

تأثير التدريب بالأنقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي (الإلقاء) لدى ناشئي رياضة الجيدو.

- د/ بن برنز عثمان أستاذ محاضر " أ "

- د/ إدريس خوجة محمد رضا استاذ محاضر " ب "

- د/ حجار خرفان محمد استاذ محاضر " ب "

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

جامعة مستغانم

ملخص البحث :

يهدف البحث لإلى ما يلي: معرفة فاعلية برنامج التدريب بالأنقال المقترح في تنمية القوة (القدرة العضلية) لدى مصارعي الجيدو.

- معرفة فاعلية برنامج التدريب بالأنقال المقترح في زيادة فاعلية الأداء المهاري لمصارعي الجيدو.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من مصارعي الجيدو وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من منتخبات الجيدو لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 20 مصارعا ذكور، من نفس الوزن (أقل من 66كغ)، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) ودرجة الحزام (أزرق، بني) ولم يسبق لهم التدريب بالأنقال. وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على (10 مصارعين) وأخرى ضابطة اشتملت على (10 مصارعين). كما اعتمد الباحثون على مجموعة من الوسائل لجمع المعلومات المرتبطة بالدراسة كالمقابلات الشخصية والاختبار والقياس ، وتم وضع برنامج التدريب بالأنقال المقترح في تنمية القوة و زيادة فاعلية الأداء المهاري على المجموعة التجريبية أما العينة الضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي التقليدي، وتكون البرنامج التدريبي بالنسبة للعينة التجريبية من 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث دورات متوسطة (شهرية) وهي فترة التأسيس ، وفترة الإعداد ، وفترة ما قبل المنافسة. اعتمد الباحثون على مجموعة من الوسائل الإحصائية التالية: (معامل الصدق و الثبات استخدام معادلة برسون "ر" (من أجل تقنين الاختبارات)، متوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ، اختبار "ت"، (في دراسة الدلالة). استنتج الباحثون ما يلي:

تبين من خلال النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات القدرة العضلية و المهارية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية. مما دلت على فاعلية البرنامج التدريب بالأنقال المقترح سواء في تنمية القوة و زيادة فاعلية الأداء المهاري الكلمات المفتاحية: برنامج الأنقال التخصصي- القدرة العضلية- اختبار الحد الأقصى للقوة العضلية (1-RM)- مرحلة الإلقاء(الرمي).

Résumé :

The research aims to the following:

- Knowledge of the effectiveness of the proposed weights training program in the development of power (the ability of muscle) in judo wrestlers.
- Knowledge of the effectiveness of the proposed weights training program to increase the effectiveness of the performance skills of judo wrestlers

The researchers used the experimental method on a sample of wrestlers, judo has been selected sample way intentional of teams judo State Mostaganem, which numbered 20 famous males of the same weight (less than 66 kg), and years of training (more than 3 years of training) and the degree of the belt (blue, brown) and have never weights training. The sample was divided into two groups, one experimental and included (10 Gladiators) and another officer included (10 Gladiators). It also adopted the researchers on a variety of means to collect information related to the study Kalmkablut personal and test and measurement program was developed training weights proposed in the development of power and increase the effectiveness of performance skills on the experimental group The control sample was applied training program traditional., And the training program for the sample pilot 3 training units per week, the program has been divided into three sessions of the medium (monthly), a period of incorporation, and the period of preparation, and the pre-competition period. Researchers relied on a set of statistical means the following: (validity and reliability coefficient using Bryson equation "t" (for legalization of tests), the arithmetic average, standard deviation, the Test "T" (in the study of semantics).

The researchers concluded the following:

Shown by the results of statistical tests the ability of muscle and skill on the existence of statistically significant differences in the results of the tests for the experimental group., Which demonstrated the effectiveness of the proposed weights training program, both in the development of power and increase the effectiveness of performance skills

Keywords: Program Specialist Ballasts - the ability of muscle - test maximum power muscle (1-RM) - Stage dumping (throwing).

مقدمة البحث:

وبنظرة خاطفة للجيدو الجزائري فهي الرياضة الوحيدة التي حصدت ميداليتين في أولمبياد بكين، فوضعيته تستدعي الكثير من الاهتمام، فالنوادي قليلة و التجهيزات ضئيلة.. لكن بالإرادة و توسيع قاعدة المشتركين و مواكبة التطورات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي بالإمكان الاستفادة و تحقيق الأهداف حتى و إن كان السير بطيء، و الأبطأ في الواقع هو موضوع كيفية إعداد مصارعينا بدنيا و في كيفية تنمية الصفات البدنية للمصارع .

ويذكر السعيد نداء محمد الكيلاني أن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم وتحملهم العضلي إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع حيث يمكن أن يؤديوا الدفع و الرفع و المسك و الرمي والتثبيت بسهولة خلال الصراع و إذا ما راقب المصارع نمو قوته و تحمله العضلي، وأنه على قدم المساواة من حيث الكفاءة البدنية مع منافسيه فإنه بدون شك سوف يثق في نفسه (الكيلاني، ، 1969، ص52)، ويؤكد ذلك مراد إبراهيم طرفة " أنها تحسم الصراع لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى والمهارية مع المنافس (طرفة، 2001، ص224).

ظل التدريب بالأنقال لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب المصارعين، فمنهم من عارض التدريب بالأنقال بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزود درجة التصلب في العضلات، ومنهم من حيد التدريب بالأنقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية التي يحتاجها المصارع بشدة وتلعب دورا أساسيا في رفع فعالية الأداء المهاري للمصارع بصفة عامة وتقوية حركات الرفع بصفة خاصة.

كما يشير مسعد علي محمود 1987 أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأنقال قد حسمت هذا الجدل، حيث أشارت معظم نتائجها أن التدريب بالأنقال قد أصبح من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للمصارعين المتقدمين في دول العالم (محمد، 1987، ص78). أما فيما يخص تدريب الأنقال للناشئين وعن طفرة نمو القوة العضلية توجد عدة دراسات سابقة تؤكد على إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين بالأنقال في مختلف المراحل (عبد العزيز أحمد النمر، نريمان محمد علي الخطيب، 2001، ص20)، حيث يذكر مسعد علي محمود وآخرون 1998 أن كمية التمرينات الموجهة لتنمية القوة والقدرة العضلية لمصارعي الجيدو الناشئين يمكن أن تزداد تدريجا في السن 14-16 سنة، مع تجنب التمرينات الثابتة والجرعات البطيئة بأحمال ثقيلة، وتزداد كمية التمرينات الموجهة لتنمية القوة بدون خوف على الإطلاق بعد سن 16 سنة مع تطبيق مبادئ التدرج في الحمل (الروبي، 2005، ص123)، ويضيف حماد 2000 أن تدريب بالأنقال الناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس وأن مرحلة البلوغ تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفا في إنتاج هرمون (التستسترون) الذي يساعد على زيادة وزن الجسم وحجم العضلات والقوة العضلية بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب (حماد، 2000، ص20)، وبالتالي فإن إعداد الناشئ في هذه المرحلة إعدادا خاصا بتدريبات الأنقال من الممكن أن يؤدي إلى عائد وظيفي عالي من العضلات، ويذكر عبد علي نصيف، إن الحصول على القوة الكبيرة هي بدون شك أحسن الإمكانيات للمصارع و الشيء الدارج اليوم عند اختيار المصارعين يتم على أساس قوة أجسامهم والتي تنمي عن طريق التمرين الذي يكون عند صغار المصارعين أحسن من غيرهم (نصيف، 1987، ص135).

- مشكلة البحث:

بالرغم من أن التدريب بالأنقال يشكل حجر الزاوية في الإعداد البدني للمصارعين بصفة عامة وبرامج تدريب القوة بصفة خاصة، فيمكن أن نؤكد أن هناك اهمال واضح لهذه الفئة من المصارعين الناشئين في تدريبات الأنقال وبرامج تطوير القوة العضلية التي يرشحونها كصفة بدنية أساسية للاعب الجيدو، ويمكن أن نؤكد أن هناك معظم فرق الناشئين لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأنقال على مدار المواسم التدريبية، وأن هناك نسبة لا تقل عن 90% من قاعات الجيدو تفتقر إلى الأجهزة الحديثة كالأنقال، فتحليل احتياجات هذه الرياضة تتطلب من المصارعين قوة بدنية عالية للتغلب على المنافس فتعتبر مهارات الإلقاء (الرمي) أساس هذه اللعبة فبمجرد تنفيذ رمية واحدة ناجحة ippon تنهي المباراة فالمشكلة تظهر

جلية خلال المنافسة عند تقديم المصارع مزيد من الجهد والطاقة في أداء مهارة معينة قد يصل إلى رفع الخصم عن البساط نهائياً ثم يفشل في إنهاؤها بصورة سليمة أي هناك قصور في مرحلة الرمي النهائي kaka تتمثل في ضعف قوة الرمية أوبطئ الرمية. و برأي الباحثين الذي يستند على مجموعة آراء الخبراء في هذه اللعبة وبعض الدراسات السابقة حيث أن مثل ذلك لا يتم إلا باستخدام وسائل تقنية كأجهزة الأثقال الحديثة ذو الأغراض والمحطات المتعددة من الوسائل الفعالة في تطوير القوة الخاصة لمصارع الجيدو، ومن خلال تحديد مدى معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة هذه التدريبات فإن مشكلتهم ليست في تدريبات الأثقال وإنما في التمرينات المختارة والمناسبة المتخصصة في اتجاه العمل العضلي لرياضة الجيدو، وإلى نوع القوة التي يجب تنميتها بالأثقال وكمية الأثقال التي يرفعها ونوع الانقباضات العضلية التي يجب التركيز عليها . وذلك في رأي الباحثين الخاص أنهم يفتقرون إلى البرنامج الخاص وإلى المنهجية العلمية في علوم التدريب الرياضي وفي كيفية تخطيطها وتطبيقها خلال الحصص التدريبية، ومنه يطرح الباحثون التساؤلات التالية:

1. هل برنامج التدريب بالأثقال المقترح يساهم في تنمية القوة العضلية لدى مصارعي الجيدو؟
 2. هل برنامج التدريب بالأثقال المقترح يساهم في زيادة فاعلية الأداء المهاري لمصارعي الجيدو؟
- ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى :

- أهداف البحث :

1. معرفة فاعلية برنامج التدريب بالأثقال المقترح في تنمية القوة (القدرة العضلية) لدى مصارعي الجيدو.
2. معرفة فاعلية برنامج التدريب بالأثقال المقترح في زيادة فاعلية الأداء المهاري لمصارعي الجيدو.

- فرضيات البحث :

- إن البرنامج التدريبي التخصصي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابياً في تنمية القوة (القدرة العضلية) لمصارعي الجيدو الأواسط.
- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابياً على فاعلية أداء بعض مهارات الإلقاء (الرمي) لمصارعي الجيدو الأواسط.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

برنامج الأثقال التخصصي : البرنامج التدريبي التخصصي بالأثقال هي مجموعة من التمرينات باستخدام الأثقال تكون في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الجيدو أثناء الصراع العلوي والسفلي، أي نفس اتجاه العمل العضلي أثناء المنافسة.

القدرة العضلية: وجد الباحث في مصطلحات القدرة العضلية أن بعض العلماء في هذا المجال عرفها بالقوة المميزة بالسرعة أو القوة السريعة والبعض الآخر عرفها بالقوة المتفجرة، وبمعنى آخر يعرف عن تزاوج القوة العضلية والسرعة بمصطلح "القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع. ويشير نصر الدين رضوان إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وبأقصى سرعة في آن واحد (طلحة، 1997، ص 64)، وهذا ما يتطابق مع متطلبات الصراع والرمي في الجيدو.

اختبار الحد الأقصى للقوة العضلية (1-RM)

هو رفع أكبر ثقل ممكن لتكرار واحد ويسمى واحد أقصى تكرار وذلك لكل تمرين من تمارين المختارة للمجموعة العضلية لتحديد شدة التدريب أو مقدار المقاومة (وزن الثقل) الذي يجب أن يتدرب به اللاعب، وهو تقدير يساعد في تحديد نقطة البداية للبرنامج كما يعتبر هذا القياس من أهم المعايير التي يتأسس عليها تقنين وضبط الأحمال التدريبية عند تطبيق برامج التدريب بالأثقال لتطوير القوة العضلية بأنواعها (اسماعيل، 1998، ص 45).

مرحلة الإلقاء (الرمي): وهي المرحلة الثالثة أو النهائية للرمية في الجيدو وتسمى *kaka* (الرمي أسفل) تأتي بعد كل من المرحلة الأولى للرمية وهي مرحلة إخلال الإتزان وتسمى *kuzushi*، والمرحلة الثانية وهي مرحلة وضع الرمي أو الجزء الرئيسي للرمية تتمثل في رفع الخصم عن البساط وتسمى *tsukuri* (Lee, 1994, P28) - الدراسات السابقة:

هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة التي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لتدريب الأثقال والتي أكدت إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين وتحسين أدائهم في بعض التخصصات الرياضية وفي مختلف المراحل العمرية (قبل البلوغ، البلوغ..)، كما ساعدت هذه الدراسات الباحث في كيفية تصميم برامج القوة بتمارين الأثقال للناشئين

1-دراسة عبد العزيز أحمد النمر – ناريمان الخطيب (2000) :

تحت عنوان "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ." وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ والتعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية. وخلصت نتائج الدراسة إلى أن برنامج تدريب القوة بالأثقال أدى إلى تحسين القوة العضلية ومعدلات تحسن في المستويات الرقمية للسباقات المختلفة

للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ. تراوح متوسط معدل التحسن في القوة العضلية لدى أفراد المجموعة التي تدربت بالأنقال بين 36.7% و 80%.

2- دراسة هدايات أحمد حسائين (1991):

على المنتخب القومي المصري للجمباز السيدات تحت عنوان "أثر برنامج للتدريب بالأنقال على القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الفريق القوي للجمباز بمصر". هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التدريب بالأنقال على القوة العضلية وكمية الشغل وعلى مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للاعبات المنتخب القومي للجمباز المشتركات بالدورة الإفريقية. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبات المنتخب القومي لرياضة الجمباز وعددهن 08 لاعبات. وأظهرت نتائج القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا واضحا في القوة العضلية للاعبات ب 26% للمجموع الكلي لقوة عضلات الجسم. حيث أكبر نسبة تقدم كانت لعضلات الظهر ب 76%. وأقل نسبة تحققت ب 15% للعضلات العضدية الداخلية، كما بلغت نسبة التقدم ب 60% لعضلات الصدر الأمامية. كما أظهرت النتائج أيضا تطور مستوى الأداء المهاري للاعبات بشكل ملحوظ ودال إحصائيا للجملة الحركية أي معظم المهارات الحركية على الأجهزة الأربعة .

3- دراسة مسعد علي محمود (1987):

تحت عنوان: "تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأنقال على تنمية التحمل العضلي الديناميكي الخاص بالمصارعين" كان هدف البحث التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال على تنمية التحمل الخاص (تحمل القوة لمهارة الرمية الخلفية، تحمل الأداء لمهارة الكوبري). فتمثلت عينة الدراسة مصارعو المرحلة الرابعة بمحافظة الدهليقية بلغ عددهم 30 مصارع تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منتخب الدهليقية للمصارعة، قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على 15 مصارع طبق عليها برنامج الأنتقال، وأخرى ضابطة اشتملت على 15 مصارع طبقت التدريبات التقليدية. التمرينات المستخدمة بالأنقال (ثني الركبتين نصفاً، مد الظهر، رفعة الخطف، ضغط الأنتقال فوق الصدر، ثني الذراعين). كشفت نتائج الدراسة إلى ظهور فروق دالة إحصائيا في مستوى التحمل العضلي الديناميكي الخاص (تحمل القوة لمهارة الرمية الخلفية وتحمل الأداء لمهارة الكوبري) لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالضابطة بعد التجربة.

4- وجيه أحمد الشمندي (1993):

في صالة الجيدو بنادي الإسكندرية الرياضي موضوعها "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين". من أهدافها إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين (القوة المميزة بالسرعة - التحمل)، مع دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين. أجري البحث على عينة قوامها (40) لاعب مصارع روماني (مصارعين كبار فوق 19

سنة)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية وعددها 20 مصارعا وأخرى ضابطة وعددها 20 مصارعا. حيث أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة. وأظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة تحسنا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية الثانية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الثانية بعد المرحلة الأولى من التجربة. كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الحركية الخاصة تطورا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية ككل (20 لاعب الممثلة في التجربة الأولى والثانية) بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد البرنامج.

- إجراءات البحث الميدانية:

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي.

- **عينة البحث:** أجري البحث على عينة من مصارعي الجيدو من صنف الأواسط (17-19 سنة) وبمتوسط عمري قدره 18 سنة، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من منتخبات الجيدو لولاية مستغانم والتي بلغ عددهم 20 مصارعا ذكور، من نفس الوزن (أقل من 66كلغ)، وسنوات التدريب (أكثر من 3 سنوات تدريب) ودرجة الحزام (أزرق، بني) ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال وهذا حتى يتسنى ضبط الإجراءات لمجموعة من المتغيرات. وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على (10 مصارعين) طبق عليها البرنامج التدريبي بالأثقال، وأخرى ضابطة اشتملت على (10 مصارعين) طبق عليها البرنامج التدريبي التقليدي.

- مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** أنجز البحث في القاعتين للجيدو: القاعة الأولى بالمركب الحماية المدنية لولاية مستغانم. والقاعة الثانية التابعة لمحافظة الأمن لولاية مستغانم باعتبارهما القاعات الوحيدة التي تتوفر على أدوات وأجهزة الأثقال الكافية والمناسبة لإجراء هذه الدراسة .

- **المجال الزمني:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى : -تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2010/10/01

إلى 2010/11/20 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة البحث في الاختبارات حسب الأغراض المراد قياسها.

- فترة إنجاز الاختبارات القبلية والبعدي للتجربة الاستطلاعية.

المرحلة الثانية : -تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2010/11/25

إلى 2011/03/15 ، بواقع 3 حصص تدريبية في الأسبوع. وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات

القبلية بتاريخ من 2010/11/26 إلى 2010/11/28 أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 04

أشهر من العمل التدريبي أي من 2011/03/15 إلى 2011/03/17.

- أدوات البحث: -لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية -الإستبيان-المقابلات الشخصية المباشرة-الإختبارات البدنية(القدرة العضلية)والمهارية-البرنامج التدريبي المقترح.
الدراسة الإستطلاعية : لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية واستخدم فيها الخطوات التالية:

الاستبيان :اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن الاستفادة منها، حيث قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية :

- استبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على المدربين و الأساتذة و المحكمين لأخذ آرائهم حول أنسب الإختبارات التي تقيس بصدق وثبات و موضوعية اختبارات القوة و القدرة العضلية (قدرة مركبة من القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة) للمجاميع العضلية الأساسية (الأطراف العلوية، السفلية، الجذع)

- الاستبيان يضم في محتواه مجموعة من الاختبارات المهارية عرضت على مدربي الجيدو لقياس الأداء المهاري و المتمثل في مهارات الإلقاء (الرمي) المتعدد الجوانب في الصراع عالي(Nage –Waza) تتمثل في قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من الرميات الصحيحة لمدة 30ثا في كل جولة،بالإضافة إلى مهارة التخصص الخاصة بكل مصارع(Lasserre, 1969, P96) .

- استبيان موجه إلى المدربين والمختصين في رياضة الجيدو لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال، كما عرض على بعض المشرفين على الفرق الوطنية لرياضة الجيدو.

-الأسس العلمية للإختبارات: خلال هذه الخطوة تناول الباحث هذه الإختبارات المنتقاة البدنية(القوة العضلية)والمهارية بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة أخرى بطريقة عمدية من لاعبي الجيدو أواسط التابعين لنادي الجيدو ببلدية مزهران من نفس مواصفات العينة التجريبية.فبعد المعالجة الإحصائية تأكد أن جميع الإختبارات ذات صدق وثبات وموضوعية.

خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال:

- تخطيط العام للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج الأثقال كأحد مكونات البرنامج التدريبي العام للفريق، بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد تم تقسيم البرنامج إلى ثلاث دورات متوسطة (شهرية) وهي فترة التأسيس ، وفترة الإعداد ، وفترة ما قبل المنافسة ، حيث تستغرق كل فترة تدريبي مدة 5 أسابيع (Mesocycle).وكل دورة متوسطة تتكون من 4 دورات صغيرة (Microcycle)+دورة تكميلية صغيرة لاستعادة الاستشفاء،كما خصصت أيضا اختبارات الحد أقصى ثقل لتحديد وزن (ثقل) للتدريب به في الدورة المقبلة.حيث تزداد شدة التدريب وتنخفض عدد مرات التكرارات كلما تقدم البرنامج ، وقد خصص وقت

لكل وحدة تدريبية قدره (30-40 دقيقة) . -ويعتقد الكثير من العلماء أن التدريب بشدة قدرها 85% لعدد ست تكرارات يعد حد أدنى ملائماً للحصول على أفضل تنمية لكل من القوة القصوى والقدرة العضلية في نفس الوقت (عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب، 2000، ص96). ويشير مراد إبراهيم طرفة أنه حسب متطلبات رياضة الجيدو من القوة العضلية والقدرة من المفضل استخدام برنامج مركب يعتمد على كل من القوة والقدرة معا مع ارتفاع نسبة تدريبات القدرة على حساب نسبة تدريبات القوة كلما اقترب موعد المسابقة (محمود، 1996، ص411).

-فترة الإعداد: اشتملت هذه الفترة على 12 وحدة تدريبية بالأثقال باستخدام 8 تمرينات أساسية ، يؤدي منها 6 تمرينات في الوحدة التدريبية الأولى والثانية ، و 8 تمرينات في الوحدة التدريبية الثالثة خلال الأسبوع ، و يؤدي كل تمرين من 3 مجموعات كل مجموعة بشدة (60-75%) من الحد الأقصى ، بحيث تكون هذه التمرينات في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه لاعب الجيدو أثناء الصراع العلوي ، وكل هذه التمرينات تستخدم بأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض والمتمثلة في تمرينات السحب والجذب والرفع بسرعة أداء عالية وبأقصى مجهود متفجر ممكن في كل التكرارات مع ثبات لحظي في كل تمرين حوالي 03-05 ثانية(6:37).

جدول رقم(01) يوضح تغيرات تدريب القوة خلال البرنامج التدريبي العام

متغيرات البرنامج	فترة التدريب	فترة التأسيس	فترة الإعداد	فترة ما قبل المنافسة
عدد وحدات التدريب في الأسبوع	3	3	3	3
نظام التدريب (المجموعات العضلية)	المجموعات المتعددة التكراري - الدائري	المجموعات المتعددة التكراري - الدائري	المجموعات المتعددة تكراري-دائري-بلغاري هرمي	المجموعات المتعددة دائري - تكراري-بلغاري هرمي
المجموعات	5-3	5-3	5-3	3-1
الشدة (من حد أقصى ثقل)	50-30%	50-30%	75 - 60%	90-80%
الحجم (التكرارات)	عدد مرات تكرار التمرين 20-15 تكرار	عدد مرات تكرار التمرين 20-15 تكرار	عدد مرات تكرار التمرين 10 تكرارات	تكرار التمرين من 1 - 8 تكرار
سرعة الأداء	بطيء	سريع	سريع	سريع
فترات الراحة	30ثانية بين المحطات 3دقائق بين دورة وأخرى	30ثانية بين المحطات 3دقائق بين دورة وأخرى	2 - 4 دقائق بين المجموعات	3 - 5 د
نوع القوة	تحمل القوة	تحمل القوة	القوة المميزة بالسرعة (تنمية القدرة العضلية)	القوة الانفجارية (تنمية القدرة العضلية)
الهدف	زيادة حجم العضلات	زيادة حجم العضلات	تنمية القوة الأساسية	تنمية القوة والقدرة

1- عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة العضلية القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية لقبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) ، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار (t) "ستيودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاختبارات	20	18	0.05	2.10	0.59	غير دال
1- رمي الكرة الطبية 5كغ					0.63	غير دال
2- الوثب العريض					0.42	غير دال
3- اختبار الشد على العقلة 10ثا					0.45	غير دال
4- اختبار البطن					1.34	غير دال
5- اختبار ثني الركبتين 20ثا					0.50	غير دال
6- اختبار رفع الرجلين وخفضهما(قوة عضلات الجذع) 20ثا						

الجدول رقم(2) يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات القوة العضلية القبلية لعينة البحث.

يتضح من الجدولين رقم (2) عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية في جميع الاختبارات الأنتروبومترية و البدنية (القوة العضلية) وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات .

2- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية لعينتي البحث :

إن مهارات الإلقاء (الرمي) في رياضة الجيدو تنقسم إلى 3 أساليب لقياس فعالية الأداء المهاري :
الأسلوب الأول: مهارات الرمي بالأطراف العلوية وتختص بمهارات الرمي بالذراعين والكتف (Tashi- Waza)، حيث اختبرت مهارة (Ippon-seoi-nage).
الأسلوب الثاني: مهارات الرمي بالجذع ويختص بمهارات الرمي بالمقعدة أو الحوض (koshi-waza) حيث اختبرت مهارة الرمي Uki.-Goshi
الأسلوب الثالث: مهارات الرمي بالأطراف السفلية وتختص بمهارات الأرجل (ashi-wasa) حيث اختبرت مهارة الرمي (o-soto-gari)، إضافة إلى قياس مهارة التخصص الخاصة بكل مصارع(101:21). وبعد إجراء الاختبارات المهارية القبلية لعينة البحث (التجريبية و الضابطة) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة في الاختبارات المهارية القبلية مستخدماً اختبار "t" "ستيودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-ن)	عدد العينة	الاختبارات
غير دال	1.18	2.10	0.05	18	20	-1IPON-SEOI-NAGE(ثا30)
غير دال	1.27					-2 UKI-GOSHI(ثا30)
غير دال	0.38					-3 O-SOTO-GARI(ثا30) -
غير دال	0.31					4- اختبار مهارات التخصص 10 رميات

الجدول رقم (3) يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات

المهارية القبلية لعينتي البحث.

المجموعتين متجانستين في جميع الاختبارات المهارية سواء في مهارة الرمي بالذراعين Ippon- seoi-Nage أو مهارة الرمي بالجدع uki-goshi أو مهارة الرمي بالأرجل (o-soto-gari) أو مهارة التخصص الخاصة بكل مصارع، أي عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية و بالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس وتكافؤ عينة البحث في هذه الاختبارات.

3- عرض ومناقشة نسبة تقدم اختبارات الحد الأقصى للقوة العضلية للعينة التجريبية (1-RM)

إن اختبار الوزن طبقاً لأقصى ثقل يمكن للمصارع رفعه لمرة واحدة لتحديد مقدار المقاومة (وزن الثقل) الذي يجب أن يتدرب به المصارع لكل مجموعة عضلية على حدى، وهذا لتحديد شدة التدريب كما يعتبر أيضاً نقطة البداية للبرنامج وأكثر الطرق استخداماً في مجال تدريب القوة وكانت قياسات الاختبارات بعد كل دورة تدريبية لتقييم البرنامج التدريبي المقترح لكل المجموعات العضلية المقاسة كالتالي:

- جدول يبين متوسط الحسابي لاختبارات الحد الأقصى (1-RM) و نسب التقدم في اختبار عضلات الصدر (كغ):

اختبار الأول	اختبار نهاية الشهر الأول	اختبار نهاية الشهر الثاني	اختبار نهاية الشهر الثالث	معدل التقدم	1-RM الاختبارات (%نسب التقدم)	
24	28	33	39	15	- متوسط الحسابي (كغ)	
					%16.66	- نسبة التقدم خلال الشهر الأول
					%17.85	- نسبة التقدم خلال اختبار الشهر الثاني
					%18.18	- نسبة التقدم خلال الشهر الثالث
					%62.50	- نسبة التقدم خلال البرنامج

- جدول يبين متوسط الحسابي لاختبارات الحد الأقصى (1-RM) و نسب التقدم في اختبار عضلات البطن (كغ)

معدل التقدم	اختبار نهاية الشهر الثالث	اختبار نهاية الشهر الثاني	اختبار نهاية الشهر الأول	اختبار الأول	1-RM الاختبارات (%نسب التقدم)
23	60	52	45	37	- متوسط الحسابي (كغ)
					%21.61
					- نسبة التقدم خلال الشهر الأول
					%15.55
					- نسبة التقدم خلال اختبار الشهر الثاني
					%15.38
					- نسبة التقدم خلال الشهر الثالث
					%62.16
					- نسبة التقدم خلال البرنامج

- جدول يبين متوسط الحسابي لاختبارات الحد الأقصى (1-RM) و نسب التقدم في اختبار عضلات الكتفين (كغ):

معدل التقدم	اختبار نهاية الشهر الثالث	اختبار نهاية الشهر الثاني	اختبار نهاية الشهر الأول	اختبار الأول	1-RM الاختبارات (%نسب التقدم)
09	20	16	13	11	- متوسط الحسابي (كغ)
					%18.18
					- نسبة التقدم خلال الشهر الأول
					%23.07
					- نسبة التقدم خلال اختبار الشهر الثاني
					%25.00
					- نسبة التقدم خلال الشهر الثالث
					%81.00
					- نسبة التقدم خلال البرنامج

- جدول يبين متوسط الحسابي لاختبارات الحد الأقصى (1-RM) و نسب التقدم في اختبار عضلات الظهر (كغ)

معدل التقدم	اختبار نهاية الشهر الثالث	اختبار نهاية الشهر الثاني	اختبار نهاية الشهر الأول	اختبار الأول	1-RM الاختبارات (%نسبة التقدم)
12	28	24	20	16	- متوسط الحسابي (كغ)
					%25.00
					- نسبة التقدم خلال الشهر الأول
					%20.00
					- نسبة التقدم خلال اختبار الشهر الثاني
					%16.66
					- نسبة التقدم خلال الشهر الثالث
					%75.00
					- نسبة التقدم خلال البرنامج

- جدول يبين متوسط الحسابي لاختبارات الحد الأقصى (1-RM) ونسب التقدم في اختبار عضلات الرجلين (كغ)

معدل التقدم	اختبار نهاية الشهر الثالث	اختبار نهاية الشهر الثاني	اختبار نهاية الشهر الأول	اختبار الأول	1-RM الاختبارات (%نسب التقدم)
30	65	55	45	35	1 - متوسط الحسابي (كغ)
					2 - نسبة التقدم خلال الشهر الأول
					3- نسبة التقدم خلال اختبار الشهر الثاني
					4- نسبة التقدم خلال الشهر الثالث
					5- نسبة التقدم خلال البرنامج

-الاستنتاج:

أظهرت النتائج الخاصة بنسبة تقدم القوة (معدلات الزيادة في القوة) أنه حدث تطور ايجابي في القوة العضلية ، وهذا التطور حدث في كل مجموعة عضلية التي تم قياسها .فقد بلغت النتائج القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي بالانتقال تطورا واضحا في القوة العضلية في كل من عضلات الصدر والتي بلغت 62.50% بمتوسط زيادة 15كغ ، كما بلغ تطور قوة عضلة البطن بـ 62.16% أي بمتوسط زيادة (23 تكرار) .فأعلى تطور للقوة العضلية حدث في عضلات الكتفين والرجلين والتي بلغ 81 % لعضلات الكتفين أي بمتوسط زيادة 9 كغ ، وبلغ قوة عضلات الرجلين بنسبة 85% أي بمتوسط زيادة 30كغ ويعزي الباحث ذلك أن معظم التمرينات تشمل عضلات الكتفين والذراعين والرجلين ، كما بلغ تطور قوة عضلات الظهر بـ 75% أي بمتوسط زيادة 12 كغ.كما أن النسب المئوية لمتوسط معدل تحسن القوة العضلية بين القياسات المتتالية في كل متغير من متغيرات القوة العضلية قد تراوحت بين 15 إلى 25% كنسبة تقدم بين كل فترة تدريبية لكل مجموعة عضلية المقاسة .

استخلص الباحث أن هذه النتائج بشكلها العام تتفق مع نتائج الدراسات السابقة ، فقد قرر شاركي (sharkey) أن معدل نمو القوة يتراوح ما بين 1-3% في المتوسط أسبوعيا ، وأن العضلات غير المدربة من قبل تتحسن بسرعة أكبر ويمكن أن تصل 4-5% أسبوعيا (شحاته، 1997، ص165). ويذكر محمد عبد الرحيم إسماعيل أنه عند تقييم مدى التحسن في القوة العضلية على المدرب أن يتذكر أنه يحدث تحسن معنوي (لموس) في القوة العضلية بنسبة 20% أو أكثر وذلك خلال الأسابيع 3-4 من برنامج التدريب ، وتتجاوز نسبة التحسن في القوة العضلية أكثر من 43% خلال الأسابيع 8-12 بالمقارنة بالصغار غير المدربين (اسماعيل، 1998، ص41). ويشير مفتي إبراهيم حماد أن الزيادة الكبيرة في حجم العضلات

تحدث خلال مرحلة البلوغ نتيجة زيادة كبيرة لإفراز هرمون "التستوستيرون" الذي يعمل على زيادة حجم العضلات وكذلك الوزن وبالتالي يؤدي ذلك إلى تحسن القوة العضلية (حماد، 2000، ص 40)، فأن البرنامج التدريبي المقترح ذات فاعلية في تطور القوة العضلية لمصارعي الجيدو الأواسط مما قد يدعم الافتراض أن البرنامج المقترح للارتقاء للقوة العضلية يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء المهاري.

- مقارنة نتائج اختبارات القوة العضلية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:

الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاختبارات						
1- رمي الكرة الطبية 5 كغ	20	18	0.05	2.10	2.48	دال
2- الوثب العريض					3.44	دال
3- اختبار الشد على العقلة 10 ثا					3.64	دال
4- اختبار البطن					2.25	دال
5- اختبار ثني الركبتين 20 ثا					2.56	دال
6- اختبار رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح 20 ثا					2.76	دال

الجدول رقم (4) يبين قيمة (t) "ستيودنت" المحسوبة في الاختبارات القوة العضلية البعدي لعينة البحث.

من خلال الجدول رقم (4) الذي يوضح قيم " t " المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدي تبين وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين هي لصالح المجموعة التجريبية في قياسات القوة والقدرة العضلية، مما يبين الأثر الإيجابي لبرنامج الأتقال المقترح في زيادة القوة وتحسين القدرة للمجموعات العضلية المختلفة في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة بالإضافة إلي الملاحظات الشخصية أن برنامج تدريب القوة المصمم جيدا يؤدي إلى تنمية القوة والقدرة ، وخاصة الدراسات التي تناولت تأثير تدريب القوة بالأثقال لدى الناشئين وفي مختلف المراحل (ما قبل البلوغ، مرحلة البلوغ)، حيث يشير كل من مسعد علي محمود 1987 وفوكس 1984، ويستكوت (West Cot) 1982 أن الأبحاث العلمية التي أجريت في مجال التدريب بالأثقال أشارت معظم نتائجها أن التدريب بالأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية وبخاصة للمصارعين المتقدمين في دول العالم (محمود، 1996، ص74).

- مقارنة نتائج الاختبارات المهارية لعينتي البحث في الاختبار البعدي :

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-2)	عدد العينة	الاختبارات
دال	4.08	2.10	0.05	18	20	-1IPON-SEOI-NAGE(ثا30)
دال	2.61					-2UKI-GOSHI(ثا30)
دال	2.48) -3O-SOTO-GARI(ثا30)
دال	2.54					4- اختبار مهارات التخصص 10 رميات

الجدول رقم(5) يبين قيمة (t) "ستيويدنت" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعديّة لعينة البحث.

من خلال الجدول رقم (5) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعديّة تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وأن هذه الدلالة الإحصائية هي لصالح المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي التخصصي بالأثقال المقترح و المطبق على المجموعة التجريبية في زيادة القوة وتحسين القدرة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة مما أثر إيجاباً على فعالية الأداء المهاري في تحسين وتطوير مهارات الإلقاء (الرمي) بالأساليب المختلفة وفي جميع الاختبارات المهارية، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيداً بتمرينات الأثقال من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها (سالم، 1995، ص11).

استنتاجات عامة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عينتي البحث التجريبية والضابطة متجانستين في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية، وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية. أما عن برنامج تدريب القوة العضلية لمجموعة التجريبية فإن نتائج القياسات التتبعية والقياس البعدي لنسبة تقدم القوة العضلية (معدل زيادة القوة العضلية) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح أظهرت تطوراً إيجابياً واضحاً في القوة العضلية وأن هذا التطور حدث في كل مجموعة عضلية التي تم قياسها . وعلى مستوى المقارنة في النتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في هذه الاختبارات تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارات القدرة العضلية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج الأثقال المقترح .

كما أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية لصالح المجموعة التجريبية .

فقد تبين لنا مدى التطور الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير القوة وتحسين القدرة العضلية وزيادة فعالية الأداء المهاري و هذا ما يدفعنا بالقول أن البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات الأثقال كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية و تحسين فعالية الأداء المهاري مقارنة مع المجموعة الضابطة التي طبق عليها التدريب بالطريقة التقليدية .

- مناقشة فرضيات البحث:

- بالنسبة للفرضية الأولى:

ان النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى، حيث توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات القدرة العضلية القبيلة والبعدي لعينتي البحث أن البرنامج التدريبي التخصصي بالأثقال المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية القدرة العضلية للأطراف العلوية والسفلية والجذع، وأن استخدام برامج القوة بتمرينات الأثقال للناشئين (الأواسط) قد أدى إلى زيادة القوة ، ويرى الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة التالية :

- إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا ، وأن جميع نتائج هذه الأبحاث أكدت حدوث زيادة معنوية في القوة العضلية للناشئين الذين استخدموا برامج للتدريب بالأثقال.

- رفض الاعتقاد السائد أنه لا فائدة من تدريب القوة بالأثقال للناشئين في مختلف المراحل ، حيث يذكر كرامر وفليك أن التدريب بالأثقال للناشئين يبدأ بعد سن 16 سنة بطريقة أكثر خصوصية للنشاط الممارس ، وأن مرحلة البلوغ والمراهقة تؤدي إلى زيادة تعادل 20 ضعفا في إنتاج هرمون "التستسترون" الذي يساعد على الانقباضات العضلية وحجم العضلات والقوة العضلية ووزن الجسم بمعدلات عالية فتصبح حينئذ هدف التدريب (اسماعيل، 1998، ص74).

- التدريب بالأثقال هام وأساسي في تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والرشاقة والمرونة ، فيذكر موران وماجلين أنه كان من المعتقد أن التدريب بالأثقال يؤدي إلى التقليل المدى الحركي والسرعة والتوافق لدى الرياضيين ، حيث أكدوا أن التدريب بالأثقال ليس له تأثير ضار على الرشاقة والمرونة وذلك عندما يؤدي بطريقة مناسبة وخلال المدى الكامل للحركة (الروبي، 2005، ص136).

- بالنسبة لفرضية البحث الثانية:

توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارية القبيلة والبعديّة لعينتي البحث أن البرنامج التدريبي التخصصي بالأثقال المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الإلقاء بالأساليب المختلفة (الرمي بالأطراف العلوية ، السفلية ، المقعدة) لمصارعي الجيدو الأواسط . ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب القوة بالأثقال المصممة جيدا تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة . الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القوة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري ، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد أحد المتطلبات المنتظرة من برنامج تدريب القوة للناشئين وإلى الزيادة المنتظرة في الوقاية من الإصابات. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تأثير تدريب القوة على أداء المهارات الحركية المختلفة لدى الناشئين في مختلف المراحل والتي أشارت إلى حدوث زيادة معنوية في المستويات الرقمية لدى السباحين ، ومستوى أداء المهاري للجملّة الحركية للاعبات الجمباز ، بالإضافة إلى نتائج الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القوة المصمم جيدا بتمرينات الأثقال هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والالتزام والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية (مانتيف، 1982، ص30).

ويتفق كل من السعيد نداء الكيلاني وهارة ولارسون أن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع .وأن القوة العضلية تدخل بشكل مباشر ضمن متطلبات أداء معظم المهارات الفنية في الجيدو حيث يمكن أن يؤديوا الدفع والرفع والمسك والرمي والتنشيت بسهولة خلال الصراع ويؤكدوا على أهمية القوة العضلية لنجاح المصارع ومساهمتها في اكتسابه الأداء الفني الجيد لمهارات المصارعة ،وأنها تحسم الصراع لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى مع المنافس (الكيلاني، 1969، ص58).

-التوصيات:

- في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- يوصي الباحث بتعميم استخدام برنامج الأثقال لمصارعي الجيدو على كل الفئات من الجنسين.
- كما يوصي الباحث بدراسة تأثير برنامج الأثقال تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة .
- إجراء دراسات أخرى لتنمية أنواع القوة العضلية بالأثقال بالطرق التدريب المختلفة (الأيزومتري ، البليومتري ..) .

- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالانتقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (التحمل العضلي، السرعة ..)

- كما يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج الأتقال التخصصي بطريقة فردية للمصارعين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية ، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية ، المرفولوجية ، العوامل الوراثية ، العمر التدريبي...).

- المصادر و المراجع باللغة العربية

1. طلحة حسام الدين وآخرون (1997): الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي (القوة، القدرة، تحمل القوة). ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
 2. عبد العزيز أحمد النمر ، نريمان محمد علي الخطيب (2001): تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ. بحث منشور في المجلة العلمية التربوية البدنية والرياضية العدد 37. جامعة حلوان .
 3. عبد العزيز النمر ،نريمان الخطيب (2000): الإعداد البدني وتدريب الأتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ،الأستاذة الكاتبة الرياضي القاهرة .
 4. عبد علي نصيف وآخرون(1990): المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق. ط1. جامعة بغداد.
 5. ماتيف (1982): طرق ونظريات التربية الرياضية (الجزء الأول):ترجمة أ.د.قصي محمود مهدي القيسي . موسكو .
 6. محمد رضا حافظ الروبي(2005) : مبادئ التدريب في رياضة المصارعة .ط1. دار النشر الأزرابية. الإسكندرية.
 7. محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي بدوي (2004): تدريب الأتقال - الموسوعة العلمية للمصارعة (الجزء الثالث) منشأة المعارف الإسكندرية .
 8. محمد عبد الرحيم إسماعيل(1998): تدريب القوة العضلية وبرامج الأتقال للصغار . منشأة المعارف بالإسكندرية.
 9. مختار سالم (بدون سنة): تدريبات الأتقال لصناعة الأبطال .ط1. مؤسسة للطباعة والنشر .بيروت. لبنان مراد ابراهيم طرفة (2001): الجودو بين النظرية والتطبيق .ط1. دار الفكر العربي، القاهرة.
 10. مسعد علي محمود (1986): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية و الحرة الزقازيق. الإسكندرية.
 11. مفتي ابراهيم حماد (2000): اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال .ط1. مركز الكتاب للنشر .القاهرة.
 12. المهاري للاعبات الفريق القومي للجمباز بمصر . بحث منشور .المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية 18. وجيه أحمد الشمندي(1999): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين. بحث منشور .المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .
- المصادر و المراجع باللغة الاجنبية:
13. Bernard Bronchart (1989) : l'enseignement des sports de combat. Judo. Lutte sambo, éditions amphora sa paris.
 - 22.M-Lee(1994) : judo –méthode pratique Accessible A tous –connaissance du monde .Alger .
 - 23.Robert Lasserre (1969) : Manuel pratique de judo selon la technique du Kodokan : prises, contre prises, entraînement. Edition Chiron, paris .