



The effect of resistance training on improving the speed-specific strength of the Yemeni youth judo team.

Ali Mohsen Khosrof^{1,*}, Ali Ali Nasser Al-Ashmli¹, Ahmed Mohamed Jasser¹

¹Department of Practical materials -Faculty of Physical education - Sana'a University, Sana'a, Yemen.

*Corresponding author: abwmaralshmy@gmail.com & Ali.khosrouf@gmail.com & a.jaser@su.edu.ye

Keywords

1. Resistance training

2. Speed- strength

Abstract:

The aim of the study is to identify the effect of resistance training in improving the speed-specific strength of the youth judo team players. The study sample consisted of (10) youth players registered with the General Judo Federation in the 2024/2025 sports season. They were chosen intentionally and their ages were under (21) years. The researchers used the experimental method using the pre- and post-measurement method for one experimental group in order to suit the nature of the study. The aim of the study is to identify the effect of resistance training in improving the speed-specific strength of the youth judo team players. The study sample consisted of (10) youth players registered with the General Judo Federation in the 2024/2025 sports season. They were chosen intentionally and their ages were under (21) years. The researchers used the experimental method using the pre- and post-measurement method for one experimental group in order to suit the nature of the study. The researchers recommended that coaches in general and judo coaches in particular be made aware of the need to diversify the use of resistance training given its positive impact on the level of strength speed and athletic achievement of young people.

تأثير تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب بالجمهورية اليمنية

علي محسن خصروف^{1*} , علي علي ناصر العشملي² , أحمد محمد جاسر¹

اقسم المواد العملية ، كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء ، صنعاء ، اليمن.

*المؤلف: abwmaralshmtly@gmail.com & Ali.khosrouf@gmail.com & a.jaser@su.edu.ye

الكلمات المفتاحية

1. تدريبات المقاومة
2. القوة المميزة بالسرعة
3. لعبة الجودو

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب، وتكونت عينة الدراسة من (10) لاعبين لفئة الشباب المقيدين بالاتحاد العام للجودو في الموسم الرياضي 2024م/2025م، وكان اختيارهم بالطريقة العمدية، التي كانت أعمارهم تحت (21) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة؛ إذ استمر البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد توصل الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاعبي الجودو الشباب عينة البحث، وقد أوصى الباحثون بضرورة توعية المدربين -بشكل عام ومدربي الجودو بشكل خاص- بضرورة التنوع في استخدام تدريبات المقاومة؛ لما لها من تأثيرات إيجابية في مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى الإنجاز الرياضي لفئة الشباب.

المقدمة:

تُعد تدريبات المقاومة من الوسائل الأساسية في تطوير القوة العضلية لدى الرياضيين بشكل عام؛ إذ تسهم في زيادة قدرة العضلات على التحمل وإنتاج القوة بشكل فعال، وتبرز أهميتها في رياضة الجودو بشكل خاص؛ لذا فإن دمج تمارين المقاومة بطرق مقننة وعلمية مدروسة تسهم بشكل فعال في تحسين الأداء لدى الرياضيين.

أيضاً يمثل الهدف الاستراتيجي لتدريبات المقاومة في زيادة معدل القوة العضلية بأنواعها المختلفة، ومطلب رئيس لجميع الأنشطة الرياضية، ويرتبط بهذا المفهوم زيادة الكتلة العضلية التي تمثل أهمية كبيرة للعدد من الأنشطة الرياضية، مثل: ألعاب النزالات وكمال الأجسام ورفع الأثقال، وهناك أنواع مختلفة ومتعددة من تدريبات المقاومة، مثل الأيزوكينتك، مقاومة متنوعة، الأيزو مترى، البليومترك، وكلها أنواع تستخدم لتحقيق الأهداف السابقة (الجبالي، 2013، صفحة، 411، 410).

يذكر زاهر (2001م) أن تدريبات المقاومة تستخدم في مجال الإعداد البدني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة، مثل: تدريبات القوة، تدريبات الأثقال، تدريبات الأحبال المطاطة والتدريب بوزن الجسم، وجميعها تندرج تحت التدريب بالمقاومات التي تستخدم لوصف نوع التمرينات التي تتطلب قدر معين من القوة العضلية للتحرك، ومواجهة مقاومات خارجية ذات شدد متباينة (زاهر، 2001، صفحة، 103).

ويشير النمر والخطيب (1996م) إلى أن تدريبات المقاومة تمثل الأساس المهم في العملية التدريبية

التي تبنى عليها استكمال مقومات أو عناصر التدريب الأخرى، ولحين تظهر الإنجازات بمستويات عالية من الأداء ترتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب من القدرات البدنية التي تشمل القوة والسرعة والتحمل. (عبدالعزیز النمر، 2000، صفحة 93).

ويضيف عبد الفتاح أبو العلا (2003) إلى أن هذا النوع من التدريبات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمتط فيها أولاً، ثم يلي ذلك انقباض أيزو توني مركزي سريع رد فعل عكسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية (أبو العلا 2003 صفحة 90).

ويؤكد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) على أن المبدأ العلمي لهذا النوع من تمرينات المقاومة هو أن العمل التقصيري أو الانقباض يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد عمل عضلي " تطويلي " لنفس العضلة أو المجموعة العضلية؛ إذ تحدث إطالة سريعة مفاجئة تتبعها فوراً انقباضه لتقاوم هذه الإطالة (النمر، 2000 صفحة 95).

ويشير حسانين صبحي (2001) إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة؛ الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد، كالألعاب الوثب والرمي وألعاب النزالات بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة (حسانين صبحي 2001، صفحة 300).

ويرى عبد الفتاح أبو العلا (2013م) أن تنمية القوة العامة القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة أنها من الصفات المطلوبة في رياضة لعبة الجودو، وتتمثل القوة المميزة بالسرعة في الحركات التي تستدعي حركات متتالية التي تؤدي بأقل زمن، مثل تسقيط حركة الجودو بسرعة، وعند تدريب القوة المميزة بالسرعة فإن عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة إلى حد ما، والشدة تكون عالية جدا وفترات الراحة طويلة نوعا ما، وتعتمد الطريقة الثانية على تحسين الكفاءة للعمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة؛ إذ تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئته من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض (أبو العلا، ونصر الدين، 2003، ص12).

ويدعم عبدالخالق (2005) أن لعبة الجودو لها ديناميكية خاصة بأدائها، وهذه الديناميكية تفرض على اللاعب إخراج أقصى قوة في أقل زمن في بعض المواقف، وهذا ما ينتج عنه التغلب على الخصم وإنهاء النزال؛ لذلك يجب إعادة النظر في طرق التدريب عليها ويجب التركيز أكثر في عملية التدريب على الوسائل التي قد تعمل على سد الفجوة بين إنتاج القوة القصوى وسرعة الأداء "القدرة" طبقاً لمتطلبات الأداء الخاصة برياضة الجودو، وتعد هي رياضة القوة والفن وحصد الميداليات في معارك التنافس ممثلة لقمة التحدي واستغلال القوة العضلية

بصورة مناسبة، والأداء الحركي في رياضة الجودو، يقوم على مبدأ الاقتصاد في توظيف القوى لاتخاذ أوضاع تتغلب على مقاومات الخصم (عبد الفتاح، 2013، صفحة 40).

فقد اختار الباحثون أسلوباً من أساليب التدريب، وهو تدريبات المقاومة Resistance training لتحسين القوة المميزة بالسرعة التي تعد العنصر الأبرز والمؤثر لدى لاعبي الجودو، وعنصرًا حاسماً في الأداء؛ نظرًا لطبيعة متطلبات الأداء المتفجرة والسرعة التي تتطلبها رياضة الجودو، والقوة المميزة بالسرعة هي من القدرات البدنية الحاسمة للأداء عند لاعبي الجودو إلا أن القوة القصوى، وتحمل القوة أيضا من المتطلبات الأساسية للوصول إلى المستويات العليا.

لذا تكمن أهمية دراستنا الحالية في معرفة تأثير تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب بالجمهورية اليمنية وكيفية اختيار التمرينات والأساليب والوسائل التدريبية المناسبة؛ لتحقيق هذا الغرض بغية السير ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

1-2- مشكلة الدراسة:

يتزايد الاهتمام العالمي بعلم التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة؛ لأنه يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين، وأيضاً يعمل على تحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية، وللتدريب الرياضي الحديث دور مهم في حياة الفرد الرياضي، وإن هذا التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي يُعدُّ هدفاً تسعى إليه دول العالم المتقدمة رياضياً بغرض تقديم معارف ومفاهيم بصورة مبسطة لمدربيها؛ بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ

من السرعة، درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية معاً (Laron. L a، 2012، pag 203).

ويشير عصام الدين عبد الخالق (2005م) إلى أن التدرج في المقاومات وزيادة الصعوبة يعني ارتباط المقاومة بمنحنى القوة التصاعدي، وأن المقاومة تتضمن مكونات مركزيه ولا مركزيه للتكرار، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدى الحركة الكامل يجب عمل المقاومة بشكل سليم حتى يتم الاستفادة منها (عبدالخالق 2005 صفحة 26).

ويرى الباحثون أن رياضة الجودو تعتمد على تنمية عناصر اللياقة البدنية منها القوة العضلية بأنواعها التي يتطلبها الأداء في مواقف اللعب المختلفة التي تظهر في محاولة التغلب على قوة ووزن جسم الخصم ففي بعض المواقف يحتاج إلى أقصى قوة سريعة (القوة الانفجارية) أثناء تنفيذ الحركات الهجومية؛ لإنهاء النزال أو الدفاعية لتفادي هجوم الخصم، وعمل حركات معاكسة، وكذلك يحتاج إلى القوة المميزة بسرعة لتكرار العمل بسرعة عالية لعدد محدود من المرات، وكذلك يحتاج إلى القوة الثابتة أثناء تثبيت الخصم، ويحتاج إلى التحمل العضلي للاستمرار في الأداء بالشدة المطلوبة طوال وقت المباراة، أيضاً من خلال اطلاعهم؛ لأن بعضهم من أبناء اللعبة، فقد لاحظوا وجود ضعف لدى لاعبي منتخب الجودو الشباب في مستوى الأداء البدني، لربما ناتج عن تخوف المدربين من استخدام تدريبات المقاومة لتأثيرها في الأداء المهاري، أو إغفالهم للأساليب الحديثة لتدريبات القوة التي تتناسب مع الفئة العمرية - لاسيما لاعبي فئة الشباب - أو

المستويات العليا؛ الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور، ويعرف التدريب الرياضي أنه عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول للفرد الرياضي إلى الشكل المناسب في الأداء ووصول الفرد لأعلى مستوى ممكن؛ إذ يتطلب ذلك من المدرب أن يقوم بالتخطيط والتنظيم وفق قدرات لاعبيه البدنية والفنية؛ للوصول بهم إلى أعلى مستوى في الأداء، لاسيما أثناء المنافسات الرياضية، وهذا يتطلب من اللاعبين بذل جهد بدني عالٍ لكي يعملوا على تحقيق الأهداف المرسومة لها من قبل مدربيهم، أيضاً يمتازون بعناصر بدنية جيدة، ومنها القوة العضلية أنها العنصر الأساسي لتلك العناصر (الجبالي عويس 2003 صفحة 15).

ويتفق ذلك مع كل من "عبد البصير عادل، وإيهاب عبد البصير (2004م)، وعبد الخالق عصام الدين (2005م) على أن استخدام المقاومات لها دور عام في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة بصفه عامة، والقوة المميزة بسرعه بصفه خاصه، وأن تدريبات المقاومة هي تمارين تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والحركية الخاصة، مثل تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي هي من العناصر البدنية الحاسمة للأداء عند لاعبي الجودو، بالإضافة إلى القوة القصوى، وتحمل القوة التي تُعد أيضاً من المتطلبات الأساسية للوصول إلى المستويات العليا (عبد البصير 2004 صفحة 42، عبد الخالق 2005 صفحة 129).

ويدعم "لارسون" و"يوكم" أن الشخص ذا القدرة يمتلك: درجة عالية من القوة العضلية، درجة عالية

أن اللاعبين لا يتسمون بكفاءة بدنية عالية خلال زمن المباراة وكثرة الإصابات، وهذا هو محور دراستنا بوجه الخصوص.

3-1- أهمية الدراسة:

تشمل الدراسة أهميتين، وهما كالآتي:

1-3-1- الأهمية العلمية:

✓ محاوله للارتقاء بمستوى لاعبي الجودو ولألعاب النزالات بدنياً في بالجمهورية اليمنية.
✓ زيادة الجانب المعرفي، وتثقيف المدربين عند اقتراح البرامج التدريبية بقيمة الاهتمام بتدريبات المقاومة.

✓ يعد من الابحاث النادرة في البيئة اليمنية التي تناولت هذا الموضوع -على حد علم الباحثين.

✓ تعد هذه الدراسة مرجعاً يستفاد منها من قبل المختصين في مجال التدريب الرياضي لاسيما في لعبة الجودو ولألعاب النزالات في الجمهورية اليمنية.

✓ فتح المجال لباحثين آخرين للاستفادة من نتائج هذا الدراسة لعمل أبحاث ودراسات أخرى ومن زوايا مختلفة.

1-3-2- الأهمية التطبيقية:

• معرفة أثر تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لفئة الشباب لاعبي المنتخب الوطني في لعبة الجودو.

• تمكين المدربين من الاستفادة من البرنامج التدريبي في تطوير القدرات البدنية للاعبينهم.

1-4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام مقاومات مختلفة ومعرفة تأثيره في تحسين (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب في الجمهورية اليمنية.

1-5- فرضيات الدراسة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تأثير تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب في الجمهورية اليمنية.

1-6- مجالات الدراسة:

المجال البشري: يشمل مجموعة من اللاعبين الشباب المقيدون في سجل الاتحاد العام اليمني للجودو.

المجال المكاني: صالة الاتحاد العام للجودو بأمانة العاصمة وصالة اللياقة البدنية في النادي الترفيهي.

المجال الزمني: أجريت هذا الدراسة وتطبيق البرنامج في العام (2024م - 2025م).

1-7- الكلمات الدالة في الدراسة:

- تدريبات المقاومة:

هي تدريبات تؤدي باستخدام ثقل خارجي أو وزن الجسم، وتكون إما ثابتة أو متغيرة لتنمية القوة العضلية. (عصام الدين وآخرون، 2011، صفحة 60).

- القوة المميزة بالسرعة: هي إنتاج قوة بسرعة عالية أو فوق المتوسطة. (إجرائي).

- لعبة الجودو:

هو نظام قتال يستعمل الأيد والأقدام، ويُعدُّ فن من الفنون القتالية النبيلة ذات أصل ياباني لا تستخدم فيه الأسلحة، ويُعدُّ الجسم سلاح يستعمل

لهزيمة المنافس تحت غطاء قوانين محددة (إجرائي).

8-1 - الدراسات السابقة:

■ دراسة خليل نفين حسين محمود وآخرين (2023):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة الكلية (TRX) في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارات ناجي وازا للاعبي الجودو، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لعينة تجريبية واحدة، وتكونت عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (12) لاعباً من إجمالي (18) لاعباً، استبعد الباقي لأسباب مختلفة ولموسم (2022-2023م)، وكانت أهم النتائج للدراسة أشارت إلى أن تدريبات TRX مع تناول الكرياتين مونوهيدرات أثرت إيجابياً في القوة العضلية والسرعة والمرونة وأداء المهارات الفنية (خليل, 2023).

■ دراسة العزب أسامة محمد علي (2022):

هدفت الدراسة إلى التعرف تأثير تدريبات القوة العضلية على تحسين العجز الثاني للعضلات العامة في مهارات اللعب من أعلى للاعبي الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية، وتكونت عينة الدراسة من 3 لاعبين، وكانت أهم النتائج تصميم برامج مقننة الشدة والحجم والكثافة على مراحل سنيته وأوزان مختلفة للاعبي الجودو (العزب 2022).

■ دراسة عبد المنعم محمد أحمد (2019): هدفت الدراسة إلى التعرف تأثير استخدام برنامج تدريبي

بمقاومات متغيرة على مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية المركبة لناشئين الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية، وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعباً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات في تدريبات مقاومة وظيفة (baitlarope) ضرورة الاستفادة من برنامج التدريبات المقاومة الوظيفية باستخدام (baitlarope) على مستوى قطاع الناشئين للجودو (عبد المنعم 2019).

■ دراسة سليمان، قنديل شريف (2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مقارنة تأثير التدريب بالأثقال والبليوميتري في تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئي كرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية، وتكونت عينة الدراسة من (20) ناشئاً، وكانت أهم النتائج: تفوق برنامج التدريب البليوميتري على برنامج التدريب بالأثقال في نتائج المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة الطائرة (قنديل, 2005 الصفحات 32 - 53).

■ دراسة البشيهي ربيع محمود (2000م):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التدريب بالأحبال المطاطة في القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج

مرات، وأظهرت النتائج أن تدريبات المقاومة المرتفعة الحركية للطرف العلوي بمفردها قبل تدريبات القدرة العضلية للطرف العلوي أدت إلى نسبة تحسن في وقت أقل (Hrysomallis، 2001، page 538-548).

2. إجراءات ومنهجية الدراسة:

2-1- منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بالتصميم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

2-3- مجتمع الدراسة:

تمثل المجتمع الأصلي من لاعبي الجودو في الجمهورية اليمنية فئة الشباب تحت (21) سنة، المقيدون بالاتحاد اليمني للجودو لموسم 2024/2025 وعددهم (26) لاعب.

2-4- عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المنتخب الوطني لفئة الشباب المقيدون بالاتحاد العام للجودو في الموسم الرياضي 2024/2025 وعددهم (10) لاعبين (كمجموعة تجريبية واحدة).

2-4-1- تجانس عينة الدراسة:

أجرى الباحثون القياسات الخاصة بالتجانس لأفراد عينة الدراسة الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك لتأكد من اعتدالية أفراد عينة الدراسة الأساسية في متغيراتها، وإيجاد التجانس لها والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من كلية المعلمين اختيرت بالطريقة العمدية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن تمرينات الأحبال المطاطة لها أثر إيجابيا في القدرات العضلية والبدنية ومستوي أداء الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (البشيهي، 2000).

■ دراسة Michalaener (2013):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى أثر برنامج تدريبي 8 أسابيع باستخدام التدريب البليومتري في القوة الانفجارية لدى لاعبي الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العمدية وتكونت عينة الدراسة من (8) لاعبين، وكانت أهم النتائج: وجود تأثير كبير بين التدريبات البليومتري في القوة أن تكون أداة فعالة لتحسين القوة الانفجارية وخفة الحركة للاعبي الجودو باستخدام الأحبال المطاطة (Michalaener 2013).

■ دراسة كون هيروسمالس و دواسون Con and Dawson Kidgell، Hrysomallis (2001م):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير تمرينات المقاومة المرتفعة الحركية في تطور القدرة العضلية للطرف العلوي، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وتكونت عينة الدراسة من 20 لاعباً، ومن أهم النتائج: لم تظهر أي فروق معنوية في بيانات منصة القوة عندما اتبعت تمرينات الدفع لأعلى التفجيرية بمجموعة مكونة من أقصى ثقل يمكن رفعه لـ 5

جدول رقم (1) يوضح اعتدالية توزيع عينة الدراسة، علماً أن (ن = 10)

المتغيرات القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شبيرو ويلك مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الطول	سم	169.3	4.11	0.208	168.20	172.00	0.301	غير دال
الوزن	كجم	63.60	7.63	0.162	60.20	65.00	0.425	غير دال
العمر	سنة	21.00	4.180	0.295	21.80	20.20	0.421	غير دال
العمر التدريبي	سنة	12.90	2.13177	0.440	9.90	13.00	0.641	غير دال

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث التجريبية تراوحت بين (0.301 - 0.641)، وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دالة (0.05)، بمعنى أنه

جدول (2) توصيف اعتدالية عينة البحث التجريبية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة ن=10

الاختبارات	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شبيرو ويلك مستوى الدلالة	نوع الدلالة
ضغط 6 ثوانٍ	12.40	0.547	0.855	12.00	12.60	0.565	غير دال
اختبار بري 6 ثوانٍ	4.80	0.447	0.011	4.00	4.90	0.091	غير دال
تمرين بطن 6 ثوانٍ	10.60	0.547	1.597	10.00	10.90	0.059	غير دال
زمن تسقيط 3 حركات جودو	5.540	0.423	1.681	5.10	5.60	0.978	غير دال

يتضح من جدول رقم (2) أن جميع قيم مستوى الدلالة لعينة البحث التجريبية في جميع متغيرات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (0.978 - 0.565)، وأن هذه القيم غير دالة إحصائياً وأقل من مستوى المعنوية (0.005)، مما يدل على اعتدالية البيانات، وأن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما

بين (3±) على عينة البحث التجريبية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة

2-5- وسائل جمع البيانات:

✓ المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية.

✓ استمارة لاستطلاع رأي الخبراء.

✓ استمارات التسجيل والتفريغ.

✓ الاختبارات والمقاييس.

2-6 خطوات إجراءات الدراسة:

2-6-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالقوة

المميزة بالسرعة لدى لاعبي الجودو:

عمل الباحثون مسحًا مرجعيًا لآراء العلماء حول

الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة:

جدول (3) يوضح أهم الاختبارات الخاصة بالقوة

المميزة بالسرعة الواجب توافرها لدى لاعبي الجودو التي

تسهم في إنجاز الواجبات البدنية، ويمكن أن تؤدي إلى

تحسين مستوى الأداء المهاري أيضًا، ثم عرض

الباحثون أهم الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة

التي توصل إليها من خلال المسح المرجعي على السادة

الخبراء وعددهم (10)، وقد ارتضى الباحثون بنسبة

(80%) فأكثر من آراء السادة الخبراء، ويتفق الباحثون

مع ما ذكره العلماء حول أهم الاختبارات الخاصة بالقوة

المميزة بالسرعة الخاصة لدى لاعبي الجودو، وكانت

أهم هذه الاختبارات، وذلك بحسب الأهمية النسبية لها

كما يلي:

- ضغط 6 ثوانٍ - تمرين بطن 6 ثوانٍ

- اختبار برقي 6 ثوانٍ. - زمن تسقيط 3

حركات جودو.

وعرض الباحثون ما جرى التوصل إليه من

اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة لدى

شباب الجودو، والجدول رقم (3) يوضح ما

عُرض على السادة الخبراء من الاختبارات. وقد

ارتضى الباحثان نسبة (80%) فأكثر من آراء

السادة الخبراء، وكانت أهم التي تقيس القوة

المميزة بالسرعة التي يجب توافرها لدى شباب

الجودو كما يوضح جدول رقم (3).

جدول (3) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات للقوة المميزة بالسرعة الخاصة بلاعبي الجودو

م	الاختبارات	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
1	ضغط 6 ثوانٍ	51	92.73%
2	اختبار الجلوس من الرقود 20 ثانية	37	67.27%
3	اختبار برقي 6 ثوانٍ	49	89.09%
4	تمرين بطن 6 ثوانٍ	47	85.45%
5	الوثب العمودي لسارجنت	37	67.27%
6	اختبار تسلق حبل بطول 4 أمتار	13	23.64%
7	زمن تسقيط 3 حركات جودو	49	89.09%
8	اختبار الوثب العريض من الثبات	35	63.64%

جدول (4) النسبة المئوية لآراء الخبراء النهائي حول أهم

اختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو

م	الاختبارات	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
1	ضغط 6 ثوانٍ	51	92.73%
2	اختبار برقي 6 ثوانٍ	49	89.09%
3	تمرين بطن 6 ثوانٍ	47	85.45%
4	زمن تسقيط 3 حركات جودو	49	89.09%

يتضح من جدول (3) و (4) آراء السادة الخبراء في انسب اختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو، وقد اختار الباحثون أعلى نسبة، التي حصل عليه الاختبار، كما هو موضح بالجدول.

1-7-2 اختبارات القوة المميزة بالسرعة

المستخدمة:

• اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 6 ثوانٍ:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة

بالسرعة لمنطقه الذراعين والكتفين

الأدوات المستخدمة: أرض مستوية.

طريقه الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح

المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في

وضع مستقيم، وليس به تقوس لأعلى أو

الأسفل يقوم المحكم بوضع كف يده على

الأرض، ثم يعطي إشارة البدء للمختبر الذي

يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم، ثم

الرجوع يجب أن يلمس المختبر ب صدره يد

المحكم في كل مره يقوم فيها بثني الذراعين،

عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم

من الخلف إلى الأمام أو أعلى بينما المطلوب

ان تكون حركه الجسم واحده من أسفل إلى

أعلى يجب أن لا يتخلل الأداء اي توقف

يعطى لكل مختبر محاوله واحده فقط لمدة 6

ثوانٍ.

حساب الدرجات:

1. يحتسب عدة واحده عن كل مره يقوم فيها

المختبر بثني ومد الذراعين لمدة 6 ثوانٍ.

2. لا يحتسب الأداء صحيحا في الحالات

التالية.

3. عند سحب المقعدة لأعلى.

4. في حاله عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية

الدفع.

5. في حاله عدم لمس يد المراقب بالصدر

عند ثني الذراعين.

• اختبار بري 6 ثوانٍ:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

(عام).

الأدوات المستخدمة: ارضية مستوية وساعة

إيقاف.

وصف الأداء: وضع الوقوف في البداية، ثم

الجلوس في وضع القرفصاء مع وضع اليدين

على الأرض مد الرجلين مرة أخرى في حركة

سريعة واحدة والعودة إلى وضع القرفصاء في

حركة سريعة واحدة، ثم العودة إلى الوقوف

مجدداً.

حساب الدرجات: تقاس عدد التكرارات

الصحيحة خلال 6 ثوانٍ.

• اختبار الجلوس من الرقود:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة

بالسرعة لمجموعات عضلات البطن والعضلات

المتنية للجذع.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف – مرتبة أو

مسطح مستوى.

مواصفات الأداء: من وضع الرقود والكفان

متشابكان خلف الرقبة يثني المختبر الجذع أماماً

أسفل للمس الركبتين بالتبادل، ويكرر الأداء

- أكبر عدد ممكن من المرات في 6 ثوانٍ على أن
يثبت زميل قدمي المختبر على الأرض.
تسجيل النتائج: يسجل للمختبر عدد مرات
الأداء الصحيحة في 6 ثوانٍ.
• اختبار تسقيط (3) حركات جودو:
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة
(خاص).
- الأدوات المستخدمة:** بساط جودو.
مواصفات الأداء: يُسقط اللاعب عدة لاعبين بثلاث
حركات متتالية بأقصى سرعة واحتساب الزمن من
بداية أول حركة حتى نهاية الحركة الثالثة.
تسجيل النتائج: احتساب الزمن من بداية أول حركة
حتى نهاية الحركة الثالثة.

جدول (5) المسح المرجعي لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو

اسم المؤلف	نوعية المرجع	رقم الصفحة	سنة النشر	ضغط 6 ثوانٍ	الجلوس من الرقود 20 ثانية	اختبار برقي 6 ثوانٍ	الوثب العمودي لسارجنت	تسلق حبل بطول 4 م	تمرين بطن 6 ثوانٍ	الوثب العريض من الثبات	زمن تسقيط 3 حركات جودو
العزب أسامة	عربي	110	2022	✓		✓	✓		✓	✓	✓
حجازي أحمد	عربي	93	2006	✓		✓	✓	✓	✓		✓
خضر فايزة	عربي	77	2006	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
خليل نيفين	عربي	103	2015	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
محمود ميسي	عربي	109	2012	✓	✓	✓			✓	✓	✓
مراد إبراهيم	عربي	70	2001	✓		✓	✓		✓		
المجموع				6	3	5	4	3	6	4	5
النسبة المئوية				100%	51%	85%	68%	51%	100%	68%	85%

2024م) إلى يوم الجمعة (1445/1/26)

الموافق (2 / 8 / 2024م).

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم الخميس
(2/2/1445) الموافق (8 / 8 / 2024م) إلى
يوم الجمعة (2/3/1445) الموافق (9/8/

2-6-3. الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون دراستين استطلاعيتين:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قبل البدء في تنفيذ الاختبارات، من يوم
الخميس (1445/1/25) الموافق (1 / 8 /

2-7-2- صدق التمايز:

استخدم الباحثون صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداها مجموعة مميزة من لاعبي منتخب الأمانة (21) سنة لعدد (3) لاعبين، والمجموعة الأخرى غير المميزة، وهم من لاعبي منتخب صنعاء (3) لاعبين، وأُجري التطبيق في المدة من يوم الخميس (1445/25/1) الموافق (1 / 8 / 2024م) إلى يوم الجمعة (1445/26/1) الموافق (2 / 8 / 2024م)، وقد حَسَب الباحثون دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة؛ للتأكد من صدق التمييزي للمتغيرات الدراسة، والجدول (6) يوضح ذلك.

2024م)، على صالة الاتحاد العام للجودو بأمانة العاصمة وصالة اللياقة البدنية في النادي الترفيهي، وذلك بهدف التعرف إلى الاختبارات وعملية البدء في البرنامج التدريبي.

2-7-المعاملات العلمية:

2-7-1- صدق المحكمين:

عرض الباحثون متغيرات الدراسة على (10) خبراء من المحكمين المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي، وبعد إجراء التعديلات اللازمة وفقاً لآراء المحكمين من حيث وضوح المتغيرات وشمولها، وذلك ارتباطها بمتغيرات الدراسة، واستبعد الباحثون المتغيرات التي لم تحصل على نسبة (80%) فأكثر.

جدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لحساب صدق التمايز

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس الاختبارات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دالة	0.008	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	ضغط 6 ثوانٍ
دالة	0.02	3.000	37.00	7.40	18.00	3.60	اختبار برقي 6 ثوانٍ
دالة	0.008	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	تمرين بطن 6 ثوانٍ
دالة	0.08	5.000	20.00	4.00	35.00	7.00	زمن تسقيط 3 حركات جودو

علما أن قيمة (ي) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (12.00)

2-7-3- الثبات:

حَسَب الباحثون الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، على عينة استطلاعية قوامها (6) لاعبين، من يوم الخميس (1445/25/1) الموافق (1 / 8 / 2024م) إلى يوم الجمعة (1445/26/1)

يتضح من الجدول أنه توجد فروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع القياسات البدنية لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات.

الموافق (2 / 8 / 2024م)، والثانية قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم الخميس (2/2/1445) الموافق (8 / 8 / 2024م) إلى يوم الجمعة (2/3/1445) الموافق (9/8/20024م)، بمعنى

أنه أعيد تطبيقه بفارق زمني (7) أيام على نفس العينة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، حُسب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (7) يوضح ذلك

جدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات متغيرات الدراسة (ن = 6)

مستوى الارتباط	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
عالي	0.686	0.894	11.40	0.547	12.40	ضغط 6 ثوانٍ
عالي	0.672	0.547	4.40	0.447	4.80	اختبار بري 6 ثوانٍ
عالي	0.699	0.89	10.40	0.547	10.60	تمرين بطن 6 ثوانٍ
عالي	0.991	0.795	5.58	0.423	5.540	زمن تسقيط 3 حركات جودو

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.878)

❖ **الاختبارات القبليّة:** أجريت القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة الدراسة وعددهم (10) فئة الشباب بصالّة الجودو التابعة للاتحاد اليمني للجودو، من يوم 6/11/2024 إلى 8/11/2024م لجميع متغيرات الدراسة.

أتضح من الجدول رقم (7) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في متغيرات الدراسة كافة؛ إذ إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية؛ إذ تراوح معامل الارتباط ما بين (0.672 - 0.991)؛ مما يؤكد وجود ثبات، وإنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

2-8- متغيرات الدراسة:

✓ **المتغير المستقل:** البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة.

✓ **المتغير التابع:** القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو لاعبي المنتخب الوطني.

2-9- **التجربة الرئيسة للبحث:** اتبع الباحثون الخطوات الآتية لإجراءات التجربة الرئيسة الأساسية:

❖ **البرنامج التدريبي:** اقترح الباحثون البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة مستنداً على الأسس والمبادئ العلمية بعد الرجوع للمراجع ذات الصلة ومن ثم تم عرضها على السادة الخبراء ذوي الاختصاص، واستمر (8) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع أي من تاريخ (19/5/1446) الموافق (10/11/2024) إلى تاريخ (8/8/1446) الموافق (7/2/2025م).

❖ **أسس وضع البرنامج التدريبي:**

طبق الباحثون الأسس العلمية للتدريب الرياضي، كما أشار إليها عصام عبد الخالق مصطفى (2003م)، وهي (الاستعداد-الاستجابة الفردية-التكيف-التقدم

البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - درجة الحمل المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج جرى عرضها على السادة الخبراء، لاختيار محاور البرنامج التي تناسب مع المرحلة السنية قيد البحث، كانت آراء السادة الخبراء كما يلي:

بدرجات الحمل-الخصوصية-التنوع-الإحماء والتهدئة - العودة للحالة الطبيعية). وبناء على اختبارات تحديد المستوى للاعبين واستطلاع رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي والاستعانة بعيد من المراجع المتخصصة في لعبة الجودو والتدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة

جدول (8) آراء السادة الخبراء في محاور البرنامج التدريبي المقترح لدى شباب الجودو (ن=10)

م	المحاور	الاختيار	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
1	مدة البرنامج	8 أسبوع	49	89.09 %
2	عدد الوحدات التدريبية	3 وحدات أسبوعية	47	85.45 %
3	زمن وحدة التدريب	45 ق	45	81.82 %
4	العناصر الأساسية للبرنامج	خاص + منافسات	55	100.00 %
5	درجة الحمل	منخفض - متوسط	51	92.73 %

❖ توزيع وحدات الحمل

جدول (9) توزيع عدد وحدات الحمل وشدتها وأزمنتها

م	العنصر البدني	عدد الوحدات	متوسط زمن الوحدة	الدقائق	الساعات
1	القوة المميزة بالسرعة	24	45 ق	1080	18

جدول (10) توزيع الأحمال خلال مدة البرنامج

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
زمن الوحدة: 45 دقيقة				الشدة: 30 - 60 % 1RM			
التكرارات: 4-6 في التمارين بأوزان متوسطة 10-6 بالأوزان الخفيفة أو بوزن الجسم				المجموعات: 4-5			
عدد التمارين: 4-6 تمارين رئيسية				الراحة بين التمارين: 1.5 2.3 دقيقة			
الراحة بين المجموعات: 30-60 ث				طريقة التدريب: التكراري مع إمكانية استخدام التدريب الدائري نسبياً في حالة استهداف التحمل			
طريقة الأداء: سريع							

جدول (11) يوضح تدريب عنصر القوة المميزة بالسرعة

الوحدة	التمرين	التكرارات	المجموعات	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
الجزء السفلي	Squat jump مع وزن أو بدون	6-4	4	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
	Leg press سريع	6-4	3	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
	قفز تبادلي	10 لكل رجل	3								
	step-ups خطوة للأعلى مع وزن خفيف	6 لكل رجل	4-3								
	Sled دفع زلاجة push	20 م	3	70-60 % من وزن الجسم							
الجزء العلوي	دفع كرات طبية	8	4								
	Bench press سريع صدر	6-4	4-3	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
	عقلة سريع	6-4	3								
	Push press	6-4	4-3	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
تشمل	Pench pull	6-4	3	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
	Kettlebell swin g أرجحة الكرات الحديدية	6-4	4-3	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
	Sprint جري سريع	10 م	5								
	تمرين يري سريع	6-4	3								
	سكوات + دمبل Thruster	6-4	4-3	1RM %45-40	1RM %50-45	1RM %55-50	1RM %45-40	1RM %60-55	1RM %60	1RM %55-50	1RM %50-40
	المطاط uchi komi سريع	10	3 لكل جهة								

❖ الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية

للقدرات البدنية للدراسة وفقاً للظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية بنفس الإجراءات والأفراد المساعدين، وكذلك نفس الايام، وذلك بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي بيومين، أي: بتاريخ (10-11/8/1446) الموافق (9-2025 /2/10).

10-2 - أساليب المعالجة الإحصائية:

البرنامج الإحصائي (spss):

- (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري -
- معامل الالتواء - أعلى قيمة - أقل قيمة -

- اختبار مان وتي- اختبار شيبورو ويلك -
- معامل ارتباط بيرسون - اختبار ولكوكسون-
- نسبة التحسن).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتائج فرضية الدراسة ومناقشتها، التي تنص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة في متغير (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب في الجمهورية اليمنية.

جدول رقم (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدى في متغيرات الدراسة ن = 10

القياس القبلي		القياس البعدى		وحدة القياس	الاختبارات
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
11.5	0.212	13.5	0.212	العدد	ضغط 6 ثوانٍ
4.6	0.070	5.5	0.141	العدد	اختبار برىي 6 ثوانٍ
10.4	0.282	12	0.121	العدد	تمرين بطن 6 ثوانٍ
5.8	0.022	5.0	0.0141	زمن	زمن تسقيط 3 حركات جودو

يتضح من الجدول (13) أن الفروق بين المتوسط القياسات القبلية والبعدية لصالح القياس البعدى في الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة في جميع الاختبارات.

جدول (13) نتائج اختبار ولوكسون (Wilcoxon) الإشارة بالراتب بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة الدراسة

القياسات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
ضغط 6 ثوانٍ	القبلي	0	-	10	0.00	2.724	0.006	لصالح القياس البعدى
	البعدى	5.0	+	0	45.00			
اختبار برىي 6 ثوانٍ	القبلي	0.00	-	10	0.00	3.000	0.003	لصالح القياس البعدى
	البعدى	5.00	+	0	45.00			
تمرين بطن 6 ثوانٍ	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.724	0.006	لصالح القياس البعدى
	البعدى	5.00	+	0	45.00			
زمن تسقيط 3 حركات جودو	القبلي	4.50	-	10	36.00	2.521	0.012	لصالح القياس البعدى
	البعدى	0.00	+	0	0.00			

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي

1.96 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة

إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى في

متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدى، وتشير

بناء على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية

فى حدود القياسات التي أجريت، وفى الإطار المحدد

لعينة الدراسة سوف يجري مناقشة مدى تحقق

الأهداف وصدق الفروض من واقع البيانات وفى

ضوء المعالجات الإحصائية السابق عرض نتائجها،

النتائج من وجهة نظر الباحثين إلى وجود فروق دالة

إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى من خلال

تحسن فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة، وذلك

لصالح القياس البعدى.

وانطلاقاً من فروض الدراسة توصل الباحثون إلى

وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدى فى متغيرات (القوة المميزة بالسرعة) المتمثلة

فى الاختبارات التالية (ضغط 6 ثوانٍ - اختبار برىي

6 ثوانٍ - تمرين بطن 6 ثوانٍ - زمن تسقيط 3

حركات جودو) للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي، ويرى الباحثون أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى عينة الدراسة.

تشير نتائج جدول رقم (12)، (13) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع اختبارات القوة المميزة بالسرعة والخاصة بشباب الجودو عينة البحث و لصالح القياس البعدي قيد الدراسة.

إذ تراوحت قيمة ولكوكسون لجميع الاختبارات ما بين (2.521: 3.000)، بمستوى دلالة Sig تتراوح بين (0.003: 0.012)، وهي جميعها أقل من (0.05) الأمر الذي يشير إلى تحسن وتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية؛ إذ تحسن متوسط القياس البعدي لجميع متغير القوة المميزة بالسرعة) المتمثلة في الاختبارات التالية (ضغط 6 ثوانٍ - اختبار بربي 6 ثوانٍ - تمرين بطن 6 ثوانٍ - زمن تسقيط 3 حركات جودو)، ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى البرنامج المقترح وتدريب المقاومة.

ويعزو (الباحثون) هذا التحسن في القوة المميزة بالسرعة إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة؛ إذ اشتمل البرنامج تدريبات المقاومة باستخدام الأثقال ووزن الجسم، وكذا باستخدام بعض الأدوات مثل الأحبال المطاطة والكرات الطبية لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين قيد الدراسة، وهذا أسهم في إظهار فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة، كذلك اشتمل البرنامج على تمرينات لتنمية السرعة

الحركية مما أسهم في الأداء المهاري السريع المطلوب للاعبين الجودو، وهذا ما أشار إليه محمد عبد المنعم أحمد (2019) أن التدريب بمقاومات متغيرة يؤثر على مخرجات القوة المميزة بالسرعة، نتج عنها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين القياس القبلي والقياس البعدي، والاستفادة من برنامج تدريبات المقاومة المتغيرة قيد البحث على مستوى قطاع الشباب في رياضة الجودو.

ويرى (الباحثون) أن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات المقاومة لتنمية القوة المميزة بالسرعة ومتطلبات الأداء للاعبين الجودو، مما ساعد في التحسن الملحوظ، وهذا ظهر في الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات (ضغط 6 ثوانٍ - اختبار بربي 6 ثوانٍ - تمرين بطن 6 ثوانٍ - زمن تسقيط 3 حركات جودو)، ويتفق مع دراسة Michalaener (2013) على أن التدريبات البليومترية والأحبال المطاطة هي جزء من تدريبات المقاومة، التي تعمل على الاستفادة من الطاقة المرنة وتحويل الطاقة الكيميائية إلى عمل ميكانيكي، كما تسهم في التغلب على الفجوة بين سرعة العضلة وقوتها بطريقة سهلة وبدون مخاطر، وبذلك فإن الفائدة تصبح في توليد أقصى طاقة ممكنة في وقت قصير، وأوصت الدراسة بعدة توصيات، ومنها أهمية استخدام تدريبات المقاومة في التدريب بصفة عامة، وضرورة اهتمام المدربين بها التي تخدم الجانب البدني والمهاري والدمج بينهما، ويضيف (الباحثون) أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية خاصة؛ إذ إن جميع مهارات الجودو تتطلب التحضير البدني ومن

دون ذلك التحضير لا نستطيع الحصول على النتائج المرجوة.

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة، العزب أسامة محمد علي (2022).

جدول (14) نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في متغيرات الدراسة

القياسات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
ضغط 6 ثوانٍ	11.5	13.5	17.39
اختبار برربي 6 ثوانٍ	4.6	5.5	10
تمرين بطن 6 ثوانٍ	10.4	12	15.38
زمن تسقيط 3 حركات جودو	5.8	5.0	-13.79

تشير نتائج الجدول (15) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع متغيرات الدراسة.

إذ أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن في جميع اختبارات متغير القوة المميزة بالسرعة؛ إذ بلغ أعلى معدل تحسن في اختبار زمن تسقيط 3 حركات جودو (-13.79) والتحسن بالسالب بحيث كل ما كان الزمن أقل كان أفضل، وهذا التحسن طبيعي بالنسبة لسرعة و قوة الأداء؛ إذ إن التحسن يكون فيها ضئيل في ظاهرة لكنه ممتاز، ويساعد على الحركات السريعة والقوية، وكذا المزج بينهما، وبلغ أقل معدل تحسن اختبار اختبار برربي 6 ثوانٍ (10%)، و أيضاً تحسن متفاوت في باقي الاختبارات ويفسر الباحثون هذا التحسن في النتائج إلى التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح وتدريبات المقاومات، وأن البرنامج ذو فاعلية

في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو عينة البحث.

ومن زاوية أخرى يرى الباحثون أن البرنامج التدريبي تضمن مجموعة من التمرينات النوعية بالأثقال التي عملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة التي أحدثت التكيف لإنتاج القوة المميزة بالسرعة وترقية عمل الجهاز العصبي، وتعزيز قدره على ضبط توقيت إشترك الوحدات الحركية وعددها وهذا على مستوى التوافق داخل العضلة، وأيضاً عملت على رفع مستوى الاستجابة الحركية؛ مما أدى إلى تنظيم عمليات الكبح والكف للعضلات العاملة والمقابلة من خلال ضبط العلاقة بين الجهاز العصبي والعضلي، وهذه شروط مثالية لإنتاج القوة المميزة بالسرعة.

وهو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومات في تحسين القوة المميز بالسرعة لدى شباب الجودو عينة البحث، ويؤكد (النمر والخطيب، (1996م) أن تدريبات المقاومات تمثل الأساس المهم في العملية التدريبية؛ إذ إن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في المزج بين القوة والسرعة التي تشمل القوة المميزة بالسرعة.

كما يرى عبد الخالق عصام (2003) أن تدريبات المقاومات تعد أحد الوسائل الرئيسية للإعداد البدني الخاص؛ لأنها تعطى اللاعب القوة المطلوبة لتنفيذه المهارة الحركية وأن نقص هذه التدريبات تظهر أثراً سلبياً في مقدرة اللاعب وهبوط مستواه.

ويرى الباحثون أن البرنامج التدريبي وما يحويه من أهم أشكال تدريبات المقاومة وأكثرها شيوعاً وتأثيراً في تنمية القوة المميزة بالسرعة، والالتزام بنتائج

4-الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المقاومات له أثر إيجابي في تحسين عنصر القوة المميزة بالسرعة.
- تطور ملحوظ لمستوى عنصر القوة المميزة بالسرعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات القوة المميزة بالسرعة.
- أعلى نسبة تحسن كان في اختبار زمن تسقيط حركات الجودو وأقل نسبة تحسن في اختبار تمرين بطن 6 ثوانٍ.

5-التوصيات:

- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التمرينات المستخدمة في البرامج التدريبية للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لشباب الجودو.
- حث الجهات المختصة عند اختيار مدربي المنتخبات الوطنية اليمنية، وبالأخص مدربي منتخبات فئة الشباب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، ولكن بعد التعرف إلى مستوى اللاعبين وتعديل شدة وحجم البرنامج بما يناسبهم ومستوى قدراتهم البدنية والمهارية.

6- المراجع:

6-1- المراجع باللغة العربية:

- [1] أبو العلا عبد الفتاح: (2003) فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [2] البشيهي محمود ربيع: (2000) تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوي

الدراسات السابقة التي تناولته، وما نتج عنها من قواعد وأسس للتدريب مع الوضع في الاعتبار خصوصية رياضة لعبة الجودو ومتطلباتها من خلال تقنين تدريبات ذات شدة ومدة راحة مناسبة بشكل علمي ومقنن؛ مما عمل على رفع كفاءة الجهاز العصبي في تعزيز الإثارة العصبية للعضلات وقدرة العضلات على الاستجابة، وذلك أحدث التكيف المطلوب مما كان له هذه الفروق الدالة إحصائياً على مستوى مكون عنصر القوة المميزة بالسرعة.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كون هيروسمالس و داوسون Con Hrysomallis، and Dawson Kidgell (2001م) التي هدفت إلى التعرف إلى تأثير تمرينات المقاومة المرتفعة الحركية في تطور القدرة العضلية للطرف العلوي، ومن أهم النتائج لم تظهر أي فروق معنوية في بيانات منصة القوة عندما اتبعت تمرينات الدفع لأعلى التفجيرية بمجموعة مكونة من أقصى ثقل يمكن رفعه لـ 5 مرات.

ويرى الباحثون أن تصميم البرنامج وتطبيقه مع مراعاة الأسس العلمية اللازمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة بشكل سليم؛ مما نتج عنه وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الواحدة؛ مما يشير إلى تحقق فرض الدراسة الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تأثير تدريبات المقاومات في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب في الجمهورية اليمنية.

- [11] خليل نيفين حسين: (2015) فنون الجودو، دار المناهل للطباعة، طبعه 5، بالقازيق.
- [12] خليل نفين حسين محمود وآخرون: (2023) أثير تدريبات المقاومة الكالية (TRX) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارات ناجي وازا للاعبين الجودو، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، المجلد 9، العدد 1، جامعة حلوان، القاهرة.
- [13] زاهر عبد الرحمن عبد الحميد: (2001) موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [14] قنديل محمد شريف محروس: (2005م) دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبيوميتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- [15] عبد البصير عادل وإيهاب عادل: (2004) تدريب القوة العضلية تكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [16] عبد الخالق عصام محمد: (2003): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة.
- [17] عبد المنعم محمد: (2019م) تأثير استخدام برنامج تدريبي بمقاومات متغيرة على مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية المركبة لناشئين الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- [18] محمود ميسي حسن: (2012) فنون الجودو، دار المناهل للطباعة، طبعه ثلاثة، بالقازيق.
- [19] مراد إبراهيم طرفة: (2001) الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة حلوان.
- [3] الجبالي عويس: (2003) التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- [4] العجمي إبراهيم محمد: (1988) نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة - المتغيرة - الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- [5] العزب أسامة محمد علي: (2022م) تأثير تدريبات القوة العضلية على تحسينها العجز الثاني للعضلات العامة في مهارات اللعب من أعلى للاعبين الجودو بحث منشور، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج31، ع5، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- [6] النمر عبد العزيز، الخطيب ناريمان: (1996) تدريب الأثقال، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [7] النمر عبدالعزيز الخطيب ناريمان: (2000) الإعداد البدني و تدريب الأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة، الأساتذة للكتاب الرياضي (المجلد الأول)، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- [8] حجازي أحمد أبو الفضل: (2006) الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، عامر لطباعة والنشر، المنصورة.
- [9] حسانين صبحي: (٢٠٠١) القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، (الجزء الأول)، ط ٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [10] خضر فائزة أحمد محمد: (2006) تأثير تدريبات المقاومة على هرمون النمو وهرمون النمو المشابه للأنسولين وحمض اللاكتيك والقوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد 46، القاهرة.

tests for college men the R. Q.vol.12,
NO

• 6-3 - المراجع باللغة الأجنبية:

[3] **Michal-lehnert: (2013)** The Wffects
of & week Plyometric ic traning and
agil ity in profess lonasv

- [1] **Con Hrysomallis, and Dawson Kidgell((2001):** The effect of high-intensity resistance exercises on the development of upper limb muscle power. Flushing N.Y.
- [2] **Laron. L. A (2012):** A factor analysis of motor ability variables and tests with