

# تأثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة تاي اوتوشي للاعبي الجودو الشباب

حيدر جليل ابراهيم

ا.م. د. ليث ابراهيم جاسم

جامعة ديالى كلية التربية الرياضية

haiderjudo@gmail.

Lvdigde@yahoo.com

الكلمة المفتاحية: تحمل القوة، تاي اوتوشي

## ملخص البحث

تناول البحث اهمية تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبي الجودو ومدى تأثير هذه القدرة المركبة في حسم النزال او تأخير ظهور التعب فضلا عن تطوير مهارة الرمي باليدين التاي اوتوشي . من خلال وضع منهج تدريبي لتطويرها بدنيا ومهاريا لتحقيق الفوز او الإنجاز .

## هدفا البحث

- ١- اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة تاي اوتوشي للاعبي الجودو الشباب .
- ٢- تعرف تأثير المنهج التدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة تاي اوتوشي للاعبي الجودو الشباب.

## فروض البحث

- ١- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

٣- هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية .

اختار الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة . اذ تم اختيار نادي ديالى الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعب أي ستة لاعبي للمجموعة الواحدة الضابطة والتجريبية، بعد تطبيق المنهج التدريبي تم معالجتها احصائيا عن طريق spss وقد توصل الباحثان ان المنهج التدريبي ذا تأثير ايجابي لدى عينه البحث .

### **Effect Of The Training Program to Developing the Power Endurance And The Performance Doing Skill Of Tai-Otoshi For Judo Yang's Players**

**Laithe Ibrahim jassam**

**haider jalal Ibrahim**

#### **Abstract**

The researcher thak the important of the power endurance of the Judo yang's players and what the Effective this complex power to finish the contest or to delaying the fatigue appear, and developing (The Tai-Otoshi) of throwing skill. From put training program to developing the physical and skillness to fulfill achievement and performance.

The staudyaimes:

1-compose the training program for developing the Power Endurance and performance the Doing Skill Of Tai-Otoshi For Judo Yang's Players.

2-knowledge on effect the training program for developing the Power Endurance and performance the Doing Skill Of Tai-Otoshi For Judo Yang's Players.

The Hypotheses of the study:

1-There are statistical defferences between the pro and the post test for two groups (the controlling and the experimental) and for the side of the posttests.

2-There are statistical defferences in the post test whit in the two group.

The researchers chose the experimental programfor relevance and natyre of the problem, The players were selected to Diyala club pleyers as (12) pleyers then hedivides in tow groups as (6) pleyers for the controlling group,and (6) pleyers for the experimental group.After the application of the traning program, and complete the result, using and treat by SPSS statistical , and the researcher reaching to the traning program is has positive effectiveness on the sample of the study.

## الباب الاول

### ١-التعريف بالبحث:-

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

تعد رياضة الجودو من الرياضات المهمة التي يمكننا اعتبارها فنا و فلسفة ، وتعتبر فن من فنون القتال الاعزل وجعل الضعيف يمكنه التغلب على القوي<sup>(١)</sup>، وتعتمد على مستوى عالي من القدرات البدنية والفنية والنفسية وهي ذات فن رفيع في اداء المهارات الفنية والتي يتميز اداؤها بالسرعة و سرعة رد الفعل في الحركات الهجومية والدفاعية وبما ان هذه اللعبة تتميز بفاعلية الاداء والذي يعني ارتباط الجوانب البدنية بالأداء المهارى لضمان التغلب على المنافس . ان العملية التدريبية في حد ذاتها بالنسبة للاعب الجودو تستخدم كل مقوماتها واهميتها في كونها عملية اعداد له لكي يحقق افضل مستوى ممكن خلال اشتراكه في

1- lasserre judo manuaipracticosegun la tecnica del kodokan . Barcelona: Editorial Hispano Europea 1975 p 19

المسابقات<sup>(١)</sup>، وان خصوصية التدريب تحتم على لاعب الجودو الخضوع لتدريبات ضمن محددات متمثلة (التحمل، القوة، السرعة) وطبقا للتخصص الدقيق للأداء المهارى.

وتكمن اهمية البحث في اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة والذي يعد احد المتطلبات الخاصة للاعبى الجودو للمحافظة على مستواه عند احتدام المنافسة او تأخير ظهور التعب فضلا عن تطوير مهارة الرمي التاي اتوشي.

اذ " ان عنصر تحمل القوة المميزة بالسرعة في رياضة الجودو يعني قدرة اللاعب على تنفيذ المناورات والحركات الهجومية والدفاعية بأقصى سرعة وبقوة اقل من القصى لأطول فترة ممكنة خلال المباراة وبكفاءة عالية، ومن ثم عرف تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبى الجودو بانه قدرة اللاعب على اداء اكبر عدد ممكن من مجموعة حركات الرمي الصحيحة بقوة اقل من القصى وبسرعة قصى تحت ظروف التعب"<sup>(٢)</sup>

## ٢-١ مشكلة البحث:-

من خلال تجربة الباحثان الميدانية لاحظا انخفاض مستوى اللاعب وبشكل ملحوظ خصوصاً في الدقائق الاخيرة من النزال مما يؤدي الى عدم حسم النتيجة لصالحه، ويعزو الباحثان ذلك الانخفاض يعود الى الكثير من الاسباب ابرزها ضعف قدراته البدنية خلال النزال بالرغم من مروره بمراحل التدريب من خلال المناهج التدريبية الا ان الباحثان يرون ان تلك المناهج لا تستهدف تطوير تلك القدرات البدنية وخاصة (القوة، السرعة، التحمل) مجتمعة بل ان الاستهداف لها خلال التدريبات يتم بشكل منفصل احدهما عن الاخرى، لما لها من تأثير مهم وفاعل في زيادة فرص الفوز وخصوصا في النصف الثاني من النزال اذ يبدا مستوى اللاعب بالانخفاض وهذا ما يؤثر على نتيجة النزال. ومن هنا برزت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحثان

١- فاييزة احمد خضر؛ تقنيات فن الجودو، ط١ . القاهرة : دار الكتاب للنشر، ٢٠١١، ص٤٢

٢- احمد ابراهيم احمد؛ تأثير تطوير انواع القوة الخاصة على فاعلية اداء بعض حركات الرمي باليدين اناشئ الجودو (رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين، ٢٠٠٨، ص ٢٦)

دراسة هذه المشكلة وإيجاد السبل لحلها عن طريق للتدريب التخصصي الدقيق يحاول فيها رفع مستوى اللاعب ليستطيع العمل في المستوى نفسه من بداية النزاع حتى النهاية او تأخير ظهور التعب، وذلك بدمج هذه الصفات من خلال اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التاي اوتوشي والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لتحقيق الفوز على المنافس.

### ١-٣ هدف البحث:-

- ١- اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة تاي اوتوشي للاعبين الجودو الشباب
- ٢- تعرف تأثير المنهج التدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة تاي اوتوشي للاعبين الجودو الشباب

### ١-٤ فروض البحث:

- ١- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢- هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية .

### ١-٥ مجالات البحث:-

- ١- المجال البشري : لاعبي نادي ديالى الرياضي للجودو فئة الشباب تحت (٢١) سنة\* لوزن (٦٠-٦٦) كغم
- ٢-المجال الزمني : للفترة من ٢١-٢ - ٢٠١ الى ١٥ - ٤ - ٢٠١٤
- ٣-المجال المكاني : قاعة الجودو في نادي ديالى الرياضي

\*- الاتحاد المركزي العراقي للجودو حسب جدول الفئات العمرية والاوزان المعتمدة في بطولات الجودو ٢٠١٤

## ٦-١ تحديد المصطلحات

تحمل القوة المميزة بالسرعة : "بان تزواج صفة القدرة (القوة المميزة بالسرعة) مع الجلد ينتج منه عنصر جديد هو جلد القدرة او جلد القوة المميزة بالسرعة" (١).

مهارة تاي اوتوشي: هي احدى مهارات الرمي باليدين (تي - وازا) (٢)

### الباب الثاني

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة:-

##### ١-٢ الدراسات النظرية:-

##### ١-٢-١ الجودو- تعريفها :-

إن من اهم تعاريف الجودو نقلا عن "عبد الحلیم محمد عبد الحلیم " "جيكورو كائو" هو طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة " (٣) . ويشير "خالد فريد عزت" نقلا عن "يحيي الصاوى" (١٩٩٦م) "أن الجودو هو مصارعه يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الانتصار علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن ، مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلي القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم" (٤) . وقد عرفها عبد الحلیم محمد (التعريف القانوني للجودو) "هو فن ويهدف الى رمي المنافس على ظهره بقوة وسرعة في اللعب من اعلى او تثبيته لمدة (٢٥) ثانية او خنقه او كسره في اللعب الارض" (٥).

##### ٢-١-٢ فوائد ومميزات الجودو (٦)

١- الجودو تكسب ممارسيها الجسم السليم المتناسق

٢- الجودو كما تدرب الجسد تهذب العقل

١- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات الحركة ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص٣٨  
٢- عدي طارق الربيعي؛ الجودو- تاريخ- تعليم- تحكيم، ط١ . بيروت: العالمية المتحدة، ٢٠١١، ص٨٢  
٣- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم ؛ الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، ط١. الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠١٣ ، ص١٣  
٤ - خالد فريد عزت ؛ تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعليم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة (٠ رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة، سنة ٢٠٠٢) ص ٢٣  
٥ - عبد الحلیم محمد ؛ المصدر السابق ، ص١٦  
٦- عدي طارق ؛ المصدر السابق . ٢٠١١، ص٢٤-٢٥

٣- تكسب اللعب قوة الملاحظة وسرعة البديهة ، كما تعلمه الاعتماد على النفس

٤- تعلم اللاعب الاحتفاظ بجسمه متزنا وفتح الثغرات في منافسة

٥- الجودو رياضة ترفيهيه تضيف على اللاعب والمتفرج السعادة، فاللاعب يسعد حينما يخطف حركة يصيب بها منافسة حركة سريعة وقوية، وتعد نقطة كامله (الأيون) وبالتالي يسعد المتفرج حينما يرى احد اللاعبين قد طار على البساط وارتفع الى فوق ثم نزل على البساط مرة اخره على ظهره او جنبه بحركة بسيطة.

٢-١-٣ مهارة تاي اوتوشي (١) (٢)

### القسم التحضيري (كوزوشي)

- يقف كلا اللاعبين في وضع الوقف الطبيعي الايسر "هيداري شيزن تاي" يعتمد اللاعب المهاجم (التوري) الى اخلال اتزان اللاعب المدافع(الاوكي) للأمام ولليمين مما يضطره الى اخذ خطوة واسعة بقدمه اليسرى بحركة دائرية للخلف، بينما يشير مشط القدم اليسرى في نفس الاتجاه المشط الايمن لتوري مع ملاحظة وجود انثناء خفيف في ركبتي توري في نفس الوقت يقوم التوري بسحب الذراع الايمن بواسطة ذراعه الايسر وللإمام مع ملاحظة ان ظهر الكف يشير في اتجاه الارض.

- الذراع الايمن لتوري مثنى خفيف ولكن قابض بقوة ويعمل على رفع الكتف الايسر للاوكي ولأعلى وللداخل

### القسم الرئيسي للمهارة (تسو كوري)

بمنتهى السرعة ومركز ثقل الاوكي محمل على باطن قدمه اليسرى ، يعتمد توري الى نقل قدمه اليمنى لتستقر على مشطها وبجانب الحافة الخارجية للقدم اليمنى لاوكي لعمل حجز لرجل الرجل.

### القسم الختامي: (كاكا)

يحتاج توري الى لف جذعه قليلا لجهة اليسار مع السحب بذراعه الايسر في اتجاه

١- جيمبدر، وويليام دربين ؛ أموزش جودو (ترجمه محمد همت خواه) ، تهران : انتشارات عصر كتاب ، ١٣٨١ ص ٦٣  
٢- مراد ابراهيم طرفه ؛ الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط ١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ١٨٩-١٩٠

مفصل الفخذ الايسر مما يجعل الاوكى يأخذ طريقه الى السقوط في حركة دائرية محورها الرجل اليمنى لتوري، "ان النقطة الاساسية لهذه المهارة هو اختيار افضل وقت لتنفيذها عندما يكون الخصم صلباً ويميل الى احد الجانبين دون انحناء"<sup>(١)</sup>

## ٢-١-٤ تحمل القوة المميزة بالسرعة وأهميتها للاعبى الجودو

تعد تحمل القوة المميزة بالسرعة احد اقسام التحمل الخاص كما يرى "بسطويسي احمد"<sup>(٢)</sup> ولكون ان خصوصية لعبة الجودو تحتم على اللاعب ان يتمتع بصفات بدنية خاصة وحسب متطلبات اللعبة وبالذات مع اطالة فترة الاحتكاك بالمنافس وما يمثله من مقاومة خارجية يجب التغلب عليها للفوز بالنزال، مما يجعل تنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة احد المهمات الاساسية التي يضعها المدرب في المناهج التدريبية .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:-

### ٢-٢-١ دراسة عمار دروش رشيد (٢٠٠٤) <sup>(٣)</sup>

" تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة المطاولة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد "

ان هدف الدراسة هو اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير مطاولة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد في دور النخبة والتعرف على تأثير المنهج المقترح في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ، وصمم اختبارات بدنية ومهارية لمطاولة القوة المميزة بالسرعة وكذلك وضع درجات ومستويات معيارية لعينة البحث.

واستنتج الباحث ان للتمارين البدنية الخاصة الموضوع في المنهج ذا تأثير ايجابي في تطوير مطاولة القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا وهذا ما ادى الى تطور في دقة التصويب لدى المجموعة التجريبية كما وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية لقياس هذه القدرة المركبة وتوصل ايضا الى تحديد المستويات المعيارية للاختبارات صفة مطاولة القوة المميز بالسرعة .

١- جى ايجي ،ليندى أوكيان ؛ اسرار جودو ، (ترجمة) روبن شاهوردبان ،تهران : مؤسسة نشر علم وحركت ،١٣٧٧،ص ٩٨

٢- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضى . القاهرة : دار الفكر العربي ،١٩٩٩،ص ٢٠٦

٣- عمار دروش رشيد ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة المطاولة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد ( اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٣ ) .



## التشابه والاختلاف:

يتشابه البحث الحالي مع الدراسة المشابهة في منهج البحث المستخدم هو المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة و نوعية الطرق المستخدمة للتدريب على تحمل القوة المميزة بالسرعة وهي طريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري، اما اوجه الاختلاف سنتطرق الى البعض منها وكما يلي:

١-الاختلاف من حيث عينة البحث اذ كانت عينة البحث في الدراسة المشابهة على لاعبي كرة اليد دور النخبة اما الدراسة الحالية هم من نادي ديالى الرياضي للوجود فئة الشباب

٢-الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة المشابهة من حيث الاسلوب التدريبي المتبع اذا ان الدراسة المشابهة اختلفت في نوعية التمارين البدنية وزمن ادائها وبعض الاختلافات بالأدوات والوسائل المستخدمة اذا استخدمه الباحثان في الدراسة الحالية التمارين باستخدام الحبال المطاطية وما الدراسة المشابهة لم يستخدم هذه الحبال.

٣-في الدراسة المشابهة صمم اختبارات بدنية ومهارية لمطاوله القوة المميزة بالسرعة وكذلك وضع درجات ومستويات معيارية وصمم اختبارات بدنية ومهارية لمطاوله القوة المميزة بالسرعة وكذلك وضع درجات ومستويات معيارية اما في الدراسة الحالية قد اعدا الباحثان اختبار بدني لمهارة تاي اوتوشي واختبار مهاري.

## الباب الثالث

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهجية البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه .

#### ٣-٢ عينة البحث:-

اختار الباحثان افراد عينة البحث بالطريقة العمدية بسبب توفر امكانية السيطرة على متغيراتها البحثية بصورة ادق من باقي العينات الاخرى , إذ تكونت من لاعبي نادي ديالى الرياضي للجودو فئة الشباب بأوزان (٦٠ - ٦٦), والبالغ عددهم (١٢) لاعب من اصل (١٨) لاعبا, وبذلك شكلت نسبة (٦٦,٦٦%) من المجتمع الاصلي, وقسم العينة عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبلغت عدد افراد كل مجموعة (٦) لاعبين, واجرى الباحثان التجانس والتكافؤ لعينة البحث من حيث متغيرات الدراسة البدنية والمهارية للمهارات المختارة وهي (تاي اوتوشي) وفيما يلي توضيح مفصل لها .

### جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث للمجموعة التجريبية من حيث متغيرات الدراسة البدنية والمهارية للمهارة تاي اوتوشي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	البدني	درجة تاي اوتوشي	١٤,٥	١٦	٤,٤١	١,٨٨
٢	المهاري		١١,٣٣	١١,٥	٠,٨١	٠,٨٥

من الجدول (١) يتبين لنا ان معامل الالتواء لتجانس العينة بالاختبار البدنية كان (١,٨٨) وبالاختبار المهاري قد بلغ (٠,٨٥) وتعتبر العينة متجانسة لكون معامل الالتواء كلن بين (+٣)

## جدول ( ٢ )

يبين لنا تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بالاختبارات القبليّة لمهارة تاي اوتوشي

الدالة	نسبة الخطأ	ت محسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات		ت
			ع	س	ع	س	تاي	البدني	
غير معنوي	٠,٥١	٠,٢٦	١,٥٤	١٥	٤,٤١	١٤,٥	تاي	البدني	١
غير معنوي	٠,٦٤	٠,٣٦	٠,٧٥	١١,١٦	٠,٨١	١١,٣٣	اوتوشي	المهاري	٢

يبين لنا جدول(٢) ان نسبة الخطأ للاختبار البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بلغت(٠,٥١) والدلالة غير معنوية وكذلك بلغت نسبة الخطأ للاختبار المهاري(٠,٦٤) ونسبة الدلالة غير معنوي مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بالاختبارات القبليّة.

### ٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

#### ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية
- الدراسات والبحوث
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- المقابلات الشخصية
- الاختبار والقياس
- الاستبيان

#### ٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز قياس الطول والوزن
- كامرة تصوير (Sony)
- جهاز سحب بكرة (ملتجم)
- جهاز حاسوب (Dell)
- ساعات توقيت(٢)
- بدلات جودو

- بساط جودو
- اثقال بأوزان مختلفة
- حبال مطاطية
- صافرة
- شريط لاصق لتحديد اماكن اللاعبين في الاختبارات
- اقراص ليزرية DVD عدد(٦)
- شريط قياس بطول 50 م
- ٣-٤ تحديد متغيرات الدراسة:-

**اولا: تحديد المتغيرات البدنية:** تم اختيار القدرة البدنية الخاصة من قبل الباحثان وهي اختيار تحمل القوة المميزة بالسرعة وهو المتغير البدني الوحيد ولما له من تأثير مهم للاعبين الجودو.

**ثانيا : المتغيرات المهارية:** تم تناول مهارة "تاي اوتوشي" كمتغير بحثي كما في العنوان

### ٣-٥ تحديد زمن الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:-

قام الباحثان بعرض استمارة استبيان\* من اجل اعداد الاختبارين البدني والمهاري اللذان استعان بهما الباحثان من المصادر العلمية ذات العلاقة<sup>(١)</sup> المستخدمة بالبحث وعلى ضوء اراء السادة الخبراء\*\* تم تعديل الاختبارات البدنية والمهارية من حيث الزمن وطريقة الأداء ومن ثم اعادا الباحثان عرض الاختبارات المعدلة على مجموعة اخرى من السادة الخبراء\*\*\* لضمان ايفائها بمتطلبات الاجراءات البحثية ولائمتها لعينة البحث.

\*انظر ملحق (١)

١ \_ احمد ابراهيم احد؛ مصدر سابق , ٦٨, ٦٧, ٦٦ ص

\*\*انظر ملحق رقم (٢)

\*\*\*ناظم كاظم - علي سلمان عبد طرفي

### ٣-٦ اختبارات تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة "تاي اوتوشي"

#### ٣-٦-١ اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارة تاي اوتوشي بدنياً

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة في مهارة "تاي اوتوشي"

الادوات المستخدمة: (جهاز اثقال (ماكينة الاثقال)، اثقال بأوزان مختلفة، جاكيت بدلة جودو، ساعة ايقاف (٠,٠١) من الثانية).

طريقة الاداء : (يقف اللاعب امام الجهاز في وضع الوقفة الطبيعية لرياضة الجودو(شيزن تاي) ويمسك الجاكيت بيده، عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بأداء حركة تاي اوتوشي متتبع الخطوات الفنية الثلاثة لأداء حركة واحدة دون توقف اثناء الاداء، يعود اللاعب مرة اخرى للوضع الذي بدء منه للأداء.

شروط الاداء: الاحماء الجيد للعضلات العاملة مدة لا تقل عن ٣ دقائق عدم ميل الجذع لاحد الجانبين للإمام اثناء الاداء ، عدم لمس الاثقال للأرض عند الرجوع للوضع الابتدائي في كل مرة، الاداء الفني السليم لحركة تاي اوتوشي).

طريقة التسجيل :يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة خلال زمن ٢٥ ث بنسبة ثقل ٥٠% من اقصى ثقل يرفعه اللاعب عند سماع اشارة البدء والنهاية .

#### ٣-٦-٢ اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة تاي اوتوشي مهارياً

الغرض من الاختبار :قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة تاي اوتوشي

طريقة الاداء : (يتواجد على البساط ٣ للاعبين على شكل مثلث بين كل لاعب والاخر مسافة متر واحد وهم في وضع الشيزن تاي، اللاعبيين في نفس الوزن، يقف اللاعب رقم (١) مع قيامه بالمسك العادي (كومي كاتا) واتخاذهما وضع الشيزن تاي ، وبعد صدور الاوامر بالبدء(هاجمي) يرمي المختبر اللاعب رقم (١) ثم اللاعب رقم ٢، ٣ ويكرر الاداء حتى ينتهي زمن الاختبار وهو (٢٥) ثا)

شروط الاداء :

- يجب الاحماء لمدة لا تقل عن ٥ دقائق للعضلات العاملة في الاداء

• لا يحتسب اداء المهارة صحيحا اذا تم اختصارها او تعديل فيها او اذا انتهى وقت الاختبار دون تكملة المهارة

• عدم الوقوف اثناء الرمي وتعاد المحاولة كاملة للاعب الذي يتوقف اثناء الرمي  
**طريقة التسجيل:** يتم حساب عدد الرميات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار  
(٢٥ث)

### ٣-٧ التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٤/٢/٥ على (٦) لاعبين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نفس الفئة.

### ٣-٨ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:-

عمد الباحثان على اجراء الاسس العلمية كي تتمتع الاختبارات بالثقل العلمي وطبق الباحثان الاختبارات على عينة من اندية محافظة ديالى وبغداد والبالغ عددهم (١٣) لاعب يمثلون اندية الشعلة والجيش والشرطة والطارمية والمقدادية وابو صيدا ونادي بعقوبة قام الباحثان بأجراء الاختبار المهاري المعدل في محافظة ديالى على اربعة لاعبين من اندية بعقوبة وابو صيدا والمقدادية والجيش الساعة الرابعة عصرا من يوم الخميس المصادف ٢٠١٤/ ٢/٦ وفي يوم الجمعة المصادف ٢٠١٤/٢/٧ الساعة الرابعة عصرا قام الباحثان بأجراء الاختبار البدني الخاص بالمهارة تاي اوتوشي على قاعة مركز البطل الاولمبي في بعقوبة لنفس العينة وفي يوم السبت المصادف ٢٠١٤/ ٢/٨ قام الباحثان اجراء الاختبار المهاري المعدلة في الساعة الرابعة عصرا على قاعة نادي الشعلة الرياضي لبعض لأندية محافظة بغداد هم نادي الشعلة ونادي الشرطة والطارمية اما الاختبار البدني كان يوم الاحد المصادف ٢٠١٤/٢/٩ الساعة الرابعة عصرا على قاعة نادي الشعلة .

### ٣-٨-١ الصدق:-

استخدم الباحث الصدق الظاهري (اراء الخبراء) بطريقة كأ.

### ٣-٨-٢ الثبات:-

قام الباحثان بإعادة الاختبارات بعد سبعة ايام أي في يوم الخميس المصادف ٢٠١٤/٢/١٣ الساعة الرابعة عصراً في نفس الظروف المكانية والزمانية وعلى نفس العينة اما الاختبارات البدنية فقد كانت يوم ١٤ / ٢ / ٢٠١٤ على قاعة البطل الأولمبي في الساعة الرابعة عصراً والبالغ عددهم (٤) لاعبين ، لاستخراج معامل الثبات اما بالنسبة لأندية محافظة بغداد التي تضم (الشعلة والشرطة والطارمية ) والبالغ عددهم (٩) لاعبين ليكون مجموع اللاعبين التي أجرى الباحثان عليهم الاختبارات المعدلة واستخراج الاسس العلمية (١٣) لاعبا وقد تم اعادة الاختبارات المهارية والبدنية في يومي السبت والاحد المصادف ١٥ - ١٦ / ٢ / ٢٠١٤ على قاعة نادي الشعلة الساعة الرابعة عصراً، اذ تم تصوير الاختبارات وعرضها على محكمين\* عدد(٢) كل على انفراد لغرض موضوع البحث . استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بين الاوساط الحسابية لدرجات المحكمين لإيجاد معامل الثبات.

اذ ثبت ان قيم الارتباط كانت اكثر من ٧٥% اي ان الاختبارات ملائمة لعينة البحث كما يوضح جدول(٣)

### جدول(٣)

يبين لنا معامل الارتباط بين الحكمين لمهارة تاي اوتوشي

اسم الاختبار	معامل الارتباط بين الحكمين	نسبة الخطأ	دلالة
تحمل القوة المميزة بالسرعة البدني	٠.٩٧١	٠.٠٠٠	معنوي
تحمل القوة المميزة بالسرعة المهاري	٠.٧٨٦	٠.٠٠١	معنوي

### ٣-٨-٣ الموضوعية:-

\*حيدر زراق ،حكم دولي (انتر نشنل)  
محمد عبد الرضا ،حكم دولي

وقام الباحثان بعرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات و القياس والتدريب الرياضي، وأجمع هؤلاء الخبراء على أن هذه الاختبارات تعكس الواقع البدني والمهاري المراد قياسه بالإضافة إلى وضوح الاختبارات وسهولة أداءها، وبهذا تكون هذه الاختبارات بعيدة عن التقويم الذاتي مما يؤكد موضوعية هذه الاختبارات وإنها مناسبة لأفراد عينة البحث.

### ٩-٣ إجراءات البحث الميدانية:-

#### ١-٩-٣ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:-

اجرى الباحثان الاختبار القبلي المهاري لعينة البحث يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٤/٢/١٨ الساعة الرابعة عصراً على قاعة الجودو في نادي ديالى الرياضي اما الاختبار البدنية على قاعة البطل الاولمبي حيث سعى الباحثان تدوين وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من اجل تهيئة نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعيدة .

#### ٢-٩-٣ المنهج التدريبي

تم إعداد المنهج التدريبي من قبل الباحث وقد تضمن ما يلي :

- ١- لأجل ضمان سلامة العمل تم عرض المنهج التدريبي على مجموعة من الخبراء والمختصين\* في علم التدريب الرياضي لإبداء آرائهم في مدى ملاءمته لمثل هذه العينة , وقد ابدوا مجموعة من التوجيهات والتعديلات والتي اخذ الباحث بآرائهم بنظر الاعتبار بعد أن تمت مناقشتهم في بعض أوجه الاختلاف وبذلك توصل الباحثان إلى إعداد المنهج التدريبي وتم تطبيق المنهج التدريبي للفترة من ٢٠١٤/٢/٢١ ولغاية ٢٠١٤/٤/١٥ علماً إن تصميم المنهج التدريبي اعتمد على الأسس العلمية .

\*أسماء الخبراء والمختصين

١. أ.م. د. عبد المنعم حسين علم التدريب الرياضي / أنقال
٢. م. د. جمال محمد شعيب فلسجة التدريب الرياضي / مصارعة
٣. م. م. جبار كريم علاو مدرب للعبة القوة / نادي ديالى



٢- استغرق تطبيق المنهج (٨) ثمانية أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد الأيام ( الجمعة، الأحد، الثلاثاء), وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية تم تنفيذها في فترة الإعداد الخاص.

٣- تضمنت الوحدة التدريبية من الجزء التحضيري والذي يبلغ وقته (١٥ د) والجزء الرئيسي من (٧٠ د) والجزء الختامي (٥ د) اذ استخدم الباحثان الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فقط ، وتم استخدام طرائق التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة تاي اوتوشي لإفراد عينة البحث كما يبين الباحث بعض من نماذج الوحدة التدريبية\*.

### ٣-٩-٣ الاختبارات البعدية:-

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية للعينة يوم السبت المصادف ١٩/٤/ بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان وقد حرصا على توفير نفس ظروف الاختبارات القبلية.

### ٣-١٠ الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث على ضوء القوانين.

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار المهاري للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية :-

\*انظر ملحق (٣)

#### جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبار المهاري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ع	ع ف	ت محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
١	تاي اوتوشي	١١.٣٣	٠.٨١	١٤.٥٠	٠.٥٤	٣.١٦	٠.٧٥	١٠.٣	٠.٠٠	معنوي

يتبين لنا من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة تاي اوتوشي قد بلغ (١١.٣٣) وانحراف معياري (٠.٨١) , فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٤.٥٠) , بانحراف معياري (٠.٥٤) , فيما بلغ مربع الفروق (٣.١٦) , وبلغ انحراف الفروق (٠.٧٥) , وكانت قيمة (T) المحتسبة (١٠.٣) , بنسبة خطأ (٠.٠٠) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار المهاري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :-

#### جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبار المهاري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ع	ع ف	ت محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					

١	تاي اوتوشي	١١.١٦	٠.٧٥	١٢.٥٠	٠.٥٤	١.٣٣	٠.٨١	٤	٠.٠١	معنوي
---	------------	-------	------	-------	------	------	------	---	------	-------

يتبين لنا من الجدول (٥) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة تاي اوتوشي قد بلغ (١١.١٦) وانحراف معياري (٠.٧٥) , فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٢.٥٠) , بانحراف معياري (٠.٥٤) , فيما بلغ مربع الفروق (١.٣٣) , وبلغ انحراف الفروق (٠.٨١) , وكانت قيمة (T) المحتسبة (٤) , بنسبة خطأ (٠.٠١) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٤-١-٣ مناقشة نتائج الاختبار المهاري للمهارة المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي:-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال الاختبارات المهارية تبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك عند مقارنة اختباراتهم القبلية والبعديّة انها لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

اذ يرى الباحثان ان السبب يعود الى تعرض المجموعة التجريبية الى تمارين علمية مدروسة اثناء المنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحثان واستخدام التمارين المشابهة للعمل العضلي والمسار الحركي للمهارات وهذا ما يتفق مع ما يوصي به " احمد ابراهيم"<sup>(١)</sup> الذي يرى ان " تطبيق مبدا الخصوصية في المنهج التدريبي والذي يؤدي الى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الاداء من خلال التدريب العضلات العاملة في المهارات وتنمية المهارات البدنية بها كذلك تحسين المسار الحركي في أن واحد من خلال التدريب على المهارات ذاتها وبالتالي الاستفادة من اوقات التدريب وتحسين مستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة".

#### ٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها:-

١- احمد ابراهيم ؛ المصدر السابق ، ص ١٥٥

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار البدني للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :-

### جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبار البدني القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س-ع	ع ف	ت محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
١	تاي اوتوشي	٤.٤١	١٤.٥٠	١.٦٣	١٩.٦٦	٥.١٦	١.٥٤	٣.٥٧	٠.٠١٦	معنوي

يتبين لنا من الجدول (٦) الخاص بالاختبار البدني للمهارة المختارة المجموعة التجريبية ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة تاي اوتوشي قد بلغ (١٤.٥٠) وانحراف معياري (٤.٤١) , فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٩.٦٦) , بانحراف معياري (١.٦٣) , فيما بلغ مربع الفروق (٥.١٦) , وبلغ انحراف الفروق (١.٥٤) , وكانت قيمة (T) المحتسبة (٣.٥٧) , بنسبة خطأ (٠.٠١٦) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار البدني للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :-

### جدول (٧)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبار البدني القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدالة	نسبة الخطأ	ت محسوبة	ع ف	ع-س	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات	ت
					ع	س	ع	س		
غير معنوي	٠.٢٣ ٥	١.٣٤	١.٢ ١	٠.٦ ٦	١.٢١	١٥.٦ ٦	١.٥ ٤	١٥	تاي اوتوشي	١

يتبين لنا من الجدول (٧) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة تاي اوتوشي قد بلغ (١٥) وانحراف معياري (١.٥٤) ، فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٥.٦٦) ، بانحراف معياري (١.٢١) ، فيما بلغ مربع الفروق (٠.٦٦) ، وبلغ انحراف الفروق (١.٢١) ، وكانت قيمة (T) المحتسبة (١.٣٤) ، بنسبة خطأ (٠.٢٣٥) مما يدل على عدم معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٣-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبار البدني للمهارة المختارة للمجموعتين التجريبيه والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي:-

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث للاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبيه، ويتفق الباحثان مع "فخر الدين قاسم" الذي يرى ان الغاية الاساسية لنوعية التمرينات المعطاة للمجموعه التجريبيه كانت في مساعدة اللاعب على الحفاظ على القوة السريعه التي يمتلكها لأطول فترة زمنية ممكنه وبشكل متكرر واستخدام تمارين تحمل القوة المميزه بالسرعه كوحده واحده دون تجزئتها اسهم في التطور الحاصل للمجموعه التجريبيه وان التطور الحاصل في تحمل القوة المميزه بالسرعه يساعد رفع كفاية تحمل اللاعبين في اداء حركات قوية وسريعه ويكون اكثر استعداد لمواجهة متطلبات اللعب المختلفه والغير ثابتة. (١)

#### ٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمهارات المختارة للمجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختبارات البعديه ومناقشتها:-

١- فخري الدين قاسم صالح ؛ منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التنقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة واثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش للشباب باعمار (١٧-١٩) سنة ، (اطروحة دكتورا، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٥)ص١٢٠

## الجدول (٨)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبار المهاري البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
١	تاي اوتوشي	١٤.٥	٠.٥٤	١٢.٥	٠.٥٤	٦.٣٢	٠.٠٠	معنوي

يتبين لنا من الجدول (٨) الخاص بالاختبار المهاري البعدية للمهارة المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة تاي اوتوشي قد بلغ (١٤.٥) وانحراف معياري (٠.٥٤) , فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٢.٥) , بانحراف معياري (٠.٥٤) , وكانت قيمة (T) المحتسبة (٦.٣٢) , بنسبة خطأ (٠.٠٠) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٤-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية للمهارات المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ومناقشتها:-  
٤-٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية للمهارات المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:-

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

يرى الباحثان ان ايجابية النتائج تعود الى فاعلية المنهج التدريبي والمستخدم لإفراد العينة التجريبية اذا احتوى على وسائل وأدوات اكثر انسجاماً مع متطلبات الاداء في الجودو وهذا ما يتفق مع "لوران وفرنسيس " اذا يرى ان استخدام الوسائل المساعدة اضافة التدريبات مع الزميل يمكن ان تؤدي ثمارها بالتطور الاكثر فاعلية للاعب الجودو ويجب ملاحظة انه التمرين المتكرر يمكن ان يكون صعبة على الزميل بسبب العدد الكبير والمتكرر من الرميات خلال الوحدة التدريبية لذا استخدم الباحث بعض من البدائل هذه الحقيقة اظهرتها تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة والتي تم استخدامها في التدريبات (1).

### الجدول (٩)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الاوساط الحسابية وانحرافات الفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبار البدني البعدية للمجموعتين التجريبية

ت	المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	تاي اوتوشي	١٩.٦٦	١.٦٣	١٥.٦٦	١.٢١	٤.٨١	٠.٠٠١	معنوي

يتبين لنا من الجدول (٩) ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة تاي اوتوشي قد بلغ (١٩.٦٦) وانحراف معياري (١.٦٣) , فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (١٥.٦٦) , بانحراف معياري (١.٢١) , وكانت قيمة (T) المحتسبة (٤.٨١) , بنسبة خطأ (٠.٠٠١) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

1-Laurent Blais, FrancisTrilles: The Progress achieved By Judokas after strength With a Judo- specific Machine.j Sport Sci Med .5 (css) jul, 2006, p 132.

## ٤-٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار البدني للمهارة المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:-

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان من خلال الاختبارات البدنية تبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك عند مقارنة اختباراتهم البعدية انها لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. اذ يتفق الباحثان مع "منى زيدان بكي" ان التطور الكبير للمجموعة التجريبية في الاختبارات اذ تتميز المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اسلوب التدريب عال التكيف والتركيز على المجاميع العضلية العاملة في مقاومة التعب والتحمل ضمن مفهوم وطبيعة المسارات الحركية للمهارات وشدة الاداء للارتقاء الى مستوى الانجاز<sup>(١)</sup> فالتدريبات البدنية لتحمل القوة المميزة بالسرعة جاء اصلا من خلال دمج القوة والسرعة والتحمل لتحسين مستوى الاداء للمجاميع العضلية العاملة.

### الباب الخامس

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:-

### ١-٥ الاستنتاجات:-

- استخدام المنهج له تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة
- طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري هما الامثل لتطوير صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- استخدام المنهج له تأثير ايجابي في تطوير الاداء مهاري لمهارة تاي اوتوشي.

### ٢-٥ التوصيات

- استخدام المنهج التدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة من قبل المدربين
- التركيز على اداء المهارات التخصصية للاعبين الجودو بحسب متطلباتها البدنية
- اجراء دراسات مشابهه على فئات اخرى واوزان اخرى في الجودو.

١- منى زيدان بكي ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري على مستوى الانجاز لدى عدائي ١١٠ م حواجز (رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، ٢٠٠٨) ص ٧٥



- اجراء دراسات مشابهه لتدريب باقي مهارات الجودو بحسب متطلبات تحمل القوة المميزة بالسرعة.
- التأكيد على المدربين على تحمل القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية مركبة مهمة للاعبى الجودو.

### المصادر

- ❖ الاتحاد المركزي العراقي للجودو ٢٠١٤
- ❖ احمد ابراهيم احمد؛ تأثير تطوير انواع القوة الخاصة على فعالية اداء بعض حركات الرمي باليدين لناشئي الجودو(رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٨)
- ❖ بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات الحركة، ط١. القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٦،
- ❖ بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٩،
- ❖ خالد فريد عزت ؛ تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعليم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة .( رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة، سنة ٢٠٠٢)
- ❖ عبد الحليم محمد عبد الحليم ؛ الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، ط١. الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠١٣
- ❖ عدي طارق الربيعي؛ الجودو- تاريخ- تعليم- تحكيم ، ط١. بيروت: العالمية المتحدة، ٢٠١١
- ❖ عمار دروش رشيد ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة في دقة اداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد (اطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣)
- ❖ فاييزة احمد خضر؛ تقنيات فن الجودو، ط١. القاهرة : دار الكتاب للنشر، ٢٠١١

❖ فخري الدين قاسم صالح ؛ منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيل لتطوير الصفات البدنية الخاصة واثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة ، (اطروحة دكتورا، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥)

❖ مراد ابراهيم طرفة ؛ الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط ١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠١

❖ منى زيدان بكي ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص باستخدام الاسلوب الدائري على مستوى الانجاز لدى عدائي ١١٠ م حواجز (رسالة ماجستير، كلية التربية الاساسية ،جامعة ديالى، ٢٠٠٨)

❖ - جى ايجي ،ليندى أواكيان ؛ اسرار جودو ، (ترجمة) روين شاهوردیان ،تهران : مؤسسة نشر علم وحركت ، ١٣٧٧

❖ - جيمبديرو، ويليام دربين ؛ آموزش جودو ( ترجمه محمد همت خواه ) ، تهران : انتشارات عصر كتاب ، ١٣٨١

❖ Lasserrejudomanuaipracticosegun la tecnica del kodokan .

Barcelona: Editorial Hispano Europea 1975

❖ Laurent Blais, FrancisTrilles: The Progress achieved By Judokas after strength With a Judo- specific Machine.j  
Sport Sci Med .5 (css) jul , 2006

ملحق رقم (١)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتعديل الاختبارات البدنية والمهارية والفترة الزمنية الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة.

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة ،،،

يروم الباحثان (ليث ابراهيم وحيدر جليل ابراهيم) اجراء بحثة الموسوم (تاثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة تاي اوتوشي للاعبى الجودو الشباب ) على لاعبي نادي ديالى الرياضي بالجودو ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في المجال الرياضي وللاستفادة من خبراتكم في تعديل وتحديد وابداء ملاحظاتكم التي ترونها مناسبة لأجراء البحث الحالي وكما مبين ادناه :

- الفترة الزمنية الخاصة بتحمل القوة المميزة بالسرعة بدنيا ومهاريا.
  - تعديل الوزن المستخدم في الاختبارات البدنية
  - تعديل عدد اللاعبين المتواجدين على البساط في الاختبارات المهارية
- ويمكن اضافة اي تعديل ترونه مناسباً لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة وتطويرها مع فائق الشكر والتقدير.

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الكلية - الجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثان

الفترة الزمنية الخاصة لتحمل القوة المميزة بالسرعة

البديل	لا تصلح	تصلح	الزمن المقترح
			١٥ ثا – ٢٠ ثا
			٢٠ ثا – ٢٥ ثا
			٢٥ ثا – ٣٠ ثا
			٣٠ ثا – ٤٠ ثا

تحديد الوزن للاختبارات البدنية

البديل	لا تصلح	تصلح	الوزن
			٢٥% من الوزن القصوي للاعب
			٥٠% من الوزن القصوي للاعب
			٧٥% من الوزن القصوي للاعب

تحديد عدد اللاعبين المتواجدين على البساط

البديل	لا تصلح	تصلح	عدد اللاعبين
			لاعبين
			ثلاث لاعبين
			اربع لاعبين

## ملحق ( ٢ )

### اسماء السادة الخبراء

ت	الاسماء	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
١	ناظم كاظم جواد	ا.د	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى
٢	ثائر داوود	ا.د	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٣	صريح عبد الكريم	ا.د	بايو ميكانيك	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٤	رافع صالح فتحي	ا.د	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٥	حسين علي العلي	ا.د	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٦	حمدان رحيم الكبيسي	ا.د	تدريب مصارعة	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٧	فارس	ا.د	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
٨	علي سلمان عبد طرفي	ا.د	تدريب مصارعة	كلية التربية الرياضية /جامعة المستنصرية
٩	عباس فاضل جابر	ا.م.د	فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية /جامعة المستنصرية
١٠	فخري الدين جاسم صالح	ا.م.د	علم التدريب/اسكواش	كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى
١١	عدي طارق حسن	ا.م.د	علم التدريب/جودو	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
١٢	جمال محمد شعيب	م.د	علم التدريب/مصارعة	كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى
١٣	ظافر ناموس	م.د	مناهج واختبارات	مدرية تربية /ديالى
١٤	ليزا رستم يعقوب	م.د	فسلجة تدريب/جودو	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /بنات

ملحق (٣)

الاسبوع الاول/ الوحدة التدريبية الثانية زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٤/٢/٢٣ يوم الاحد القسم الرئيسي: ٧٠ دقيقة

ت	القسم الرئيسي	الشدة	تقنين الحمل	مجموعات	زمن		الزمن الكلي	الملاحظات
الاعداد المهاري								
٣١.٥٥ د								
التمرين الكلي								
اداء راحة								
اداء راحة								
١	٧٠%	٧٠%	٤	٢٠	١٠٠	٨٠	٤٣٠	ان تقنين الحمل على اساس الزمن والثقل المستخدم اذان
٢	٧٠%	٧٠%	٣	٢٠	١٠٠	٦٠	٦٠٥	٧٠% من اقصى ثقل لكل تمرين
٣	٧٠%	٧٠%	٤	٢٠	١٠٠	٨٠	٤٣٠	
٤	٧٠%	٧٠%	٤	٢٠	١٠٠	٨٠	٤٣٠	
الاعداد البدني ٣٨.٥ د								
١	٧٠%	٧٠%	٤	٢٠	١٠٠	٨٠	٤٢٥	

				١٢٥					ثني ومد الساقين.
	٦.٢٥ د	٣٢٥	٦٠ ثا	١٠٠ ٢X +	٢٠ ثا	٣		%٧٠	٢ت اسناد بار على الصدر من وضع الوقوف ضغط وارجاع الثقل الى الصدر
	٨.٢٥ د	٤٢٥	٨٠ ثا	١٠٠ ٣X +	٢٠ ثا	٤		%٧٠	٣ت اسناد بار حديدي طويل على الظهر، التحرك للجانبين
	٦.٢٥ د	٣٢٥	٦٠ ثا	١٠٠ ٢X +	٢٠ ثا	٣		%٧٠	٤ت الضغط الاندفاعي لبار مثقل مع تقديم وتأخير الساقين بالتعاقب
	٨.٢٥ د	٤٢٥	٨٠ ثا	١٠٠ ٣X +	٢٠ ثا	٤		%٧٠	٥ت قتل عضلات الساعد الخلفية ببار حديدي طويل.