

"تأثير استخدام التدريب المتزامن (تحمل+مقاومات) على مستوى القوة العضلية وبعض مهارات الجودو لدى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة حلون "

د/براء إبراهيم احمد

مقدمة البحث:

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه.

ويذكر **عصام عبد الحميد حسن (٢٠٠٠م)** أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود. (١٧:١٠)

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً. (١٩:٩)

ويذكر **محمد عبد الدايم (١٩٩٣م)** أن أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي هو تهيئة اللاعب بندياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات التالية في النشاط الرياضي الممارس ومن ثم فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية. (٩٨:١٣)

ويشير **عويس على الحبالى (٢٠٠٠م)** إلى أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (٨٧:١١)

ويشير **اجارد وأندرسون "Aagaard & Andersen" (٢٠٠٩م)** إلى أن متطلبات الرياضي من عنصري القوة والتحمل تختلف باختلاف طبيعة النشاط الممارس فبعض الرياضات تحتاج إلى عنصر القوة العضلية بدرجة أكبر من عنصر التحمل والبعض الآخر يحتاج إلى عنصر التحمل العضلي بدرجة أكبر من القوة العضلية والغالبية تحتاج إلى العنصرين معا بنفس الدرجة والأهمية. (٩٨:١٩)

* د/براء إبراهيم احمد: مدرس بقسم المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلون.

وترى لورا هوكا "Laura Hokka" (٢٠٠٩م) أن بعض الرياضيين يعتقدوا أن إضافة تدريبات التحمل الهوائي إلى تدريبات القوة ربما تحقق له المكاسب المزدوجة من تدريبات القوة وتدريب التحمل في نفس توقيت التدريب. (٩٨:٢٤)

ويشير كرافيتز "Kravitz" (٢٠٠٤م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة. (٣٧:٢٣)

ويضيف باتون هوبكنس "Patton Hopkins" (٢٠٠٥م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لأهوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبيا داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) ، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل) ، أو تقسيم البرنامج كاملا وبالتساوي زمنيا بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل. (٨٢٦:٢٧)

ويشير ليفروت ابيرنلتي "Leveritt , Abernethy" (٢٠٠٤م) إلى أن السؤال الذي كان يلح على معظم المدربين في الماضي بأيهما نبدأ؟ تدريب التحمل أم تدريب القوة وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولا لان البدء بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكرا وبالتالي عدم قدرة اللاعب على الاستمرارية في أداء تدريبات القوة. (٤١٣:٢٥)

ويري يحيي الصاوي محمود (١٩٩٦م) أن الجودو هو مصارعه يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن مستخدما الفنون المختلفة المستندة إلي القواعد والأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للعقل والجسم (١٨ : ١٦).

كما يشير بات هارينجتون "Paton Harrington" (١٩٩٦م) أن الجودو هو شكل من أشكال الفنون الرياضية ووسيلة للدفاع عن النفس ويعتمد علي التدريب العقلي والبدني ومبني علي مبادئ وأسس علمية ويعد طريقة للتطور الإنساني الذي يمكن لجميع الأفراد تهمه بسهولة في جميع أنحاء العالم. (٢٦ : ١٤) .

ويذكر مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠١م) " بأن الجودو هو طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية وذلك بالتدريب علي فنون الدفاع والهجوم حتى يستطيع الفرد الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة. (١٥ : ٧٦) .

ويشير **محمد شداد (١٩٩٦م)** إلى أن رياضة الجودو من الرياضات التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس فيها عالمياً أو اولمبيا وقارياً ودولياً حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخطية والقانونية والمهارية والبدنية ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالمية في تلك الرياضة. (٣:١٢)

ومن خلال البرنامج الدراسي المقرر يتم تعلم بعض هذه المهارات والوصول بها خلال مدة زمنية محددة إلى درجة مناسبة من إتقان لمهارات الجودو ولقد لاحظت الباحثة من خلال قيامها بتدريس مقرر الجودو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلون أن مستوى الأداء المهاري للطلبات لبعض مهارات الجودو يشوبه بعض القصور في الأداء نتيجة نقص في الإعداد.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن الطرق المستخدمة في عملية التدريس قد تحتاج إلى تطوير حيث أنها لا تراعى تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو وذلك لإنجاز الواجب المهاري لمهارات الجودو حتى يمكن مساعدة الطالبات على إتقان هذه المهارات المقررة.

ويشير **مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م)** إلى أن عند بداية ممارسة رياضة الجودو تكون المهارات المستخدمة في الوحدات التعليمية الأولى "اوسوتوجارى O-soto-Gari - أوجوشى O-Goshi - أيبون سيوناجى Ipon-seoi-Nage. (٨٩:١٥)

وقد أشارت الدراسات والمراجع العلمية (١)، (٢)، (٤)، (٦)، إلى أهمية تنمية القوة العضلة والتحمل العضلي لدى لاعبي الجودو لاستخدامها في تنفيذ المهارات الحركية في الجودو وان زمن المحاضرة المقرر غير كافي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجانب تعلم المهارات المقررة وهذا ما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل+مقاومات) على مستوى القوة العضلية وبعض مهارات الجودو لدى طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة حلون في محاولة منها قد تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية في مهارات الجودو.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- الدمج بين أسلوبين تدريبيين قد يؤدي إلى حدوث تحسن للصفات البدنية وتحسن المستوى المهاري لدى الطالبات المبتدئات في رياضة الجودو.
- ٢- الاهتمام بتنمية الجانب البدني قد يؤدي إلى إيجاد حلول لبعض المشاكل التي تواجه تحسين المستوى المهاري لدى الطالبات المبتدئات رياضة الجودو.

هدف البحث

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) ودراسة تأثيره على:-
- ١- مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.
 - ٢- مستوى بعض المهارات الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي)،الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي)،الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي)،الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

*الجودو :

مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلي الفوز علي المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود ، مستخدما فنون الجودو المختلفة، وهذه الفنون معتمدة علي قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة إلي الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية.(٣٥:٢١)

*التدريب المتزامن:

هو مزيج بين تدريبات التحمل الهوائي أو اللاهوائي وتدريبات القوة العضلية يتم التدريب خلال البرنامج التدريبي بطريقة متباينة بينهما. (٦٣:١٦)(٣٢:٨)

*مهارة إيبون- سيو - ناجي:

تعتبر من مهارات اللعب من أعلى (ناجي وازا) تحت تقسيم مهارات اليبدين(تى وازا).(٢٥:١٨)

*مهارة أو جوشي:

تعتبر من مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) تحت تقسيم مهارات الوسط(جوشى وازا). (٢٦:١٨)

*مهارة أو - سوتو - جاري :

تعتبر من مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) تحت تقسيم مهارات الرجلين(اشى وازا). (٢٦:١٨).

* القوة العضلية

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة. (١٦:٨٥)

الدراسات السابقة:

١ - دراسة محمود السيد بيومي (٢٠١٠م) (١٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثرة على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة واستهدفت الدراسة التعرف تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثرة على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين التجريبيتين واشتملت عينة البحث على ناشئى جودو ومصارعة عددهم (٢٠) ناشئين مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية له تأثير ايجابي على تحسن مستوى القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية لدى ناشئى الجودو والمصارعة كما أن لاستخدام جهاز المقاومات تأثير ايجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى عينة البحث.

٢ - دراسة طارق محمد عوض (١٩٩٧م) (٦) بعنوان " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئى جودو عددهم (١٦) ناشئى وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية والمهارية والنفسية لدى ناشئى الجودو وان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الجودو عينة البحث التجريبية.

٣ - دراسة سامح شكري يوسف (٢٠٠٩م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الجودو للمبتدئين" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الجودو للمبتدئين" واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئى جودو عددهم (١٥) ناشئى مبتدئى وكانت من

أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح للتمرينات النوعية له تأثير ايجابي على سرعة تعلم وإتقان الأداء المهارى لمهارات الجودو.

٤- دراسة احمد محمد نور الدين (٢٠٠٧م) (٢) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئي جودو عددهم (١٢) ناشئي وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على الاداءات المهارية المركبة وكذلك تحسن في فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئي الجودو.

٥- دراسة خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٣) بعنوان " تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئي جودو عددهم (١٠) ناشئين وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية له تأثير ايجابي على مستوى الأداء الفني لدى ناشئي رياضة الجودو وكذلك تحسن في مستوى مظاهر الانتباه لدى أفراد عينة البحث التجريبية.

٦- دراسة وليد احمد سالم (٢٠٠٣م) (١٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو-اوتشى - جارى في رياضة الجودو استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو-اوتشى - جارى في رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئي جودو عددهم (٨) ناشئين وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح أثناء فترة الإعداد الخاص اثر ايجابيا على مستوى المحددات الميكانيكية لأداء مهارة أو-اوتشى - جارى في رياضة الجودو لدى ناشئي الجودو.

٧- دراسة احمد أبو الفضل عبد الرحمن (٢٠٠٢م) (١) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض المهارات الميكانيكية لمهارة اوستو جارى لناشئي الجودو استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض المهارات الميكانيكية لمهارة اوستو جارى لناشئي الجودو استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو-اوستو جارى في رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على ناشئي جودو عددهم (١٠) ناشئين وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح لتمرينات

القوة العضلية تأثير ايجابي في تحسن مستوى أداء مهارات قيد البحث وان هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تنمية القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري.

٨- دراسة عبد العليم محمد عبد العليم (٢٠٠٠م) (٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئ الجودو، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئ الجودو واستخدام الباحث المنهج والتجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على (١٨) لاعب جودو وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تحسن مستوى الهجوم المركب لدى لاعبي الجودو عينة البحث التجريبية.

٩- دراسة محمد حامد شداد (١٩٩٦م) (١٢) بعنوان " المتغيرات البدنية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو استهدفت الدراسة التعرف على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبي الجودو استهدفت الدراسة التعرف على العلاقات الارتباطية بين كل من المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية في مستوى أداء لاعبي الجودو واشتملت عينة البحث على (٤٨) لاعبا من الفريق القومي واستخدام الباحث المنهج الوصفي وكانت من أهم النتائج أن المتغيرات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو تمثلت في القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة التحمل الدوري التنفسي ، التحمل العضلي، السرعة، الرشاقة، المرونة.

١٠- دراسة بوزهيتشكوف وليبيرت **Bozhichkov-& A. Albert** (١٩٩٨م) (٢٠) بعنوان " طرق تنمية المرونة لمنافسين الجودو" استهدفت الدراسة وضع طرق تدريبية لتنمية المرونة عند لاعبي الجودو واستخدام الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٥٠) لاعب وكانت من أهم النتائج أن لتدريبات المرونة تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو.

١١- دراسة كزارينكا **Cazarnek** (١٩٩٨م) (٢٢) بعنوان " اثر الاستجابة العضلية العصبية للاعبي الجودو استهدفت الدراسة التعرف على تمرينات التحمل في التدريب على الاستجابة العضلية العصبية واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٣٧) لاعب جودو وكانت من أهم النتائج أنه تم تقييم الاستجابة على أساس منحنيات IIT وتم تسجيلها بعد تنشيط العصب العام والعضلة الداخلة حيث يسبب التعب الجسماني في نقص الاستجابة العضلية العصبية.

١٢- دراسة كاليسروفليك **Callister** (١٩٩٠م) (٢١) بعنوان " فسيولوجيا واستجابة الأداء للتدريب العالي لصفوة مختارة من رياضي الجودو استهدفت الدراسة التعرف على اثر زيادة شدة التدريب على صفوة لاعبي الجودو واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٥) لاعب وكانت من أهم النتائج أن لاستخدام التدريب العالي اثر في انخفاض معدل النبض خلال الراحة ونقص في حامض اللاكتيك.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة حلون للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩م.

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات وعددهم (٤٠) طالبة (١٧-١٨) سنة مقسمين إلى مجموعتين (٢٠) طالبة مجموعة ضابطة (٢٠) طالبة مجموعة تجريبية وتم استبعاد (١٠) طالبة لعدم انتظامهن في التدريب ليكون عدد كلا من المجموعتين (٣٠) مقسمين (١٥) تجريبية (١٥) ضابطة.

عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة حلون وعددهم (١٠) طالبات خارج مجموعتي البحث الأساسية مقسمين (٥) طالبات ذوى مستوى مرتفع (٥) طالبات ذوى مستوى منخفض .

شروط اختيار عينة البحث الأساسية والاستطلاعية:

- ١- أنة لم يسبق للطالبة تعلم رياضة الجودو.
- ٢- أن تكون منقولة من الفرقة الأولى.
- ٣- أن تكون مقيمة بالقرب من مكان التدريب.
- ٤- الانتظام في التدريب.
- ٥- موافقة ولى الأمر على الاشتراك في البحث.

جدول (١)

تكافؤ عينة البحث في معادلات النمو

الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٣٠)

المجموعة التجريبية (ن = ١٥)				المجموعة الضابطة (ن = ١٥)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط		معدلات النمو	
١.٠١	٦.٠٦±	١٦٠.١	١٦٠.١	١.٢	٤.٢٥±	١٨٥	١٨٥.٢	سم		
٠.٩٢	٥.٥١±	٦٩.٧٨	٧١.٤٧	١.١	٤.١١±	٧٠	٧٠.٥	كجم	الوزن	
١.٣٢	١.٣٤±	١٧.٣٠	١٧.٨٩	١.٩	١.١٥±	١٧.٥	١٧.٦	سنة	السن	
١.٢٥	٣.١١	٦٨	٦٨.٧٨	١.١٥	٢.٩	٦٦	٦٥.٩	١٠/١	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	الاختبارات البدنية
١.٣٦-	١.٣	١٧	١٧.١٢	٠.٩٨	١.٤	١٦	١٦.٥	عدد	الانبطاح المائل	
٠.٩٦	٢.٨١	٥٢	٣٢.٢	٠.٩٦	١.٢	٥٠	٣٢.٩	سم	الوثب العمودي من الثبات	
٠.٩٥	٣.٢١	١٠	١٠.٢٠	٠.٩٦	٢.١١	٩	٩.٥	متر	رمي كرة طبية لأبعد مسافة	
١.٠١-	٣.٢١	٢٥	٢٥.٠٤	١.٠١	٣.١٥	٢٤	٢٤.٩	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر	
١.٩٦	٤.٦	٢٣	٢٣.١٦	١.٨٢	٣.٩	٢٢.٥	٢٢.٧	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين	
١.٧٧	٠.٦٩١	٥.٥	٥.٩٣٣	١.٨٥	٠.٧١١	٥.٦	٥.٦٢	درجة	مهارة إيبون - سيو - ناجي	الاختبارات المهارية
١.٧٨	٠.٧٨٤	٥.٥	٥.٩٣٣	١.٦٣	٠.٩٦٣	٥.٤	٥.٤٢	درجة	مهارة أو - جوشي	
١.٩٨	٠.٦١٤	٧.٥	٧.٩٦٦	١.٦٥	٠.٦٢٣	٦.٩	٦.٩٦	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري	

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع الطالبات في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو

والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٣٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س		الطول	سم
غير دال	٠.٩٤	٦.٠٦±	١٦٠.١	٤.٢٥±	١٨٥.٢	سم		

٠.١٥	٥.٥١±	٧١.٤٧	٤.١١±	٧٠.٥	كجم	الوزن	الاختبارات البدنية	
٠.٦٠	١.٣٤±	١٧.٨٩	١.١٥±	١٧.٦	سنة	السن		
٠.٨٧	٣.١١	٦٨.٧٨	٢.٩	٦٥.٩	١٠/١ اث	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر		
٠.٥٣	١.٣	١٧.١٢	١.٤	١٦.٥	عدد	الانبطاح المائل		
٠.٣٠	٢.٨١	٣٢.٢	١.٢	٣٢.٩	سم	الوثب العمودي من الثبات		
٠.١٧	٣.٢١	١٠.٢٠	٢.١١	٩.٥	متر	رمى كرة طبية لأبعد مسافة		
٠.٧٧	٣.٢١	٢٥.٠٤	٣.١٥	٢٤.٩	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الظهر		
٠.٤٧	٤.٦	٢٣.١٦	٣.٩	٢٢.٧	كجم	ديناموميتر قياس قوة عضلات الرجلين		
١.١٢	٠.٦٩١	٥.٩٣٣	٠.٧١١	٥.٦٢	درجة	مهارة إيبون - سيو - ناجي		الاختبارات المهارية
١.٢٧	٠.٧٨٤	٥.٩٣٣	٠.٩٦٣	٥.٤٢	درجة	مهارة أو - جوشي		
٠.٧١	٠.٦١٤	٧.٩٦٦	٠.٦٢٣	٦.٩٦	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس
- كرات طبية
- مقاعد سويدية وصناديق بارتنجات مختلفة.
- جهاز جيم متعدد (مالتى جيم) + أثقال بأوزان مختلفة.
- جهاز الجري (التريدميل).

ثانياً: الاستمارات والمقابلات الشخصية:-

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (٣)، (٤)، (٨)، (١٢)، (٢١) العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عاما وتدريب الجودو بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث مرفق (٣)

٢- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج التدريبي (التحمل + القوة) المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح. مرفق (٣)

ثالثا: الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٢)

- ١- اختبار الجري المكوكي ٥٥×٥ متر لقياس التحمل العضلي.
- ٢- اختبار الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي للذراعين.
- ٣- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٤- اختبار رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- ٥- جهاز الدينامومتر قياس قوة عضلات الظهر.
- ٦- جهاز الدينامومتر قياس قوة عضلات الرجلين.
- ٧- قياس مستوى الأداء المهارى لمهارات الجودو قيد البحث حيث قامت الباحثة بتصوير الأداء المهارى للطلبات وتم عرضة على (٣) محكمين وتم احتساب

متوسط الدرجة كالتالي:-

الايون: ١٠ درجات.

وزاري: ٧ درجات.

يوكو : ٥ درجات.

رابعا: أسلوب المسح المرجعي

١- المسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء حول اختبارات المتغيرات البدنية:-

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي للجودو بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات (البدنية) المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قام الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية لدى طالبات عينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (٦) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات في مجال تدريب الرياضي (الجودو) للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وقد حددت الباحثة نسبة ١٠٠% فما فوق لقبول الاختبارات لقياس متغيرات البحث الأساسية.

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث البدنية				
عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	عدد التكرارات	وحدة القياس	النسبة المئوية
التحمل	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	٦	١٠/١ ث	١٠٠%
العضلي	الانبطاح المائل	٦	عدد	١٠٠%

القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	٦	سم	%١٠٠
القوة العضلية	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	٦	متر	%١٠٠
	قوة عضلات الظهر	٦	كجم	%١٠٠
	قوة عضلات الرجلين	٦	كجم	%١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث تراوحت من (٨٣.٣% إلى ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

صدق التمايز

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية (قيد البحث) للعينة الاستطلاعية للبحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (١٠) طالبات، وذلك في يوم الأحد ٢٠٠٨/٩/٢١ من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات لإفراد المجموعة

المميزة والمجموعة غير المميزة (صدق التمايز)

للاختبارات البدنية (قيد البحث) ن = ١ = ٢ = ٥ (٥)

نوع الاختبارات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ اث	١.٢	٦٧.٥	١.٥	٦٥.١	٢.٣	٣.١٥	دال
	الانبطاح المائل	عدد	٢.٦	٣٣.٢	٠.٩٥	٢٩.٣	٣.٩	٣.٢٠	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣.٢	٢٣.٥	١.٢٢	٢١.٢	٢.٣	٤.١١	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٢.٦	٩.٥	١.٢١	٧.٩	١.٦	٣.٩٠	دال

قوة عضلات الظهر	كجم	٢٢.٥	٤.٦	١٩.٢	٤.٢	٣.٣	٣.١٢	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٢١.٥	١.٣	١٧.٥	١.٢	٤.٠٠	٣.٩٥	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٧٨

يتضح من جدول (٤) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات الاختبارات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي أن يكون التطبيق الأحد الموافق ٢٠٠٨/٩/٢١ م على العينة الاستطلاعية (المميزة والغير مميزة) البالغ عددهم (١٠) طالبات وتم إعادة تطبيق الاختبار للمرة الثانية على ذات العينة الأحد ٢٠٠٨/١٠/٥ بفارق (١٣) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٥) الآتي.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
للاختبارات البدنية (قيد البحث) (ن = ١٠)

نوع الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
المتغيرات البدنية	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ ث	٦٦.٣	١.٩	٦٧.٥	١.٧	١.٢	٠.٩٩٢	دال
	الانبطاح المائل	عدد	٣١.٢	٢.٣٢	٣١.٩	٢.١	٠.٧	٠.٩٦٣	دال
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٢.٣	٢.٩٩	٢٢.٧	٢.٧	٠.٤	٠.٩٦٥	دال

رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٨.٧	٢.٧	٩.١	٢.٣	٠.٤	٠.٩٣٢	دال
الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٠.٨	٣.٧	٢١.٢	٣.٢	٠.٤	٠.٩٨٢	دال
الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	١٩.٥	١.٩	٢٠.٣	١.٧	٠.٨	٠.٩٨٢	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٩٠٠

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٩٣٢ إلى ٠.٩٩٢) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢١/٩/٢٠٠٨م إلى ٥/١٠/٢٠٠٨م وذلك على عينة قوامها (١٠) طالبات من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافئها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .

برنامج التدريب المتزامن :

يهدف البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن إلى تنمية وتطوير مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي وكذلك ومستوى المهارات الحركية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة حلون.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- يتناسب مع المرحلة السنوية لأفراد العينة وخاصة أنهم طالبات.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء - فترة الراحة البيئية - المجموعات - التكرارات) لكل أسبوع على حدة
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.

- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج.
- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية.
- عدد وحدات البرنامج التدريبي المقترح (٢٤) وحدة.
- أن يتم التدريب بالتوالي داخل الوحدة لتنمية القوة العضلية ثم تنمية التحمل بزيادة تدريجية في شدة الحمل لتبدأ ٦٠% وتنتهي ٨٥%.
- زمن الوحدة التدريبية من (٦٠) دقيقة مقسمة كالتالي:-
- * التهيئة البدنية (الإحماء). (٥) ق
- * الإطالة العضلية . (١٠) ق
- * التدريب المتزامن. (٤٠) ق (٢٠) ق تدريبات مقاومة) يتبعها (٢٠) ق تدريبات تحمل هوائي)
- * التهدئة والختام . (٥) ق

محتويات البرنامج التدريبي

- استخدام طريقة التدريب الدائري عند تنفيذ البرنامج بفترات راحة بينية من ٦٠-٩٠ ث
- استخدام طريقة الحمل المستمر لتطوير التحمل الهوائي.
- استخدام طريقة التدريب الدائري براحة ايجابية بين المجموعات من (١-٢)ق.
- البدء بتمرين المقاومة أولاً يتبعه تمرين الجري الهوائي.
- مراعاة مظاهر حدوث الإجهاد.

خطوات تنفيذ البحث:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية وذلك خلال ثلاث وحدات أسبوعياً بواقع (٦٠) دقيقة للوحدة الواحدة ويتم التطبيق داخل نادى صحي مجهز بالأجهزة والأدوات التي يحتاجها التطبيق وذلك بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من الأربعاء ١٥/١٠/٢٠٠٨م وحتى الثلاثاء ٢٠/١٠/٢٠٠٨م وقد تم مراعاة فارق زمني لمدة (١٠) أيام بين إجراء المعاملات العلمية وذلك لإتاحة الفرصة لتعلم المهارات قيد البحث وتم القياس وفقاً للترتيب التالي:-

* متغيرات البحث البدنية في الفترة من الأربعاء ٢٠٠٨/١٠/١٥ إلى الخميس ٢٠٠٨/١٠/١٦ م.

* مستوى الأداء المهاري الأحد ٢٠٠٨/١٠/٢٦ م. إلى الاثنين ٢٠٠٨/١٠/٢٧ م.

تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من السبت ٢٠٠٨/ ١١/١ وحتى الأربعاء ٢٠٠٨/١٢/٢٤ م على أفراد المجموعة التجريبية بواقع شهرين.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من الخميس ٢٠٠٨/١٢/٢٥ م وحتى الثلاثاء ٢٠٠٨/١٢/٣٠ م بنفس ترتيب القياسات القبلية.

- القياسات البدنية من الخميس ٢٠٠٨/١٢/٢٥ م وحتى الأحد ٢٠٠٨/١٢/٢٨ م.
- القياسات المهارية من الاثنين ٢٠٠٨/١٢/٢٩ م وحتى الثلاثاء ٢٠٠٨/١٢/٣٠ م.

الفترة	الأسابيع والتاريخ	الشدة	الأيام	الإحماء	التدريب المتزامن (مقاومات - تحمل)					المجموعات	زمن دوام الحمل	الراحة		الختام
					١	٢	٣	٤	٥			٦	٤	
تدريب	الأسبوع الأول	٦٠%	السبت	الإحماء والإشارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٤	٦٠ ث	٣٠ ث	اق
			الاثنين		٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٤	٦٠ ث	٣٠ ث	اق
			الأربعاء		١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٤	٦٠ ث	٣٠ ث	اق
	الأسبوع الثاني	٦٥%	السبت		٥	٦	٧	٨	٩	١٠	٤	٦٠ ث	٣٠ ث	اق
			الاثنين		١١	١٢	١٣	١٤	١	٢	٤	٦٠ ث	٣٠ ث	اق
			الأربعاء		٣	٤	٥	٦	٧	٨	٤	٦٠ ث	٣٠ ث	اق
الأسبوع الثالث	٧٠%	السبت	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٤٥ ث	٣٠ ث	اق		

١	٢	٣	٤	٥	٦	٣	٤٤٥	٣٠	اق	الاثنين	الثالث
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٤٤٥	٣٠	اق		
١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٣٠	٣٠	اق٢	السبت	الأسبوع الرابع
٥	٦	٧	٨	٩	١٠	٣	٣٠	٣٠	اق٢	الاثنين	
١١	١٢	١٣	١٤	١	٢	٣	٣٠	٣٠	اق٢	الأربعاء	
٣	٤	٥	٦	٧	٨	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	السبت	الأسبوع الخامس
٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	الاثنين	
١	٢	٣	٤	٥	٦	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	الأربعاء	
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٣٠	٣٠	اق٢	السبت	الأسبوع السادس
١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	الاثنين	
٥	٦	٧	٨	٩	١٠	٣	٣٠	٣٠	اق٢	الأربعاء	
١١	١٢	١٣	١٤	١	٢	٣	٣٠	٣٠	اق٢	السبت	الأسبوع السابع
٣	٤	٥	٦	٧	٨	٣	٣٠	٣٠	اق٢	الاثنين	
٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	٣	٣٠	٣٠	اق٢	الأربعاء	
١	٢	٣	٤	٥	٦	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	السبت	الأسبوع الثامن
٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	الاثنين	
١٣	١٤	١	٢	٣	٤	٣	٤٤٥	٤٤٥	اق٢	الأربعاء	

جدول (٦)

برنامج التدريب المتزامن

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي
عينة البحث التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١ ث	٦٨.٧٨	٣.١١	٦٤.٢	٢.٣٦	٤.٥	%٧.٩	*٣.١١	دال
	الانبطاح المائل	عدد	١٧.١٢	١.٣	٢١.٢	١.٣٢	٤.١	%١٨.٩	*٤.١٢	دال
القوة	الوثب العمودي من	سم	٣٢.٢	٢.٨١	٣٦.٤	٢.٦٣	٤.٢	%١٧.٢	*٣.٦٥	دال

المميزة	الثبات								
بالسرعة	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	١٠٠.٢٠	٣.٢١	١٢.٢	٢.٩٥	٢.٠٠	١٩.٧%	*٤.٠١
القوة	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٥.٠٤	٣.٢١	٢٧.٣	٣.٢	٢.٢٦	٧.٧%	*٣.٢١
العضلية	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٣.١٦	٤.٦	٢٥.٤	٢.٩	٢.٢٤	٦.٠٢%	*٣.٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي
عينة البحث الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
التحمل العضلي	الجري المكوكي ٥٥×٥	١٠/١	٦٥.٩	٢.٩	٦٨.١	٢.٩٩	٢.٢	٣.٧%	*٢.٥١	دال
	الانبطاح المائل	عدد	١٦.٥	١.٤	١٧.٦	١.٠٢	١.١	١٢.٣%	*٣.٥٨	دال
القوة المميزة بالسرعة	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٢.٩	١.٢	٣٢.٦	٢.٦١	٠.٣	٥.٤%	*٣.١٠	دال
	رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٩.٥	٢.١١	١٠.٨	٣.٠١	١.٣	٦.١%	*٣.١٥	دال
القوة العضلية	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٤.٩	٣.١٥	٢٥.٩	٣.٠	١.٠٠	٣.٢%	*٢.٩١	دال
	الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٢.٧	٣.٩	٢٣.٩	٤.٣	١.٢	٠.٣%	*٣.٣٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
لأفراد عينة البحث التجريبية في المتغيرات الأداء المهارى

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
المهارات الحركية	مهارة أو - جوشي	درجة	٦.٥٦٦	٠.٨١٧	١٣.٢٣٣	١.٠٤٠	٦.٦٦٦	١٣.٢%	*٢٦.١٢٢	دال
	مهارة إيبون -	درجة	٦.٦٠٠	٠.٥٦٣	١١.٧٠٠	١.٣١٧	٥.١٠٠	٨٥.٢%	*٢٠.٣٣٩	دال

									سيو - ناجي
دال	*٧.٤٩٢	%٩٧	٢.٠٠٠	١.٢٦٣	١٢.٣٠٠	٠.٥٣٥	١٠.٣٠٠	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)
يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة
للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت
قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
لأفراد عينة البحث الضابطة في المتغيرات الأداء المهاري

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
المهارات الحركية	مهارة أو - جوشي	درجة	٥.٩٣٣	٠.٧٨٤	١٠.٤٦٦	٠.٨١٩	٤.٥٣٣	%٩.٧	*١٩.٠١٢	دال
	مهارة إيبون - سيو - ناجي	درجة	٥.٩٣٣	٠.٦٩١	١٠.٢٣٣	٠.٧٢٧	٤.٣٠٠	%٥٥.٢	*٢٣.٠٤١	دال
	مهارة أو - سوتو - جاري	درجة	٧.٩٦٦	٠.٦١٤	١٠.٥٦٦	٠.٨١٧	٢.٦٠٠	%٥٧.٨	*١٤.٧٠٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٢.٢٩)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة
للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت
قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة للطالبات

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	م	ع±	م			
الجرى المكوكي ٥٥×٥ متر	١٠/١	٢.٣٦	٦٤.٢	٢.٩٩	٦٨.١	٣.٩	*٣.٥١	دال
الانبطاح المائل	عدد	١.٣٢	٢١.٢	١.٠٢	١٧.٦	٣.٦	*٣.٥٨	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	٢.٦٣	٣٦.٤	٢.٦١	٣٢.٦	٣.٨	*٣.١٠	دال
رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة	متر	٢.٩٥	١٢.٢	٣.٠١	١٠.٨	١.٤	*٣.١٥	دال

الدينامومتر لقياس قوة عضلات الظهر	كجم	٢٧.٣	٣.٢	٢٥.٩	٣.٠	١.٤	*٢.٩١	دال
الدينامومتر لقياس قوة عضلات الرجلين	كجم	٢٥.٤	٢.٩	٢٣.٩	٤.٣	١.٥	*٤.٥١	دال

المتغيرات	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية			
ن=٣٠			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	م	ع±	م			
مهارة أو - جوشي	درجة	١٣.٢٣٣	١.٠٤٠	١٠.٤٦٦	٠.٨١٩	٠.٦٣٣	*٢.٧٨٦	دال
مهارة إيبون- سيو - ناجي	درجة	١١.٧٠٠	١.٣١٧	١٠.٢٣٣	٠.٧٢٧	٠.٦٦٦	*٤.٣٢٥	دال
مهارة أو - سوتو - جاري	درجة	١٢.٣٠٠	١.٢٦٣	١٠.٥٦٦	٠.٨١٧	٢.٣٣٣	*١٦.٨٥٨	دال

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للطالبات

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

ن=٣٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وجاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للطالبات

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية في الأداء

المهاري للمهارات بعد العدد (١٠) لقياس مستوى التحمل

ن=٣٠

١٠ع	١٠م	١ع	١م	١٠ع	١٠م	١ع	١م	القياس	
٢.٣٢	٦.٤	٠.٨١	١٠.٤	١.٣	١٢.٩	١.٠	١٣.٢	درجة	مهارة أو - جوشي
٢.٣٥	٦.٢	٠.٧٢	١٠.٢	١.١	١١.٣	١.٣	١١.٧	درجة	مهارة إيبون - سيو - ناجي
٢.١١	٥.٥	٠.٨١	١٠.٥	٠.٩٩	١١.٦	١.٢	١٢.٣	درجة	مهارة أو - سوتو - جاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٤٥$

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية بين الأداء الأول والأداء العاشر بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي الأول والأداء العاشر في الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:-

ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي)، الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في اختبارات بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) فكانت لصالح القياسات البعدي للعينه قيد البحث(للمجموعة التجريبية) أن وجدت، وقامت الباحثة باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T-Test)، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبلي والبعدي وذلك للتعرف على مستوى التحسن في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدي إن وجد بعد استخدام البرنامج المقترح، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي.

ويتضح من الجدولين رقم (٧)(٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وتعزى الباحثة ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

وترى الباحثة أن القوة العضلية بأشكالها المتنوعة ومنها القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي يعتبروا من أهم مكونات اللياقة العضلية للاعب الجودو حيث يجب على اللاعب الاستمرار في الأداء بكل ثبات وبدون تعب حتى النهائية ولن يتأتى ذلك إلا في وجود مستوى مناسب من القوة وتحمل.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من وليد احمد سالم (٢٠٠٣) (١٨) ، انثوني وآخرون Anthony , et al. (٢٠٠٩م) (٢٠) كارافيرتا وآخرون Karavirta , et al. (٢٠٠٩) (٢١) في أن التدريب المتزامن يحسن القوة العضلية بأشكالها.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدى إلي تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى المهاري لدى الطالبات عينة البحث.

حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية في تحسين المستوى المهاري وذلك لما تفرضه رياضة الجودو من الاستمرارية في الأداء أثناء المباراة إلى أن يحرز اللاعب النقطة (الايبون) وهذا ما يستلزم في الأداء.

وفي هذا الصدد يشير "احمد محمد نور" (٢٠٠٧م) (٢) إلي أن الارتقاء بالمستوى المهاري لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية والفسولوجية التي تبدأ منذ عملية انتقاء اللاعب للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان اللاعب سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهاري للاعبين الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوى المهاري يتناسب تناسباً طردياً مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد محمد نور " (٢٠٠٧م) (٢) و" خلف محمود الدسوقي " (٢٠٠٢م) (٥) و" طارق محمد عوض " (١٩٩٧م) (١٧).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصفات البدنية (التحمل العضلي- القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزرع(إيبون- سيو - ناجي)، الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.

ينص الفرض الثاني على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزرع(إيبون- سيو - ناجي)، الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.

أظهرت النتائج التي يوحدتها جداول (٩)، (١٠) إلي وجود تحسن بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري حيث توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات الأداء المهاري لصالح القياس البعدي إلي الأسلوب التقليدي المتبع أثناء التعليم كذلك أثناء التدريب للطالبات المعتاد على المهارات داخل المحاضرات

ويتفق مع ذلك ما أشار إليه مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١م) (١٥) في أن التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر علي الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

والزيادة التي طرأت على مستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية قد نتج عن مراعاة التدريبات المستخدمة في الوحدات التعليمية لتنمية قدرة الطالبات على الأداء ولكن بصورة ليست كافية وهذا ما اتضح في جدول رقم (١٣) بانخفاض مستوى الأداء المهاري للطالبة في أداء المهارات الحركية بعد العدد (١٠) وذلك لنقص في القدرات البدنية والتي حاولت الباحثة تحسينها باستخدام البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من مراد طرفة (٢٠٠١م) (١٥)، محمد عبد الدايم (١٩٩٣م) (١٣) ومحمد بيومي (٢٠١٠م) (١٤) في أن ممارسة التدريبات الرياضية تؤدي إلى تحسن في مستوى تعلم المهارات الحركية وكذلك تحسن في مستوى العناصر البدنية لدى الممارسين.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القوة العضلية (التحمل العضلي-القوة المميزة بالسرعة-القوة العضلية) ومستوى بعض المهارات الحركية الرمي بالزراع(إيبون- سيو - ناجي)،الرمي بالوسط (أو جوشي) ، الرمي بالرجل (أو - سوتو - جاري) لدى طالبات الفرقة الثانية في رياضة الجودو.

ينص الفرض الثالث على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

أشارت نتائج جدول (١١) (١٢) (١٣) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى المهارات الحركية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

وتعزو الباحثة تقدم طالبات المجموعة التجريبية علي طالبات المجموعة الضابطة إلي البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتزامن الذي أثر إيجابياً وساعد الطالبة المبتدئ علي بذل المزيد من الجهد وزيادة الدافع للتدريب من خلال مشاركة الطالبات الإيجابية في التدريب على اكتساب الصفات البدنية الأزمة لأداء المهارات الحركية المقررة في رياضة الجودو.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المتزامن أدي إلي تحسن في القدرات البدنية وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث التجريبية.

حيث تؤثر تنمية القدرات البدنية (القوة العضلية + التحمل) في تحسين المستوى المهارى وذلك لان قد تطول فترة الأداء المهارى التنافسي للوصول إلى درجة الايبون واحتياجهم إلى متطلبات بدنية وفسولوجية خاصة تميزهم عن المنافسين.

كما تشير الدلائل الإحصائية إلي أن التحسن في الصفات البدنية لدى الطالبات عينة البحث التجريبية يؤدي إلى تطوير المستوى المهارى وتتناسب مستوى القدرات البدنية مع المستوى المهارى تناسباً طردياً وتظهر قدرة الطالبة على الأداء في قدرتها على إتقان المهارات قيد البحث بإتقان حتى النهاية وهذا ما أشارت إليه النتائج في جدول رقم (١٣) بعدم تغير مستوى الأداء المهارى لدى طالبات المجموعة التجريبية في الأداء المهارى للمهارات الحركية بعد العدة (١٠) بالمقارنة بنتائج مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة والذي انخفض مستوى الأداء المهارى في نفس العدد (١٠) وذلك بسبب نقص الصفات البدنية كالتحمل والقوة التي يتطلبها الأداء المهارى حيث يقسم الأداء الفني للمهارات قيد البحث إلى (٣) مراحل ١- أخلال التوازن (كوزوجشى) ٢- الدخول في الخصم (اتسكورى) ٣- الرمي (كاكى) والتي حاولت الباحثة تنميتها عن طريق البرنامج المقترح.

ويتطلب الأداء عنصر القوة في عضلات الذراعين والظهر وفى مرحلة الرمي يستلزم قوة في عضلات الرجلين والذراعين وعند تكرار الرمي أكثر من مرة لتحقيق أعلى مستوى للأداء المهارى لكون التحمل العضلي أساس الأداء.

وترى الباحثة أن البرنامج قد اثر ايجابيا في تحسن مستوى الأداء والواضح في تكرار الأداء المهارى في العدة (١٠) وكذلك في سرعة أداء الرمية على الرغم من تكرار الرمي للطالبة المدافعة والتي تعتبر عنصر مقاومة وذلك نتيجة تنمية عنصر تحمل السرعة.

وفي هذا الصدد يشير "يحيى الصاوي" (١٩٩٦م) (١٨) إلي أن الارتقاء بالمستوى المهارى لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال تطوير القدرات البدنية التي تبدأ منذ عملية انتقاء الرياضي للدخول في ممارسة الرياضة والاهتمام بتطوير تلك الصفات يحدد إذا ما كان الرياضي سوف يستمر في ممارسة اللعبة أو لا، حتى يتمكن من ملاحقة تطور المستوى المهارى الذي يتغير كل بطولة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن التحسن في المستوي المهاري يتناسب تناسباً طردياً مع تحسن القدرات البدنية كدراسة " احمد نور الدين " (٢٠٠٧م) (٢) و " خلف الدسوقي " (٢٠٠٠م) (٤) و " طارق عوض " (١٩٩٧م) (٦).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستناداً إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن :

- ١- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى القوة العضلية لدى طالبات رياضة الجودو (القوة العضلية-القوة المميزة بالسرعة- وتحمل) لدى مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- برنامج التدريب المتزامن المقترح قد أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى الطالبات الجودو لدى مجموعة البحث التجريبية.
- ٣- وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في مستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء المهارات الحركية لدى مجموعة البحث التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبات الجودو.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية في رياضات أخرى .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اثر التدريبات التزامنية بأشكال تدريبية أخرى ومتغيرات بدنية وفسولوجية لدى لاعبي .
- ٤- زيادة الوقت المحدد للتعلم الجودو داخل البرنامج التعليمي بكلية التربية الرياضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد أبو الفضل عبد الرحمن " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية الخاصة على بعض المهارات الميكانيكية لمهارة اوستو جاري لناشئي الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.

- ٢- احمد محمد نور الدين "تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ٣- خالد فريد عزت " تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.
- ٤- خلف محمود الدسوقي: " أثر برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلي والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م
- ٥- سامح شكري يوسف " تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض المهارات الجودو للمبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ٦- طارق محمد عوض " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م.
- ٧- عبد العليم محمد عبد العليم" تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فعالية الأداء لدى ناشئي الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، ٢٠٠٠م.
- ٨- عزت إبراهيم السيد " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبيومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات"، منشأة المعارف، القاهرة، ط١١، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٠- عصام عبد الحميد حسن : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا. ٢٠٠٠م.
- ١١- عويس على الحبالى:التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٢- محمد حامد شداد (١٩٩٦م) " المتغيرات البدنية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون، ١٩٩٦م.
- ١٣- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت محمد صالح ، طارق على قطان: برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.

- ١٤ - محمود السيد بيومي " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثره على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبين الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م
- ١٥ - مراد إبراهيم طرفه: الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٦ - مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٧ - وليد احمد سالم " تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المتغيرات الميكانيكية لأداء مهارة أو -اوتشى - جارى في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٣م.
- ١٨ - يحيى الصاوي محمود: " الأسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز كمبيوتر النعام للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- المراجع الأجنبية:

- 19- Aagaard, P., Andersen, J. L Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39-47.2009
- 20- Bozhichkov-& A. Albert Emethods for development of flexibility in judo competitors periodical Article 1998.
- 21- Callister-r-j: flack-s.j: physiological and performance responses to outer training in elite judo athletes medicine and exercise 1990
- 22- Cazarnek – A: Effect of exercise induced fatigue on response of neuranualex excitability biology of sporty 1998.
- 23- Kravitz, L. The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.2004
- 24- Laura Gem's: serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing, University of Jyväskylä2009
- 25-Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A. : Concurrent strength and endurance training. A review, Sports medicine (Auckland, N.Z.), vol. 28, no. 6, pp. 413-427.1999
- 26-Pat Harrington: Judo Apictorial Manual, Tuttle compony, Inc, 3ed, singapore ,1969

27-Paton, C. D., & Hopkins, W. G. (2005): Combining explosive and high-resistance training improves performance in competitive cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(4), 826-830.2005.