازي للأرض) ارتفاعه (50)خمسون سم يوضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء .

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثبتيان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ، ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

ملاحظات :

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.

- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.

(1) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1، 2001 ، ص236.

(2) محمد صبحي حسانين . نفس المصدر ، 2001، ص237.

- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.

- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

3- اختبار تحمل السرعة للذراعين⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل عضلات الذراعين والمنكبين خلال (20 ثانية).

الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة

أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء خلال زمن (20 ثانية) .

ملاحظات:

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.

- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال زمن (20 ثانية).

4- اختبار تحمل السرعة للرجلين (الركض المكوكي (25 متر×8) من البدء العالي⁽²⁾ :

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة سلة ، شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية، طباشير ، صافرة لإعطاء إشارة البدء .

الإجراءات : انظر شكل (2) ، رسم خطين متوازيين بطول (7) متر، والمسافة بينهما (25) متر، داخل

ملعب كرة السلة.

وصف الأداء :

* يتخذ اللاعبان وضع البدء العالي خلف احد الخطين الموازيين مباشرة.

* إعطاء إشارة البدء للاعبين اللذين يقومان بالركض بأقصى سرعة متجهين إلى الخط الموازي الآخر ليلمساه

بقدميهما ، ثم يستديرا بسرعة للعودة إلى الخط الموازي الأول والذي انطلقا منه.

* يستمر اللاعبان في تكرار هذا الأداء ثاني مرات لتصبح المسافة المقطوعة (25 متر×8) مرات تساوي 200

متر.

تعليمات الاختبار :

* اخذ اللاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة).

* يجب لمس الخطين الموازيين المحددين بالقدمين في كل مرة يصل إليهما اللاعبان.

(1) محمد صباح بارح. تأثير تمارين مهارية هجومية خاصة بأسلوب التحكم بمتطلبات الأداء لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين كرة السلة

المتقدمين: رسالة ماجستير . جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016، ص58

(2) فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 ، ص83.

*الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء ولغاية لمس اللاعبين خط البدء الذي انطلقا منه مرة أخرى في نهاية المرة الثامنة.

*السرعة في الأداء.

*الاختبار للاعبين في الوقت نفسه لضمان عامل المنافسة.

*لكلا اللاعبين محاولة واحدة فقط.

*يعلن الرقمان اللذان يسجلهما اللاعبان على اللاعبين اللذين يليهما لضمان عامل المنافسة.

إدارة الاختبار :

*مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وملاحظة أداء اللاعبين أولاً وتسجيل النتائج ثانياً.

*مؤقت : إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الأداء والعد.

حساب الدرجات :

*تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها اللاعبان بركض (25) متر.

*تحتسب وتسجل للاعبين الزمن الذي استغرقاه في قطع المسافة بين الخطين الموازيين ذهاباً وإياباً (8) مرات أو الزمن الذي سجله في قطع المسافة (25 متر × 8) مرات.

5- تقييم المسكات من (10) درجات ويكون من قبل لجنة تحكيم وحسب الجدول (2) الآتية:

جدول (2) يبين تقييم أقسام كل مسكة من المسكات المستخدمة

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
1	مسكة (سيو ناجي)	4	4	2	10
2	مسكة (سيو ناجي)	4	4	2	10
3	مسكة (سيو ناجي)	4	4	2	10

3-3-1 الأسس العلمية للاختبارات : تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية بالإضافة إلى التقييم الصحيح للمسكات من قبل لجنة تحكيم مختصة.

3-3-2 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث بتاريخ 2015/7/1 تجربة استطلاعية على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق مجموعة من تمارين المستخدمة لغرض تقنين حمل التدريب ومعرفة مكونات الحمل من الشدة والحجم والراحة. بالإضافة إلى معرفة الأزمنة المطلوبة ومدى مناسبة أوزان الدمى المستخدمة للعينة .

3-4 التجربة الميدانية :

3-4-1 الاختبارات القبلية : أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/7/11

3-4-2 التدريب المستخدم: تم وضع تمارين تخصصية وتقنيها بالتجربة الاستطلاعية لغرض معرفة الشدة والحجم والراحة المناسبة لها . وتم تطبيقها في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب (ملحق 1) وخلال فترة الأعداد الخاص. وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات بالأسبوع تطبيق أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) إما مكونات الحمل التدريبي فقد اعتمد الشدة التدريبية للتمارين حسب خصوصية طريقة التدريب المستخدمة والصفة المراد تطويرها وهي التحمل الخاص والتي تراوحت (80-90 %) إما الحجم فقد

اعتمد على تدرج الشدة ، وبخصوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة. وتم تطبيق التدريب بتاريخ 2015/7/12 وانتهى بتاريخ 2015/9/6

3-4-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/9/7

- الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (SPSS) ومعالجة ما يلي: الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. معامل الاختلاف. اختبار ت للعينات المترابطة. اختبار ت للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول (3) يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة للذراعين	21.4	22.8	0.4	3.5	معنوي
تحمل القوة للرجلين	31.3	34.6	1.1	3	معنوي
تحمل السرعة للذراعين	25.3	26.3	0.21	4.76	معنوي
تحمل السرعة للرجلين	38.2	36.2	0.43	4.65	معنوي
مسكة (سيو ناجي)	5.1	6.7	0.41	3.9	معنوي
مسكة (سيو ناجي)	5.4	7.8	0.64	3.75	معنوي
مسكة (سيو ناجي)	6.3	7.7	0.35	4	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ $2.57=(0.05)$

4-2 عرض النتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للاختبارات والقياسات المستخدمة .

جدول (4) يوضح الفروقات بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
تحمل القوة للذراعين	22.2	24.6	0.74	3.24	معنوي
تحمل القوة للرجلين	31.5	37.2	1.34	4.25	معنوي
تحمل السرعة للذراعين	25.4	28.1	0.63	4.76	معنوي
تحمل السرعة للرجلين	38.4	34.1	0.73	5.89	معنوي
مسكة (سيو ناجي)	5.3	8.2	0.35	8.28	معنوي
مسكة (سيو ناجي)	5.6	8.6	0.65	4.61	معنوي
مسكة (سيو ناجي)	6.2	8.6	0.34	7.05	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت احتمال خطأ $2.57=(0.05)$

4-3 عرض النتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات والقياسات المستخدمة .

يوضح الفروقات في الأوساط الحسابية البعدية في الاختبارات المستخدمة للمجموعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات والاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.59	0.6	24.6	0.4	22.8	تحمل القوة للذراعين
معنوي	3.57	1.2	37.2	1.1	34.6	تحمل القوة للرجلين
معنوي	7.5	0.32	28.1	0.46	26.3	تحمل السرعة للذراعين
معنوي	2.41	1.41	34.1	1.34	36.2	تحمل السرعة للرجلين
معنوي	3.355	0.8	8.2	0.6	6.7	مسكة (سيو ناجي)
معنوي	8.69	0.16	8.6	0.13	7.8	مسكة (سيو ناجي)
معنوي	2.79	0.6	8.6	0.4	7.7	مسكة (سيو ناجي)

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

4-4 تحليل النتائج ومناقشتها.

من خلال ملاحظة الجداول (3) و(4) و(5) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية تطورا في التحمل الخاص وأنواع المسكات المستخدمة. إذا كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبار القبلي أفضل من قيمته في الاختبار البعدي وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين إذ بلغت (ت) المحتسبة بقيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

وبخصوص المجموعة الضابطة قد تطورت من الناحية البدنية وخصوصا في التحمل الخاص وأنواعه المختلفة وهي (تحمل القوة للذراعين والرجلين وتحمل السرعة للذراعين والرجلين) وهذا مؤشر على نجاح البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب ويفسر من الناحية التدريبية أن أي تدريب يعطي نتائج جيدة وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986)⁽¹⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽²⁾ (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

ومن أهداف علم التدريب الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في اللعبة التي يمارسها ، وهذا دليل على تحقق الهدف من قبل العينة الضابطة إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)⁽³⁾ أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

اما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها نتيجة استخدام التمرينات التخصصية والمؤثرة وتطبيقها بالشكل المنتظم وهذا ما يؤكد بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)⁽¹⁾ "التمرينات عبارة عن حركات منظمة

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 ، ص17.

(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص301.

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

(1) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل، 1984، ص235.

وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". كما إن نوعية التمرينات المستخدمة واستخدم الحجم المناسبة في تكررها ساعد على تطور تحمل القوة إذ يشير محمد قاسم المندلاوي ، ومحمود الشاطي (1987)⁽²⁾ " إن مطاولة القوة هي عبارة عن القدرة على العمل لفترة طويلة وتكرار الحركة مع جهد متواصل". وبخصوص مطاولة السرعة فقد حصل التطور للمجموعة التجريبية نتيجة التركيز بسرعة الأداء وفق الأزمنة الموضوعة والمسافات المحددة بالإضافة إلى عدد التكرارات المطلوبة ووفق متطلبات لعبة الجودو إذ يذكر السيد عبد المقصود (1991) نقلا عن (آنيا سفكسي)⁽³⁾ " مطاولة السرعة هو مقدرة اللاعب الحفاظ على مستوى سرعة يعادل سرعة أداء المنافسة". إما بخصوص المسكات فقد جاء تطورها التمرينات التي عملت على تطوير المجاميع العضلية التي تخص المسكات المطلوبة وهذا ما أكده محمد عبد الله (1997)⁽⁴⁾ " إن إعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب "إما صريح عبد الكريم يذكر (1986)⁽⁵⁾ " إن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعلية وفائدة".

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1-التمرينات الخاصة المستخدمة ساعدت في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 2- استخدام تقنين التمرينات وتكرارها بالأسلوب العلمي يساعد على تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة والأداء الفني المناط بها من مسكات تخصصية للعبة الجودو.
- 3-صفة التحمل من الصفات الضرورية للعبة الجودو وتحتاج إلى تقنين حمل خاص في تطويرها ولتطوير بعض أنواع المسكات للعبة.

5-2التوصيات :

- 1-اعتماد التمرينات الخاصة المستخدمة ساعدت في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص والأداء الفني (المسكات) للاعبين الجودو بأعمار (12-14 سنة).
- 2-ضرورة استخدام الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات ووضع الحجوم المناسبة لما لها من دور في رفع مستوى التحمل وخصوصا تحمل القوة والسرعة في لعبة الجودو.
- 3-إجراء دراسات مشابهة في استخدام تمرينات تخصصية أخرى ولفترات بدنية مثل السرعة والقوة ومعرفة مدى تطورها لنفس اللعبة

المصادر:

- *السيد عبد المقصود . السيد عبد المقصود . تدريب وفسيولوجيا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ، 1991.
- *بسطويسى احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.

(2) قاسم حسن المندلاوي ، ومحمود عبد الله الشاطي . التدريب الرياضي والأرقام القياسية : مطبعة جامعة البصرة ، 1987، ص86.

(3) السيد عبد المقصود . السيد عبد المقصود . تدريب وفسيولوجيا التحمل : مطبعة الشباب الحر ، مصر ، 1991، ص19.

(4) محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائكة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997، ص42.

(5) صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986، ص44.

* صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986.

* عادل عبد البصير . التدريب الرياضي والتكامل والتطبيق : مركز الكتب والنشر ، القاهرة ، ط1 ، 1999.

* عبد علي نصيف ، وقاسم حسن حسين . مبادئ علم التدريب الرياضي : دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، ط1 ، 1980.

* فارس سامي يوسف . تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .

* قاسم حسن المندلاوي ، ومحمود عبد الله الشاطي . التدريب الرياضي والأرقام القياسية : مطبعة جامعة البصرة ، 1987.

* محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، 1986 .

* محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4 ، ج1 ، 2001 .

* محمد صباح بارح . تأثير تمارين مهارية هجومية خاصة بأسلوب التحكم بمتطلبات الأداء لتطوير بعض أنواع التحمل الخاص للاعبين كرة السلة المتقدمين : رسالة ماجستير . جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016.

* محمد عبد الله . تعلم وتدريب الملائكة : مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 .

* مصطفى علاء عبود . تأثير التحفيز البايولوجي (أشعة الليزر) المصاحب لتمارين القوة الانفجارية في بعض المؤشرات البايوكيميائية والفسيولوجية والبدنية وعلاقتها بدقة تصويب الثلاث نقاط بكرة السلة للشباب : رسالة ماجستير . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2015.

* مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط1 ، عمان . الوراق للنشر والتوزيع ، 2010.

* مروان إبراهيم طرفة . الجودو بين النظرية والتطبيق : دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2001 .

* نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، عدد 2 ، 1983 .

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التدريبية : 1

اليوم : الأحد

الأسبوع : الأول

زمن التمارين الكلية : 43-44 دقيقة

الشدة : 80%

القسم	الزمن بالدقيقة	التمارين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموعات
الرئيس	3.30	1- الاستناد الأمامي على ذراع والأخرى للخلف ثني ومد مع تبادل الذراعين	20 مرة 2×	3-1 دقيقة	4-2 دقيقة
	3.40	2- أداء المسكات مع الزميل بالتعاقب (أوجي كومي) أي أداء الحركة بتكرارات متدرجة.	30 مرة 2×		
	4.20	3- أداء مهارات هجومية بين مدافع (اوكا) ومهاجم (توري) على إن يؤدي المهاجم المسكات وعمل المدافع سلبي .	23 مرة 2×		
	4.30	4- أوجي كومي (أداء المسكات بسرعة كبيرة)	30 مرة 2×		