



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

Ali Mohsen Khosrof <sup>1,\*</sup>, Ali Ali Nasser Al-Ashmli <sup>1</sup>, Ahmed Mohamed Jasser<sup>1</sup>

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

\*Corresponding author: [abwmaralshmly@gmail.com](mailto:abwmaralshmly@gmail.com) & [Ali.khosrouf@gmail.com](mailto:Ali.khosrouf@gmail.com) & [a.jaser@su.edu.ye](mailto: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

### بالمملكة العربية السعودية

علي محسن خصروف<sup>1,\*</sup>, علي علي ناصر العشل<sup>2</sup>, أحمد محمد جاسر<sup>1</sup>

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

[abwmaralshmly@gmail.com](mailto:abwmaralshmly@gmail.com) & [Ali.khosrouf@gmail.com](mailto:Ali.khosrouf@gmail.com) & [a.jaser@su.edu.ye](mailto:a.jaser@su.edu.ye)

#### الكلمات المفتاحية

2. القوة المميزة بالسرعة

1. تدريبات المقاومات

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 2024/2025م، وكان اختيارهم بالطريقة العدمية، التي كانت أعمارهم تحت (21) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لملاءمتها لطبيعة الدراسة؛ إذ استمر البرنامج التدريسي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد توصل الباحثون إلى أن البرنامج التدريسي له تأثير إيجابي في القوة المميزة بالسرعة الخاصة للاعبين الجودو الشباب عينة البحث، وقد أوصى الباحثون بضرورة توعية المدربين - بشكل عام ومدربين 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:

التي تبني 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. (عبدالعزيز النمر ، 2000، صفحة 93).

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

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

ويشير حسانين صبجي (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، كألعاب الوثب والرمي وألعاب النزالات بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة (حسانين صبجي 2001، صفحة 300).

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 مقتنة وعلمية مدروسة تسهم بشكل فعال في تحسين الأداء لدى الرياضيين.

أيضاً يتمثل 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 الأيزوكيتاك، مقاومة متعددة، الأيزو متري، البليومترิก، وكلها أنواع تستخدم لتحقيق الأهداف السابقة (الجبالي، 2013، صفة، 411، 410).

ينظر زاهر (2001) 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 تدرج تحت التدريب بالمقاومات التي تستخدم لوصف نوع التمارين التي تتطلب قدر معين من القوة العضلية للتحرك، ومواجهة مقاومات خارجية ذات شدد متباعدة (زاهر، 2001، صفة، 103).

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

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

فقد اختار الباحثون أسلوبًا من أساليب التدريب، وهو تدريبات المقاومة Resistance training لتحسين القوة المميزة بالسرعة التي تُعد العنصر الأبرز والمؤثر لدى لاعبي الجودو، وعنصرًا حاسماً في الأداء؛ نظرًا لطبيعة متطلبات الأداء المتفرجة والسرعة التي تطلبها رياضة الجودو، والقوة المميزة بالسرعة هي من القدرات البدنية الحاسمة للأداء عند لاعبي الجودو إلا أن القوة القصوى، وتحمل القوة أيضًا 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.

## 2-2- 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 السنوية، وللتدريب الرياضي الحديث دور مهم في حياة الفرد الرياضي، وإن هذا التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي يُعد هدفًا تسعى إليه دول العالم المتقدمة رياضيًّا بعرض تقديم معارف ومفاهيم بصورة مبسطة لمدربيها؛ بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ

ويرى عبد الفتاح أبو العلا (2013) أن تتميمية القوة العامة القاعدة الأساسية التي يبني 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 تُؤدي بأقل زمن، مثل تسقط حركة الجودو بسرعة، وعند تدريب القوة المميزة بالسرعة فإن عدد مرات تكرار التمرين تكون قليلة إلى حد ما، والشدة تكون عالية جداً وفترات الراحة طويلة نوعاً 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 تشارك 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، وتعُد هي رياضة القوة والفن وحصد الميداليات في معارك التنافس ممثلة لقمة التحدي واستغلال القوة العضلية

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

ويشير عصام الدين عبد الخالق (2005) إلى أن التدرج في المقاومات وزيادة الصعوبة يعني ارتباط المقاومة بمنحنى القوة التصاعدي، وأن المقاومة تتضمن مكونات مركبة ولا مرکزية للتكرار، ولكن لضمان حدوث ذلك بشكل مثالي خلال مدى الحركة الكامل يجب عمل المقاومة بشكل سليم حتى يتم الاستفادة منها ( عبد الخالق 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 وزن الجسم ففي بعض المواقف يحتاج إلى اقصى قوة سريعة (القوة الانفجارية) أثناء تنفيذ الحركات الهجومية؛ لإنهاء النزال أو الدفاعية لتفادي هجوم الخصم، وعمل حركات معاكسة، وكذلك يحتاج إلى القوة المميزة بسرعة لاتخاذ العمل بسرعة عالية لعدد محدود من المرات، وكذلك يحتاج إلى القوة الثابتة أثناء ثبيت 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 يتبع معه الأخذ بالسبيل العلمية في مجال التدريب لمواجهات هذا التطور ، ويعرف التدريب الرياضي أنه عملية تربية مخططة مبنية على أساس علمية سليمة تعمل على الوصول للفرد الرياضي إلى الشكل المناسب في الأداء ووصول الفرد لأعلى مستوى ممكناً؛ إذ يتطلب ذلك من المدرب أن يقوم بالخطيط والتخطيم 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 يعملا على تحقيق الأهداف المرسومة لها من قبل مدربهم، أيضاً يمتازون بعناصر بدنية جيدة، ومنها القوة العضلية أنها العنصر الأساسي لتاتك العناصر (الجبالي عويس 2003 صفحة 15).

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

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

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

### 5-1- فرضيات الدراسة:

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

### 6-1- مجالات الدراسة:

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

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

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

### 7-1- الكلمات الدالة في الدراسة:

#### - تدريبات المقاومة:

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

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

#### - لعبه الجودو:

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

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

### 3-1- أهمية الدراسة:

تشمل الدراسة أهميتين، وهما كالتالي:

#### 3-1-1- الأهمية العلمية:

✓ محاوله للارتفاع بمستوى لاعبي الجودو وألعاب النزلات بدنياً في بالجمهورية اليمنية.  
✓ زيادة الجانب المعرفي، وتنقيف المدربين عند اقتراح البرامج التربوية 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 وألعاب النزلات في الجمهورية اليمنية.

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

#### 3-2-2- 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 التربوي في تطوير القدرات البدنية للاعبين.

### 4-1- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

بمقومات متغيرة على مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية المركبة لناشئين الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العدمية، 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 (baitlارope) ضرورة الاستفادة من برنامج التدريبات المقاومة الوظيفية باستخدام (baitlارope) على مستوى قطاع الناشئين للجودو (عبدالمنعم 2019).

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

دراسة البشيمىي رباعي محمود (2000): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير التدريب بالأثقال المطاطة في القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج

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 للاعبى الجودو، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بالتصميم التجريبى لعينة تجريبية واحدة، وتكونت عينة الدراسة بالطريقة العدمية العشوائية لعدد (12) لاعباً من إجمالي (18) لاعباً، استُبعد الباقى 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 الثانى للعضلات العامة في مهارات اللعب من أعلى للاعبى الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي بالطريقة العدمية، وتكونت عينة الدراسة من 3 لاعبين، وكانت أهم النتائج تصميم برامج مقننة الشدة والحجم والكتافة على مراحل سنينه وأوزان مختلفة للاعبى الجودو (العزب 2022).

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

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

#### 2. إجراءات ومنهجية الدراسة:

##### 1-2- منهج الدراسة:

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

##### 2-3- مجتمع الدراسة:

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

##### 2-4- عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العدمية من المنتخب الوطني لفئة الشباب المقيدين بالاتحاد العام للجودو في الموسم الرياضي 2024/2025م وعدهم (10) لاعبين (كمجموعة تجريبية واحدة).

##### 2-4-1- تجانس عينة الدراسة:

أجرى الباحثون القياسات الخاصة بالتجانس لأفراد عينة الدراسة الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التجريبي، 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 العدمية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن تمارينات الأحبال المطاطة لها أثر إيجابي في القدرات العضلية والبدنية ومستوى أداء الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه (البشيهي ، 2000) .

##### ▪ دراسة Michalaener (2013) :

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

##### ▪ دراسة كون هيروسمالس و دواسون Con and Dawson Kidgell, Hrysomallis (2001):

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

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

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

أكبر من (0,05); مما يدل على اعتدالية البيانات، وأن جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ); مما يؤكد ذلك على اعتدالية وتجانس عينة الدراسة.

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 إحصائيا عند مستوى دالة (0,05)، بمعنى أنه

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

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

بين ( $\pm 3$ ) على عينة البحث التجريبية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة

### 5-2 وسائل جمع البيانات:

- ✓ المسح المرجعي للبرامج والبحوث والدراسات العلمية.
- ✓ استماراة لاستطلاع رأي الخبراء.
- ✓ استمارات التسجيل والتقرير.

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

تأثير تدريبات المقاومة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب بالجمهورية اليمنية  
المميزة بالسرعة التي يجب توافرها لدى شباب الجودو كما يوضح جدول رقم (3).

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

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

جدول (4) النسبة المئوية لآراء الخبراء النهائي حول أهم اختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو

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

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

✓ الاختبارات والمقاييس.

## 2-6 خطوات إجراءات الدراسة:

### 1-6-2 تحديد الاختبارات الخاصة بالقوة

المميزة بالسرعة لدى لاعبي الجودو:

عمل الباحثون مسحًا مرجعياً 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 ارتفع الباحثون بنسبة (%80) فأكثر من آراء السادة الخبراء، وينتفي 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 برببي 6 ثوانٍ. - زمن تسقيط 3 حرکات جودو.

وعرض الباحثون ما جرى التوصل إليه من اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة لدى شباب الجودو، والجدول رقم (3) يوضح ما عرض على السادة الخبراء من الاختبارات. وقد ارتفع الباحثان نسبة (%80) فأكثر من آراء السادة الخبراء، وكانت أهم التي تقيس القوة

## 2-7-1 اختبارات القوة المميزة بالسرعة المستخدمة:

- 5. في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين.
- اختبار برببي ٦ 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: تفاصيل عدد التكرارات الصحيحة خلال ٦ ثوانٍ.
- اختبار الجلوس من الرقود:  
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثلثية للجذع.  
الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف - مرتبة أو مسطح مستوى.  
مواصفات الأداء: من وضع الرقود والكافان مت الشابكان خلف الرقبة يثني المختبر الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين بالتبادل، ويكرر الأداء

• اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ٦ ثوانٍ:  
الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة 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 يده المحكم، ثم الرجوع يجب أن يلمس المختبر بصدره يده المحكم في كل مره يقوم فيها بثني الذراعين، عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو أعلى بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم واحده من أسفل إلى أعلى يجب أن لا يتخلل الأداء اي توقف يعطي لكل مختبر محاولة واحدة فقط لمدة ٦ ثوانٍ.

### حساب الدرجات:

1. يحتسب عدة واحدة عن كل مره يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين لمدة ٦ ثوانٍ.
2. لا يحتسب الأداء صحيحاً في الحالات التالية.
3. عند سحب المقعدة لأعلى.
4. في حالة عدم فرد الذراعين كاملاً في نهاية الدفع.

**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.

أكبر عدد ممكн 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 تسقط (3) حركات جودو:**

**الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة (خاص).

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

الاسم المؤلف	نوعية المرجع	رقم الصفحة	سنة النشر	ضغط 6 ثوانٍ	الجلوس من الرفود 20 ثانية	اختبار برب 6 ثوانٍ	الوثب العمودي لسارجنت	سلق حبل بطول م 4	تمرين بطن 6 ثوانٍ	الوثب العريض من الثبات	زمن تسقط 3 حركات جودو
العزب أسامة	عربي	110	2022	✓			✓		✓	✓	✓
حجازي أحمد	عربي	93	2006	✓			✓		✓	✓	✓
حضر فايزه	عربي	77	2006	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
خليل نيفين	عربي	103	2015	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
محمود ميسى	عربي	109	2012	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
مراد إبراهيم	عربي	70	2001	✓			✓			✓	✓
المجموع											
%85	%68	%100	%51	%68	%85	%51	%100				النسبة المئوية

(1445/1/26) إلى يوم الجمعة (2024/8/2) الموافق (2024/8/2).

2-6-3. الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون دراستين استطلاعيتين:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم الخميس (2/2/1445) الموافق (8/8/2024) إلى يوم الجمعة (2/3/1445) الموافق (8/9/2024) إلى يوم الجمعة (1445/1/25) الموافق (1/8/2024).

قبل البدء في تنفيذ الاختبارات، من يوم الخميس (1445/1/25) الموافق (1/8/2024) إلى يوم الخميس (1445/1/26) الموافق (2024/8/2).

## 2-7-2- صدق التمايز:

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

2024)، 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:

### 1-7-2- 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

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة	المجموعة الغير مميزة			المجموعة المميزة	وحدة القياس الاختبارات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع 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 بريبي 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 جدو

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

## 2-7-3- الثبات:

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

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

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

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

مستوى الارتباط	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
عالٍ	0.686	0.894	11.40	0.547	12.40	ضغط 6 ثوانٍ
عالٍ	0.672	0.547	4.40	0.447	4.80	اختبار برببي 6 ثوانٍ
عالٍ	0.699	0.89	10.40	0.547	10.60	تمرين بطن 6 ثوانٍ
عالٍ	0.991	0.795	5.58	0.423	5.540	زمن تسقط 3 حرکات جodo

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.878)  $\diamond$  الاختبارات القبلية: أجريت القياسات القبلية لجميع أفراد عينة الدراسة وعددهم (10) فئة الشباب بصالات الجodo التابعة للاتحاد اليمني للجodo، من يوم 6/11/2024 إلى 8 / 11 / 2024 لجميع متغيرات الدراسة.

$\diamond$  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 / 2025).

$\diamond$  أسس وضع البرنامج التدريبي:

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

أوضح من الجدول رقم (7) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في متغيرات الدراسة كافية؛ 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 الجodo لاعبي منتخب الوطني.

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

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 السنوية قيد البحث، كانت آراء السادة الخبراء كما يلي:

الحمل-الخصوصية-التوعي-الإحماء بدرجات والتهئة - 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 المقترن لدى شباب الجودو (ن=10)

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

#### ❖ توزيع وحدات الحمل

جدول (9) توزيع عدد وحدات الحمل وشدة وازنتها

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

جدول (10) توزيع الأحمال خلال مدة البرنامج

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

### جدول (11) يوضح تدريب عنصر القوة المميزة بالسرعة

الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الأول	المجموع	النكرارات	التمرين
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	4	6-4	زن مع Squat jump
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	3	6-4	سرع Leg press
								3	لكل رجل	قفز تبادلي
								4-3	لكل رجل 6	خطوة step-ups للأعلى مع وزن خفيف
%70-60 من وزن الجسم								3	م 20	دفع زلاجة Sled push
								4	8	دفع كرات طيبة
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	4-3	6-4	Bench press سرع صدر
								3	6-4	عقلة سرع
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	4-3	6-4	Push press
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	3	6-4	Pench pull
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	4-3	6-4	Kettlebell swing أرجحة الكرات الحديدية
								5	م 10	جري سرع Sprint
								3	6-4	تمرين بربى سرع
1RM %50-40	1RM %55-50	1RM %60	1RM %60-55	1RM %45-40	1RM %55-50	1RM %50-45	1RM %45-40	4-3	6-4	سكوات + دمبل Thruster
								3	لكل جهة	بالمطاط سريع uchi komi

- اختبار مان وتنی - اختبار شـبـيرـوـ وـيلـكـ
- معـاملـ اـرـتـبـاطـ بـيرـسـونـ - اختـبارـ لـكـوكـسـونـ

### 3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

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

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

## 10-2-أساليب المعالجة الإحصائية:

## البرنامج الإحصائي (spss):

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

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

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

القياسات القبلية والبعدية لصالح القياس البعدى في

يتضح من الجدول (13) أن الفروق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الدراسة في جميع الاختبارات.

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

القياسات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج. القيم	قيمة z	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
ضغط 6 ثوان	القبلي	0	-	10	0.00	2.724	0.006	لصالح القياس البعدى
	البعدي	5.0	+	0	45.00			
اختبار بربى 6 ثوان	القبلي	0.00	-	10	0.00	3.000	0.003	لصالح القياس البعدى
	البعدي	5.00	+	0	45.00			
تمرين بطن 6 ثوان	القبلي	0.00	-	10	0.00	2.724	0.006	لصالح القياس البعدى
	البعدي	5.00	+	0	45.00			
زمن تسقط 3 حركات جود	القبلي	4.50	-	10	36.00	2.521	0.012	لصالح القياس البعدى
	البعدي	0.00	+	0	0.00			

النتائج من وجهة نظر الباحثين إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي من خلال تحسن في اختبارات القوة المميزة بالسرعة، وذلك لصالح القياس البعدى.

وانطلاقاً من فروض الدراسة توصل الباحثون إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة) المتمثلة في الاختبارات التالية (ضغط 6 ثوانٍ - اختبار بربى 6 ثوانٍ - تمرين بطن 6 ثوانٍ - زمن تسقط 3

قيمة z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96 تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى في متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدى، وتشير بناء على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية في حدود القياسات التي أجريت، وفي الإطار المحدد لعينة الدراسة سوف يجري مناقشة مدى تحقق الأهداف وصدق الفروض من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابقة عرض نتائجها،

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

ويرى (الباحثون) أن البرنامج التدريسي 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 البعدى في الاختبارات (**ضغط 6 ثوانٍ - اختبار بربى 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 البدنى والمهارى والدمج بينهما، ويضيف (الباحثون) أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية خاصة؛ إذ إن جميع مهارات الجودو تتطلب التحضير البدنى ومن

حركات جودو) للمجموعة التجريبية وجاءت الفروق لصالح القياس البعدى، ويرى الباحثون أن هذا النتائج ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترن باستخدام تدريبات المقاومات في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى عينة الدراسة.

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

إذ تراوحت قيمة ولوكسون لجميع الاختبارات ما بين (3.000 : 2.521)، بمستوى دلالة Sig تراوح بين (0.05 : 0.012 : 0.003)، وهي جميعها أقل من (0.05) الأمر الذي يشير إلى تحسن وتنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية؛ إذ تحسن متوسط القياس البعدى لجميع متغير القوة المميزة بالسرعة) المتمثلة في الاختبارات التالية (**ضغط 6 ثوانٍ - اختبار بربى 6 ثوانٍ - تمرين بطن 6 ثوانٍ - زمن تسقيط 3 حركات جودو**)، ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى البرنامج المقترن وتدريبات المقاومات.

ويعزى (الباحثون) هذا التحسن في القوة المميزة بالسرعة إلى استخدام البرنامج التدريسي المقترن 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 إحصائياً لصالح القياس البعدى في متغير القوة المميزة بالسرعة، كذلك اشتمل البرنامج على تمارينات لتنمية السرعة

في تتميم القوة المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو عينة البحث.

ومن زاوية أخرى يرى الباحثون أن البرنامج التدريبي تضمن مجموعة من التمرينات النوعية بالانتقال التي عملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة التي أحدثت التكيف لإنتاج القوة المميزة بالسرعة وترقية عمل الجهاز العصبي، وتعزيز قدره على ضبط توقيت إشتراك الوحدات الحركية وعدها وهذا على مستوى التوافق داخل العضلة، وأيضاً عملت على رفع مستوى الاستجابة الحركية؛ مما أدى إلى تنظيم عمليات الكبح والكاف 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 المميزة بالسرعة لدى شباب الجودو عينة البحث، ويؤكد (النمر والخطيب، 1996) 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 يري عبد الخالق عصام (2003) أن تدريبات المقاومات تعد أحد الوسائل الرئيسية للإعداد البدني الخاص؛ لأنها تعطى اللاعب القوة المطلوبة لتنفيذ المهارة الحركية وأن نقص هذه التدريبات تظهر أثراً سلبياً في مقدرة اللاعب وهبوط مستوى.

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

دون ذلك التحضير لا نستطيع الحصول على النتائج المرجوة.

وتنقق 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 البعدى	نسبة التغير
ضغط 6 ثوانٍ	11.5	13.5	17.39
اختبار بربى 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 المقترن إلى تحسن في جميع اختبارات متغير القوة المميزة بالسرعة؛ إذ بلغ أعلى معدل تحسن في اختبار زمن تسقيط 3 حركات جودو (-13.79) والتحسين بالسابق بحيث كل ما كان الزمن أقل كان أفضل، وهذا التحسن الطبيعي بالنسبة لسرعة وقوة 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 بربى 6 ثوانٍ (10%)، وأيضاً تحسن متقارب في باقي الاختبارات ويفسر الباحثون هذا التحسن في النتائج إلى التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج التدريبي المقترن وتدريبات المقاومات، وأن البرنامج ذو فاعلية

#### 4- الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترن 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 البعدى في جميع اختبارات القوة المميزة بالسرعة.
- أعلى نسبة تحسن كان في اختبار زمن تسقط حرکات الجودو وأقل نسبة تحسن في اختبار تمرين بطن 6 ثوانٍ.

#### 5- التوصيات:

- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات المستخدمة في البرامج التدريبية للارتفاع بالمستوى البدنى والمهارى لشباب الجودو.
- حث الجهات المختصة عند اختيار مدربى المنتخبات الوطنية اليمنية، وبالاخص مدربى منتخبات فئة الشباب باستخدام البرنامج التدريبي المقترن، ولكن بعد التعرف إلى مستوى اللاعبين وتعديل شدة وحجم البرنامج بما يناسبهم ومستوى قدراتهم البدنية والمهاريه.

#### 6- المراجع:

##### 6-1- المراجع باللغة العربية:

- [1] أبو العلا عبد الفتاح: (2003) فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [2] البشيهي محمود رباع: (2000) تأثير التدريب بالأحوال المطاطة على القدرة البدنية ومستوى

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 مناسبتين 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 and Con Hrysomallis (Dawson Kidgell 2001) التي هدفت إلى التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة المرتفعة الحركية في تطور القدرة العضلية للطرف العلوي، ومن أهم النتائج لم تظهر أي فروق معنوية في بيانات منصة القوة عندما اتبعت تدريبات الدفع لأعلى التجريرية بمجموعة مكونة من أقصى تقل يمكن رفعه لـ 5 مرات.

ويرى الباحثون أن تصميم البرنامج وتطبيقه مع مراعاة الأسس العلمية الازمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة بشكل سليم؛ مما نتج عنه وجود فروق دالة إحصائياً بين مستوى القياس القبلي والقياس البعدى 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 والبعدى لصالح القياس البعدى على تأثير تدريبات المقاومات في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي منتخب الجودو للشباب في الجمهورية اليمنية.

- [11] خليل نيفين حسين: (2015) فنون الجodo، دار المناهل للطباعة، طبعه 5، بالزقازيق.
- [12] خليل نيفين حسين محمود وآخرون: (2023) أثير تدريبات المقاومة الكلية (TRX) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارات ناجي وازا للاعبين الجodo، 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 بالانتقال والبليومترى على تمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- [15] عبد البصیر عادل وإیهاب عادل: (2004) تدريب القوة العضلية تكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [16] عبدالخالق عصام محمد (2003): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة.
- [17] عبد المنعم محمد: (2019) تأثير استخدام برنامج تربيري بمقاومات متغيرة على مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية المركبة لناشئين الجود، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
- [18] محمود ميسى حسن: (2012) فنون الجodo، دار المناهل للطباعة، طبعه ثلاثة، الزقازيق.
- [19] مراد إبراهيم طرفه: (2001) الجodo بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [20] الأداء في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة حلوان.
- [21] الجبالي عويس: (2003) التدريب الرياضي النظري والتطبيق، الطبعة الرابعة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- [22] العجمي إبراهيم محمد: (1988) نسب مساهمة القوة بمنماذجها الثلاثة (الثابتة - المترجلة - الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرابع، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- [23] العزب أسامة محمد علي: (2022) تأثير تدريبات القوة العضلية على تحسينها العجز الثاني للعضلات العامة في مهارات اللعب من أعلى للاعبين الجodo بحث منشور، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج 31، ع 5، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- [24] النمر عبد العزيز، الخطيب ناريمان: (1996) تدريب الأنتقال، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- [25] النمر عبدالعزيز الخطيب ناريمان: (2000) الإعداد البدني و تدريب الأنتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأستاذة، الأساتذة لكتاب الرياضي (المجلد الأولى)، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- [26] حجازي أحمد أبو الفضل: (2006) الجodo الأسس النظرية والتطبيقية، الطبعة الأولى، عامر لطباعة والنشر، المنصورة.
- [27] حسانين صبحي: (٢٠٠١) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، (الجزء الأول)، ط ٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [28] خضر فايزة أحمد محمد: (2006) تأثير تدريبات المقاومة على هرمون النمو وهرمون النمو المشابه للأنسولين وحمض اللاكتيك والقوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الجodo، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد 46، القاهرة.

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

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

• **6-3- المراجع باللغة الأجنبية:**

- [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