

## تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب

أ.د. عدي طارق الربيعي      حسنين باسم قاسم

١٤٣٩ هـ

٢٠١٨ م

### مستخلص البحث باللغة العربية.

تطورت رياضة الجودو وبشكل كبير في السنوات الأخيرة نتيجة استخدام العلوم الرياضية بشكل سليم، برزت أهمية البحث في تمارين خاصة باستخدام جهاز تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب والتي تعدّ من أكثر مهارات الجودو استخداما لوزن (55) كغم ولاسيما في المنافسات الخاصة بهذه اللعب، وتكمن مشكلة البحث بأن اغلب للاعبين لديهم ضعف في بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) خلال تطبيقها في التمرين مما ينعكس على نتائج المنافسة ويسبب حالة من عدم الاستهداف المباشر للتمرينات الموضوع لتلك المهارات بالشكل الصحيح وحسب متطلبات الاداء المهاري، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال أعداد تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح مرتبطة بالأداء المهاري وبتجاه المفاصل والعضلات العاملة في الاداء لمهارات قيد البحث مستندة على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة في محاولة علمية لحل واحدة من مشاكل رياضة الجودو بوجه عام، وكذا الارتقاء الصحيح للاعبين الجودو الشباب والمتميزين في أداء مهارات قيد البحث بوجه خاص.

استخدم الباحث نظام المجموعتين (تجريبية، ضابطة) معتمدا الأسلوب التجريبي الملائم في هكذا نوع من البحوث. قام الباحث باختيار عينة البحث من لاعبي الجودو الشباب بأعمار (١٧-٢٠) سنة من بعض أندية محافظة بغداد المتمثلة ب(١٦) نادي ثم اختار الباحث بالطريقة العمدية منهم (١٢) لاعب جودو يمثلون اندية (الشرطة، وشباب المستقبل) بواقع (٦) لاعبين جودو بوزن (٥٥) كغم أما أهم الاستنتاجات فقد كانت وجود فروق معنوية في الاختبارات البدنية والمهارية المختارة، وتمت التوصية باستخدام الجهاز التدريبي المقترح في تطوير المهارات المستخدمة في البحث.

**Abstract.****The Effect of Using Training Apparatus For Developing Some Physical and the Artistic Performance of Throwing From Standing Position (Te-waza ) In Youth Judo Fighters**

The importance of the study lies in throwing skill from standing position for youth judo players using special exercises and training program designed by the researcher for developing some physical and the artistic performance of throwing from standing position (Te-waza ). The problem of the study lies in weakness in physical abilities, performance and throwing from standing position. The researcher aimed at designing a training program for developing some physical abilities and the artistic performance of throwing from standing position (Te-waza ). The researcher used the experimental method. The subject were (16) youth sport clubs aged (17 – 20) years old of the season 2017. The athletes were (30) judo players their weight class 55 Kgm. The results showed significant differences in favor of the experimental group after applying the special exercises using the proposed apparatus. There are also significant differences in physical and skill tests thus the researchers recommended using the apparatus in developing the skills under study.

**Keywords:** training apparatus, physical abilities, te – waza.

**١ – المبحث الاول: التعريف بالمبحث.****١-١ المقدمة وأهمية البحث:**

يعد علم التدريب الرياضي واحداً من أهم علوم التربية البدنية والرياضة، واحد أهداف التدريب الرياضي هو تحقيق اللاعب لأعلى مستوى من الأداء ويتحقق ذلك بواسطة الارتقاء بمحددات الأداء للرياضي وهذا يتضح عندما ترتفع بمكونات الهيكل البنائي لحالة الرياضي التدريبية المختلفة بديناً ومهارياً وخطية وعقلياً ونفسياً، وهذا ما حث المختصين والباحثين في هذا المجال بالسعي المستمر للبحث في إيجاد ما هو جديد وأكتشافهم للأساليب والوسائل ومن تلك الوسائل الأجهزة الرياضية التي يمكن ان تسهم في تحسين الأداء الفني والقدرات الخاصة لمختلف الأنشطة الرياضية ضمن ما تتطلبه كل نوع من أنواع الألعاب الرياضية.

ورياضة الجودو من رياضات النزال التي تتميز بالالتحام الجسماني بين منافسين من نفس الوزن يستخدم فيها جميع مهارات الرمي الخمس (تي وازا- كوشي وازا- أشي وازا- ماسوتيمي وازا- يوكو شيمي وازا) فضلاً عن المهارات المركبة (رانزكو وازا) والمهارات المضادة (كاشي وازا) وذلك في الصراع عالياً (ناجي وازا)، ومن خلال كل هذه المهارات التي ذكرت وتتوع اداءها ومتطلباتها أوجب ان تتطلب رياضة الجودو درجة عالية من الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي ويتوقف فوز اللاعب في النزال على تحديد المهارات الفنية المفضلة لديه وتطبيقها بأداء فني صحيح والتي تكسبه النقطة الكاملة (الايبون) في أي ثانية من وقت النزال وخلالها ويفوز بالتفوق إذا ما تميزت هذه المهارات بقوة وسرعة عاليتين، فضلاً عن تطور الجانب الدفاعي من قبل اللاعب المنافس مما يصعب إخلال توازنه وتنفيذ المهارات

عليه خاصة اذا كان اختصاص المنافس لأحدى مهارات قيد البحث، إضافة الى التغييرات الاخيرة على قانون (٢٠١٨) لرياضة الجودو الذي يعزز مهارات اللعب من الاعلى مما يجعل مهارات قيد البحث أهمية بالغة، كما اتضح من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع خبراء رياضة الجودو والمستمرين بالعمل مع الاتحاد العراقي المركزي للجودو منذ تاسيسه وإلى آخر بطولة للجمهورية عام (٢٠١٧) بأن أغلب للاعبي الجودو ذوي الفئة الوزنية (٥٥) كغم ضمن الاوزان الرئيسية يفضلون وتستخدموا مهارات (قيد البحث) خلال بطولاتهم، سيما فئة الشباب التي تعد من الفئات العمرية المهمة و الأساس في العملية التدريبية في رياضة الجودو لكونهم الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية، إضافة الى رغبة بعض اللاعبين بممارسة التدريب الفردي (بدون زميل)، فضلاً عن التواجد العدد الفردي في بعض الوحدات التدريبية مما يجبر أحد اللاعبين ان يأخذ فترة راحة او ممارسة تمارين بدنية حتى يتم استبداله بلاعب آخر، فضلاً عن وجود بعض اللاعبين الضعيفين بدنياً ويحتاجون الى بناء جسماني بجانب الاعداد المهاري، ونوع آخر يتميز بقوة فطرية ومهاراتهم الحركية والفنية ضعيفة.

ومن هذا المنطلق توجه الباحث إلى فكرة تصميم جهاز تدريبي يمكن أن يسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة والاداء الفني لبعض مهارات الرمي من الوقوف باستخدام اليدين (تي وازا) كوسيلة حديثة تخدم الغرض المذكور بكفاءة تفوق الوسائل الأخرى، إذ لم يعد عمل المدربين في الوقت الحاضر يعتمد على إعداد المناهج التدريبية المختلفة وتطبيقها فقط، فضلاً إلى استعمال الأجهزة والوسائل التدريبية المساعدة الحديثة التي تعمل على مساعدته في تطوير مستوى الأداء للاعبين ومن ثم تحقيق مستوى الإنجاز المطلوب.

وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للاعبين الجودو الشباب عن طريق تمارين الخاصة باستخدام جهاز مقترح سوف نعالج هذا الضعف بشكل علمي ومقنن لتحقيق الفوز في المباراة.

## ٢-١ مشكلة البحث:

نظراً لتعدد طرائق التدريب وأساليبه التي تهدف جميعها إلى تطوير النواحي البدنية والمهارية وتحسين الانجاز لفعالية معينه، لاسيما في لعبة الجودو التي تستوجب من المهتمين والباحثين والقائمين بعملية التدريب دراستها من أجل تحديدها بشكل جيد وتعزيز دورها وأهميتها في المستوى عن طريق التدريب.

وعن طريق الخبرة الميدانية للباحث لممارسته لرياضة الجودو ضمن المنتخب الوطني العراقي ومشاركاته في العديد من البطولات المحلية والعربية والدولية والعالمية ومتابعته لتدريبات كافة المنتخبات الوطنية للجودو وبعض أندية بغداد فضلاً عن حضوره ومشاهدته وتحليله لأغلب البطولات التي تحصل داخل القطر فشاهد وحدد بأن اغلب للاعبين لديهم ضعف في بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) خلال تطبيقها في التمرين مما ينعكس على نتائج المنافسة علماً بأن هذه المهارات هي الاكثر استخداماً على المستوى المحلي والعربي والعالمي لوزن

(٥٥) كغم، فضلاً عند استخدامها فلا يحصلون على نقطة كاملة (الايون) نتيجة ضعف في إحدى جوانب أداء المهارات قيد البحث وقد لا يحصلون على أي نقطة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال أعداد تمارين خاصة بأستخدام جهاز مقترح مرتبطة بالأداء المهاري وبتجاه المفاصل والعضلات العاملة في الاداء لمهارات قيد البحث مستندة على الأسس والمبادئ العلمية الحديثة في محاولة علمية لحل واحدة من مشاكل رياضة الجودو بوجه عام، وكذا الارتقاء الصحيح للاعبين الجودو الشباب والمتميزين في أداء مهارات قيد البحث بوجه خاص.

### ٣-١ أهداف البحث:

١. تصميم جهاز تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم.
٢. أعداد تمارين خاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم.
٣. التعرف على تأثير التمارين الخاصة بأستخدام الجهاز المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم.

### ٤-١ فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) للأعبي الجودو الشباب بوزن ٥٥ كغم ولصالح الاختبار البعدي.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: بعض لأعبيين أندية بغداد بالجودو بأعمار بين (١٧-٢٠ سنة) لوزن ٥٥ كغم.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٤ / ٦ / ٢٠١٧ / ولغاية ٩ / ١٠ / ٢٠١٨.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجودو في منتدى شباب الشعلة بمحافظة بغداد.

### ٦-١ تحديد المصطلحات:

- جودو: عرفها الأب الروحي لها (جيكوروكانو) بأنها (الطريقة الشاملة والأكثر فعالية لاستخدام الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال) (١: ٢٩).
- الايون: هو أعلى درجات التقطيع في الجودو وتقييمه (نقطة كاملة).
- ايبون سيوناجي: رمية الكتف باستخدام ذراع واحدة.
- مورتيه سيوناجي: رمية الكتف باستخدام الذراعين.
- سودي سوري كومي كوشي: رمية الكتف بأستخدام مسك ذراعين بدلة الزميل.

- كزوشي: عملية إخلال توازن - كسر التوازن للخصم - في التمرين واللعب.
- أنسكوري: تنفيذ الحركة (ضع الرمي).
- كاكّا: القسم الختامي للرمية (الرمي الحقيقي).

## ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### ١-٢ القدرات البدنية الخاصة بمهارات الرمي من الوقوف (تي وأزا):

(لقد اختلف مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي، نظراً لتنوع المصادر والمدارس التي درس بها الدارسون العرب في مجال التربية البدنية، وهذه المدارس سواء كانت الامريكية أم الروسية أم الألمانية كان لهم الفضل في معرفة المصطلحات الخاصة بالقدرات البدنية وإن اختلفت هذه المصطلحات نتيجة للترجمة من اللغات الثلاث وعلى الرغم من الاختلاف الموجود إلا أن المعنى والمفهوم واحد) (٢: ٤٣٥).

وتُعدّ المتطلبات البدنية هي عامل مشترك في الأنشطة الرياضية جميعها أما المتطلبات البدنية الخاصة فهي تختلف من نشاط إلى آخر وفقاً للأداء المهاري (الفني) لهذا الرياضة والقدرات البدنية الخاصة هي المتطلبات الأساسية في عملية الاختيار (٣: ١٩).

(ولتعدد مكونات الهيكل البنائي في رياضة مصارعة الجودو نجد أن اللاعب الذي يمارس تلك الرياضة بكلّ ما فيها من مهارات ادائية يجب أن يمتلك قدرات بدنية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة والتي تظهر في عمليات السحب والدفع للخصم بفضلاً عن لإزاحة قدم الارتكاز للخصم في بعض الأوقات عند أداء مهارات الرمي المفاجئة للخصم، وتمثل قوة القبضة مفتاح السيطرة على جسم الخصم مما يمنحها أولوية امتلاكها لدى مصارعي الجودو) (٤: ٤٢).

كما يرى الباحث أن تلك القدرات تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء المهاري فكلما تحسنت الناحية البدنية أستطاع اللاعب استخدام مهاراته الفنية، فمهما بلغت مهارة اللاعب الفنية وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يتمكن من تنفيذ واجباته على البساط إذا لم يؤهل ويُعدّ إعداداً بدنياً متكاملًا.

٢-٢ المهارات الفنية:

١-٢-٢ مهارة إيون سيو ناجي (من مجموعة تي . وازا): (١ : ٨٨)

- القسم التحضيري (كوزوشي): يقف اللاعبان في وضع الوقوف الطبيعي (شبيزن تاي)، يجذب المهاجم (التوري) المنافس (الأوكي) للإمام مع تحريك قدمه اليسرى للخلف ونقل مركز ثقله عليها، فيندفع الأوكي بقدمه اليسرى للإمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.
- القسم الرئيس (تسوكوري): قبل انتقال مركز ثقل الأوكي على قدمه اليسرى، يقوم التوري بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الاوكي بالذراع للإمام وللأعلى مع حجز عضد الاوكي بين الساعد وعضد التوري، ثم نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع مركز ثقله عليهم بالتساوي وانشاء خفيف بالركبتين.
- القسم الختامي (كاكا): يستمر التوري العمل بالكوزوشي مع مد ركبتيه للأعلى والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام والأسفل مع ميل الجذع للإمام الاتمام عملية الرمي، يظل التوري ممسكاً بالذراع الأيمن للاوكي للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه للأعلى.

٢-٢-٢ مهارة مورتيه سويناجي (من مجموعة تي . وازا): (٥ : ١١٧-١١٨)

- القسم التحضيري (كوزوشي): وقوف المسك العادي من الأوكي والتوري (ميجي - كومي - كاتا) اتجاه اخلاخل التوازن يكون للأمام عن طريق قيام التوري بسحب الاوكي للإمام بالذراعين منع تحريك القدم اليمنى للأمام في اتجاه القدم اليمنى للاوكي.
- القسم الرئيس (تسوكوري): يقوم التوري بتحريك مفصل المرفق الأيمن أسفل العضد الأيمن للاوكي مع الدوران ووضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى، ومواجهة الاوكي بالظهر مع استمرار السحب باليد اليسرى، مع ثني الركبتين لجعل مركز ثقل الاوكي أعلى من مركز ثقل التوري، يجب ملاحظة عدم وجود مسافة بين جسم التوري والاوكي.
- القسم الختامي (كاكا): مع استمرار السحب باليد اليسرى للتوري اليد اليمنى للاوكي يقوم التوري برفع الاوكي على الظهر والرمي عن طريق مد الركبتين والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام وللأعلى وللأسفل مع ميل الجذع للإمام، يلحظ التوافق بين حركة الذراعين والدفع بالحوض ومد الركبتين في وقت واحد.

٣-٢-٢ مهارة سودي سوري كومي كوشي (من مجموعة تي . وازا): (٦)

- القسم التحضيري (كوزوشي): من الوقوف مسك التوري بدلة الاوكي من كلتا الذراعين اتجاه اخلاخل التوازن يكون للأمام عن طريق قيام التوري بسحب الاوكي للإمام بالذراعين منع تحريك القدم اليمنى للأمام في اتجاه القدم اليمنى للاوكي.
- القسم الرئيس (تسوكوري): يقوم التوري بتحريك مفصل المرفق الأيمن أعلى العضد الأيسر للاوكي مع الدوران ووضع القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى، ومواجهة الاوكي بالظهر مع استمرار السحب باليد اليسرى، مع ثني

الركبتين لجعل مركز ثقل الاوكى أعلى من مركز ثقل التوري، يجب ملاحظة عدم وجود مسافة بين جسم التوري والوكى.

- **القسم الختامي (كاكا):** مع استمرار السحب باليد اليسرى للتوري اليد اليمنى للاوكى يقوم التوري برفع الاوكى على الظهر والرمي عن طريق مد الركبتين والدفع بالمقعدة مع الجذب بالذراعين للإمام وللأعلى وللأسفل مع ميل الجذع للإمام، يلحظ التوافق بين حركة الذراعين والدفع بالحوض ومد الركبتين في وقت واحد.

### ٣- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

#### ١-٣ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها وطبيعة المشكلة.

#### ٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمعه بلاعبى الجودو الشباب لأندية محافظة بغداد المتمثلة بـ (١٦) نادي، بأعمار (١٧-٢٠) سنة وللموسم الرياضي (٢٠١٧) وعددهم (٣٠) لاعباً لوزن (٥٥) كيلوغرام ضمن الأوزان الرئيسية، أختار الباحث عينة البحث من لاعبي نادي الشرطة وشباب المستقبل بالطريقة العمدية وذلك لتعاون مدربي أندية العينة المحددة مع الباحث والبالغ عددهم (١٢) لاعب جودو منهم بنسبة (٤٠%)، وبناءً على متطلبات التصميم التجريبي تم اختيار أحد الناديين عشوائياً بطريقة القرعة ليكون لاعبي نادي الشرطة يمثلون المجموعة التجريبية، وللاعبو نادي شباب المستقبل المجموعة الضابطة بواقع (٦) لاعبين في كل مجموعة، كما تم اختيار (٤) للاعبين جودو يمثلون نادي (الحسين، والشعلة) ليكونوا العينة الإستطلاعية، وكما مبين في الجدول (١)، إذ إن من الأسباب التي دعت الباحث إلى اختيار هذا الوزن لعينة بحثه هي كثرة اللاعبين المشاركين في البطولات المحلية المسجلة في الاتحاد العراقي المركزي للجودو من بقية الازان الاخرى، فضلاً عن كثرة استخدام للاعبين هذا الوزن لمهارات قيد البحث، أما الأسباب التي دعت الباحث لأختيار هذه العينة دون سواها فيعود إلى تعاون مدربي أندية العينة المحددة مع الباحث.

أما شروط اختيار العينة:

١. لا يقل العمر التدريبي للاعبين عن ثلاثة سنوات كحد أدنى.
٢. أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد العراقي المركزي للجودو ومشارك في البطولات المحلية على أقل تقدير.

#### الجدول (١)

يبين توزيع النسبة المئوية لعينه البحث

مجتمع البحث	عينة البحث الرئيسية	العينة الإستطلاعية
-------------	---------------------	--------------------

الأصل	مج تجريبية	مج ضابطة	مجموعهم	النسبة المئوية	عددهم	النسبة المئوية
٣٠	٦	٦	١٢	% ٤٠	٤	% ١٣.٣٣٣

عمد الباحث إلى إدخال المتغير التجريبي وهو التمرينات الخاصة بأستخدام جهاز تدريبي على المجموعة التجريبية للبحث في حين ترك افراد المجموعة الضابطة للتدرب مع مدربهم على وفق المعتاد بدون أستخدام جهاز، علماً أن الجزء الرئيس من المنهاج متفق عليه بين المدرب والباحث مع اختلاف الوسائل المتمثلة بالجهاز المقترح والتمارين المستخدمة الموضوعه من قبل الباحث.

ولأجل أن يسير عمل الباحث بالاتجاه العلمي الصحيح ولتأكيد موضوعية العمل، عمد الباحث إلى ايجاد التكافؤ بين عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات جميعها ما عدا المتغير التجريبي لغرض إرجاع الفرق التي قد تحدث إلى المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية عند انتهاء مدة تطبيق التمرينات المستخدمة. وجاءت النتائج كما مبين في الجدول (٢).

#### الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمهارية القبلية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	ع ±	س	ع ±	س			
مرونة الكتفين	3.082	70.5	4.309	63.83	0.769	0.459	غير دال
ق.إنفجارية ذراعين	0.468	4.315	0.467	4.228	0.321	0.755	غير دال
ق.إنفجارية رجلين	2.828	32	2.317	32.17	0.112	0.913	غير دال
إيبون سيو ناكي	0.894	6	0.983	5.83	0.307	0.765	غير دال
موروتيه سيو ناكي	1.211	6.33	0.837	5.5	1.387	0.196	غير دال
سودي سوري كومي كوشي	0.516	5.33	0.632	5	1	0.341	غير دال

دال عندما تكون (Sig)  $\geq$  (0.05) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)

### ٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات.
- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة.
- استمارة تفرغ البيانات.

### ٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

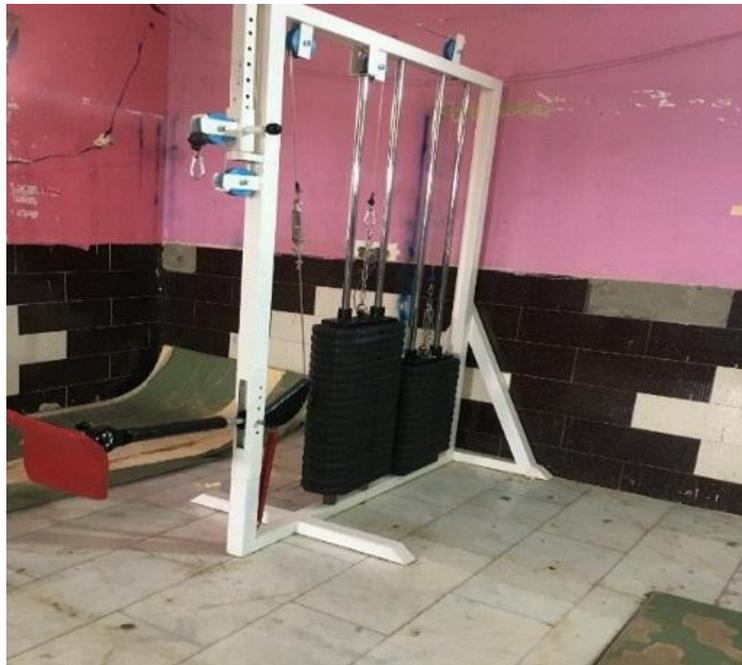
- الجهاز التدريبي (المبتكر من قبل الباحث).
- كاميرا تصوير فيديو (Nikon) يابانية الصنع عدد (١).
- ساعات توقيت الكترونية نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (٣).
- شريط معدني لقياس طول المسافة.
- ميزان لقياس وزن الجسم نوع (nova) صيني الصنع عدد (١).
- حاسوب اليكتروني محمول نوع - DELL صيني الصنع عدد (١).
- شريط قياس طول الجسم.
- شريط لاصق بألوان مختلفة.
- أصباغ بألوان مختلفة.
- بدلات جودو، وبساط جودو.
- قطع ملونة من الطباشير، أقلام.

### ٣-٤ الجهاز التدريبي المقترح:

ان الغرض من تصميم الجهاز التدريبي المقترح هو وسيلة تساعد لاعبي الجودو في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارات الرمي (تي- وازا) من الوقوف فضلاً عن تصحيح الاداء الفني لمهارات قيد البحث مما ينعكس التأثير الايجابي هذا في النزال الرسمي وتحقيق الفوز، وذلك من خلال استخدام مقاومات متغيرة حسب نوع الاوزان الموضوعه بالنسبة للذراعين ومع ضرب الورك بمسند الجهاز التدريبي وبعدها رفع الوزن المحدد بالرجلين مع المحافظة على سحب الذراعين واتزان الجسم لأخر مرحلة من تطبيق مهارات قيد البحث وبدون رمي.

### ٣-٤-١ فكره تصميم الجهاز التدريبي المقترح:

ان فكرة تصميم الجهاز ولدت لدى الباحث نتيجة معاناة أحس بها مع زملائه اللاعبين والمدربين من خلال المشاركات الدولية والمعسكرات التدريبية خارج القطر لاحظ التفوق الواضح في عنصر القوة والمقاومة والاداء المهاري لصالح لاعبي الدول المتقدمة بالنسبة للاعبين العراقيين. مما جعل الباحث في تفكير مستمر لإيجاد الحل المناسب لهذه المشكلة، وقد لاحظ الباحث إن هناك ضعف واضح في التدريب على مهارات (قيد البحث) بسبب عزوف اللاعب المدافع (الاوكه) عن التدريب مع اللاعب المهاجم (التوري) اثناء التمرين على هذه المهارة لأصابته بالملل ولتخوفه من الاصابة الجسدية نتيجة التطبيق بقوة وسرعة على المهارة اثناء التمرين لان الاداء بقوة وسرعة تساعد في تحقيق هدف الوحدة التدريبية وبالتالي تحقيق الأنجاز بالحصول على الايرون بأقل وقت من زمن المباراة، فضلاً عن غياب اللاعب (الاوكه) قد يسبب تغير هدف الوحدة التدريبية، وقد لاحظ الباحث إن لاعبين يستخدمون تمرينات الاثقال لتنمية القوة وتمرينات تكرار تطبيق الاداء المهاري (الاجي كومي) مع الزميل بدون معرفه مدى المقاومة من قبل اللاعب المدافع (الاوكه) او القوة المستخدمة من قبل اللاعب المهاجم (التوري) حيث وجد إن هذه الوسائل رغم تأثيرها الإيجابي في تنمية القوة لعضلات الجسم والاداء المهاري بشكل منفصل إلا أنها غير كافية للوصول إلى حال يتوازي به مستوى مصارعينا مع المستويات العليا على الصعيد العربي والعالمى، ومن هنا تبلورت للباحث فكرة تصميم جهاز تدريبي يستخدم ليس فقط لتطوير القوة القسوى من خلال زيادة المقاومات بشكل منفصل عن الاداء المهاري أضاف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة فضلاً الى تصحيح الاداء لمهارات قيد البحث من خلال كافة الجوانب التي يكون فيها قصور او ضعف عند التطبيق.



الشكل (١)

يوضح الجهاز التدريبي المقترح

٣-٤-٢ طريقة استخدام الجهاز التدريبي المقترح:

يوضع الجهاز في وسط إحدى جهات بساط الجودو ويكون اتجاه الاداء على البساط ثم يتم تحديد المقاومة المطلوب التغلب عليها عبر التحكم بوضع المسمار على الوزن المطلوب لسحب الذراعين وكذلك دفع الرجلين وحسب الهدف من التمرين وشدة وحجم الحمل التدريب للوحدة التدريبية، وبعدها تحديد ارتفاع بكرة السحب وبعد ذلك ضبط ارتفاع ذراع المسند حسب طول اللاعب، فضلاً عن زاوية ميل المسند حسب الهدف من التمرين، حيث يتم مسك بدلة الجودو الموجودة في نهاية السلك بكلتا الذراعين والسحب باتجاه جسم اللاعب مع تقديم الرجل القائمة لغرض الاستناد والتوازن وتسهيل عملية الدوران على الامشاط وضرب الورك بمسند الجهاز أثناء دوران الجسم وبعدها الدفع بالرجلين الى الاعلى متمثلة بعملية رفع الزميل من الارض بعملية التدريب التقليدية مع الاستمرار بعملية السحب بالذراعين لآخر مرحلة من الاداء لانها تحدد الجزء الختامي من الأداء مع المحافظة على توازن الجسم في جميع مراحل الاداء.

### ٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

#### ٣-٥-١ تحديد أهم القدرات الخاصة (البدينية):

تم تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) عن طريق اطلاع الباحث على المصادر العلمية المختلفة والمراجع المتوفرة والتي لم يرى الباحث من خلالها استخدام أجهزة تساعد في تطوير متغيرات البحث، فضلاً عن توجيهات السيد المشرف كونه أول باحث اكاديمي في رياضة الجودو في العراق وكذلك استشارة بعض المختصين والخبراء\* عن طريق مقابلات شخصية اجراها الباحث معهم وهذا ما أيدته اللجنة العلمية \* التي أقرت العنوان وهي:

- مرونة الكتفين.
- القوة الانفجارية للذراعين.
- القوة الانفجارية للرجلين.

#### ٣-٥-٢ تحديد اختبارات القدرات الخاصة (البدينية):

إن عملية تحديد الاختبارات التي تقيس المتغيرات موضوع البحث هي من الضرورات المهمة التي يتحتم على الباحث تحديدها بدقة وعناية لتحقيق أهداف البحث، على هذا الأساس قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية الخاصة بمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) المختارة برياضة الجودو عن طريق اطلاع الباحث على المصادر العلمية المختلفة والمراجع المتوفرة وتوجيهات السيد المشرف وكذلك استشارة بعض المختصين والخبراء\* عن طريق مقابلات شخصية تم اختيار أفضل الاختبارات الخاصة بالصفة المراد قياسه وفيما يأتي توصيف للاختبارات جميعها:

الاختبار الأول: مرونة الكتفين: (٧ : ٩٦)

- \* ينظر ملحق (١) (٢).
- \* ينظر ملحق (١) (٢).

- هدف الاختبار: قياس مرونة مفصل الكتفين.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة: عصا مدرجة بالسنتيمتر.
- مواصفات الأداء: يقوم المختبر بمسك العصا باليدين وهي أمام الجسم على أن تكون موازية للأرض ومستعرضة مع الجسم، إذ يقوم المختبر من هذا الوضع برفع الذراعين وهما ممسكتان العصا أماماً وعالياً خلفاً أسفل، أي الدوران بالذراع عالياً خلفاً أسفل.
- طريقة التسجيل: يسجل المسافة بين القبضتين إذ تعد هذه المسافة درجة هذا الاختبار.

#### الاختبار الثاني: اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كغم) باليدين: (٨: ٢١١)

- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.
- وصف الاختبار: يجلس المختبر على كرسي مثبت على الأرض ويوضع حول المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين، ماسكا الكرة الطبية بكنتا اليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط، يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الاداء.
- التسجيل: تم قياس المسافة بالمتر واجزائة من الحافة الداخلية لخط الرمي ولأقرب اثر للكرة الطبية من جهة الخط، وتم اختيار أفضل محاولة من اصل ثلاث محاولات متتالية، وتقاس بالمتر والسنتيمتر.

#### الاختبار الثالث: اختبار الوثب العامودي لسارجنت: (٨: ٢١١)

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: طباشير، شريط قياس، لوحة مدرجة.
- وصف الأداء: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز ثم القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة.
- التسجيل: تقاس المسافة ب (سم) بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للمختبر محاولتان تحتسب الأفضل.

#### ٣-٥-٣ الاختبارات المهارية:

- أداء مهارة (إيبون سيو ناكي- مورتية سيو ناكي- مهارة سودي سوري كومي كوشي): (٩: ١٥)
- ✓ الغرض من الاختبار: تقويم الأداء المهاري للاعب الجودو من وضع الوقوف.
- ✓ الأدوات المستخدمة: بساط جودو و بدلات جودو كاميرا تصوير فيديو.

✓ وصف الأداء: من وضع الوقوف والتماسك الاعتيادي، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المختبر بتنفيذ المهارة ورمي المنافس.

✓ تعليمات الاختبار:

○ المختبران كلاهما من الوزن نفسه.

○ تؤدى المهارة بشكل كامل من دون اختصار أو تعديل.

○ تعطى ثلاث محاولات لكلّ مختبر تسجل أفضلها.

✓ طريقة التسجيل: استعان الباحث بثلاث خبراء معتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي للجودو ووزعت عليهم

أقرص (CD) للاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين وقد استعمل الباحث استمارات خاصة في تقييم

الأداء وتم عرض هذه الاستمارة المقترحة على لجنة من الخبراء والحكام المعتمدين لدى الاتحاد العراقي

المركزي للجودو والمذكورة أسمائهم والذين أيدوا صلاحية الاستمارة ويكون تقييم الأداء وفق هذه الاستمارة

بأن يمنح كل حكم درجة للاعب أقصاها (١٠) درجة، وتأخذ متوسط الدرجات الثلاث.

وتم احتساب الدرجة للاختبار حسب التعديل الاخير للاتحاد الدولي للجودو لعام ٢٠١٧، وبالشكل التالي:

○ القسم التحضيري (الكروشي) (٣) درجة.

○ القسم الرئيسي (أتسكوري) (٤) درجة.

○ القسم النهائي (كاكا) (٣) درجة.

### ٣-٥-٤ التجربة الاستطلاعية:

للحصول على أفضل طريقة لتطبيق مفردات الاختبارات والتوصل إلى نتائج دقيقة، جرى الباحث التجربة

الاستطلاعية للاختبارات في الساعة العاشرة صباحاً من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٨ للأعبي أندية (الحسنين،

والشعلة) والبالغ عددهم (٤) للأعبيين لوزن (٥٥) كغم والفئة العمرية نفسها وبنفس شروط اختيار العينة المبحوثة من أجل

ضمان التعرف على:

١. اطلاع فريق العمل المساعد على مواصفات الاختبار.

٢. معرفة الزمن المستغرق لكلّ اختبار.

٣. معرفة مدى تفهم العينة للاختبارات المستخدمة.

٤. معرفه هل الاختبار يصلح للعينه ام لا.

٥. التأكد من جاهزية الادوات والاجهزة.

### ٣-٥-٥ الأختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يومي الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/١٣ في تمام

الساعة العاشرة صباحاً في قاعة الجودو في مدينة (الشعلة) بمحافظة بغداد، وأعطى الباحث شرحاً موجزاً عن كيفية أداء

الاختبارات وهدفها، وتم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات جميعها من ناحية (الزمان والمكان والعوامل الأخرى) ليتسنى له محاولة تهيئة ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية وذلك من أجل الحصول على نتائج الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والأداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وأزا) المختارة، إذ قام الباحث باعطاء أولوية للاختبارات المهارية واختبارات القدرات البدنية ثانياً.

### ٣-٥-٦ المنهج التدريبي (التجربة الرئيسية):

بعد ما قام الباحث بالاختبارات القبلية على عينته المختارة بدأ بتطبيق تمارينه الخاصة باستخدام الجهاز المقترح من أجل تحقيق تطور في بعض القدرات البدنية والأداء المهاري لعينة البحث التجريبية وتم استخدامها مع التمرينات الموضوعية من قبل المدرب والمتفوق عليها، أما المجموعة الضابطة فستكون تحت إشراف المدرب ومنهجه الخاص الذي يشابه تدريبات المجموعة التجريبية التقليدي مع الزميل بدون استخدام متغير تمارين الجهاز المقترح، وستتضمن التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح على أمور عدة منها:

- بدأ تنفيذ التمرينات المقترحة لمدة ثلاثة أشهر ستبدأ بتاريخ ٢٠١٧/٧/١٥ في يوم السبت في قاعة الجودو في مدينة الشعلة الى تاريخ ٢٠١٧/١٠/٥ في يوم الخميس آخر وحدة تدريبية.
- تكون مدة تنفيذ التمرينات الخاصة: (١٢) اسبوع.
- يكون عدد الوحدات التدريبية اليومية: (٣) وحدات بالاسبوع خلال الشهر الأول (الدائرة الأولى) و(٤) وحدات بالاسبوع خلال الشهر الثاني (الدائرة الثانية) و(٥) وحدات بالاسبوع خلال الشهر الثالث (الدائرة الثالث).
- يكون العدد الكلي للوحدات التدريبية: (٤٨).
- يتراوح زمن التمرينات المستخدمة على الجهاز بين (٢٠-٨٠) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
- تم توزيع قاعدة بيانات شدة الاحمال التدريبية على ثلاث دوائر متوسطة.
- الدائرة الاولى تشمل (١٢) وحدة تدريبية وتكون تموجات درجات الحمل التدريبي خلالها (١:٣) للأسابيع و(١:٢) لأيام الأسابيع.
- الدائرة الثانية تشمل (١٦) وحدة تدريبية وتكون تموجات درجات الحمل التدريبي خلالها (١:١) للأسابيع و(١:٣) لأيام الأسابيع.
- الدائرة الثالثة تشمل (٢٠) وحدة تدريبية وتكون تموجات درجات الحمل التدريبي خلالها (٢:٢) للأسابيع و(٢:٣) لأيام الأسابيع.
- تكون أيام التدريب خلال الأسبوع: (السبت، والاثنين، والأربعاء) للدائرة التدريبية الاولى و(السبت، والاثنين، والثلاثاء، والخميس) للدائرة الثانية و(السبت، والأحد، والاثنين، والأربعاء، والخميس) للدائرة الثالثة.
- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري.

- الشدة الكلية للتمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح ضمن القسم الرئيس بحدود: (٦٥-٩٥%) حسب القدرات وبالاعتماد على مؤشر النبض وما يقابله من مستوى شدة. وكما موضح في نموذج شكل (٢).
- عدد التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح بالقسم الرئيس في الوحدة التدريبية يتراوح من (٦-٢) تمرين.
- تم احتساب الراحة بين التكرارات والمجاميع بحسب صعوبة التمرين وشدته، والهدف الذي يريد تنميته، أي عند وصول نبض الرياضي الى ١١٠-١٢٠ نبضة بالدقيقة، هو أفضل حالة لأداء التمرين الاخر.
- تم احتساب شدة التمرينات عن طريق الأداء القصوي لكل لاعب من العينة التجريبية إذ تم تحديد القيمة القصوية في كل تمرين وتم خلالها تحديد الشدة بالاعتماد على التكرارات والزمن والنبض وأستخدام المعادلة الآتية:  
(١٠: ٥٦)

$$(٢٢٠) \text{ رقم ثابت بالنسبة للرجال} - \text{العمر} = \text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

$$\text{عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة} = \frac{\text{المعدل القصوي لضربات القلب} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$

- ولأحتساب درجة صعوبة الوحدة التدريبية استخدم الباحث (١١: ٥٩). الخطوات الآتية:

١. بعد ايجاد معدل النبض لكل تمرين يحسب النسبة المئوية للشدة الجزئية لكل تمرين الآتية:

$$\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية} = \frac{\text{معدل النبض الناتجة من أداء كل تمرين} \times 100}{\text{معدل ضربات القلب القصوي}}$$

- ٢. بعد تحديد حجم التمرين (تكرار) للتمرين تضرب (×) النسبة المئوية للشدة الجزئية بحجم التمرين المنفذ في التدريب لكل تمرين.

٣. ولحساب النسبة المئوية للشدة الكلية تطبق المعادلة الآتية:

$$\text{النسبة المئوية للشدة الكلية} = \frac{\text{(النسبة المئوية للشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}{\text{مجموع حجم التمرين}}$$

- تم تطبيق التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية في مرحلة الإعداد الخاص.
- تم تقسيم العينة التجريبية الى قسمين في الوحدة التدريبية نفسها أي ثلاث لأعبين جودو في بداية التمرين وبعد الانتهاء من الجهاز تبدأ المجموعة الاخرى لضمان استثمار الوقت داخل الوحدة التدريبية.
- التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح هي تمرينات تطبيقية وتسمى (أوجي-كومي) فقط بدون القسم الختامي كاكا (الرمي) من مهارات قيد البحث حيث تم الاشتراك (مزوجة) مع منهج المدرب في اعطاء تمرينات تطبيقية مع رمي الزميل بالاضافة الى تمرينات النزال الحر (روندي) وتمرينات (الكومي كاتا).



## ٤- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

## ٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والأداء الفني القبلي والبعدي لمجموعتي البحث

## التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (٣)

يُبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة الاحصائية لنتائج

اختبارات القدرات البدنية والأداء الفني القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	فَ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		نتيجة	القدرة البدنية
					ع±	مَ	ع±	مَ		
دال	0.017	3.496	8.758	12.5	6.512	58	3.082	70.5	نج	مرونة الكتفين (سم)
دال	0.041	2.739	2.683	3	6.242	60.83	4.309	63.83	ض	
دال	0.005	4.777	0.407	0.793	0.132	5.108	0.468	4.315	نج	القدرة الانفجارية للذراعين (سم)
دال	0.012	3.885	0.291	0.462	0.299	4.69	0.467	4.228	ض	
دال	0.001	6.379	2.944	7.667	2.16	39.67	2.828	32	نج	القدرة الانفجارية للرجلين (سم)
دال	0.012	3.873	1.265	2	1.169	34.17	2.317	32.17	ض	
دال	0.002	5.839	1.049	2.5	0.548	8.5	0.894	6	نج	إيبون سيو ناكي (درجة)
دال	0.010	4	0.816	1.333	0.983	7.17	0.983	5.83	ض	
دال	0.009	4.183	1.366	2.333	0.516	8.67	1.211	6.33	نج	موروثيه سيو ناكي (درجة)
دال	0.001	7	0.408	1.167	0.816	6.67	0.837	5.5	ض	
دال	0.000	15.652	0.548	3.5	0.408	8.83	0.516	5.33	نج	سودي سوري كومي كوشي (درجة)
دال	0.001	6.325	0.516	1.333	0.516	6.33	0.632	5	ض	

ن = ٦ في كل مجموعة درجة الحرية ن - ١ مستوى الدلالة (٠.٠٥)

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٣) للقدرات البدنية وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحث هذه التنمية الحاصلة الى فاعلية التمرينات المستخدمة ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث التطور الحاصل إلى اولاً لصفة المرونة استخدام تمرينات تدريب المرونة الثابتة والمتحركة ضمن التمرينات الخاصة (بالجهاز المقترح) بأنواعها والتي تهدف إلى اطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل إذ تُعدّ من أهم وسائل تنمية المرونة، إذ يؤكد (حسنيين الشديدي) نقلاً عن (علي السعيد) كما يمكن تنمية المرونة باستخدام بعض الأدوات كالمقابض الحديدية مثلاً أو بأداء التمرينات على بعض الأدوات كعقل الحائط، أو بمساعدة الزميل (تمرينات الاطالة السلبية) كما يمكن أداء تمرينات الاطالة باستخدام التمرينات الفردية الحرة بدون مساعدة (١٢: ١٢٨).

اما بالنسبة للقدرتين الانفجارتين فيعزو الباحث سبب ذلك التطور الحاصل في القدرتين الانفجارتين لعضلات الذراعين والرجلين الى التمرينات الخاصة المستخدمة على الجهاز المقترح، والذي أجبر اللاعبين على اداء تمرينات بدنية مرتبطة بالاداء المهاري، وهذا ما يوكده (محمد عبد الرضا ومهدي كاظم، ٢٠١٣) ان جميع المهارات الفنية التي يؤديها الرياضيون، يجب ان تكون ضد مقاومة كما في مقاومة الخصم في المصارعة والفنون القتالية، فتمتية مستوى القوة العضلية لرياضي هذه الالعاب والفعاليات الرياضية يساعدهم في أداء مهاراتهم الفنية بشكل سلس ومنتقن (١٣: ١٩٢)، حيث اظهرت النتائج ان التمرينات المعدة ذات فاعلية مؤثرة إذ اعتمدت على العمل ضد مقاومة، بأوزان مختلفة، وأن الاستخدام الأمثل للوسائل المختلفة من ادوات واجهزة وتمرينات مشابهة للأداء في تطوير نتائج القياسات البعدية بجانب استخدام أحمال تدريبية مقننة تتناسب مع تطوير القدرتين الانفجارتين ويرى الباحث أن هذه التمرينات الخاصة المستخدمة على الجهاز كان لها الاثر في التطور الذي حصل، من حيث ملاءمتها للاعبين الجودو الذين يحتاجون في أثناء أداء مهارة الرمي قيد الدراسة ولاسيما في أثناء مرحلة التحضير (الكروشي) للدخول المهارة المتمثلة بالسحب بالذراعين لأخلال توازن الخصم وأخرجه من قاعده ارتكازه وكذلك ثني الركبتين قليلاً لرفع المنافس من الارض إلى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين إذ إن القدرة على رفع المنافس ورميه وهي مهارة معقدة مع القدرة على إطلاق قوة هائلة لحظية تعتمد بشكل رئيس على قدرة العضلات على التغير الفجائي واللحظي من الانبساط إلى الانقباض، ومن الأمور المهمة التي حرص الباحث على تطبيقها هو أداء هذه التمرينات بالمدى الحركي نفسه للمهارة وباستعمال اوزان مختلفة (مقاومة) وكان التركيز في أداء هذه التمرينات على السرعة في توليد القوة وبشكل انفجاري فضلاً عن تنفيذ التمرينات بجهد من دون القصوي وفقاً للتكنيك الصحيح فضلاً عن أخذ راحة كافية بين المجاميع لأجل أن يؤدي الرياضي في كل تمرين وهو في حالة استعداد مناسب.

اما التطور الذي حدث في نتائج اختبارات الاداء الفني لمهارات قيد البحث (إيبون سيو ناكي، موروثيه سيو ناكي، سودي سوري كومي كوشي) كان في مجموعتي البحث (التجريبية والطابطة) ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يعزوه الباحث الى التمارين البدنية الخاصة باستخدام الجهاز التدريبي المقترح لتنمية مهارات قيد البحث التي تعتبر من المهارات الاساسية في رياضة الجودو والاكثر استخداماً لعينة البحث مرتكز على أسلوب علمي سليم للأحمال التدريبية والتي كانت مناسبة لاعمار عينة البحث إذ تم الاعتماد على المصادر العلمية ومبادئ علم التدريب في تشكيل التمرينات ضمن القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية. كما ان التطور الحاصل يعزوه الباحث الى ان استخدام الجهاز ادى الى التغيير في طبيعة التمارين المهارية المعتمدة على الزميل في رياضة الجودو على الاغلب وهذا يتفق مع ما ذكره (منصور جميل، ٢٠١٣) "ان استخدام اسلوب واحد للتدريب دون تغيير يمكن ان يؤدي إلى شعور اللاعب بالملل، لذلك يعتبر مبدأ تغيير طريقة تنفيذ التدريب الوسيلة الرئيسية في مواجهة هذه الظاهرة، وذلك من خلال استخدام ادوات واجهزة تدريب مختلفة" (١١: ١٠٠). وكذلك استخدام مبدأ التدرج في زيادة الأحمال إذ انه لكي تحصل عملية التكيف والتطور والارتقاء بمستوى اللاعب لابد من زيادة الاحمال التدريبية بصيغة مستمرة وان يراعى التدرج عند زيادتها لان الارتفاع السريع بالأحمال قد لا يؤدي الى النتيجة المطلوبة من حيث ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة من الاحمال السابقة، وهذا ما

أكدته كل من (فاطمة عبد مالح واخرون، ٢٠١١) "البدء بالتمارين والمهارات والخطط السهلة وبأوزان وتكرارات قليلة ثم تبدأ الزيادة في كمية الوزن أو التكرار، ثم الانتقال إلى الحركات الصعبة" (١٤: ٥٨). وهذا ما استطاعه الجهاز من تحقيقه بسهولة التحكم بالمقاومات من خلال زيادة وزن الانتقال تدريجياً في الوحدات التدريبية التي تصاحب الأداء الفني.

كما ان لاستخدام الجهاز المقترح الأثر البالغ الأهمية في تطور مهارات قيد البحث إذ ان استخدام الجهاز بظرف مشابه للحركة مع مقاومة مشابهة لوزن المنافسة أو اكثر، وبإداء قاسي لكونه جهاز وليس زميل قد ينزعج من التطبيق ويشكو الإصابة مما يقرب اللاعب الى تكيف العضلات الرئيسية العاملة بالإداء وتحقيق الفوز بجهد أقل، الامر المؤدي الى عدم اشراك المجاميع العضلية التي لا تتطلب عملها عند أداء المهارة، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد إبراهيم شحاته، ٢٠١٥) "ويعني إكساب الجسم إحساس حركي يزيد من تحكم الفرد في حركته الارادية وتعويده القواعد السليمة في أداء المهارات، وهذا لا يتم إلا بتنسيق الاداء بين الجهازين العضلي والعصبي مما يساعده على الاقتصاد بالجهد مع جمال ورشاقة الاداء" (١٥: ١٢٣).

أما نسبة التطور في مستوى المجموعة الضابطة فيعزوها الباحث إلى تعرض أفراد هذه المجموعة إلى المنهاج التدريبي المقترح وفق الطريقة الطبيعية في تدريبات الجودو الذي يحتوي على بعض التمرينات الخاصة بالأداء الفني.

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث باستخدام الجهاز التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطور القدرات البدنية والحركية والاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) لعينة البحث الشباب في رياضة الجودو.
٢. إن التنوع في التمرينات الخاصة الموجهة لتطوير أكثر من قدرة بدنية وحركية وفقاً للأداء المهاري لمهارات قيد البحث أدى إلى تطوير عينة البحث التجريبية في القياس البعدي.
٣. ان التدرج بمكونات الحمل التدريبي باستخدام تكرارات مناسبة وبشكل متموج كان له اثر ايجابي وفعال في تطوير القدرة البدنية والحركية والاداء المهاري.
٤. كان للجهاز التدريبي المقترح اثر نفسي حيث تولد دافعا قويا لتحدي بين اللاعبين من اجل تحقيق الأفضل.

### ٢-٥ التوصيات:

١. التأكيد على استخدام الاجهزة الادوات التدريبية المساعدة من قبل المدربين في العملية التدريبية لتأثيرها الايجابي على تطوير القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري وامكانات اللاعبين فضلاً عن زيادة عامل التشويق لديهم عند الأداء.
٢. التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث باستخدام الجهاز التدريبي المقترح في مراحل الإعداد الخاص لتطوير القدرات البدنية والحركية وللأداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) المختارة.
٣. ضرورة الاهتمام وبشكل واسع من قبل المدربين بتدريب القدرات البدنية والحركية ومهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) لما لهذه المهارات من أهمية كبيرة للاعبى الجودو الشباب بوزن (٥٥ كغم) في احراز النقاط الفنية العالية (إيبون) التي يمنحها قانون لعبة الجودو.
٤. إمكانية تعميم الجهاز التدريبي المقترح والتمارين المقترحة على المدربين.
٥. تطبيق التجربة على اللاعبين المتقدمين وبقية الفئات العمرية (الأشبال-الناشئين).
٦. إمكانية استخدام الجهاز المقترح في الاختبارات التي تقيس العضلات العاملة في الاداء الفني لمهارات الرمي من الوقوف (تي وازا) الاخرى.

## المصادر.

١. عدي طارق الربيعي؛ الجودو(تاريخ- تعليم- تحكيم)، ط١: (بغداد، المكتبة الرياضية العراقية، ٢٠١١).
٢. مراد ابراهيم طرفة؛ الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١:(القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
٣. يحيى الصاوي محمود، وآخرون؛ أساسيات التدريب في الجودو: (مصر، ٢٠٠٥).
٤. أحمد محمود إبراهيم؛ الاتجاهات الحديثة لتقنين رياضة الجودو: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠١١).
٥. أحمد أبو الفضل حجازي؛ الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، ط١: (بور سعيد، دار عامر للطباعة والنشر، ٢٠٠٦).
6. Jimmy Pedro: Judo techniques and tactics, Copyright, USA, 2001.
٧. بسطويس أحمد؛ أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٤).
٨. محمود إسماعيل؛ التمرينات والاحمال البدنية، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٥).
٩. شمس الدين صوفاناتي؛ فن الجودو، ج ١:(دمشق، ب، م، ب. ت).
١٠. عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا:(بغداد، مكتب النور، ٢٠١١).
١١. منصور جميل العنكي؛ التدريب الرياضي وآفاق المستقبل، ط١:(عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢).
١٢. علي السعيد ربحان؛ المبادئ الاساسية لرياضة الجودو: (مصر، ٢٠٠٣).

١٣. محمد عبد الرضا ومهدي كاظم؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط١: (بغداد، دار الضياء للطباعة، ٢٠١٣).

١٤. فاطمة عبد مالح واخرون؛ التدريب الرياضي (لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية)، ط١: (عمان، المجتمع العربي للنشر، ٢٠١١).

١٥. محمد إبراهيم شحاته؛ دليل اللياقة البدنية، ط١: (الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ٢٠١٥).