



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الرمز :

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة

تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو (دراسة ميدانية لنادي مدرسة الشباب
الناشئ للجيدو بلدية جيجل)

الماستر

اشراف الاستاذ :

د/ غيدي عبد القادر

اعداد الطالب :

العايب لقمان

السنة الجامعية : 2020/2019

شكر

مصادقا لقوله تعالى : (لئن شكرتم لأزيدنكم)

أشكر الله سبحانه وأحمده حمدا كثيرا على ما أنعم به من نعم التي تتم بها الصالحات،
وأشكره كثيرا على توفيقه في اخراج هذا البحث الى حيز الوجود .

وعملا بقوله سيد خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم (من لم يشكر الناس لم
يشكر الله) .

أتوجه بجزيل الشكر والامتنان الى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على انجاز هذا
العمل وفي ما واجهته من صعوبات ، وأخص بالذكر الأستاذ المشرف **د/غدي عبد القادر**
الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لي في اتمام هذا البحث .
كما أتقدم بالشكر الى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة
المسيلة .

كما لا أنسى مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة .

اهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبرحمته تنزل البركات والصلاة والسلام على خير الأنام محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم .

- أهدي هذا العمل المتواضع الى والدتي رحيمة ووادي لخضر الكريمين أطل الله في عمرهما .

- الى اخوتي والى كل أفراد الأسرة وكذا خالاتي وعماتي وجدتي .

- الى كل الأصدقاء والأحبة والى أصدقاء الدرب الجامعي تمنياتي لهم بالتوفيق والنجاح .

- الى كل أصدقائي وأخص بالذكر محمد ، فارس ، أمين ، اسلام ، خير الدين ، خالد ، نصر الدين .

- الى كل من شجعني من قريب أو بعيد .

- الى الأستاذ الدكتور المشرف علي غيدي عبد القادر الذي ساعدني وقدم لي توجيهات في اتمام المذكرة .

فهرس المحتويات

	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
01	1-1- اشكالية الدراسة
02	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- أهمية الدراسة
04	1-4- أهداف الدراسة
05	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
06	1-6- الدراسات السابقة
08	1-7- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني : تحمل القوة
09	تمهيد
10	2-1- التحمل

13	2-2- القوة
20	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث : متطلبات رياضة الجيدو
21	تمهيد
22	3-1- تعريف رياضة الجيدو
23	3-2- متطلبات رياضة الجيدو
30	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
31	تمهيد
32	4-1- الدراسة الاستطلاعية
33	4-2- منهج الدراسة
34	4-3- متغيرات الدراسة
35	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
36	4-5- أدوات جمع البيانات
41	4-6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
44	4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
45	4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
46	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس : عرض ومناقشة وتحليل النتائج
47	5-1- عرض النتائج
64	5-2- تحليل النتائج
71	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات
74	6-1- الاستنتاج العام

75	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
76	- قائمة المصادر والمراجع
78	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
47	01	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
48	02	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
49	03	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة
50	04	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين
51	05	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
52	06	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
53	07	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الشد على العقلة
54	08	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين
55	09	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
56	10	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه

		التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
57	11	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الشد على العقلة
58	12	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين
59	13	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
60	14	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
61	15	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة
62	16	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
48	01	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
49	02	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
50	03	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة
51	04	نتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين
52	05	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
53	06	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
54	07	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الشد على العقلة
55	08	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين
56	09	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
57	10	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
58	11	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الشد على العقلة
59	12	نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في

		اختبار الصعود والنزول بالرجلين
60	13	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين
61	14	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين
62	15	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة
63	16	نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين

الملخص باللغة العربية :

أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو(صنف أكابر)

يهدف موضوع البحث الى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو، حيث كان الغرض من الدراسة هو تنمية صفة بدنية وهي صفة تحمل القوة في بحثي ، لدى مصارعي الجيدو من خلال تطبيق برنامج تدريبي .

ولدراسة الموضوع قمت بأخذ عينة عددها 20 مصارعا (صنف أكابر) ثم قسمتها الى مجموعتين (المجموعة الضابطة عددها 10 ، المجموعة التجريبية 10) . اخترتها بصفة مقصودة بحيث تتوفر فيهم الشروط اللازمة والمناسبة ، حيث استخدمت بطارية اختبارات من الجانب البدني لصفة تحمل القوة تحتوي في مضمونها على اختبارات للتقييم والقياس ، وقد توصلت الى نتائج ايجابية من أهمها : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات ، وهذا نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية هذه الصفة ، ومن أهم الاقتراحات والفرضيات المستقبلية التي اقترحتها مايلي: اتباع الطرق والوسائل والأساليب العلمية الحديثة في اعداد بطاريات الاختبارات الخاصة بصفة تحمل القوة ووضع البرامج التدريبية والتعليمية المناسبة لمستوى وقدرات وأعمار المصارعين ، يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح أو المستخدم في تنمية هذه الصفة لدى مصارعي الجيدو لهذا الصنف .

Abstract

The effect of a proposed training program on developing the bearing quality of judo senior category

The subject of the research aims to identify the extent of the impact of the proposed training program in developing the quality of bearing strength for judo senior category, as the purpose of the study was to develop a physical characteristic which is the quality of bearing strength in my research, with judo senior category through the application of a training program.

To study the topic, I took a sample of 20 (senior class), then divided them into two groups (control group number 10, experimental group 10). I chose it intentionally so that they meet the necessary and appropriate conditions, as a battery used tests from the physical side for an attribute of strength that contains in its content tests that aim to develop the quality of bearing strength, and has reached positive results, the most important of which are: There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the sample Pilot in all the tests, and this is the result of the impact of the proposed training program on the development of this trait. Among the most important future suggestions and hypotheses suggested by the following: Follow modern scientific methods, means and methods in preparing test batteries for strength and developing training and educational programs appropriate to the level, capabilities and ages of gladiators. Approving the proposed training program or used in developing this capacity for a sample judo senior category.

الفصل الأول

1-1- اشكالية الدراسة :

ان التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف الى تطوير قدرات الرياضي البيولوجية والنفسية الى اعلى مستوى ممكن لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية, ولكل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي أهداف لابد من تحقيقها للاستمرار في التدريب باتجاه الأهداف النهائية ومن أهم ما يميز مرحلة التدريب مصارعي الجيدو وهو الاهتمام بالاعداد البدني الخاص سيما وأن مصارعي قد حققوا مستوى عالي في القدرات الحركية في المراحل السابقة , ومن أهم الأسس العلمية في تحديد اتجاهات التدريب وأهدافه هو تنمية بعض الصفات البدنية لدى مصارعي الجيدو وايجاد وسائل التدريب المناسبة لتطويرها ومن خلال الملاحظة والاطلاع على الوحدات التدريبية للوحدات الخاصة الفعالة الهادفة الى تنمية التحمل الخاص لذا لجأت الى اعداد برنامج تدريبي يتضمن تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو ولتكون وسيلة مؤثرة وغير مكلفة يمكن استخدامها من قبل المدربين. ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

--التساؤل العام :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو فئة أكابر ؟

--التساؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية ؟

الفصل الأول

1-2- فرضيات الدراسة :

--الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو فئة أكابر .

--الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

الفصل الأول

1-3- أهمية الدراسة :

تعطى القيمة العلمية والعملية من خلال :

- وضع البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة تحمل القوة.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تنمية وتحسين صفة تحمل القوة.
- القاء الضوء على أهمية البرامج التدريبية لتحسين تحمل القوة للمصارعين.
- الاطلاع على مدى أهمية صفة تحمل القوة في انجاز رياضي عالي المستوى لمصارعي الجيدو.
- اعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو.
- التعرف على مدى تاثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو.

الفصل الأول

1-4- أهداف الدراسة :

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو فئة أكابر .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

الفصل الأول

1-5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة :

البرنامج التدريبي :

امر الله احمد البساطي: الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا.

التعريف الاجرائي :برنامج يتطلب من جهة تخطيط صارم لتدريبات الرياضي و من جهة اخرى المراقبة و التحليل لانجازه . وهو عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية .

تحمل القوة:

التعريف الاصطلاحي:هو استمرار اداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الاكبر للعمل على الجهاز العضلي. (علاء الدين محمد عليوة-2009-ص22-23).

التعريف الاصطلاحي:وهي قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقومات متوسطة الشدة على المجموعات العضلية العامة لاطول فترة ممكنة او استنفاد الجهد .

التعريف الاجرائي: هو ان العضلة تستجيب للجهد بشكل متناوب اي عمل العضلات يكون بالتناوب حتى التعب.

رياضة الجيدو:

التعريف الاصطلاحي:عرف كزومي رياضة الجيدو بانها نوع من انواع الدفاع عن النفس فهي شكل من اشكال المصارعة واسلوب القتال بدون سلاح.

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة وفلسفة انشأت في اليابان بواسطة الدكتور جينغوروكانو في 1882م. وتعني كلمة جيدو الطريق اللين.

التعريف الاجرائي: هو مصارعة بدنية دفاعية وهجومية تهدف الى الانتصار على الخصم ببلوغ اقصى مقدرة واقل مجهود مستخدما في ذلك الفنون المختلفة للعبة.

الفصل الأول

1-6- الدراسات السابقة والمثابرة :

الدراسة 01 :

دراسة دلة بوعمامة وغانم نور الدين:مذكرة ماستر 2009

العنوان : اثر الوحدات التدريبية بالالعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : استخدم الباحث وحدات تدريبية

العينة : 32 لاعب

الدراسة 02 :

دراسة حاج محمد دواجي عبد الحليم : مذكرة ليسانس 2011

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى ناشى كرة

القدم

العينة : 24 لاعب

المنهج المستخدم :المنهج التجريبي

أدوات الدراسة :برنامج تدريبي

الدراسة 03 :

دراسة منصور كلثوم سنة : مذكرة ليسانس 2013

العنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية الامتداد السلبي الثابت لتحسين المرونة لدى مصارعى

الجيدو اشبال 15-17 سنة

العينة :26 مصارع

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : استخدام الباحث المنهج التجريبي

الدراسات الأجنبية :

دراسة أبو طامع (1997):

الفصل الأول

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين الاعداد البدني الخاص لسباحي المستويات العليا في

الجرعات التدريبية اليومية والأسبوعية

العينة: 24 سباح

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: أجهزة تدريب الأثقال ، الأدوات التقنية المساعدة في الماء .

دراسة دورغو(2009):

العنوان: تأثير تدريبات المقاومة الذاتية في تحسين القوة والتحمل العضلي باستخدام برنامج قائم على

المقاومات اليدوية

العينة: 84 طالب جامعي

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: أجهزة التدريب بالأثقال ، أجهزة التدريب اليدوية

الفصل الأول

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

بعد أن قمت بعرض الدراسات السابقة و الاطلاع عليها ، تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه :

- طبقت برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو في نادي الشباب الناشء جيجل .

- في حدود علمي تعتبر هذه الدراسة من أول الدراسات التي تناولت الجانب البدني (تنمية صفة تحمل القوة) لدى مصارعي الجيدو ضمن الرابطة الولائية جيجل - تهدف الدراسة الى تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو ، بحيث تعتبر هذه الأخيرة (تحمل القوة) من المتطلبات البدنية الأساسية والضرورية للرفع من الكفاءة ومستوى وقدرات المصارعين البدنية وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق النتائج الايجابية في مختلف المنافسات .

الفصل الثاني تحمل القوة

تمهيد:

تعد صفة تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من خليط من صنفين هما التحمل والقوة , اذ تؤدي هذه الخاصية تأثيرا واضحا وايجابا في مستوى اداء بعض الالعب الرياضية التي تحتاج الى مثل هذه الصفة , وتحمل القوة يعني " القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لاطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب واداء اكبر عدد من التكرارات . من خلال هذا الفصل نتعرف الى التعريف بهذه الصفة .

الفصل الثانى تحمل القوة

2-1-المطلب الاول: التحمل :

التحمل هو احد الصفات البدنية الهامة , وهو القاسم المشترك في الانشطة الرياضية , وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب .

2-1-1- بعض التعاريف حول التحمل :

التحمل هو القدرة على مقاومة التعب وسرعة الاستشفاء منه بعد الانتهاء من المجهود (محمد جابر بريقع - خيرية ابراهيم السكري , 2001 - ص159) .

التحمل هو القدرة على الصمود ضد التعب , وقد يكون التعب ذهنيا , او فكريا , او نفسيا , ويقسم زانسيورسكى التعب البدني الى :

2-1-1-1-التعب المحلي: وهو الذي تعمل فيه اقل من ثلث عضلات الجسم .

2-1-1-2- التعب الحزئي: وهو الذي تعمل فيه ثلث الى ثلثي عضلات الجسم.

2-1-1-3- التعب العام :وهو الذى تعمل فيه اكثر من ثلثى عضلات الجسم .

يعرفه بارو وملاحي بكونه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في العمل انقباضات عمل متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط .

ويعرفه هاري :قدرة الاجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة اثناء النشاط الرياضي .

ويعرفه محمد صبحي حسانين انه : كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مدى العضلات العاملة
بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة (محمد صبحي حسانين - احمد كسرى
معافى , 1997 - ص197) .

2-2- التحمل العام :

ويعتمد على تحسين عمل الاجهزة الحيوية بالجسم , (الجهاز الدوري والتنفسي , والعضلات الكبيرة) , وهو متشابه في معظم الرياضات , كما انه يتضمن التنمية العامة للجسم دون التركيز على ابعاد معينة (موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي محمد صبحي حسانين - احمد كسرى معافى , 1997 - ص197).

الفصل الثاني تحمل القوة

اما من جهة نظر علماء البيوكيميائية , ماهو الا تدريب لمصادر انتاج لطاقة الجسم .

2-3-1- التحمل اللاهوائي :

وهو عملية انتاج الطاقة في غياب الاكسجين وهو اكثر استخدام في الرياضة ذات مدة زمنية قصيرة او ذات شدة تحمل قصوى (القوة او السرعة) .

2-3-2- التحمل الهوائي :

وهو عملية انتاج الطاقة في وجود الاكسجين وهو اكثر استخدام في الرياضة التي تتطلب وقتا طويلا ممارسته مثل : الدراجات - السباحة - الجري لمسافات طويلة .

مع ذلك يحتاج معظم الرياضيين الى تطوير وتحسين قاعدة قوية من التحمل الهوائي قبل ممارسة الأنشطة التي تعتمد على ممارسة التحمل اللاهوائي .

اما من وجهة نظر علماء الفيزيولوجية , ماهو الا التدريب من اجل تطوير وتحسين عمل الجهاز الدوري والتنفسي كما يعمل على تطوير عمل العضلات الكبيرة في الجسم .

فالتحمل يعمل على رفع سعة او كمية الاوكسجين في الوحدة الزمنية , وهي تتوقف على الكمية التي يستوعبها القلب من الدم في الدقيقة , وكذلك على خفض معدل ضربات القلب في حالة الراحة , كما تستعيد العضلات حالة الاستشفاء في مدة زمنية قصيرة .

فالحمل ذو الحجم الكبير والشدة المتوسطة يؤديان الى زيادة السعة القلبية , وفي نفس الوقت يؤدي الى تحسين القدرة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي .

والاحمال المتوسطة تساعد على تقليل حجم الذين الاوكسجين او تحسين الاداء في الرياضة , كما تساعد على خفض مستوى السكر في الدم . (محمد صبحي حسانين - احمد كسرى معافي - 1997 , ص197) .

2-4- الاعتبارات التي يجب وضعها في الاعتبار عند وضع برنامج تدريب التحمل :

- زيادة زمن الوحدة التدريبية من 45 دقيقة الى 60 ثم 75 ثم 90 دقيقة .

الفصل الثاني تحمل القوة

- زيادة عدد مرات التدريب في الاسبوع من 2 الى 3 الى 4 مرات .

- زيادة عدد التمرينات او عدد التكرارات في الوحدة التدريبية .

- زيادة مدة بقاء التمرين (دوام التمرين) .

2-5- ارتباط التحمل مع الصفات البدنية الاخرى :

2-5-1- تحمل القوة :

ويسمى بالتحمل العضلي , وهي قدرة الفرد عل ببذل جهد بدني مستمر , مع وجود مقومات متوسطة الشدة على المجموعات العضلية العامة لاطول فترة ممكنة , او استنفاد الجهد , وتكون الاختبارات الخاصة بتحمل القوة بتكرارات كثيرة حتى استنفاد الجهد .

2-5-2- تحمل السرعة :

ولتطوير هذه الصفة يجب على الرياضي ان يقوم كل مرة بزيادة مسافة العدو بقدر محسوب , ولحدود معينة يكسب الفرد عنصر تحمل السرعة , كما ان تكرار تمرين السرعة يعد احد فترات راحة معينة يكسب ايضا تحمل السرعة .

الفصل الثاني تحمل القوة

2-2-2- المطالب الثاني : القوة :

2-2-2-1 القوة العضلية :

2-2-2-2 التعريف الاول :

هي امكانية العضلة او مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومات خارجية , وتتمثل المقاومات الخارجية في :

- التغلب على الثقل الخارجي (حمل الاثقال) .
- التغلب على وزن الجسم (الجمباز) .
- التغلب على قوة الاحتكاك (السباحة) .

2-2-3- التعريف الثاني :

المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها , فالقوة هي التي تدعم وتعزز الاداء , والسبب المباشر لتنفيذ مهارات عديدة . فكل المهارات الرياضية والتي تؤدي ضد المقاومات تتحسن بشكل ملحوظ بتطوير وزيادة مستوى القوة . (خيرية ابراهيم السكري , محمد جابر بريق , 2001 , ص 63) .

2-2-4- بعض التعريفات وضعها العلماء للقوة العضلية :

عرفها كلارك : اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة .
عرفها لارسون : قدرة العضلات على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها .
عرفها باراو : قدرة الفرد على اخراج اقصى قوة ممكنة . (خيرية ابراهيم السكري , محمد جابر بريق , 2001 , ص 63) .

التعريف الفيزيولوجي : القوة العضلية تتناسب طرديا مع مساحة المقطع الفيزيولوجي للعضلة .

- فالقوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية والتي اتفق على مضمون ادائها ثلاثين عاما فوجدوا انهم اجمعوا على ان القوة العضلية هي المكون الاول في اللياقة البدنية , كما تعتبر مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (جميلي سعد حماد , 2014 , ص 26) .

2-2-5- اهمية تمارينات القوة :

- تساعد على تنمية و تطوير الصفات البدنية الاخرى .

- تساعد على تنمية وتطوير اشكال القوة المختلفة .

الفصل الثاني تحمل القوة

- تساعد على تحسين شكل القوام .
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية .
- تعتبر المحدد الاساسي في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الانشطة الرياضية .
- تطوير السمات الارادية كالجرأة , والثقة بالنفس , والشجاعة , واتخاذ القرار . (علاء الدين محمد عليوة , 2009 , ص 69) .

2-2-6- تقسيمات القوة العضلية :

2-2-6-1- ارتباط القوة العضلية ببعض الصفات البدنية :

2-2-6-1-1- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :

هي قدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على مقاومات خارجية باقصى سرعة انقباض عضلي ممكنة .

وعرفها كل من لارسون ويوكمبكونها : القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت . (خيرية ابراهيم السكري , جابر بريقع , 2009 , ص 65) .

وعرفها هاري : قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة , وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة .

2-2-6-1-2- القدرة :

وهي اعلى قوة ديناميكية تنتجها العضلة , او مجموعة عضلية مرة واحدة اي اقصى قوة + اقصى سرعة ممكنة لمرة واحدة (قوة سريعة لحظية) .

مثال : القدرة بالنسبة لعضلات الرجلين الوثب الطويل من الثبات لمسافة طويلة .

2-2-6-1-3- تحمل القوة :

الفصل الثاني تحمل القوة

هو استمرار اداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة , بحيث يقع العبء الاكبر للعمل على الجهاز العضلي . (علاء الدين محمد عليوة , 2009 , ص22-23) .

كما يمكن ان نقوله هو ان العضلة تستجيب للجهد بشكل متناوب , حيث تبدأ بعض وحدات العضلة بالعمل حتى تتعب , ثم ينتقل العمل الى عد اخرى مماثل حتى يصيبها التعب , وهكذا الثالثة والرابعة , وهنا يمكن التحدث عن التأثيرات التي تحدث وقت العمل فهي :

- زيادة حجم وسرعة تدفق الدم في العضلة .

- اتساع الشعيرات الدموية .

اما التأثيرات المستمرة فهي :

- زيادة في حجم الالياف العضلية .

- زيادة الشعيرات الدموية .

- زيادة عدد ميتوكوندريا (بيت الطاقة) العضلية .

- حدوث تغيرات في بروتين العضلة .

- زيادة محتويات العضلة من الهيموجلوبين (نقل الاكسجين) .

- زيادة النشاط الحيواني في العضلة .

2-2-7- تنمية تحمل القوة :

ان اهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة في زيادة عدد مرات تكرار تمرينات او المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالاضافة الى محاولة العمل على فترات الراحة قصير تدريجيا ومن اهم الملاحظات التي يجب على مدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة ما يلي :

2-2-7-1- بالنسبة لشدة الحمل :

الفصل الثاني تحمل القوة

استخدام مقاومات متوسطة او مقاومات فوق المتوسطة (حوالي 50 -70%) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

2-2-7-2- بالنسبة لحجم الحمل :تكرار التمرين الواحد من 20 الى 30 مرة (وحيانا اكثر من ذلك) وتكرار التمرين الواحد من 3 الى 5 مجموعات .

2-2-7-3- بالنسبة الى فترة الراحة بين المجموعات :فترة الراحة الغير كاملة (حوالي من 1- 2 دقيقة) . (عبد العزيز النمر , نريمان الخطيب , ص 218) .

2-2-8- انواع تدريب القوة العضلية :

2-2-8-1- باستخدام الانقباض الثابت (الایزومتري) :

وفلسفة هذه الطريقة امكانية المصارع للتدريب بالمطاط باتخاذ نفس الشكل والحركة التي يزاولها في نشاطه التنافسي والانقباض الایزومتري يحدث في العضلة عند نقطة التي لا يمكن فيها التغلب على المقاومة التي تعمل عليها فتصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمى ويتمكن من الاستمرار في ذلك لعدة ثواني .

- تشكيل حمل التدريب الایزومتري :

يتم تشكيل حمل التدريب الایزومتري وفقا لما يلي :

- الشدة :استخدام الانقباض الاقصى او الاقل من الاقصى .

-التكرارات :أكدت الدراسات على ان دوام الانقباضات يتراوح ما بين 3-10 ثواني لعدد محدد من التكرارات يتراوح ما بين انقباض واحد الى 40 انقباضا .

-عدد ايام التدريب في الاسبوع :ينصح اثناء استخدام الانقباض الاقصى الایزومتري يوميا (محمد حسن علاوي , ابو العلا عبد الفتاح , 1984 , ص 198) .

الفصل الثاني تحمل القوة

تأثير التدريب الایزومتري: يؤدي التدريب الایزومتري الى زيادة حجم العضلة مع حدوث تكيف للجهاز العصبي ايضا ويتميز التدريب الایزومتري بتنمية القوة العضلية عند زاوية المفصل التي يتم التدريب عليها.

2-2-8-2- التدريب الایزوتوني (المركزي - اللامركزي) :

تعتبر التدريبات بالانقباض المتحرك (المركزي و اللامركزي) من انسب الاساليب لتنمية القدرة العضلية بانها تجمع في طبيعة ادائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا .

- ويتفق كل من ابو العلا عبد الفتاح 1997 والسيد عبد الحافظ 1996 ودينتمان واخرون 1998 على ان تدريبات الانقباض (المركزي و اللامركزي) احدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسن السرعة للمجاميع العضلية على وجه الخصوص (ابو العلا عبد الفتاح , 1997 , ص 112) .

- تشكيل حمل التدريب :

- **حجم الحمل:** يتحدد عدد التكرارات والمجموعات تبعا للهدف الذي ينطلق مع طبيعة الاداء الحركي وتستخدم عادة انواع مختلفة مثل اداء عدة تكرارات خلال فترة زمنية محددة وتكرار ذلك مجموعة عدة مرات :

- امثلة : 6 ثواني $\times$ 10 مجموعات

30 ثانية $\times$ 2 مجموعات

- **شدة الحمل:** تعتبر سرعة الاداء مع المقاومة هي الشدة المقصودة لبدا التدريب وقد اثبتت نتائج الدراسات ان استخدام السرعات الاعلى اكثر تأثير على الاداء من استخدام السرعات البطيئة بحيث توضع اقصى مقاومة يمكن تنفيذ الانقباض باستخدامها وفقا للسرعة المطلوبة . (ابو العلا عبد الفتاح , 1997 , ص 180) .

2-2-8-3- التدريب البليومتري :يعتمد التدريب البليومتري التقليدي على التسارع والفرملة التي تحدث

نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بانواعه .

الفصل الثاني تحمل القوة

- تشكيل الحمل في التدريب البليومتري :

- الشدة : اقصى شدة بما يزيد عن القوة العضلية

- الحجم : 01-08 مجموعات من مرتين الى ثلاثة اسبوعيا .

- الراحة : 01-08 دقيقة بين المجموعات (عبد الرحمان زاهر , ص 192-193) .

2-2-9- ارتباط القوة بكتلة الجسم :

2-2-9-1- القوة العضلية القصوى :

وهي القوة المبذولة عند العمل العضلي الارادي الاقصى الثابت لمرة واحدة , ولا تقاس القوة العضلية الا باجهزة القياس (دينامومتر) .

- القوة العضلية النسبية : وتعني بها القوة القصوى لكل 1 كغ من وزن الجسم , اي القوة النسبية .

اي : القوة النسبية = القوة القصوى ÷ وزن الجسم .

2-2-10- تقسيمات تمارين القوة :

فحسب الدكتور سيرجي ابو ليفسكي في كتابه التمرينات البدنية الذي ترجمه الدكتور علاء الدين محمد عليوة الى اللغة العربية انه هناك عدة تقسيمات لتمرينات القوة منها :

2-2-10-1- من حيث طبيعة المقاومة :

1- تمرينات القوة بمقاومة داخلية (ثقل الجسم) .

2- تمرينات القوة بمقاومة خارجية .

2-2-10-2- من حيث طبيعة النشاط الرياضي :

1- تمرينات القوة العامة .

2- تمرينات القوة الخاصة .

الفصل الثاني تحمل القوة

3- تمارينات المنافسة .

2-2-10-3- من حيث اساليب العمل العضلي :

1- تمارينات القوة الثابتة .

2- تمارينات القوة الحركية .

2-2-10-4- من حيث شكل القوة :

1- تمارينات القوة القصوى .

2- تمارينات القوة المميزة بالسرعة .

3- تمارينات تحمل السرعة .

2-2-11- قواعد تدريب القوة :

2-2-11-1- القاعدة الاولى :

تطوير مرونة المفاصل مع استعمال ثقل خفيف جدا عند اداء هذه التمارين .

2-2-11-2- القاعدة الثانية :

تطوير قوة الوتر قبل قوة العضلة .

2-2-11-3- القاعدة الثالثة :

تطوير قوة العضلات الكبيرة اولاً , اي قبل عضلات الاطراف , بمعنى اخر يجب التركيز على تدريب عضلات البطن والظهر (العضلات الكبيرة) , واللذان يمثلان الجذع قبل الشروع في تدريب عضلات الذراعين والرجلين . (علاء الدين محمد عليوة , 2009 , ص 80 - 84) .

الفصل الثاني تحمل القوة

خاتمة :

تعتبر صفة تحمل القوة اهم الطرق الرئيسية لتحسين في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات و المجموعات مع تميز الحمل بالشدة المتوسطة بالاضافة , الى محاولة العمل على فترات الراحة قصير تدريجيا ولا بد على اللاعب ان يستطيع تنمية هذه الصفة لانها تعتبر الركيزة الاساسية في مختلف الانشطة الرياضية , حتى يستطيع اللاعب الوصول الى مستويات عالية .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

تمهيد :

تعتبر رياضة الجيدو من بين اهم واجمل انواع الرياضات القتالية واكثرها شعبية عبر اقطار العالم , والتي تتضمن بطابعها التربوي , حيث تسعى الى تكوين الممارس جسديا ونفسيا , وذلك من مختلف الجوانب الذهنية , الانفعالية , وحتى البدنية , ومن خلال هذا الفصل اتعرض الى التعريف بهذه الرياضة ومتطلباتها الرياضية .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

3-1- تعريف رياضة الجيدو:

عرف كزومي رياضة الجيدو بأنها نوع من انواع الدفاع عن النفس , فهي شكل من اشكال المصارعة واسلوب القتال بدون سلاح .

رياضة الجيدو تعد من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها اداء مهارات ذات مواصفات معينة , وتكتيك فني يحتاج الى امكانيات حركية ومتطلبات خاصة , فهي تتطلب مهارات دفاعية وهجومية وهجوم مضاد ومركب سواء كان المصارع عاليا او اللعب الارضي او الربط بينهما .

هو مصارعة بدنية دفاعية هجومية , تهدف الى الانتصار على الخصم ببلوغ اقصى مقدرة وباقل مجهود , مستخدما في ذلك الفنون المختلفة للعبة , والمستندة على القواعد والاصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم . (فايزة خضر , 2011 , ص 11) .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

3-2- متطلبات رياضة الجيدو:

3-2-1- من الناحية البدنية :

جميع عناصر اللياقة البدنية مطلوبة في رياضة الجيدو نظرا لان المهارة الواحدة قد تتطلب اكثر من عنصر لاجزاء الجسم المختلفة .

3-2-1-1- العناصر البدنية الخاصة :

اللياقة البدنية تهدف الى ابراز عناصر بدنية معينة وتفضيلها على عناصر اخرى في ضوء النشاط الممارس , كما انها تجيز اهمال بعض العناصر عندما نجد ان اهميتها تتضاءل .

انواع النشاط الذي يمارسه الفرد :

- وقد قام كينجا بتحليل كامل عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي الجيدو في المنافسة , فوجد ان الجيدو رياضة تستخدم كل اجزاء الجسم , وان هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم , ويتطلب العناصر البدنية التالية : التحمل , والقوة المميزة بالسرعة , وايضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية لرمي المتنافس , وللحفاظ على الوقفة الطبيعية (شيزنطاي) اثناء اللعب تتطلب من اللاعب قوة عضلية ثابتة في المجموعة العضلية الكبيرة بالجسم , وايضا قام بدراسة التغيرات السريعة لاجزاء الطرف السفلي , وتغيير الاتجاه في التحرك على النشاط للمهارة الحركية بوضع انها تحتاج الى مستوى عالي من السرعة والرشاقة والمرونة للرجلين .

ويؤكد ذلك ايريك دوميني ان السرعة في التفكير والحركة هي مفتاح الاداء المهاري في رياضة الجيدو , والسرعة نحصل عليها عندما يكون عدد الحركات للرجلين قليل , وان كل حركة غير ضرورية تكلف بعض الشيء في الوقت , وهي لذلك يجب عدم ادائها , مثال : مهارة هاراي قوشي حيث تتكون من ثلاث حركات سريعة من الثبات بالرجل اليمين للامام , ثم دور ان الرجل الشمال ثم عكس بالرجل اي من الحركة , وهكذا تقتصر ثواني ثمانية , وذلك سوف ينخفض عدد الحركات من ثلاث الى اثنين , ولكن ذلك يستخدم في المنافسة لعدم اعطاء المنافس فرصة للهروب او الهجوم المضاد , ولكن عند التعليم الاولى للمهارة من حيث يجب ان تتضمن الثلاث حركات .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

ويرى ايضا انه اثناء الاداء المهاري يتطلب قوة مميزة بسرعة للمصارع , وايضا قوة عظمى اثناء الدفاع ضد الهجوم المنافس , وبشير جيوف جليسون الى ان القوة العضلية والتحمل والقوة المميزة بالسرعة يظهرون في كل مرحلة من المراحل الفنية (كوزشي-شكوزي-كاكي) للمهارة الحركية في الجيدو, وهذه العناصر مهمة للارتقاء بمستوى الاداء المهاري . (ياسر عبد الرؤوف , 2002 , ص 45 - 46)

3-2-1-2- القوة العظمى :

تعتبر القوة العظمى من اهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الانشطة البدنية والتفوق فيها , كذلك الوصول الى المستويات العالية , وقد تكون من اهم هذه العناصر على الاطلاق في الاداء الرياضي .

والقوة العضلية العظمى هي قوة تخرجها العضلة العظمى , ويؤثر في اتقان وتطوير الاداء المهاري والخططي وعدم الوصول الى مستوى عالي .

كما يصنفان القوة الى نوعين :

3-2-1-2-3- القوة العظمى الثابتة :

وهي قدرة الفرد على استخدام عضلي في وضع خاص , دون ان ينتج عن هذا الانقباض حدوث انتقال من نقطة لآخرى .

3-2-1-2-3- القوة العظمى المتحركة :

وهي القدرة على استخدام القوة العضلية خلال مدى معين للحركة القوة العظمى كانت من ضمن العناصر التي يعتقد بعض المدربين انها غير ضرورية , وتؤثر على الاداء المهاري لرياضة الجيدو, اما الان اكد اغلب المتخصصين في رياضة الجيدو على اهميتها , بل هي احد الاهداف التي تسعى في تنميتها ببرامج الاعداد البدني للدول المتقدمة في الجيدو, ويتفق كل من كينجاريوهاكيين في ان اهمية القوة العظمى الثابتة من خلال الحفاظ على الوقفة الطبيعية (شيزنطاي) للاعب اثناء المباراة , وذلك لعضلات الفخذ والظهر , وايضا عند محاولة المنافس فك مسكه للاعب, مما يتطلب قوة عظمى ثابتة لقبضة اليد للاعب حتى لا يتمكن منافسه من فك مسكه , كما ان القوة العظمى للمتحرك تستخدم خلال الدفاع ضد الهجوم المنافس , وذلك باتجاه الوقفة الدفاعية (جيجوتاي), وكذلك في مرحلة تنفيذ حركة الرفع او الحمل

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

(سكوزي) اثناء اللعب من اعلى , خاصة لعضلات الرجلين في اللعب الارض كمحاولة الخروج من التثبيت الارض . (ياسر عبد الرؤوف , 2002 , ص 46) .

3-1-2-3- القوة المميزة بالسرعة :

يؤكد محمد نصر الدين رضوان نقلا عن بارو ان القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الرياضي في المستويات العالية , وان هذا العامل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين , اذ انهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة , ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل الاحداث الحركة القوية السريعة من اجل تحقيق الاداء الفائق .

ويتفق ياسر يوسف عبد الرؤوف مع تاكاهاشي في ان القوة المميزة بالسرعة تظهر في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية في الجيدو, اي مرحلة اخلال التوازن (كوزوشي) سواء بشدة الذراعين للامام او الدفع بالذراعين للخلف او للجانب , وايضا في مرحلة تنفيذ الحركة (تسكوري) و مرحلة الرمي (كاي), وذلك من خلال تكملة حركة الذراعين للامام او للخلف او للجانب .

وتستخدم ايضا عند محاولة الانتقال من اللعب من اعلى اللعب الارضي , والوصول الى تنفيذ مهارة الخنق (تسمى وازا), او مهارة التثبيت (اوساي كيمي وازا), او مهارات حسب المفصل اي الكسر (كاتستسووازا) .

3-1-2-4- التحمل العضلي :

يعد التحمل العضلي من اهم العناصر اللازمة لممارسة النشاط العضلي , فهو عنصر ضروري لاستكمال متطلبات الرياضات , سواء كانت جماعية او فردية , حيث يجاهد المدربون في جميع الرياضات لتنمية هذا العنصر العام .

ويضع بعض العلماء تعريفا للتحمل العضلي , وهو قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع لقاء مقاومة على المجموعات العضلية , وهو ايضا القدرة على مقاومة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

ويعرف تحمل القوة العضلية بأنه هو قدرة العضلة او العضلات في التغلب على مقومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الاقل من القصوى الى الشدة المتوسطة , او موجهة هذه المقاومات اثناء الاداء لفترات طويلة.

ويصنف التحمل العضلي الى نوعين هما :

3-2-1-4-1- التحمل العضلي المتحرك :

وهذا النوع من التحمل يطلق عليه بعض الباحثين تحمل الاداء الحركي , ويقصد به تحمل تكرار الاداء البدني او مهارة حركية لفترات طويلة نسبيا دون هبوط مستوى الكفاية او الفاعلية , اي اداء بصورة توافقية جيدة .

وينصح من ذلك في ان تكرار اداء بعض المهارات الحركية في مباراة الجيدو يتطلب تحمل عضلي متحرك .

3-2-1-4-2- التحمل العضلي الثابت :

ويتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي , ويتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لاطول فترة زمنية ممكنة او فترة زمنية محددة دون ان ينتج عن ذلك انتقال للمقاومة من نقطة لآخرى .

ويرى ياسر يوسف عبد الرؤوف ان تحمل القوة يظهر من خلال قيام اللاعب باداء مهارة من مهارات التثبيت , حيث يحاول تثبيت المنافس الاكبر مدة تصل الى 25 ثانية في اللعب الارض ويستخدم في اللعب الارضي , بينما تحمل السرعة يظهر من خلال تكرار اداء المهارات الحركية اثناء المنافسة وخاصة تحركات الرجلين , وذلك يستخدم في تمرين (اتش كومي) تكرار اداء مدخل المهارة الحركية .

3-2-1-5- السرعة :

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

تعتبر السرعة من العناصر الأساسية للاداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية كمسابقة العدو , والمسافات القصيرة في السباحة , والدراجات , ومعظم الالعاب الرياضية ككرة القدم , وكرة السلة , وكرة اليد , ومعظم المنازلات الفردية كالملاكمة , المصارعة , الجيدو , والسلاح .

ويرى البعض ان مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الارتخاء العضلي , ويرى البعض الاخر انه يمكن تعريف السرعة بانها القدرة على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن .

وايضا يمكن تعريف السرعة بانها اقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط .

وتصنف السرعة الى ثلاثة ابعاد اساسية هي :

3-2-1-5-1- السرعة الانتقالية :

وهي القدرة على التحرك للامام باسرع ما يمكن .

3-2-1-5-2- السرعة الحركية :

هي سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة .

3-2-1-5-3- سرعة الاستجابة :

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة له في اقصر زمن ممكن .

ويرى كلا من ايريك دوميني ان السرعة تتضح من خلال الرجلين في مرحلة اخلا التوازن لاي مهارة حركية , وذلك اثناء اللعب من اعلى في منافسات الجيدو .

3-2-1-6- المرونة :

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التدريجي للمفصل عند تحركه .

وتعرف المرونة بانها كفاءة الفرد على اداء حركة لاوسع مدى .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

كما يرى البعض الآخر ان المرونة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة , ويمكن تعريف المرونة بانها قدرة الفرد على تحريك الجسم او اجزائه في اوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة ذلك تمزق العضلات .

3-2-1-6-1- المرونة العامة: وهي قدرة الانسان على اداء حركات بمدى اوسع في جميع المفاصل.

3-2-1-6-2- المرونة الخاصة: وهي القدرة على اداء الحركات بمدى اوسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين .

ويرى ياسر عبد الرؤوف في ان مرونة جميع المفاصل تلعب دورا كبيرا في رياضة الجيدو, وخصوصا مرونة مفصل الكتف في مهارات الرمي باليدين , ومفصل الحوض في مهارات الرمي الرجل في اللعب من اعلى , وايضا مرونة العمود الفقري في اللعب الارضي لرياضة الجيدو .

3-2-1-7- الرشاقة :

يتفق معظم الخبراء في المجال الرياضي على ان الرشاقة تعني قدرة الفرد تغيير اوضاع جسمه , او سرعة تغير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله , او جزء منه سواء كان ذلك على الارض او في الهواء .

ان الرشاقة هي مقدرة الجسم او اجزاء منه على تغير اتجاهاتها , واشترط ان يكون ذلك مصحوب بالدقة والسرعة . (قاسم حسن حسين , 1998 , ص 67) .

3-2-2- من الناحية المهارية (التقنية):

يستهدف الاعداد المهاري للاعبين تعلم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق اعلى الانجازات الرياضية .

وما لا شك فيه ان الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي الا عن طريق اتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية , فمنها بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية و ارادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

تمر عملية الاعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم اساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها , حيث تؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها توجز فيما يلي :

1- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية الرياضية .

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية .

3- مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية .

ويتوقف تقسيم مراحل تعلم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية , كما يراها بافون اي على تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة , حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاثة التالية :

1- مرحلة انتشار (اشعاع) العمليات العصبية .

2- مرحلة تركيب العمليات العصبية من خلال عمليات الكف .

3- مرحلة الثبات والاولوية (الاوتوماتيكية) . (محمد صبحي حسين , 1996 , ص 22) .

الفصل الثالث متطلبات رياضة الجيدو

الخاتمة :

رياضة الجيدو هي احدى الرياضات التي تقتضي من ممارسيها اتقان المبادئ والحركات والمهارات والتي يجب ان تكون نتيجة لقوى وقدرات تكتسب بواسطة تكوين قاعدي متنوع وعميق . فرياضة الجيدو تعد ببساطة كلمة اللعب الذي يستطيع ممارستها اي الفرد , لذلك فعلى لاعبي الجيدو ان يجيدوا الاسس الخاصة بفن الاداء كونه الصفة المميزة لرياضة الجيدو .

ومن ذلك نستنتج ان الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري يعتبر الركيزة الاساسية في اي فريق ويجب ان يكون منسجما مع مستوى اللاعبين بدنيا , لان درجة صعوبة التمارين وانواعها تعتمد على المستوى البدني للاعبين . ولكي يستطيع اللاعب ان يؤدي الحركة والمهارة بشكل صحيح وجب الاعتماد على مؤهلاته البدنية .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

تمهيد :

ان الممارسة العملية في التدريب لرياضة الجيدو لدى مختلف الاصناف هي منطلق من الملاحظة الميدانية التي تحصلنا عليها حيث يعتمد المدربون على خبراتهم وكفاءتهم العلمية والعملية في التدريب واسلوبهم الخاص الذي اكتسبوه من ممارستهم الكبيرة في هذا الميدان , حيث انني في هذا الفصل اقدم اسنادا لمنهجية البحث المعتمدة في دراستي وطرق معالجة المعلومات والمعطيات قصد برهان فرضياتنا المطروحة سابقا .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في التجربة الاستطلاعية سوف نقوم بزيارة ميدانية لنادي مدرسة الشباب الناشئ للجيدو (جيجل) لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة اوقات تدريب الفريق وبعد ذلك سوف نقوم بدراسة الامكانيات المتوفرة ومستوى الفريق , وهذا من اجل التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهنا في العمل الميداني , حيث سوف اقابل المدرب وذلك للاتفاق على الوقت المخصص لاجراء الاختبارات . وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي احتاجها سوف اختار عينة عشوائية قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية .

المجال المكاني :

سوف تتم الاختبارات البدنية في المركب المتعدد الرياضات لبلدية جيجل (ابركان) .

المجال الزمني :

وهي الفترة التي يتم فيها اجراء البحث وتطبيق اختبارات والتمارين المقترحة , حيث سيكون المجال الزمني الذي سوف نجري فيه بحثنا من 20/02/2020 الى 03/03/2020.

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-2- منهج الدراسة : هو المنهج التجريبي .

المنهج التجريبي : هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالاضافة الى اسهامه في تقدم البحث العلمي . (راتب, 1999 , ص217) .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

3-4 متغيرات الدراسة :

يقول محمد حسن علاوي واسامة كمال راتب : " يصعب على الباحث ان يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيحة

(محمد حسن علاوي , اسامة كمال راتب , 1987) .

تتوفر دراستنا على متغيرين اولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع هما كالتالي :

المتغير المستقل : ان المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي , اسامة

كمال راتب , 1999 , ص 219-220) . وفي دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي .

المتغير التابع : هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو صفة تحمل القوة.

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

يمثل مجتمع البحث في فريق مدرسة الشباب الناشئ للجيدو في مدينة جيجل 80 مصارع , حيث سوف نقوم باختيار عينة مكونة من مجموعتين , ضابطة وتجريبية .

تجانس العينة :

السن والوزن والطول .

مجتمع البحث : هو جميع الافراد او الاشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث .

وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج الدراسة .

عينة البحث : وهي مأخوذة من المجتمع الاصلي 80 مصارع الذي يجرى فيه البحث وتشمل عينة البحث على 20 مصارع ممارس لرياضة الجيدو صنف اكابر منخرطين ضمن الرابطة الولائية لجيجل .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-5 - اساليب جمع البيانات :

هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الادوات (بيانات, عينات , اجهزة)ولهذا فعلي ان استخدمها في اختبار صدقه (وجيه محبوب جاسم , 1985 م), و لاضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لاي دراسة علمية لابد من استعمال الادوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها اصل الى الكشف عن نقاب الظاهرة حيث استخدمت في دراستي مايلي:

ادوات الجانب النظري :

المصادر والمراجع :وهذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع وكذا من خلال الاطلاع عن القراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال اللياقة البدنية و التدريب الرياضي وكذا رياضة الجيدو .

ادوات الجانب التطبيقي :

اختبارات صفة تحمل القوة :

1- اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

الغرض من الاختبار :قياس التحمل العضلي للذراعين والكتفين .

وصف الاداء :يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقويس لاسفل او لاعلى ويقوم المحكم بوضع كفه على الارض ثم يقوم باعطاء اشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع .

التسجيل :يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

الشكل (أ) يوضح اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين



2- اختبار الجلوس من الرقود بثني الذراعين :

الغرض من الاختبار :قياس التحمل العضلي لعضلات البطن .

وصف الاداء :يتخذ المختبر وضعية الرقود على الارض ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما اقل ما يمكن , ويقوم المختبر بشبك اصابع يديه خلف الرقبة ويثبتته زميله من عقبه اثناء اداء الاختبار . عند اشارة المحكم يقوم المختبر بالجلوس بحيث تلمس الركبة اليمنى الكوع الايسر والركبة اليسرى الكوع الايمن .

التسجيل :يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

الشكل (ب) يوضح اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

karate4arab.com



3- اختبار الشد على العقلة :

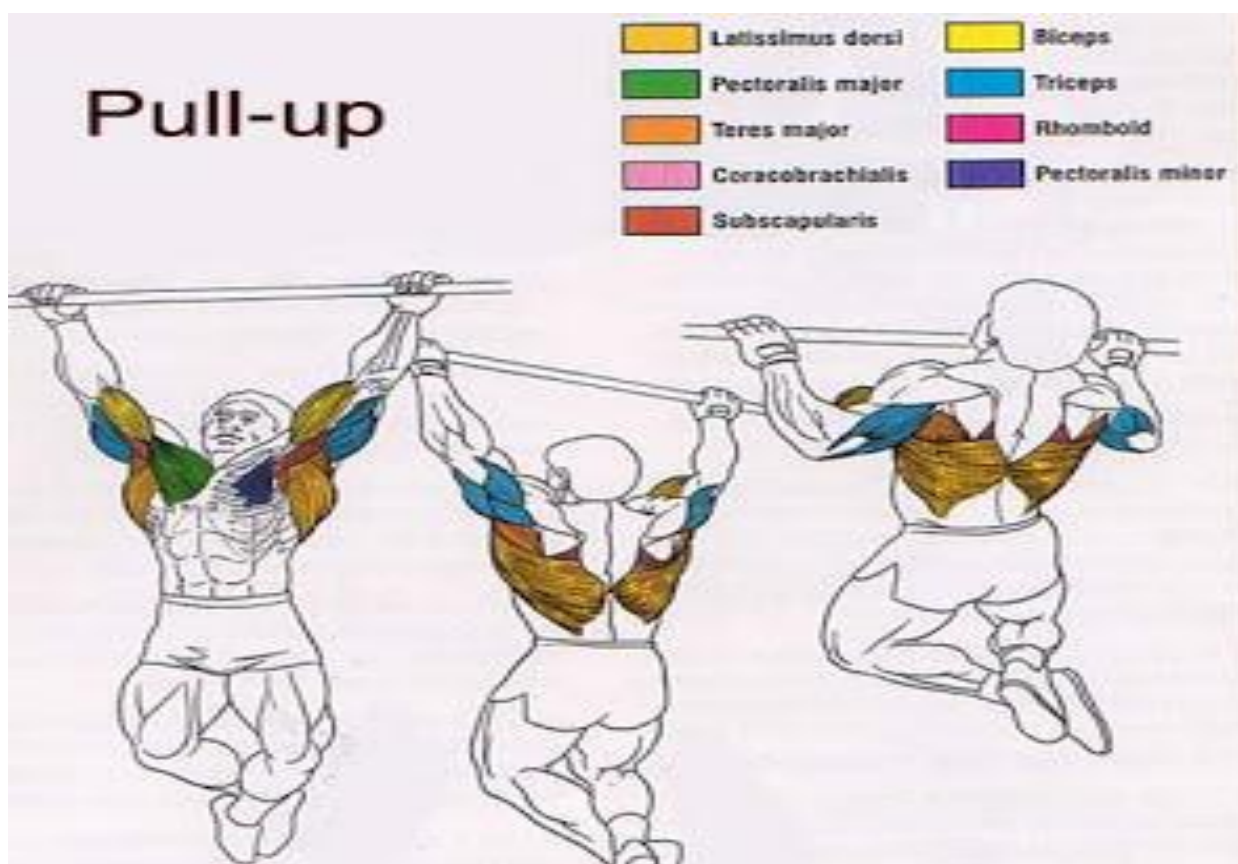
الغرض من الاختبار :قياس تحمل قوة عضلة الذراعين .

وصف الاداء :يقف المختبر اسفل العقلة وعند اعطاء اشارة البدء , يبدا المختبر في الشد بالذراعين ليرفع جسمه حتى يصل بذقنه فوق العارضة ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعين ممدودتين بالكامل , ويكرر ذلك .

التسجيل :يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

الشكل (ج) يوضح اختبار الشد على العقلة



4- اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

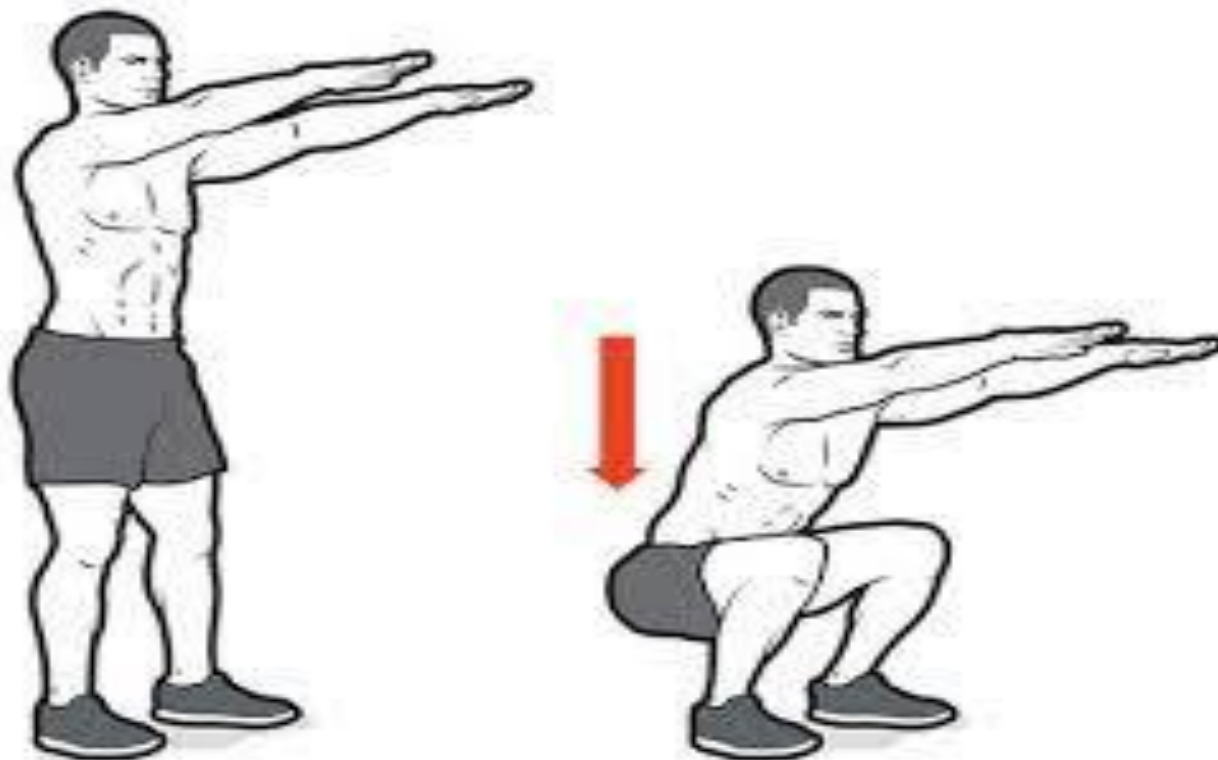
الغرض من الاختبار :قياس تحمل قوة عضلات الرجلين .

وصف الاداء :عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر بالصعود والنزول برجليه عن طريق ثني الركبتين مع المحافظة على استقامة الظهر ويقوم بتكرار ذلك .

التسجيل :يحسب للمختبر عدد مرات الانجاز حتى التعب .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

الشكل (04) يوضح اختبار الصعود والنزول بالرجلين



الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-6- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة :

4-6-1- ثبات الاختبار :يذكر نبيل عبد الهادي ان هذا الاساس العلمي:"يعتبر من المقومات الاساسية للاختبار الجديد حيث يفترض ان يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد استخدامه مرة اخرى" .
(عبد الهادي , 1999 , ص 109), ويعتبر اسلوب الثبات عن طريق الاختبار - اعادة الاختبار من اكثر طرق ايجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الاداء في مختلف الأنشطة الرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار , وفي هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ان درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بينهما بحيث , اذا بلغت " د " قيمة $1+$ او $1-$ فان هذا يعني وجود ارتباط تام . اما اذا بلغت " د " قيمة $0.95+$ او 0.88 فان هذا يعني وجود ارتباط عالي . (حسانين, 1995 , ص 197) .
وعليه فقد قمت باجراء اختبارات اولية وهذا من اجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار - اعادة - اختبار) حيث طبقت الاختبارات على عينة لاعبي الجيدوعزلت من اجل ذلك وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين	7	6	0.86
اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	7	6	0.91
اختبار الشد على العقلة	7	6	0.90
اختبار الصعود والنزول بالرجلين	7	6	0.92

يوضح الجدول ثبات الاختبارات

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون وجد محصورا بين (0.86) و (0.92) وبعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى دلالة (0.01) تبين لي ان الاختبار يمتاز بدرجة عالية لان معامل الثبات المحسوب اكبر من الجدولية والتي تساوي (0.83) .

4-6-2 - صدق الاختبار :

يذكر كل من بارومك جي " ان الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله . (حسانين, 1995 , ص 197), كما يقصد به حسب مقدم عبد الحفيظ " هو مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه . (مقدم, 1993 , ص 146)

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	صدق الاختبار
اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين	7	6	0.93
اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين	7	6	0.95
اختبار الشد على العقلة	7	6	0.95
اختبار الصعود والنزول بالرجلين	7	6	0.96

يوضح الجدول صدق الاختبارات

يوضح من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول اعلاه ان كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها والتي هي محصورة بين (0.93) كادنى قيمة الى (0.96) كاعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون انها تقترب نحو القيمة 1 . اضافة الى ذلك تشير ان تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت (0.83) عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.01) ودرجة الحرية 6 . وعليه فان الاختبارات المستخدمة والمقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه .

4-6-3- موضوعية الاختبار :

وتعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

لغرض الخروج بالنتائج العلمية استخدمت المعالجة الإحصائية , لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها المعطيات والبيانات وهو أساس فعلي يستند عليه في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمت :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات ستيودنت
- معامل الارتباط بيرسون

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

4-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية :

- 1- اقوم بزيارة ميدانية لنادي مدرسة الشباب الناشئ للجيدو (جيجل) لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة اوقات التدريب .
- 2- اقوم بدراسة الامكانيات المتوفرة ومستوى الفريق .
- 3- اقابل المدرب وذلك للاتفاق على الوقت المخصص لاجراء الاختبارات .
- 4- جمع كل المعلومات والمعطيات التي احتاجها من الفريق .
- 5- اختار عينة عشوائية قصد اخضاعها للدراسة الميدانية .

الفصل الرابع منهجية الدراسة الجانب التطبيقي

خلاصة :

لقد حاولت في هذا الفصل بقدر الامكان توضيح وشرح اهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث وكذا الوسائل والادوات كما تناولتها ايضا ,حيث كانت بمثابة مفتاح التجربة الاساسية في الموضوع والتي من خلال تطرقت الى اهم الخطوات المتبعة في الدراسة اضافة الى الوسائل الاحصائية المتبعة فيها .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض النتائج :

1- عرض نتائج قياس للاختبارات القبلية للعينه الضابطة و التجريبية :

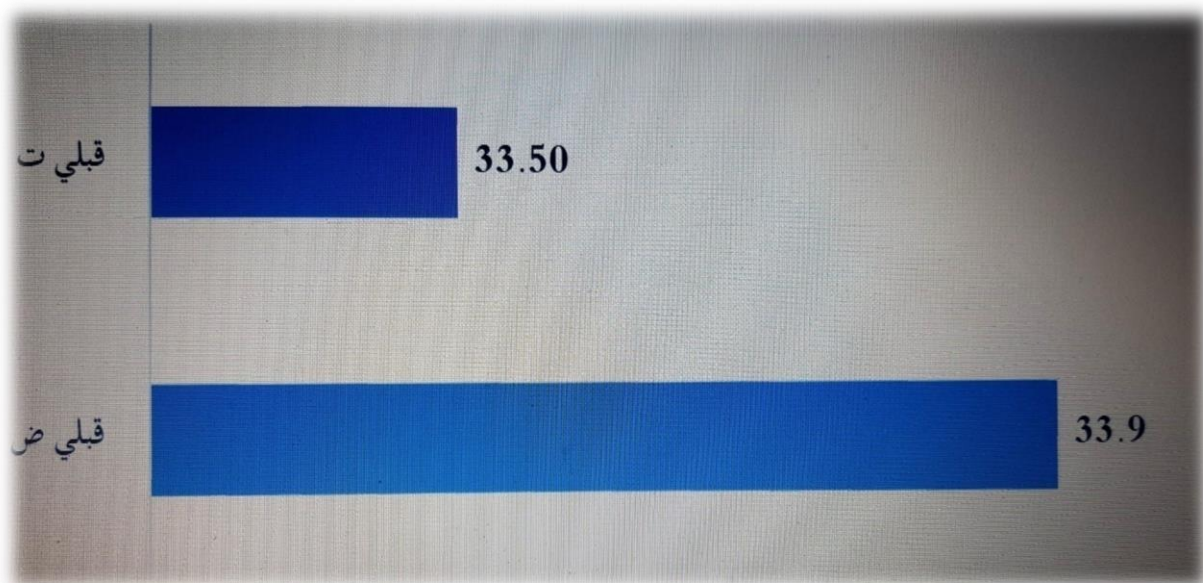
* اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية	
33.9	4.74	0.20	غير دال	العينه الضابطة
33.5	4.03	0.20	غير دال	العينه التجريبية

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , قيمة الجدولية 2.10

جدول رقم (01) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينه الضابطة والتجريبية لاختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



شكل بياني رقم (01) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

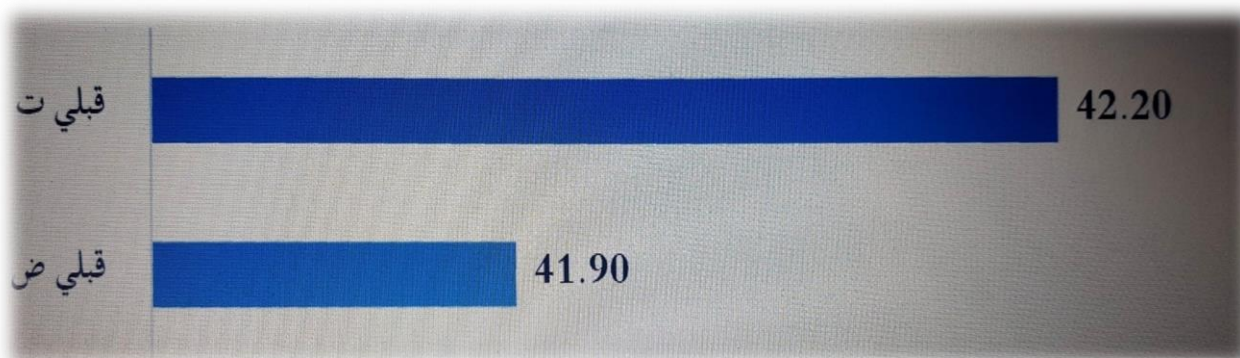
* اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية	
41.9	3.34	0.19	غير دال	العينة الضابطة
42.2	3.48	0.19	غير دال	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , القيمة الجدولية 2.10 .

الجدول رقم (02) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (02) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

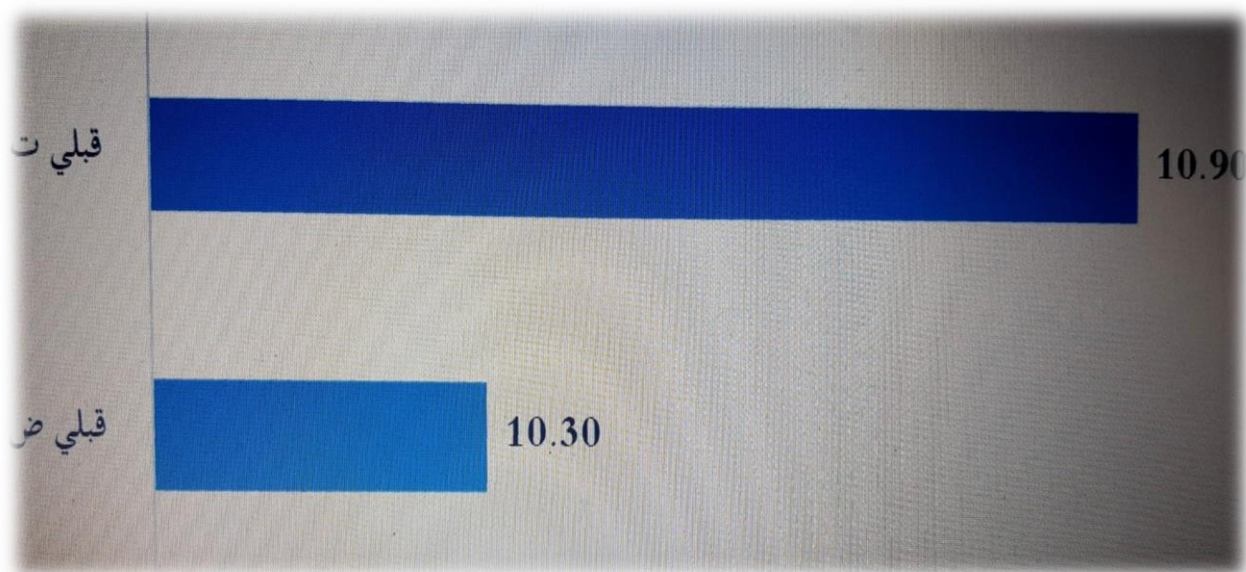
* اختبار الشد على العقلة :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية	
10.3	2.83	0.46	غير دال	العينة الضابطة
10.9	2.92	0.46	غير دال	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , القيمة الجدولية 2.10 .

الجدول رقم (03) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الشد على العقلة

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (03) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الشد على العقلة

* اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
53.4	5.66	1.90	غير دال
59.6	8.59	1.90	غير دال
العينة الضابطة			
العينة التجريبية			

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , قيمة الجدولية 2.10 .

الجدول رقم (04) يوضح نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الصعود والنزول بالرجلين

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (04) يبين نتائج القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية لاختبار الصعود والنزول بالرجلين .

2- عرض نتائج قياس الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة :

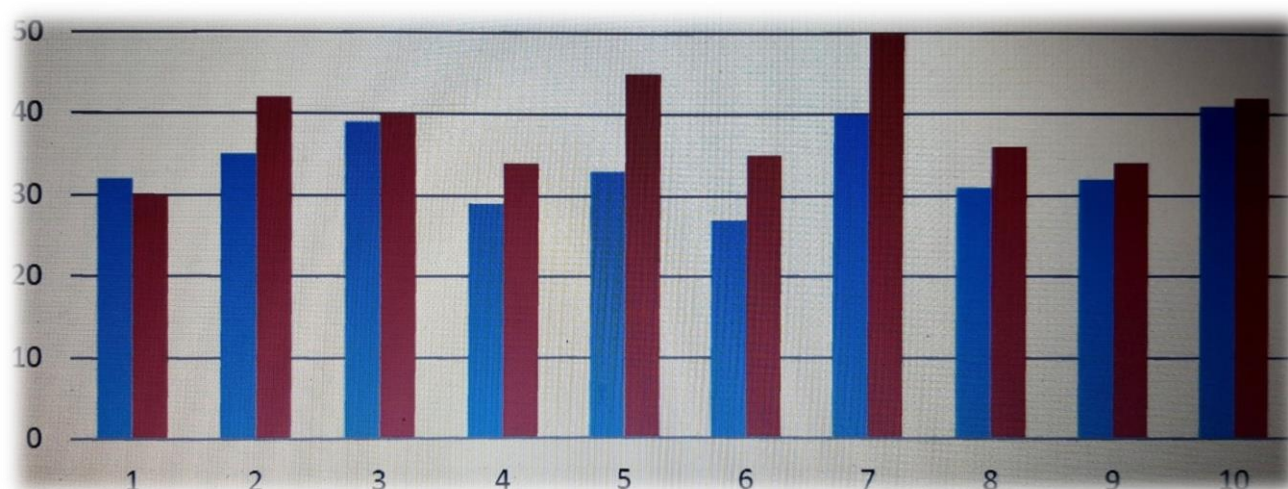
* اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

الجدول رقم (05) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
33.9	4.74	3.49	دال	القياس القبلي
38.8	6.06	3.49	دال	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (05) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

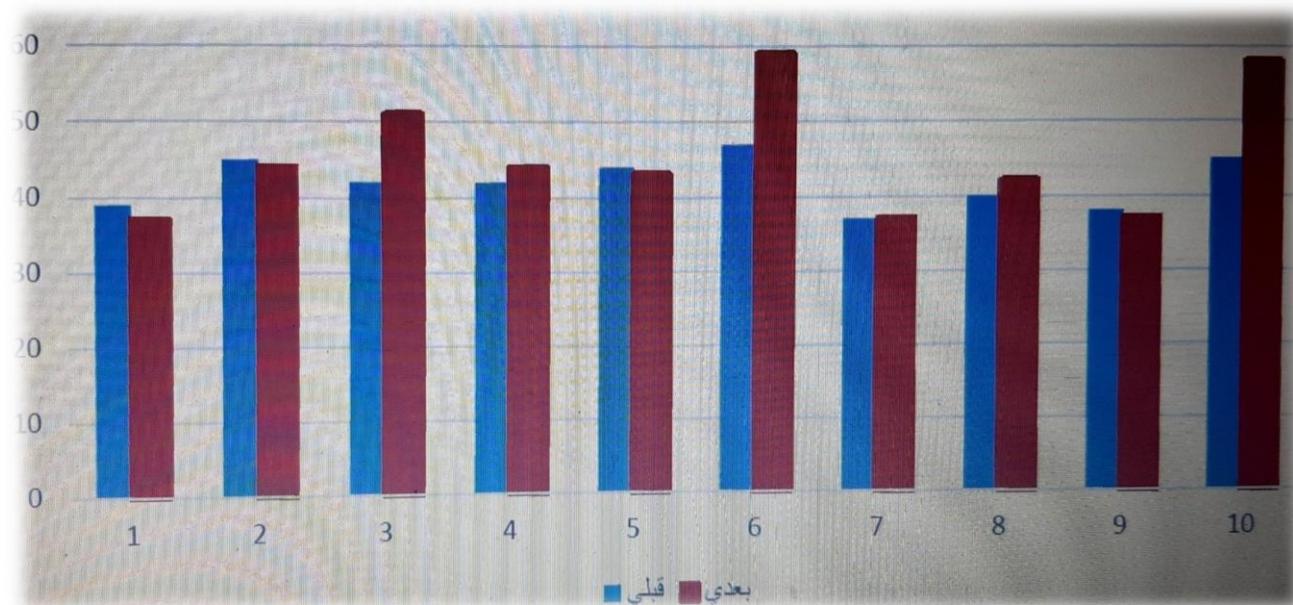
* اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

الجدول رقم (06) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية	
41.9	3.34	1.80	غير دال	القياس القبلي
45.2	8.21	1.80	غير دال	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (06) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

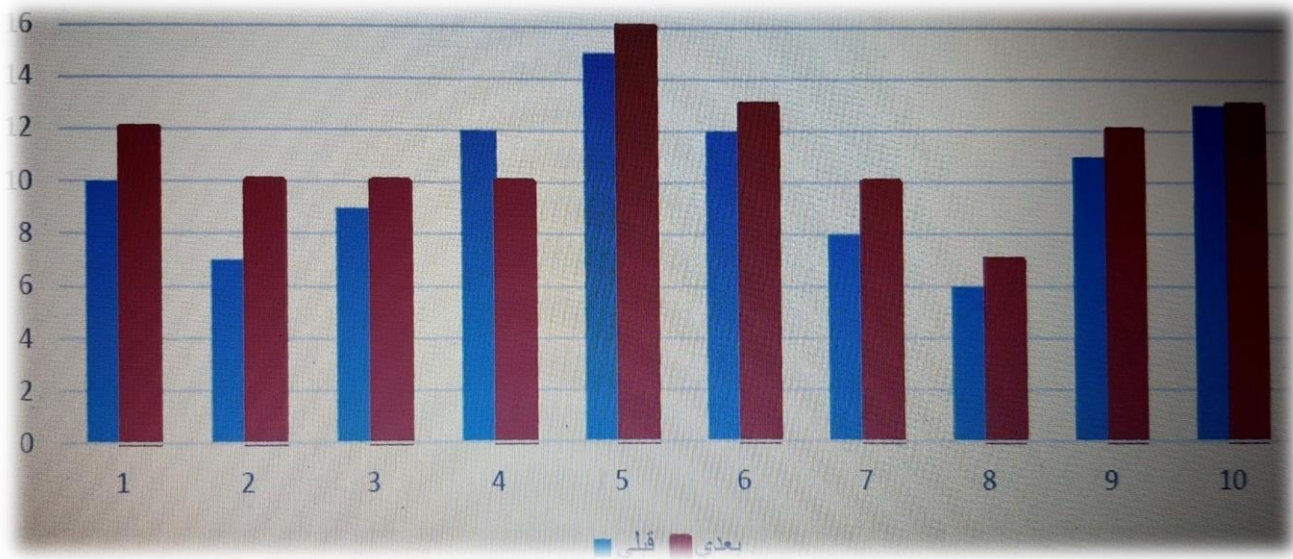
*اختبار الشد على العقلة :

الجدول رقم (07) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الشد على العقلة :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
10.3	2.83	2.37	دال	القياس القبلي
11.3	2.45	2.37	دال	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (07) يبين نتائج القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار الشد على العقلة

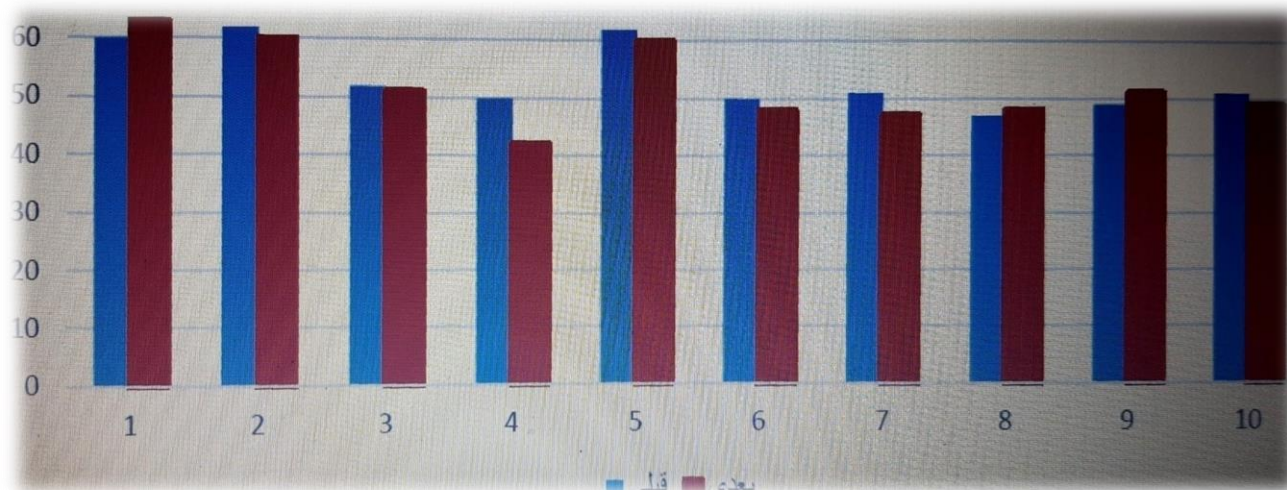
*اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

الجدول رقم (08) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
53.4	5.66	1.51	غير دال	القياس القبلي
51.9	6.80	1.51	غير دال	القياس البعدى

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (08) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين

3- عرض نتائج قياس الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية :

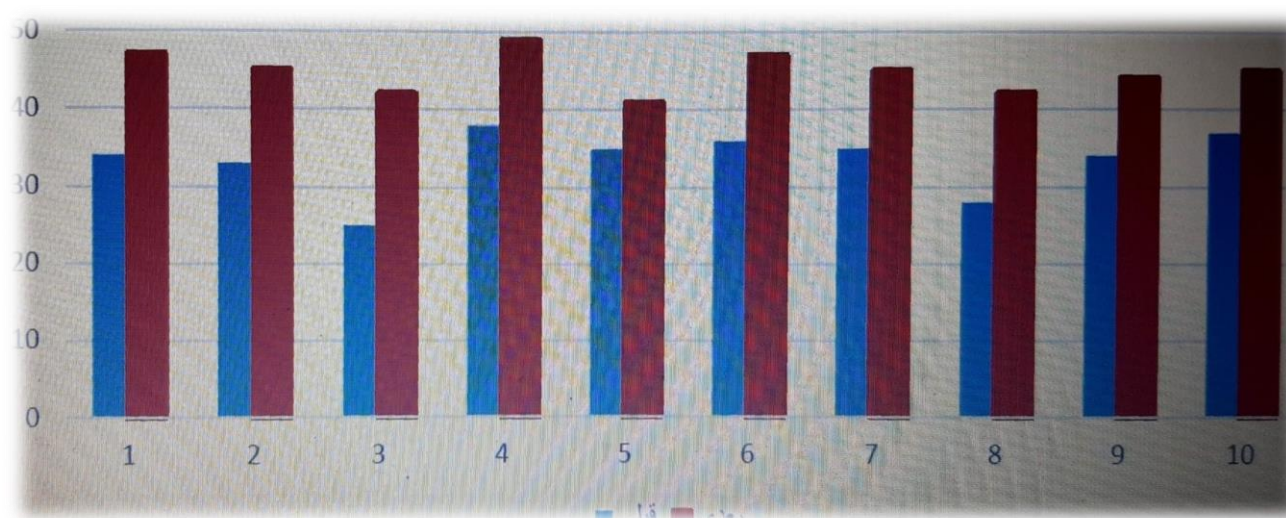
*اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

الجدول رقم (09) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية
القياس القبلي	33.5	4.03	11.48
القياس البعدي	44.7	2.54	11.48

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (09) يبين نتائج القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

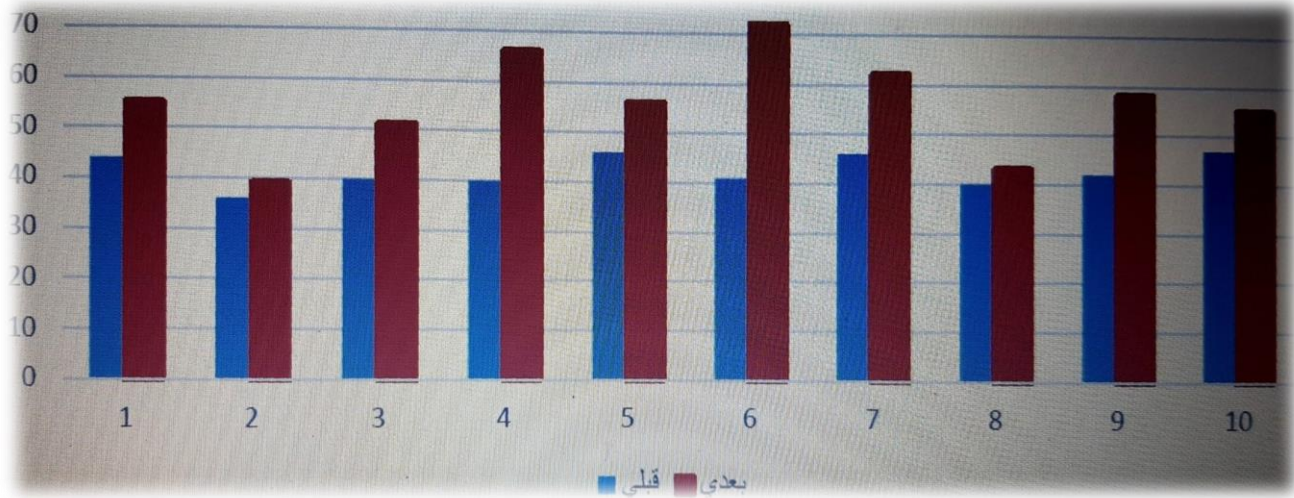
*اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

الجدول رقم (10) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستيودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
42.2	3.48	4.67	دال	القياس القبلي
55.7	9.48	4.67	دال	القياس البعدى

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (10) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

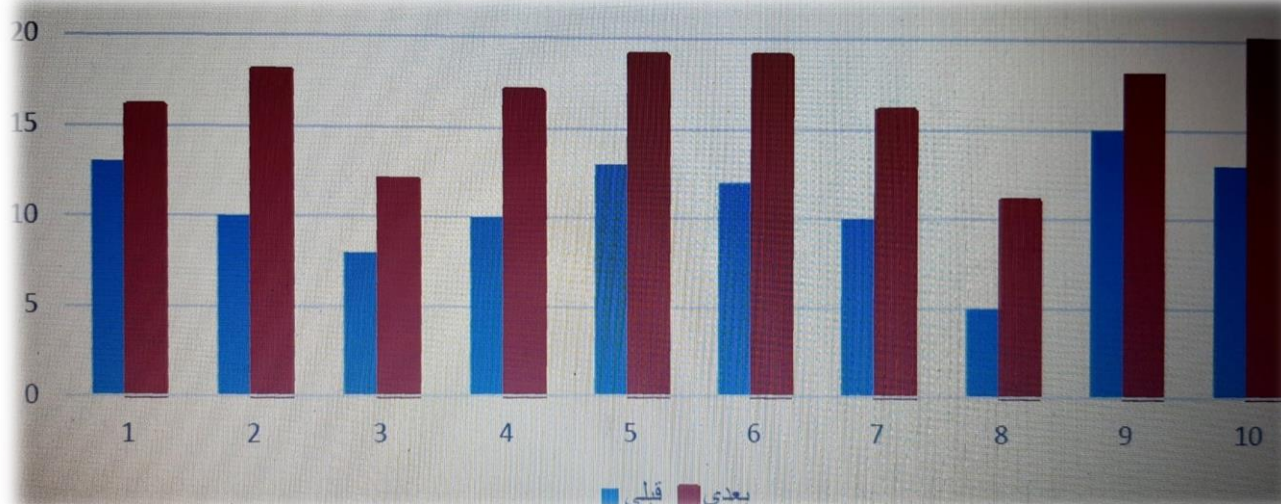
*اختبار الشد على العقلة :

الجدول رقم (11) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الشد على العقلة :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية	
10.9	2.92	10.20	دال	القياس القبلي
16.6	2.98	10.20	دال	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (11) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الشد على العقلة

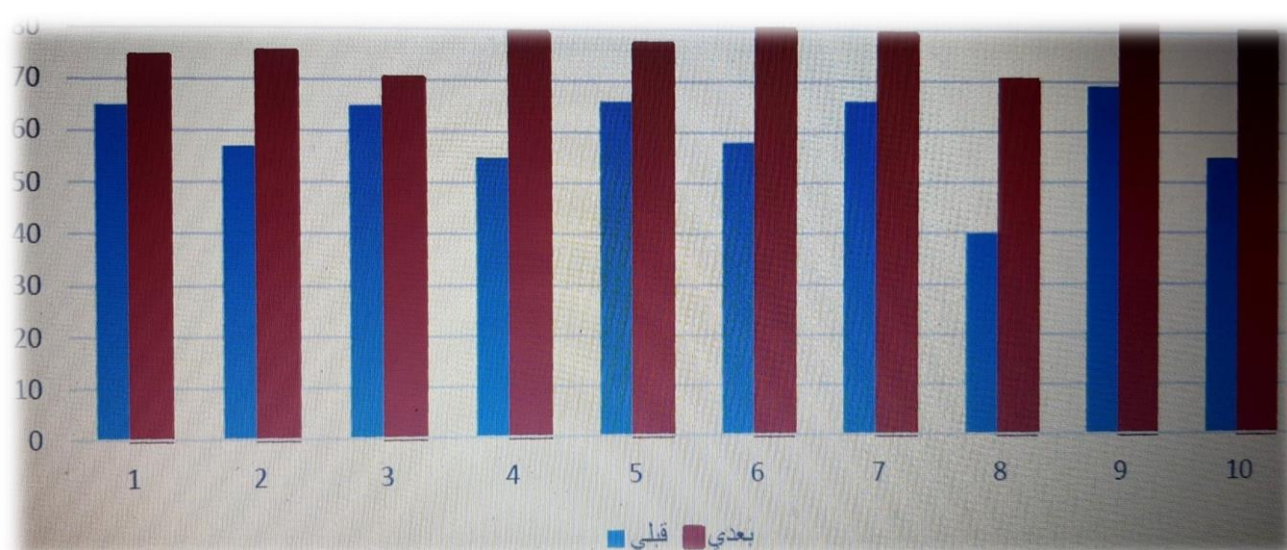
*اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

الجدول رقم (12) يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
59.6	8.59	6.58	دال	القياس القبلي
76.5	4.08	6.58	دال	القياس البعدي

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 9 , القيمة الجدولية 2.26 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (12) يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين

4- عرض نتائج قياس الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية :

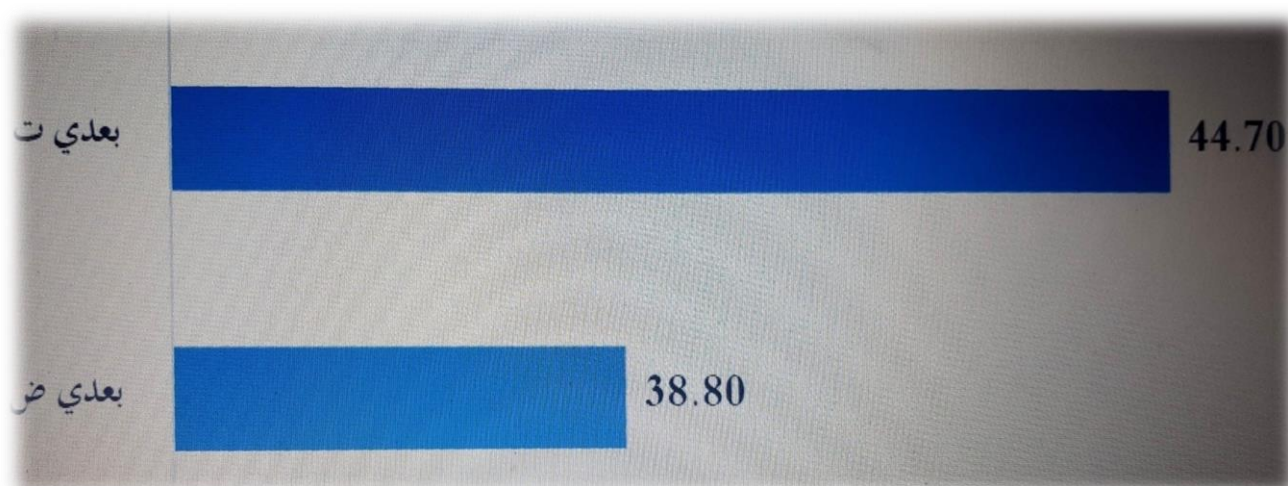
* اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

الجدول رقم (13) يوضح نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية
38.8	6.06	2.83	دال
44.7	2.54	2.83	دال

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , القيمة الجدولية 2.10 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (13) يبين نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين

*اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

الجدول رقم (14) يوضح نتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
45.2	8.21	2.58	دال	العينه الضابطة
55.7	9.88	2.58	دال	العينه التجريبية

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , القيمة الجدولية 2.10 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (14) يبين نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين

*اختبار الشد على العقلة :

الجدول رقم (15) يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	
11.3	2.45	4.33	دال	العينة الضابطة
16.6	2.98	4.33	دال	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , القيمة الجدولية 2.10 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (15) يبين نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة .

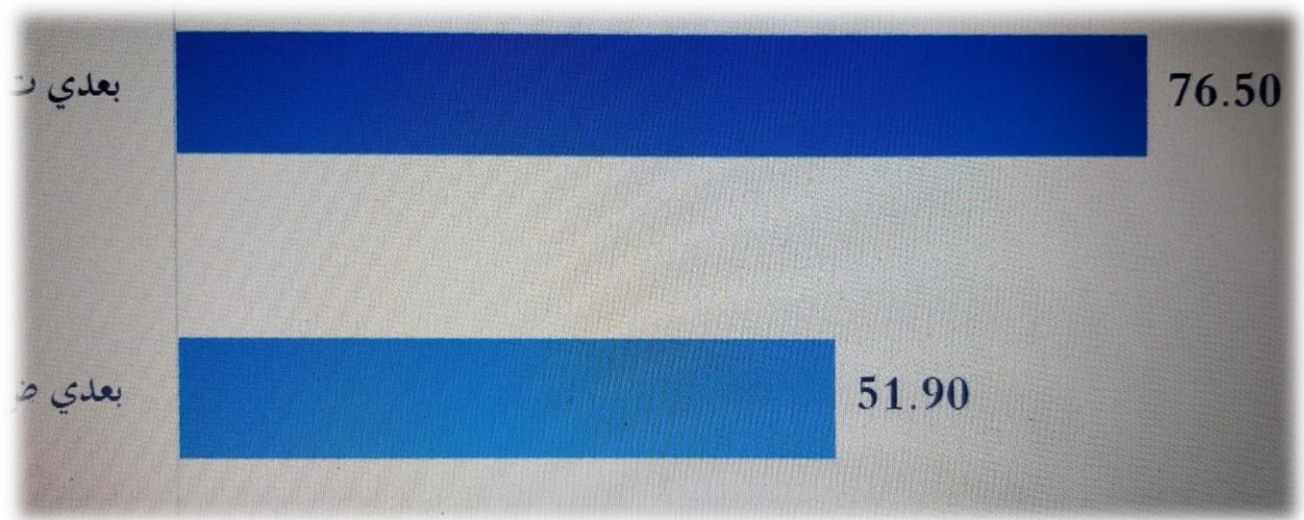
*اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

الجدول رقم (16) يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود و النزول بالرجلين :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت ستودنت المحسوبة	الدالة الاحصائية	
51.9	6.80	9.79	دال	العينة الضابطة
76.5	4.08	9.79	دال	العينة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05 , درجة الحرية 18 , القيمة الجدولية 2.10 .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (16) يبين نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-2- تحليل النتائج :

1- تحليل نتائج قياس الاختبار القبلي للعينه الضابطة والتجريبية :

*اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

من خلال الجدول رقم (01)الموضح لنتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة (33.9- 4.74) . اما في العينه التجريبية فقد حددت قيمة كل منهما (33.5 - 4.03), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (0.20) اصغر من القيمة الجدولية (2.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينه الضابطة والتجريبية .

*اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

من خلال الجدول رقم (02)الموضح لنتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة (41.9 - 3.34) اما في العينه التجريبية فقد حددت قيمة كل منهما (42.2 - 3.48), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (0.19) اصغر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 , على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين متوسطات الحسابية المقاسة للعينه الضابطة والتجريبية .

*اختبار الشد على العقلة :

من خلال الجدول رقم (03)الموضح لنتائج القياس القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة (10.3 - 2.83) اما في العينه التجريبية فقد حددت قيمة كل منهما (10.9 - 2.92), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (0.46) اصغر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة والتجريبية .

***اختبار الصعود والنزول بالرجلين :**

من خلال الجدول رقم (04)الموضح لنتائج القياس القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة (53.4 – 5.66) اما في العينة التجريبية فقد حددت كل منهما (59.6 – 8.59), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (1.90) اصغر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 . على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة والتجريبية.

2- تحليل نتائج قياس الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة :

***اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :**

من خلال الجدول رقم (05)الموضح لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (33.9 – 4.74) اما في القياس البعدي فقد حددت كل منهما (38.8 – 6.06), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (3.49) اكبر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة .

من خلال الشكل البياني رقم (05)المبين لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , تبين ان هناك بعض التطور والتحسين لصفة تحمل القوة للذراعين والصدر لدى مصارعي الجيدو .

***اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :**

من خلال الجدول رقم (06)الموضح لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(41.9 – 3.34) اما في القياس البعدي فقد حددت كل منهما (45.2 – 8.21), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (1.80) اصغر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 . على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة .

من خلال الشكل البياني رقم (06) المبين لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , تبين انه لا توجد استجابة لتنمية صفة تحمل القوة للبطن لدى مصارعي الجيدو .

*** اختبار الشد على العقلة :**

من خلال الجدول رقم (07) الموضح لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الشد على العقلة , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (10.3 – 2.83) اما في القياس البعدي فقد حددت كل منهما (11.3 – 2.45), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (2.37) اكبر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة .

من خلال الشكل البياني رقم (07) المبين لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الشد على العقلة , تبين ان هناك بعض التطور والتحسن لصفة تحمل القوة للذراعين لدى مصارعي الجيدو .

*** اختبار الصعود والنزول بالرجلين :**

من خلال الجدول رقم (08) الموضح لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (53.4 – 5.66) اما في القياس البعدي فقد حددت كل منهما (51.9 – 6.80), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (1.51) اصغر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 . على عدم وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الشكل البياني رقم (08) المبين لنتائج القياس القبلي والبُعدي للعينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , تبين انه لا توجد استجابة لتنمية صفة تحمل القوة للرجلين لدى مصارعي الجيدو .

3- تحليل نتائج قياس الاختبار القبلي والبُعدي للعينة التجريبية :

* اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

من خلال الجدول رقم (09) الموضح لنتائج القياس القبلي والبُعدي للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (33.5 – 4.03) اما في القياس البُعدي فقد حددت كل منهما (44.7 – 2.54) , لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (11.45) اكبر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9. على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة التجريبية .

من خلال الشكل البياني رقم (09) المبين لنتائج القياس القبلي والبُعدي للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , تبين ان هناك تطور ملحوظ لصفة تحمل القوة للذراعين والصدر لدى مصارعي الجيدو .

* اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :

من خلال الجدول رقم (10) الموضح لنتائج القياس القبلي والبُعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (42.2 – 3.48) اما في القياس البُعدي فقد حددت كل منهما (55.7 – 9.88) , لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (4.67) اكبر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة التجريبية .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الشكل البياني رقم (10) المبين لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , تبين ان هناك تنمية لصفة تحمل القوة للبطن لدى مصارعي الجيدو .

*اختبار الشد على العقلة :

من خلال الجدول رقم (11)الموضح لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الشد على العقلة , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (10.9 – 2.92) اما في القياس البعدي فقد حددت كل منهما (16.6 – 2.98) , لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (10.20) اكبر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة التجريبية .

من خلال الشكل البياني رقم (11) المبين لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الشد على العقلة , تبين ان هناك تنمية لصفة تحمل القوة للذراعين لدى مصارعي الجيدو .

*اختبار الصعود والنزول بالرجلين :

من خلال الجدول رقم (12)الموضح لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (59.6 – 8.59) اما في القياس البعدي فقد حددت كل منهما (76.5 – 4.08) , لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستيودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (6.58) اكبر من القيمة الجدولية 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 .

على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة التجريبية .

من خلال الشكل البياني رقم (12) المبين لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , تبين ان هناك تنمية لصفة تحمل القوة للرجلين لدى مصارعي الجيدو .

4-تحليل نتائج قياس الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية :

*اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين :

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (13) الموضح لنتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في العينه الضابطة (38.8 – 6.06) اما في العينه التجريبية فقد حددت كل منهما (44.7 – 2.54), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (2.83) اكبر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 . على وجود دلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينه الضابطة والتجريبية .

***اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين :**

من خلال الجدول رقم (14) الموضح لنتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في العينه الضابطة (45.2 – 8.21) اما في العينه التجريبية فقد حدد كل منهما (55.7 – 9.88), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (2.58) اكبر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينه الضابطة والتجريبية .

***اختبار الشد على العقلة :**

من خلال الجدول رقم (15) الموضح لنتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في العينه الضابطة (11.3 – 2.45) اما في العينه التجريبية فقد حدد كل منهما (16.6 – 2.98), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (4.33) اكبر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينه الضابطة والتجريبية .

***اختبار الصعود والنزول بالرجلين :**

من خلال الجدول رقم (16) الموضح لنتائج القياس البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في العينه الضابطة

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

(51.9 – 6.80) اما في العينة التجريبية فقد حدد كل منهما (76.5 – 4.08), لتؤكد لنا نتائج قيمة ت ستودنت على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والتي جاءت قيمته المحسوبة (9.79) اكبر من القيمة الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 . على وجود الدلالة الاحصائية بين المتوسطات الحسابية المقاسة للعينة الضابطة والتجريبية .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

1- تنص الفرضية الاولى على :هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية .

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , ان قيمة ت ستودنت المحسوبة كانت 11.48 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . ومنه نتأكد ان البرنامج التدريبي ادى الى تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .

- تبين لنا من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , ان قيمة ت ستودنت المحسوبة كانت 4.67 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . ومنه نتأكد ان البرنامج التدريبي ادى الى تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .

- تبين لنا من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الشد على العقلة , ان قيمة ت ستودنت المحسوبة كانت 10.20 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . ومنه نتأكد ان البرنامج التدريبي ادى الى تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .

- تبين لنا من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , ان قيمة ت ستودنت المحسوبة كانت 6.58 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . ومنه نتأكد ان البرنامج التدريبي ادى الى تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .

ومنه نستنتج ان الفرضية الاولى التي فرضناها تحققت .

2- تنص الفرضية الثانية على :هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 3.49 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة الضابطة . وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 1.80 اصغر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق غير دال احصائيا لصالح العينة الضابطة . وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الشد على العقلة , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 2.37 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة الضابطة . وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الشد على العقلة .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 1.51 اصغر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.26 , وهذا الفرق غير دال احصائيا لصالح العينة الضابطة . وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في اختبار الصعود والنزول بالرجلين .

3- تنص الفرضية الثالثة على :هناك فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين الاختبارين البعديين في المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح نتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 2.83 اكبر من القيمة

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدولية والتي كانت قيمتها 2.10 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الانبطاح المائل بثني الذراعين .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 2.58 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.10 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجلوس من الرقود بثني الركبتين .

- يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 4.33 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.10 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الشد على العقلة .

- ويتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين , ان قيمة ت ستيودنت المحسوبة كانت 9.79 اكبر من القيمة الجدولية والتي كانت قيمتها 2.10 , وهذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية . وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصفة تحمل القوة بين القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الصعود والنزول بالرجلين . ومنه نستنتج ان الفرضية الثالثة قد تحققت .

الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام :

يجمع الكثير من العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي الاعتماد على الاسس العلمية لرفع مستوى الاداء , وهذا من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المتحصل عليها لان تطبيق البرنامج التدريبي لدى مصارعي الجيدو يتطلب المعلومات والاسس العلمية الصحيحة حتى تكون الاجيال الصاعدة تخدم لرياضة الجيدو . (مذكرة دلة بوعمامة , غانم نور الدين 2016) .

ومن هذا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف الى تحديد اسباب عدم استقرار مستوى مصارعين وايجاد حلول لهذا للخروج بصياغة برنامج تدريبي لتنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .

ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة 20 مصارع مقسمة الى مجموعتين احدهما المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح والآخرى المجموعة الضابطة وبعد اجراء اختبارات صفة تحمل القوة تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية , وهي لصالح الاختبارات البعدية مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي والاثر الايجابي له في تنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو في العينة التجريبية وبهذا جاءت دراستنا تحت عنوان تاثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .

الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- 1- يجب الاهتمام اكثر بالبرنامج التدريبي لتنمية صفة تحمل القوة لدى مصارعي الجيدو .
- 2- اتباع الطرق والوسائل والاساليب العلمية الحديثة في اعداد بطاريات الاختبارات لصفة تحمل القوة .
- 3- وضع برامج تعليمية وتدريبية مناسبة وملائمة لمستوى وقدرات واعمار المصارعين .
- 4- ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين وذلك بالمشاركة في الندوات والتربصات والملتقيات للرفع من مستوياتهم ومؤهلاتهم العلمية .
- 5- اعطاء اهمية لفئة اكابر باعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات , وكسب البنية المورفولوجية .

الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات

- قائمة المصادر والمراجع :

- 1- د. علاء الدين محمد عليوة (2009) ترجمة د. سرجي ابو ليفكس, تمرينات البدنية ماهية النشر والتوزيع وخدمات البحث العلمي .
- 2- ابو العلاء عبد الفتاح , احمد نصر الدين سيد (2003), فيزيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي القاهرة .
- 3- ابو العلا عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية, دار الفكر العربي القاهرة .
- 4- احمد حسن الشافعي (1998), تاريخ التربية البدنية , منشأة المعارض .
- 5- احمد نصر الدين سيد (2003), فسيولوجيا الرياضة , نظريات وتطبيقات دار الفكر العربي القاهرة .
- 6- امين نحولي / جمال الشافعي (2005), مناهج التربية البدنية المعاصرة الطبعة الثانية .
- 7- الجميلي سعد حماد (2014), التدريب الميداني في القوة والمرونة , دار الدجلة الاردن .
- 8- خيرية ابراهيم السكري , محمد جابر (2001), سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل الجزء الثاني , منشأة المعارف مصر .
- 9- السيد عبد المقصود (1997), نظريات التدريب الرياضي , تدريب فيزيولوجيا القوة , دار الفكر العربي القاهرة .
- 10- عبد العزيز النمر , نريمان خطيب (1998), الاعداد البدني وتدريب الانتقال للناشئين .
- 11- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر (1999), موسوعة فيزيولوجيا مسابقات الرمي , مركز الكتاب للنشر .
- 12- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر (2004), موسوعة الاصابات الرياضية والاولية , ط1 القاهرة مركز الكتاب للنشر .
- 13- فايزة احمد محمد خضر (2011), تقنيات فن الجيدو, مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 14- قاسم حسن حسين (1998), اسس التدريب الرياضي , دار الفكر العربي القاهرة .
- 15- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسنين (1997), اللياقة البدنية ومكوناتها , دار الفكر العربي .
- 16- محمد حسن العلاوي , ابو العلا عبد الفتاح (1984), فسيولوجيا التدريب الرياضي , دار الفكر العربي القاهرة .
- 17- محمد حسن العلاوي (1997), علم التدريب الرياضي , مكتبة المصري مصر .

الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات

- 18- محمد صبحي حسانين , احمد كسرى معافي (1997)مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- 19- محمد صبحي حسانين (1996), تحليل العاملين في مجال التدريب الرياضي , دار الفكر العربي .
- 20- مذكرة دلة بوعمامة وغانم نور الدين (2014) .
- 21- ياسر عبد الرؤوف (2002), رياضة الجيدو والقرن الحادي والعشرين , دار السحاب .
- 22- قاسم حسن حسنين (1998), اسس التدريب الرياضي , دار الفكر العربي القاهرة .

الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات

قائمة الملاحق

*المجموعة الضابطة :

قبلي اختبار 1	بعدي اختبار 1	قبلي اختبار 2	بعدي اختبار 2	قبلي اختبار 3	بعدي اختبار 3	قبلي اختبار 4	بعدي اختبار 4	
32	30	39	37	10	12	60	63	1
35	42	45	44	7	10	62	60	2
39	40	42	51	9	10	52	51	3
29	34	42	44	12	10	50	42	4
33	45	44	43	15	16	62	60	5
27	35	47	59	12	13	50	48	6
40	50	37	37	8	10	51	47	7
31	36	40	42	6	7	47	48	8
32	34	38	37	11	12	49	51	9
41	42	45	58	13	13	51	49	10

* المجموعة التجريبية :

قبلي اختبار 1	بعدي اختبار 1	قبلي اختبار 2	بعدي اختبار 2	قبلي اختبار 3	بعدي اختبار 3	قبلي اختبار 4	بعدي اختبار 4	
34	47	44	55	13	16	65	74	1
33	45	36	39	10	18	57	75	2
25	42	40	51	8	12	65	70	3
38	49	40	66	10	17	55	79	4
35	41	46	56	13	19	66	77	5
36	47	41	72	12	19	58	80	6
35	45	46	62	10	16	66	79	7
28	42	40	43	5	11	40	70	8
34	44	42	58	15	18	69	81	9
37	45	47	55	13	20	55	80	10

الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات
