

Government of National Unity

Ministry of Higher Education and Scientific Research

Azzaytuna University - LIBYA

التاريخ: 5 / 6 / 2021 م



حكومة الوحدة الوطنية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الزيتونة - ليبيا

الرقم الإشاري:

السيد الدكتور / إبراهيم علي ابوعمود / السيد الدكتور / وليد محمد شيبوب
السيد الأستاذ / أحمد سعيد حماد

٢٠٢١
٢٠٢١
٢٠٢١

تتشرف مجلة الاجتهاد للأبحاث العلمية الصادرة عن كلية التربية البدنية بجامعة الزيتونة
بإعلامكم بأن بحثكم الموسوم بـ
تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين الجودو المتقدمين

قد تم نشره في العدد الثامن للمجلة يونيو 2021 بموقع الجامعة

[Www.azu.edu.ly](http://www.azu.edu.ly)

جامعة الزيتونة
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الزيتونة - ليبيا

جامعة الزيتونة
كلية التربية البدنية
الزيتونة - ليبيا

عميد الكلية والمشراف العام

أ / صالح معمر صالح الهالي

رئيس التحرير

د/ عبدالحافظ غوار

صورة إلى: محم

- صادر العميد

- الملف الموري العام

- خديجة



053 762 1379

053 762 1380

www.azu.edu.ly العنوان الإلكتروني

info@azu.edu.ly البريد الإلكتروني

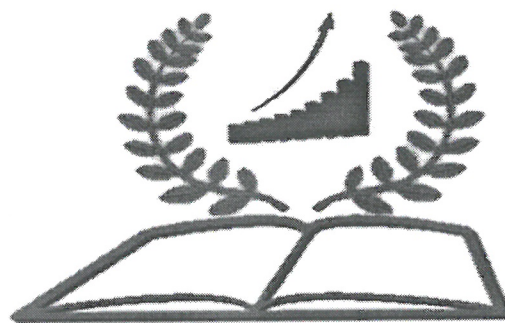
العدد الثامن يونيو 2021



الاجتهاد للأبحاث العلمية

مجلة علمية نصف سنوية محكمة تصدر عن كلية التربية البدنية جامعة

الزيتونة بترهونة ليبيا



كلية التربية البدنية

ZZTEAM2009



فهرس المحتويات

فاعلية برنامج تربية رياضية بيئية باستخدام القصص الحركية من خلال تطبيق Whatsapp

على تعديل الاتجاه نحو البيئة

- 6 د/ أحمد محمد عبدالعزيز محمد /أ/ صالح امعر صالح الهمالي
- العلاقة بين بعض مكونات الجسم ونسب السوائل لطالبات ممارسات النشاط الرياضي وغير ممارسات
- 18 د/ صلاح الدين علي سعيد بن دخيل
- المنهج المدرسي " مفهومه والأسس النفسية لبنائه "
- 24 د. سالم إبراهيم محمد
- تأثير برنامج مقترح بالتمارين العلاجية لتأهيل المصابين بخلع الجزئي لمفصل الكتف
- 33 د. سمير فرج ضو /أ. ميلود على محمد الكالي /أ. يحي سالم أحمد الحجاجي
- تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين الجودو المتقدمين
- 42 د. ابراهيم علي ابوعمود /د. وليد محمد شيبوب /أ. أحمد سعيد حماد
- مقارنة بعض أشكال القوة العضلية بين الطلبة المتميزين وغير المتميزين في الأداء على حسان الحلق
- 59 د. عبدالفتاح المرغني المختار /أ. عبدالكريم ابراهيم عقل /أ. عبدالناصر عبدالله الشيباني
- دور الخدمة الاجتماعية الدولية في الحد من المشكلات النفسية والاجتماعية للأطفال المتضررين من النزاعات المسلحة
- 71 أ . امنية ميلاد مخلوف
- ثقافة ممارسة الانشطة البدنية والرياضية الحرة لدى التونسيين وأثرها في التنشئة الاجتماعية الرياضية
- 87 د/ بوبكر ابراهيم بنعبد الكريم /د. عبدالحافظ غوار
- L'illégitimité de la réouverture du dossier "AFFAIRE LOCKERBIE"**
- 111 د. محمد مسعود عاشور
- دراسة استطلاعية للبرامج التدريبية لمعلمي التربية البدنية ببلدية حي الاندلس
- 125 د.انتصار عامر العزايي /د. فوزي المبروك الهواري /د. فدوي كامل فرحات
- دور المسالك الصحية في تحفيز ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى التونسيين
- 138 د/ بوبكر ابراهيم بنعبد الكريم
- الصعوبات التي تواجه مدربي كرة اليد بليبيا
- 174 /أ/ ابراهيم حسين ابوصيد /أ/ نضال ابراهيم ابوشيبه /أ/ حمزه محمود اللاني

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبى الجودو المتقدمين

د. ابراهيم علي ابوعمود د. وليد محمد شيبوب ا. احمد سعيد حماد

المقدمة ومشكلة 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 والمهارى 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 والكاراتيه والسلاح والمصارعة والملاكمة، نجد إن هذه الأنشطة لها فلسفة في استراتيجية 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 بأنواعه والنواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخططية . (1:9)

كما يشير 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 . (65:11)

ويذكر ابو العلاء احمد عبدالفتاح (2003) ان اللياقة البدنية هي مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة او من خلال اداء جهد بدني كالتدريب او المنافسات الرياضية واللياقة البدنية لها شق اخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد . (15:2).

ويشير محمد ابراهيم شحاتة (2015) ان برنامج التمرينات البدنية له نتائج على القلب والجهاز الدوري التنفسي فبعد مرور فترة من التدريب سوف يحدث بطئ في نبضات القلب اثناء الراحة ولهذا يصبح أكثر فاعلية كما يزداد حجم الضربة اذ تكون الحاجة الى ضربات اقل لدفع كمية الدم المطلوبة ولسوف تعود سرعة معدل القلب وضغط الدم بأكثر سرعة للحالة الطبيعية . (8:11)

ويرى احمد ابو الفضل حجازي (2006) أن اللاعب لكي يتحصل على النقطة الكاملة (ايون) وينهي بها المباراة لصالحه عن طريق رمي الخصم أرضاً ويجب ان تتسم الرمية بالقوة والسرعة وان يسقط اللاعب على ظهره ، ولو أن الرمية فقدت إحدى هذه العناصر يحصل اللاعب على نصف نقطة (وازاري) أو ربع النقطة (يوكو) ويعكس ذلك على أهمية عناصر اللياقة البدنية ، القوى القصوى، تحمل القوة ، تحمل الأداء ،التوازن ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، التحمل الدوري التنفسي. (3 :231230)

لذلك يجب على اللاعب تحمل التدريبات ذات المجهود العالي للوصول إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية والتي تتطلبها ظروف المنافسة ، ونظراً للتغيرات التي تحدث في نظام وأجهزة الجسم المختلفة للاعبين الجودو أثناء أداء المهارات المختلفة (كالرمي او اداء المهارات المركبة) الأمر الذي جعل هؤلاء اللاعبين يجب أن تتوفر لديهم بعض المواصفات البدنية والمهارية والفسولوجية التي لا تتوفر في لاعبي الرياضات الأخرى .

ونتيجة لجهود الباحثين المستمرة في محاولة ابتكار اساليب علمية جديدة في مجال التدريب الرياضي فكانت دراسة الباحثون حول " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين الجودو " سعيًا للتوصل الى مستوى اداء افضل من جهة ومن جهة اخرى قد تعد مدخلاً جديداً في تطوير اساليب العملية التدريبية في الجودو للارتقاء بالمستوى الرياضي .

كما تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي تعتمد على عنصر التحمل والقوة حيث ان اللاعب الذي يمتلك عنصري 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 الاضائي (Golden scour) نتيجة التقدم والتطور الفني الملحوظ في الآونة 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 .(6:1)

ويرى الباحثون ان مستوى الاداء للاعبين 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 خلال دراسة استطلاعية لأحدى المسابقات المحلية ، 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 الايون ، مما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة ، بوضع برنامج تدريبي لتطوير مستوى اللياقة البدنية ومعرفة أثرها من خلال البرنامج التدريبي المقترح للاعبين الجودو المتقدمين بليبيا .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتحسين مستوى اللياقة البدنية .

- مقارنة نتائج اختبار(SJFT) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

فروض البحث :

- في حدود الاطار النظري والتصميم التجريبي لهذه الدراسة امكن صياغة الفروض على النحو التالي :

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية قيد البحث .

- توجد فروق داله احصائيا بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث .

- نسبة التحسن في اختبار(SJFT) للياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة قيد البحث .

المصطلحات المستخدمة في 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 (217:7) .

اللياقة البدنية :-

يعرف محمد ابراهيم شحاتة (2015) انها القدرة على انجاز الاعمال اليومية بمهمة ويقضه دون تعب لا ضرورة منة وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ .(9:8)

الدراسات السابقة :-

الدراسة الاولى:-

محمود السيد بيومي دكتوراه (2010) (10)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض لقدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية واثره على فعالية اداء بعض المهارات الحركية للاعبي الجودو والمصارعة
الهدف من الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج لتدريبي باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة واثرها على فعالية اداء بعض المهارات الحركية للاعبي الجودو .

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من 56 لاعباً من المرحلة السنينة 15 - 17 سنة

اهم النتائج : اظهرت المجموعة التجريبية للعينة الاولى من لاعبي الجودو والمجموعة التجريبية للعينة الثانية من لاعبي المصارعة التي استخدمت التدريب بالمقاومة النوعية داخل البرنامج المقترح تحسناً معنوياً في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وفعالية الاداء المهارى للمهارات الحركية قيد البحث .

الدراسة الثانية:-

صبري علي قطب محمد غانم ، دكتوراه (2002) (5)

عنوان الدراسة :الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة ، تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين"

الهدف من الدراسة : التعرف على الاستجابة الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة ، تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة تتكون من 40 مصارع

اهم النتائج :ادى البرنامج التدريبي الى تحسين نتائج الاختبارات البعدية لتحمل لقوة الخاص واختبار المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

الدراسة الثالثة:-

كيلسي آن هيمري ماجستير (2012:11)

عنوان الدراسة : تأثير فعالية التمارين الممتدة ما قبل اختبارات اللياقة البدنية للجودو

الهدف من الدراسة : وكان الغرض من هذه الدراسة للتحقيق في الآثار المترتبة على مدى 7 أسابيع في اختبار اللياقة البدنية (SJFT) الخاصة لمنافسين الجودو .

تم استخدام المنهج التجريبي على عينة من 10 رياضيين

اهم النتائج : تم التحقق من اختبار SJFT لتقييم التأثيرات الحادة الناجمة الأداء. أظهرت نتائج المؤشر للاتجاه الحالي نحو الانخفاض الكبير مؤشر (تحسين الأداء).

اجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي Experimental Method بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي وذلك لاعتبارها أنسب المناهج العلمية مناسبة لهذه الدراسة .
مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع البحث (38) لاعباً لاعبين الجودو من المستوى المتقدم المسجلين بالاتحاد الليبي للجودو للموسم الرياضي 2018/2019 يمثلون نادي الشرطة ونادي الشباب ونادي الجمرح حيث بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (13) لاعباً وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة واشتملت العينة الأساسية على (22) لاعباً منهم (11) لاعباً يمثلون نادي الشرطة وهي المجموعة الضابطة و(11) لاعباً يمثلون نادي الجمارك وهي العينة التجريبية في مختلف الأوزان .
وقد تم استبعاد بعض لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب واستبعاد لاعب للإصابة ، كما هو موضح بجدول تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة .

جدول (1)

تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة

م	البيان	عدد اللاعبين
1	لاعبى الدراسات الاستطلاعية	13
2	لاعبى العينة التجريبية	10
3	لاعبى العينة الضابطة	10
4	لاعبى الدراسة المستبعدين	3
	اجمالي مجتمع عينة البحث	33

يتضح من جدول (1) اجمالي عدد الدراسة الاستطلاعية (13) لاعبا ، و اجمالي العينة الاساسية من لاعبي الجودو (20) لاعباً ، وعدد اللاعبين المستبعدين (3) لاعبين ، وبذلك اصبح اجمالي مجتمع البحث (33) لاعباً من لاعبي رياضة الجودو .

شروط اختيار العينة :

العمر التدريبي للعينة لا يقل عن (5) سنوات .
لا تقل درجة حصول اللاعب للأحزمة عن الحزام البني .
أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد الليبي للجودو للموسم (2018 – 2019).
توافر الإعداد المناسبة من اللاعبين لإجراء هذه الدراسة من المنتخب الليبي للشباب ونادي اتحاد الشرطة الرياضي مع تعاون المسؤولين بالنادي والمنتخب مع الباحث .

مجالات البحث :

المجال الجغرافي : نادي الجمارك للجودو بطرابلس ، قاعة نادي الشرطة للجودو ، الفضاء الاولمبي طرابلس

المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (2018- 2019) .

المجال البشري :

لاعبي الجودو (10) لاعب من نادي الجمرک (10) لاعب من نادي الشرطة الرياضي بطرابلس .

أدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة وطبقاً لمتطلبات البحث الحالي استخدم الباحث بعض الأجهزة

والأدوات التالية :

- استمارات استطلاع رأي الخبراء.
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
- ساعة إيقاف .
- بساط جودو .
- شريط قياس .

قياسات واختبارات البحث:

القياسات الأساسية:

- قياس الطول الكلي للجسم باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب 1 سم .
- قياس وزن الجسم باستخدام ميزان طبي معايير لأقرب.
- حساب العمر التدريبي من بداية ممارسة اللعبة لحين إجراء الدراسة.

الاختبارات البدنية العامة: مرفق .

- اختبار السرعة 30 متر عدو من مسافة متحركة 15 متر (سرعة)
- الوثب العريض من الثبات . (قوة انفجارية رجلين)
- تحمل عضلات البطن 1 ق . (تحمل قوة عضلات البطن)
- اختبار القوة القصوى للقبضة (بمى - يسرى) . (قوة القبضة القصوى)
- اختبار القوة القصوى للعضلات المادة للظهر . (القوة القصوى لعضلات الظهر)
- اختبار القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين . (القوة القصوى لعضلات الرجلين)

(SJFT) اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجودو SPECIAL JUDO FITNESS TEST

الاختبار الذي اقترحه sterkwicz وهو عبارة عن لاعبان وفي نفس الوزن المقترح يقفان بينهما مسافة (6 م) حيث ان اختبار الاداء هو وقوف اللاعب المختبر في منتصف المسافة وعند اشارة الصافرة يقوم اللاعب المختبر برمي اللاعبين لثلاثة فترات باستخدام مهارة (ايون سيوناق) الفترة الاولى (15/ث) ، الفترة الثانية (30/ث) الفترة الثالثة (30/ث) مع فترة راحة بينية (10/ث) في كل مرحلة .

يتم احتساب نبض اللاعب المختبر بعد الاختبار مباشرة وبعد دقيقة في نهاية الاختبار حيث يتم احتساب المؤشر وفقا للمعادلة الاتية.
عدد النبضات مباشرة بعد الاختبار الثالث + عدد النبضات بعد دقيقة / عدد الرميات الكلي.

جدول (2)

(SJFT) مؤشر اختبار اللياقة البدنية الخاص بالجودو

المؤشر	نبض بعد 1ق	نبض بعد الاختبار	عدد الرميات	تصنيف / المتغيرات
11.73	143	173	29	ممتاز
11.74-13.03	144-161	174-184	27-28	جيد
13.04-13.94	162-165	185-187	26	منتظم
13.95-14.84	166-174	188-195	25	سيئ
14.85	175	196	24	سيئ جداً

معامل الصدق :

استخدم الباحثون طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعتين متباينتين أحدهم ذو خبرة كبيرة وهي (المجموعة المميزة) من لاعبين الجودو والاخرى من الاقل مستوى وخبرة ودرجة الحزام من لاعبي الجودو وهي (المجموعة الغير مميزة) كما تم اخضاع المجموعة المميزة لاختبار اللياقة قيد البحث .

كما يشترط في المجموعة المميزة ان تكون :

- متوسط العمر التدريبي قريب من متوسط العمر التدريبي لعينة البحث .
- الاشتراك في العديد من البطولات على المستوى المحلي .
- الحصول على مراكز متقدمة في البطولات المحلية .

اما مواصفات المجموعة الغير مميزة :

- العمر التدريب من عامين الى أربعة أعوام.
- لا تزيد الخبرة التنافسية عن بطولة واحدة .

وقد تم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات قيد البحث كما هو موضح في الجداول

الاحصائية التالية .

صدق التمايز:

جدول (3)

الفروق بين المجموعة المميزة والغير المميزة في المتغيرات الاولية الاساسية ن = 20

المتغيرات	المجموعة المميزة ن = 6		المجموعة غير المميزة ن = 7		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	± ع	س	± ع		
السن سنة	19.317	0.695	19.247	1.028	0.070	0.195
الطول سم	173.33 3	3.447	174.750	3.646	1.417	0.978
الوزن كجم	73.000	5.908	73.500	5.870	0.500	0.208
عدد سنوات الممارسة سنة	7.083	1.084	4.375	0.908	2.708	**6.637

يتضح من جدول (4) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات الاولية الاساسية ، عدم جود

فروق معنوية بين المجموعتين في معظم المتغيرات الاولية الاساسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.195 الى 0.978)

وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . مما يؤكد ان المجموعتين متساويتين في السن والطول والوزن بينما يوجد فروق بين

المجموعتين في عدد سنوات الممارسة ودرجة الحزام حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (6.637) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01.

مما يؤكد ان المجموعة المميزة تتميز بخبرة أكثر عن المجموعة الغير مميزة .

جدول (4)

الفروق بين المجموعة المميزة والغير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات البدنية) ن = 13

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = 7		المجموعة المميزة ن = 6		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			± ع	س	± ع	س	
0.950	**10.075	21.250	4.317	120.500	5.895	141.750	القوة القسوى للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر كجم
0.985	**18.820	25.500	3.486	135.167	3.143	160.667	القوة القسوى للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر كجم
0.858	**5.551	7.083	3.499	48.667	2.701	55.750	قوة القبضة اليمنى
0.973	**13.971	11.000	2.234	42.083	1.564	53.083	قوة القبضة اليسرى
0.883	**6.252	0.286	0.151	2.030	0.047	2.316	القدرة العضلية للرجلين مسافة الوثب العريض من الثبات متر
0.805	**4.494	0.529	0.320	3.867	0.252	3.338	السرعة الحركية زمن عدو 30 متر من بداية متحركة ثانية
0.953	**10.481	9.333	2.443	42.167	1.883	51.500	التحمل العضلي لجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين عدد/1ق

يتضح من جدول (4) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات البدنية) القوة القسوى للعضلات المادة للظهر وللعضلات المادة للرجلين وقوة القبضة اليمنى وقوة القبضة اليسرى ومسافة الوثب العريض من الثبات و السرعة الحركية زمن عدو 30 متر من بداية متحركة والتحمل العضلي لجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.494 الى 18.820) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 . كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.805 الى 0.985) مما يؤكد ان الاختبارات البدنية) تتسم بالصدق التمييزي. وأنها تقيس ما وضعت من اجله.

جدول (5)

الفروق بين المجموعة المميزة والغير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات SJFT) $n = 13$

مستوى الدلالة	قيمة T	المجموعة غير المميزة $n = 7$		المجموعة المميزة $n = 6$		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
		± ع	س	± ع	س		
	.394	.122	.516	25.67	8.16	26.33	عدد الرميات
	53.2	.654	7.20	184.33	3.37	185.83	النبض بعد الاختبار
	4.31	.792	7.22	168.83	7.71	167.67	النبض بعد دقيقة
	.368	.805	.272	13.76	.859	713.6	التصنيف

يتضح من جدول (5) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (اختبار SJFT) وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة في (النبض بعد الاختبار) ، (النبض بعد دقيقة) ، (عدد الرميات) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة من خلال جدول (5) بالنسبة لمتغير التكرار عدد الرميات فقد بلغ نسبة المتوسط الحسابي قيمة (26.33 + 8.16). في الاختبار المجموعة المميزة وبلغت (25.67 + 5.16). وفي الاختبار المجموعة الغير المميزة و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (.122). وهي غير دالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي (0.394) وهو أكبر من 0.05 ، لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين المميزة وغير المميزة لاختبار التكرار عدد الرميات ولصالح المميزة .

كذلك يتبين من الجدول بالنسبة لمتغير نبض بعد الاختبار فقد بلغ نسبة المتوسط الحسابي قيمة (185.83 + 3.37) في الاختبار للمجموعة المميزة وقيمة (184.33 + 7.20) في الاختبار غير المميزة و بلغت قيمة (ت) المحسوب (.654) وهي غير دالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي (3.25) وهو أكبر من (0.05) ، حيث لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار نبض بعد الاختبار ولصالح المميزة .

كذلك يتبين من الجدول بالنسبة لمتغير النبض بعد دقيقة فقد بلغ نسبة المتوسط الحسابي قيمة (167.67 + 7.71) في الاختبار للمجموعة المميزة وقيمة (168.83 + 7.22) في الاختبار غير المميزة و بلغت قيمة (ت) المحسوبة (.792). وهي غير دالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي (4.31) وهو أكبر من (0.05) لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار النبض بعد دقيقة ولصالح غير مميزة.

كذلك يتبين من الجدول بالنسبة لمتغير التصنيف فقد بلغ نسبة المتوسط الحسابي قيمة (13.67 + 0.859) في الاختبار للمميزة و (13.76 + 7.22) في الاختبار غير المميزة و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.805. وهي غير دالة إحصائية ، وهذا واضح من خلال مستوى الدلالة والذي يساوي 0.368. وهو أكبر من 0.05 ، لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التصنيف ولصالح غير مميزة.

مما يؤكد ان (اختبار SJFT) تتسم بالصدق التمييزي . وانها تقيس ما وضعت من اجله .

- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من 2019/ 7 / 28 الى 2019 / 8 / 17 على عينة من المجتمع الاصيلي للاعبين الجودو خارج عينة البحث ولكن في نفس المرحلة السنوية ونفس المستوى وتم اجراء هذه الدراسات على النحو التالي :

الدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء هذه الدراسة في فترة من 2019/ 7 / 28 الى 2019/ 7 / 30 حيث تهدف الى تحقيق

- معرفة الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات .
- تحديد ترتيب القياسات والاختبارات الأكثر سهولة في توفير الوقت والجهد .
- التأكد من صلاحية ومعايرة الاجهزة والادوات المستخدمة قيد البحث .
- تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2019/ 8 / 11 إلى 2019/ 8 / 17 على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (13) لاعباً منهم (6) لاعبين من المستوى العالي العينة المميزة (7) لاعبين من المستوى المتدني العينة الغير مميزة بهدف تحقيق المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات المناسبة المصممة من قبل الباحث .

- تطبيق التجربة الاساسية للبحث :

قام الباحثون بتنفيذ برنامجي التدريب (المقترح والتقليدي) على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (15 اسبوع) خلال الفترة من (20) أغسطس حتى (11) نوفمبر 2019م حيث تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها البرنامج التقليدي للتدريب . وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي طبقاً لما هو متبع في تدريب رياضة الجودو .

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة خلال الفترة من 12 - 21 نوفمبر 2019م وبنفس شروط القياسات القبيلة

- الاجراءات الاحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- اختبار الفروق بين متوسطات مجموعتين مختلفتين .
- قيمة t .
- نسبة التحسن .

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات (السن، الطول، الوزن، عدد سنوات الخبرة) ن = 20

المتغيرات	المجموعة الضابطة ن = 10		المجموعة التجريبية ن = 10		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	± ع	س	± ع		
السن سنة	19.404	0.527	19.236	0.676	0.167	0.647
الطول سم	173.091	4.592	174.909	4.460	1.818	0.942
الوزن كجم	73.636	3.695	73.818	5.896	0.182	0.087
عدد سنوات الممارسة	8.082	1.120	7.727	1.403	0.355	0.655

يتضح من جدول (6) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ) ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.087 إلى 0.942) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة.

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية)

خلال القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = 10		المجموعة الضابطة ن = 10		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة الفروق %
	س	± ع	س	± ع			
القوة القصوى للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر كجم	132.909	8.130	123.364	3.384	9.545	*3.595	7.182
القوة القصوى للعضلات للمرجلين بالديناموميتر كجم	144.091	8.882	136.909	2.119	7.182	*2.609	4.984

2.381	0.609	1.182	1.888	50.818	6.153	49.636	قوة القبضة اليمنى
5.374	1.460	2.545	2.136	44.818	5.372	47.364	قوة القبضة اليسرى
0.677	0.268	0.015	0.139	2.135	0.114	2.150	القدرة العضلية للرجلين مسافة الوثب العريض من الثبات متر
3.718	1.008	0.135	0.352	3.778	0.274	3.643	السرعة الحركية زمن عدو 30 متر من بداية متحركة ثنائية
3.030	1.503	1.364	2.111	43.636	2.145	45.000	التحمل العضلي لجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين عدد/1ق

يتضح من جدول (7) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) خلال القياس القبلي ، وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في اختبار (القوة القصوى للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر / كجم والقوة القصوى للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر) لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.360 الى 5.573) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ، بينما لا توجد فروق معنوية في باقي الاختبارات البدنية حيث بلغت قيمة ت ما بين (0.268 إلى 1.861) وهذه القيم اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة الفروق % ما بين (0.677 % الى 17.508%) .

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية في (اختبارات SJFT) خلال القياس القبلي والبعدي

المتغيرات	القياس القبلي ن = 10		القياس البعدي ن = 10		قيمة T	الفرق بين المتوسطات	مستوى الدلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن
	ع ±	س	ع ±	س					
النبض بعد الاختبار	.632	186.00	3.312	177.83	6.68	8.17	0.001	0.83	83.21 %
النبض بعد دقيقة	6.18	163.83	4.23	147.50	5.64	16.33	0.002	0.77	77.94 %
عدد الرميات	.408	25.83	.632	28.00	-7.05	2.17	0.001	0.84	84.66 %
التصنيف	.448	13.55	.378	11.62	10.18	1.93	0.000	0.92	92.14 %

يتبين من الجدول (8) في اختبار النبض بعد الاختبار الفرق بين المتوسطات بلغ 8.17 بنسبة تحسن 83.21% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار النبض بعد دقيقة بلغ 16.33 وبنسبة تحسن 92.14% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار عدد الرميات بلغ 2.17 وبنسبة تحسن 84.66% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 1.93 بنسبة تحسن 92.14% وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار النبض بعد الاختبار وبعد دقيقة وعدد الرميات والتصنيف ولصالح القياس البعدي .

جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية)

خلال القياس البعدي

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 11		المجموعة التجريبية ن = 11		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			± ع	س	± ع	س	
11.573	*7.217	16.455	3.349	125.727	6.780	142.18 2	القوة القصوى للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر كجم
11.176	*7.571	17.364	2.000	138.000	7.339	155.36 4	القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر كجم
2.030	0.641	1.091	1.963	52.636	5.293	53.727	قوة القبضة اليمنى
9.877	*3.183	5.091	2.423	46.455	4.719	51.545	قوة القبضة اليسرى
10.879	*6.092	0.664	0.220	5.436	0.286	6.100	القدرة العضلية للذراعين مسافة دفع كرة طبية 3 كجم باليدين متر
4.350	1.830	0.099	0.136	2.179	0.117	2.278	القدرة العضلية للرجلين مسافة الوثب العريض من الثبات متر
4.560	1.217	0.156	0.355	3.585	0.236	3.429	السرعة الحركية زمن عدو 30 متر من بداية متحركة ثانية
5.624	1.237	0.125	0.111	2.339	0.315	2.215	التحمل الدوري التنفسي زمن جرى 800 متر دقيقة
15.238	*8.614	2.909	0.603	16.182	0.944	19.091	رشاقة الانبطاح المائل من الوقوف (البري) عدد/10ث
10.791	*3.922	9.545	4.230	78.909	6.876	88.455	الانبطاح المائل من الوقوف (البري) عدد/60ثانية
23.377	*6.466	3.273	0.786	10.727	1.483	14.000	مرونة ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل سم

15.179	*5.871	7.727	1.834	43.182	3.961	50.909	مرونة الكوبرى المسافة الرأسية سم
7.664	*4.731	3.818	1.095	46.000	2.442	49.818	التحمل العضلي لجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين عدد/1ق
25.470	*5.909	1.809	0.429	5.294	0.920	7.103	اختبار التوازن ثنائية

يتضح من جدول (9) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) خلال القياس البعدي ، وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في معظم (الاختبارات البدنية) (القوة القصوى للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر ، القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر كجم ، قوة القبضة اليسرى ، القدرة العضلية للذراعين ، التحمل العضلي الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين عدد/1ق لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (3.183 الى 8.614) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ، بينما لا يوجد فروق معنوية في باقي (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (0.641 إلى 1.830) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة الفروق % ما بين (2.030 % الى 25.470%)

جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة في (اختبارات SJFT) خلال القياس القبلي والبعدي

المدلالات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن
	ن = 10	س	ن = 10	س					
النبض بعد الاختبار	185.30	5.65	185.60	3.23	- 0.30	- 0.12	0.907	1.59	0.15 %
النبض بعد دقيقة	171.50	6.88	168.40	4.37	3.10	1.31	0.222	0.16	16.01 %
عدد الرميات	25.70	0.67	25.90	0.56	- 0.20	- 0.68	0.509	0.04	4.88 %
التصنيف	13.88	0.36	13.68	0.34	0.19	0.24	0.246	6.35	0.63 %

يتبين من الجدول (10) في اختبار النبض بعد الاختبار الفرق بين المتوسطات بلغ 0.30 بنسبة تحسن 0.15% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار النبض بعد دقيقة بلغ 3.10 وبنسبة تحسن 16.01% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار عدد الرميات بلغ 0.2 وبنسبة تحسن 4.88% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 0.19 بنسبة تحسن 0.63% وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار النبض بعد الاختبار وبعد دقيقة وعدد الرميات والتصنيف للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

تفسير النتائج :

مناقشة وتفسير الفرض الاول والذي يوضح :

يوثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية قيد البحث .

ويتبين من الجدول (8) ان الفرق بين المتوسطات في اختبار النبض بعد الاختبار بلغ 8.17 بنسبة تحسن 83.21% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار النبض بعد دقيقة بلغ 16.33 وبنسبة تحسن 92.14% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار عدد الرميات بلغ 2.17 وبنسبة تحسن 84.66% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 1.93 بنسبة تحسن 92.14% وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار النبض بعد الاختبار وبعد دقيقة وعدد الرميات والتصنيف ولصالح القياس البعدي . واتفقت هذه النتائج مع ما أكدته نتائج دراسة سميحة علي سالم (2010) حيث أن البرامج التدريبية لها أثر في تنمية المتغيرات البدنية العامة مما يدل على تحسن مستوى الاداء . (4:122) . ويرى الباحثون ان سبب التفوق المعنوي في نتائج الاختبارات التي استخدمت لتحديد مستوى بعض الصفات البدنية العامة والخاصة قيد البحث ، للقياسات (القبلي والبعدي) التي طبقت على المجموعة التجريبية ، لصالح القياس البعدي .

مناقشة وتفسير الفرض الثاني والذي يوضح :

توجد فروق داله احصائيا بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث . يتضح من جدول (9) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) خلال القياس البعدي، وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في معظم (الاختبارات البدنية) (القوة القصوى للعضلات المادة للظهر بالديناموميتر ، القوة القصوى للعضلات المادة للرجلين بالديناموميتر كجم ، قوة القبضة اليسرى ، القدرة العضلية للذراعين ، التحمل العضلي الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين عدد/1ق لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (3.183 الى 8.614) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ، بينما لا يوجد فروق معنوية في باقي (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (0.641 إلى 1.830) وهذه القيم اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة الفروق % ما بين (2.030 % الى 25.470%)

وكما جاءت نتائج البحث الحالي مؤكدة على نتائج دراسة محمود السيد احمد بيومي (2010) طارق محمد عوض (2004) وأن سبب التحسن والتقدم المعنوي لنتائج الاختبارات البدنية العامة والخاصة قيد البحث الى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح المعد . (8:99) (10:26).

مناقشة وتفسير الفرض الثالث والذي يوضح :

نسبة التحسن في اختبار (SJFT) للياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية اعلى من المجموعة الضابطة قيد البحث . يتبين من الجدول (8) في اختبار النبض بعد الاختبار الفرق بين المتوسطات بلغ 8.17 بنسبة تحسن 83.21% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار النبض بعد دقيقة بلغ 16.33 وبنسبة تحسن 92.14% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار عدد الرميات بلغ 2.17 وبنسبة تحسن 84.66% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 1.93 بنسبة تحسن 92.14% وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار النبض بعد الاختبار وبعد دقيقة وعدد الرميات والتصنيف ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية . و من الجدول (10) في اختبار النبض بعد الاختبار الفرق بين المتوسطات بلغ 0.30 بنسبة تحسن 0.15% ومن نفس الجدول يتضح أن الفرق بين المتوسطين في اختبار النبض بعد دقيقة بلغ 3.10 وبنسبة تحسن 16.01% ومن نفس الجدول يتضح

أن الفرق بين المتوسطين في اختبار عدد الرميات بلغ 0.2 وبنسبة تحسن 4.88% كذلك يتبين من الجدول في اختبار التصنيف الفرق بين المتوسطين بلغ 0.19 وبنسبة تحسن 0.63% وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق معنوي و دال إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاختبار النبض بعد الاختبار وبعد دقيقة وعدد الرميات والتصنيف للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمود السيد بيومي (2010) أن استخدام التدريبات البدنية العامة والخاصة للمجموعة التجريبية والتي كان هدفها تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للقوة العضلية لمهارات قيد البحث ، اذى الي تقدم معنوي في اختبارات القدرات البدنية العامة والخاصة .(10:99) .

ويرى الباحثون ان سبب هذا التحسن والتقدم المعنوي لنتائج اختبار (sjft) للياقة البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية للاعبين الجودو يرجع الى استخدام الباحثون البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التحمل العام والخاص ، حيث تميز هذا البرنامج بتركيزه على استخدام الصفات البدنية الخاصة ، سيم وان تنوع التمرينات وتعدد انواعها ووجود عدد مناسب من التدريبات ، له اثر في زيادة مستوى تقدم اللاعب وزيادة تحسن مستولى اللياقة وعدد التكرارات

الاستنتاجات :

في ضوء الأهداف والفروض وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

اظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً ايجابياً في متغيرات (اللياقة البدنية) لدى المجموعة التجريبية . اظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات (القدرات البدنية) تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) ، على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) . اظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في اختبار (sjft) للقدرات البدنية الخاصة بلاعبين الجودو للمجموعة التجريبية بنسب تحسن في اختبارات (النبض بعد الاختبار بنسبة تحسن 83.21% واختبار نبض بعد دقيقة بنسبة تحسن 77.94% واختبار عدد الرميات بنسبة تحسن 84.66% واختبار التصنيف بنسبة تحسن 62.00% عن المجموعة الضابطة . ومما لاشك فيه ان البرنامج التدريبي لا بد وان يؤدي الى تحسن مستوى جميع الاختبارات للمجموعتين ، الا ان مقدار التحسن والفرق بين نسبي التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامجين ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يلي : ضرورة استخدام تدريبات التحمل عند وضع برنامج التدريب للاعبين الجودو وذلك لتأثيراتها الايجابية على تحسين مستوى اللياقة البدنية للعينات المماثلة لعينة البحث . الاهتمام باستخدام اختبار (sjft) لما في ذلك من اهمية لمعرفة مؤشر اللياقة البدنية وبالتالي يمكن التحكم في البرنامج التدريبي لتحسين قدرات لاعبي الجودو البدنية والمهارية.

اجراء اجاث مشاهمة التي تتعلق باختبار (sjft) والتخطيط لها بشكل مقنن وتطبيقها على مراحل سنية مختلفة في رياضة الجودو . يجب الاهتمام بتطبيق المعلومات والخطط النظرية وصياغتها الى طرق علمية وتطبيقها للاستفادة منها .

المراجع:

- 1_ ابراهيم علي ابوعمود : تأثير تطوير مركبات التحمل الخاص على فاعلية الاداء المهارى للاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، 2014 م .
- 2_ ابوالعلا احمد عبدالفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م .
احمد نصر الدين سيد
- 3_ احمد ابو الفضل حجازي : الجودو الاسس النظرية والتطبيقية 2006 م .
- 4- سميحة علي سالم : تأثير احمال تدريبية مقترحة على بعض مؤشرات التكيف الوظيفي وفاعلية الاداء الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه) برياضة الكارتية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية 2010 م .
- 5_ صبري علي قطب : الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل قوة ، تحمل سرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية ، 2002 م .
- 6_ طارق محمد عوض : تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص على مستوى اداء لاعبي الكاراتيه (كومتية) وفق تعديلات القانون الدولي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2012 م .
- 7_ عبدالحليم محمد عبدالحليم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2013 م .
- 8_ محمد ابراهيم شحاتة : اللياقة البدنية للجميع منشئة المعارف الاسكندرية : 2015
- 9_ محمد حامد شداد : تأثير برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتوقيتات بدء الهجوم على مستوى اداء لاعبي الجودو ، انتاج علمي ، المجلة العلمية المتخصصة التربية الرياضية - جامعة اسيوط ، 2004 م .
- 10_ 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 .
- (11) 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