



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية

منهج تدريبي مقترح وتأثيره في تطوير القوة  
السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى وأداء  
مستأجبي ماتا وسبونانكي لمصارعي الجودو

تقديم

م. د. عدي طارق حسن الربيعي

٢٠١٠م

١٤٢٩هـ

ملخص البحث باللغة العربية:

تطورت رياضة الجودو وبشكل كبير في السنوات الأخيرة نتيجة استخدام العلوم الرياضية بشكل سليم، برزت أهمية البحث في ضرورة تطوير القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى لمصارعي الجودو، كانت مشكلة البحث وجود ضعف في هذه العضلات نتيجة ضعف عمليات السحب والشد وإخلال توازن المنافس مما ولد فشلاً في أداء المسكات ، لذا فقد هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة السريعة وعضلات الأطراف العليا و السفلى لمصارعي الجودو الشباب وزني ٧٣ ، ٨١ كغم.

وكانت عينه البحث قد شملت (٨) من لاعبي منتخب الشباب العراقي ، أما أهم الاستنتاجات فقد كانت وجود فروق معنوية في الاختبارات البدنية والمهارية كافة، وتمت التوصية باستخدام المنهج المقترح في تطوير هذه الصفة البدنية والمسكات المستخدمة في البحث.

## ABSTRACT:

The Judo sport developed widely specially in last years because of using sport science in proper methods, so the aim of this research was the necessary of developing the speed of strength for upper and down limbs muscles to Judo wrestling. The problem of research was weakness in these muscles because of poor in operation of pull and stress and in balance of Judo wrestler so it make a fail in Judo movements, the goal of research to make training method to increase the speed of strength also the upper and down limbs muscles for young wrestling weight (73 – 81)Kg.

The research sample contained (8) wrestlers in Iraq National Team, the conclusion was there is a significant developing in physical tests and skills tests, and the recommendation was to use this training method to increase this physical trait and the Judo movement in this research.

- ١ - التعريف بالبحث:
- ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:

أصبح الإنجاز والحصول على ميداليات التفوق الشغل الشاغل ليس للمدربين والمسؤولين بدأت في المجال الرياضي فحسب بل تعداه إلى مسؤولي الحكومات ورؤساء الدول كون الرياضة بدأت تصبح واجهة الدولة ودليلاً على تقدم الشعوب ونموها وتطورها وبها تنتقل تلك الدولة من مصاف الدول النامية إلى مصاف الدول المتقدمة إذ أصبح للرياضة تأثيراً كبيراً على المجال الاقتصادي واحد عوامل ازدهاره هو المحال الرياضي، لذا فإننا نرى في العصر الحديث حصول زيادة ملحوظة لشعبية الرياضة وذلك من خلال الإقبال الجماهيري الواسع على البطولات العالمية للألعاب المختلفة وزيادة أعداد الدول المشاركة في الدورات الأولمبية والإقليمية والدولية سنة بعد أخرى ودورة بعد أخرى الأمر الذي أدى إلى ارتفاع المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية وتحطيم العديد من الأرقام القياسية التي كان سابقاً تحطيمها يعد احد المعجزات.

ورياضة مصارعة الجودو واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً خلال السنوات الأخيرة في العالم لاهتمام المسؤولين بهذه الرياضة ولإستخدام العلوم الحديثة المختلفة في إعداد مصارع الجودو الإعداد الشامل المتزن عن طريق وضع خطط ومناهج تدريبية خاصة مبنية على أسس علمية صحيحة لتطوير قدراته البدنية والفنية والنفسية.

وتعد صفة القوة السريعة واحدة من أهم الصفات البدنية التي يحتاجها مصارع الجودو بشكل كبير في منافساته ولا أدل على ذلك أن مصارع الجودو يستطيع حسم نزاله في الثواني الأولى من خلال حصوله على اليبون النقطة الكاملة إذا ما تميزت مسكته بقوة وسرعة عالية ، لذا فكلما كانت مسكته صحيحة وسريعة وقوية مصحوبة بإخلال توازن للمنافس عن طريق قوة الذراعين وسحبه لاتجاه تنفيذ المسكة مع وجود قاعدة ارتكاز قوية بواسطة الرجلين، كلما أصبح تحقيق نقاط الفوز يسيراً.

وتأسيساً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في ضرورة تطوير صفة القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى لمصارعي الجودو لضمان تنفيذ المسكات بشكل صحيح.

## ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ممارسة الباحث لرياضة مصارعة الجودو ، استرعى انتباهه وجود بعض الضعف في عضلات الأطراف العليا وعضلات الأطراف السفلى والقوة السريعة لمصارعي الجودو العراقيين بصورة عامة والشباب بصورة خاصة نتيجة ضعف عمليات السحب والشد وإخلال توازن المنافس مما يولد الفشل في أداء المسكات وإنهاء النزالات بصورة سريعة.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومحاولة وضع الحلول لها مساهمة في تحقيق تطور مصارعة الجودو في العراق الحبيب.

## ٣-١ هدفا البحث:

- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى لمصارعي الجودو الشباب بأعمار (١٨-٢١) سنة وزني ٧٣-٨١ كغم.
- معرفة تأثير تطوير صفة القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى في أداء مسكتي أوجي ماتا وسيوناكي.

## ٤-١ فرضا البحث:

١. للمنهج التدريبي المقترح تأثير في تطوير صفة القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى لمصارعي الجودو الشباب أعمار (١٨-٢١) سنة وزني ٧٣-٨١ كغم.
٢. تطوير صفة القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى يؤثر ايجابياً في أداء مسكتي أوجي ماتا وسيوناكي.

## ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ **المجال البشري:** عينة من مصارعي الجودو في منتخب الشباب العراقي وزني ٧٣-٨١ كغم والبالغ عددهم (٨) مصارعين.
- ٢-٥-١ **المجال الزماني:** المدة من ١٠/١/٢٠٠٩ لغاية ٢/٤/٢٠٠٩.
- ٣-٥-١ **المجال المكاني:** المركز التدريبي التابع لاتحاد الجودو العراقي في نادي الزوراء الرياضي.

- ٢- الدراسات النظرية والمشابهة:
- ١-٢ الدراسات النظرية:

## ٢-١-١ ماهية مصارعة الجودو وتعريفاتها:

تعرف الجودو بأنها (رياضة الروح والأخلاق والعلم)<sup>(١)</sup> ، كذلك تعرف بـ (أقصى استعمال فعال للعقل والجسم معاً)<sup>(٢)</sup> وعرفها عدي بأنها (تلك اللعبة التي تعتمد على مجابهة القوة والقسوة بالمرونة واللين، مع القدرة على إخلال توازن المنافس عبر التنظيم للفكر والجسد وضبط الأداء الفني والمحافظة على الثبات والتوازن على البساط)<sup>(٣)</sup> ، وتقسم كلمة الجودو إلى قسمين جو : المرونة ودو: الفن<sup>(٤)</sup>. فالقسم الأول جو يعني: استخدام مرونة الجسم ضد القوة الصادرة عن المنافس ، لذا يتم التأكيد هنا على عدم مواجهة القوة بالقوة ، إذ تظهر للمنافس أنك خاضع ومستسلم له ولهجومه مؤقتاً وسرعان ما تبدأ باستغلال قوته وهجومه لصالحك بعد اختيار الوقت المناسب لتنفيذ المسكة المناسبة. أما القسم الثاني دو: يعني أن هذه الرياضة تعتمد بشكل كبير على الناحية الفنية فهي فن في إخلال التوازن وفن في أداء المسكات وفن في تقدير الوقت المناسب في الهجوم والدفاع ومتى ما استطاع مصارع الجودو تنسيق العمل ما بين القوتين العضلية والعقلية فإنه سيحقق الإنجاز بأسهل الطرق وأيسرها.

## ٢-١-٢ القوة السريعة وأهميتها لمصارع الجودو:

تتميز هذه القدرة البدنية بأن لها العديد من التسميات فتارة تسمى بالقوة السريعة وهناك من يسميها القوة المميزة بالسرعة أو هي القدرة العضلية. وتعرف القوة السريعة بأنها (قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالية)<sup>(٥)</sup> وكذلك هي (قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة)<sup>(٦)</sup>.

أن هذه القدرة ما هي إلا نتاج لخليط بين قدرتي القوة والسرعة وربطها ببعض بشكل متميز وتحتاج مصارعة الجودو لهذه القدرة البدنية الخاصة بشكل كبير لما تتطلبه هذه اللعبة من بذل قوة عضلية سريعة لأداء المسكات تحت ظروف المختلفة وفي أقصر وقت، فتلعب قوة العضلات التي بواسطتها يتم إخلال توازن المنافس من خلال عمليات السحب ثم الرفع والرمي دوراً مهماً إلى جانب السرعة والمهارة العالية.

## ٢-١-٣ مفهوم العضلات:

١ - منير محمد سميك، مؤيد راشد ، الجودو قوة الفن والعلم، الكويت : مطابع البيقطة، ب ، ت ، ص ٢١ .

٢ - نزار الزين، الموسوعة الرياضية، بيروت : دار الفكر ، ب، ت ، ص ٥٢ .

٣ - ( الربيعي ) ، عدي طارق حسن ، تأثير منهج تدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمسكات الفنية المركبة لمصارع الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ٢٠٠٣ ، ص ١٣ .

٤ - فتح الله بركات، جودو ، مصر دار الفكر العربي ، ب، ت، ص ٢٠ .

٥ - هارة: أصول التدريب ، ترجمة ( عبد علي نصيف) ط٢، الموصل: مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠، ص ١٦٤ .

٦ - ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي ، بغداد : مكتب نون الطباعي ، ١٩٩٥ ، ص ٥٤٩ .

العضلات ( هي الأعضاء التي تقوم بإنجاز صفة الحركة باعتبارها أهم صفات الجسم الحي ، سواء كانت الحركة إرادية أو غير إرادية)<sup>(١)</sup>.

تتكون العضلات من ألياف فردية، تحتوي كل ليفة على آلاف اللويحات المسؤولة عن إتمام الانقباض العضلي، تتجمع على شكل حزم عضلية ، وتترتب بعضها خلف بعض أو بعضها جنب بعض لتعطي شكل العضلة وتسهل عملية الانقباض أو الانبساط إذا ما أثيرت بواسطة الجهاز العصبي المركزي ، وتقسم الألياف إلى ثلاثة أنواع متميزة من حيث السرعة وزمن الانقباض العضلي وهي:

- الألياف العضلية البطيئة الانقباض (الحمراء).
- الألياف العضلية السريعة الانقباض (البيضاء).
- الألياف العضلية البطيئة التي تتميز بانقباض سريع.

## ٢-١-٤ عضلات الطرف العلوي:

وتقسم إلى ما يلي:<sup>(٢)</sup>

- عضلات منطقة الكتف.
- عضلات المرفق.
- عضلات الرسغ.
- عضلات اليد

## ٢-١-٥ عضلات الطرف السفلي:

وتتألف من العضلات التالية:<sup>(٣)</sup>

- عضلات مفصل الورك.
- عضلات مفصل الركبة.
- عضلات رسغ القدم.
- عضلات القدم.

## ٢-١-٦ المسكات الفنية:

١ - طارق عبد الملك، قيس إبراهيم الدوري ؛ الفلسفة لطلاب كلية التربية الرياضية، الكويت ، دار السياسة، ١٩٨١، ص١٣٦.

٢ - سمير مسلط الهاشمي. البيوميكانيك الرياضي. بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٣٦.

٣ - قيس إبراهيم الدوري. علم التشريح . الموصل: مديرية دار الكتب ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٨ ، ص ٣٤٠.

## ٢-١-٦-١ مسكة أوجي ماتا: (١)

لتنفيذ هذه المسكة الفنية يبدأ اللاعب المنفذ بالآتي:

أخذ خطوة للخلف بالقدم اليسرى ، وفي نفس الوقت تكون عملية سحب للخصم باتجاه المنفذ كي يجبر المنافس على التقدم خطوة بقدمه اليمين هنا يقوم المنفذ بجذب المنافس بقوة بكلتا اليدين لتحديث عملية إخلال التوازن في الاتجاه الأمامي الأيمن ، ثم تبدأ عملية التفاف بشكل دائري بالقدم اليسرى عكس اتجاه عقرب الساعة لتستقر بجوار كعب القدم اليمين ووضع الجزء الخلفي للفخذ الأيمن للمنفذ ملاصقاً لفخذ المنافس الأيسر من الداخل ، مع تحميل وزنك (المنفذ) على القدم اليسرى ، ثم تفتح الرجل اليمين ويكنس بها فخذ المنافس اليسرى من الداخل مباشرة للخلف بعدها يلف صدر ورأس المنفذ بسرعة إلى اليسار ويرمى المنافس من فوق الفخذ ليسقط مباشرة على البساط.

## ٢-١-٦-٢ مسكة سيوناكي: (٢)

تبدأ هذه المسكة بتقديم الرجل اليمين أمام قدم المنافس اليمين ثم الالتفاف بالقدم اليسار بشكل دائري باتجاه اليسار لتصبح القدمين على خط واحد تشكلان رقم ١١ داخل قدمي المنافس مع إخلاله توازنه للأمام ، ثم يبدأ المنفذ من وضع التماسك مع سترة المنافس ويثني معصمه للأمام ويوجهه للأعلى واليسار وعندما يكتمل التفاف المنفذ للرمية ناحية اليسار ، ويصبح ظهره ملاصقاً لصدر المنافس يقوم بإدخال مرفقه بقوة إلى أعلى تحت الإبط الأيمن للمنافس بحيث يعمل الدفع للأعلى بواسطة المرفق على منع المنافس من الهروب عن طريق أدائه لخطوات بالقدمين أو زحفهما حول المهاجم.

١ - هاتي الحليبي. كودوكان جودو. ج١: القدس ، بدون مطبعة ، ١٩٩٦ ، ص٦٢.

٢ - هاتي الحليبي . المصدر السابق . ص٧٤.

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٣ منهج البحث:

لجأ الباحث إلى استخدام المنهج التدريبي وأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة مرجعاً للمقارنة إذ تكون المجموعات (متكافئة تماماً في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية)<sup>(١)</sup>.

#### ٢-٣ إجراءات تنفيذ خطوات البحث:

##### ١-٢-٣ تحديد عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على لاعبي منتخب شباب العراق البالغ عددهم (١٦) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل مجموعة (٨) لاعبين.

#### ٢-٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

تمت الاستعانة بأكثر من وسيلة إلى الحقائق منها:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية.
- مستلزمات تدريب (بدلات جودو، بساط، مصاطب، ساعة توقيت، حبال، صافرة).
- شريط قياس.
- فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup>.

#### ٣-٣ الاختبارات البدنية المختارة:

لجأ الباحث إلى استخدام اختبارين لقياس القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والآخر لعضلات الأطراف السفلى وهما اختباران مقننان ويتمتعان بصدق وثبات وموضوعية فضلاً عن استخدامهما من قبل باحثين آخرين في ألعاب رياضية أخرى.

١ - ديو بولد فان دالين: منهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل ( وآخرون ) ، القاهرة : دار كوبرنت لطباعة ، ١٩٨٤، ص ٤٠٧.

\* - تألف فريق العمل المساعد من السادة :

(١) سنان صباح لاعب منتخب وطني بالجودو

(٢) عمر صباح لاعب منتخب وطني

(٣) احمد محمد جواد بكالوريوس تربية رياضية.



### ٣-٤-١ الاختبار الأول<sup>(١)</sup>: اختبار ثني ومد الذراعين (الاستناد الأمامي) في ١٠ ثوان.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الذراعين والكتفين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت ، صاعرة.
- وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض، بحيث يكون الجسم في موضع مستقيم ، عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين كاملاً ، ويستمر بالأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات لمدة ١٠ ثانية، حتى سماع الصافرة مرة ثانية.
- الشروط : تعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط.
- طريقة التسجيل: درجة اللاعب عدد التكرارات الصحيحة خلال الأداء.

### ٣-٤-٢ الاختبار الثاني<sup>(٢)</sup>: اختبار ثني ومد الركبتين في ١٠ ثوان.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.
- وصف الأداء: من وضع الوقوف ، ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره ١٠ ثا مع ملاحظة عدم استناد عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر.
- طريقة التسجيل: احتساب عدد التكرارات في ١٠ ثانية.

### ٣-٥ الاختبارات المهارية:

#### ٣-٥-١ الاختبار الأول<sup>(٣)</sup>: اختبار أداء مسكة أوجي ماتا في ١٠ ثانية<sup>(\*)</sup>.

- الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة لمصارع الجودو عند أداء المسكة.
- الأدوات المستخدمة: بساط جودو، بدلات جودو ، ساعة توقيت.
- وصف الأداء: من وضع التماسك الاعتيادي بين اللاعب المختبر واللاعب المنافس، عند سماع كلمة هاجمي ( معناها ابدأ ) يبدأ اللاعب بتنفيذ المسكة ورمي المنافس ثم النهوض السريع والعودة للوضع الأول ورميه مرة أخرى وهكذا حتى سماع كلمة ماتا.

#### - الشروط:

١. المنافس من نفس وزن اللاعب المختبر.
٢. أي توقف يحتسب من ضمن وقت الاختبار.
٣. تؤدي المسكة كاملة دون اختصار أو تعديل.

١ - بسطويسي احمد وقاسم حسن حسين؛ التدريب العضلي الاليز وتوني في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، مطبعة الوطن العربي، ١٩٧٩، ص١٥٤-١٦٠.

٢ - قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص٣٤٤-٣٤٥.

٣ - (الريبيعي) ، عدي طارق حسن؛ مصدر سابق، ص٥٨.

\* - تم تعديل الاختبار لصالح البحث.

- **طريقة التسجيل:** تحتسب عدد المسكت الصحيحة في ١٠ ثانية.

٣-٥-٢ الاختبار الثاني<sup>(١)</sup>: اختبار أداء مسكة سيوتاكى.

- الغرض من الاختبار: تقويم المستوى المهاري لمصارع الجودو في أداء المسكة.

- الأدوات المستخدمة: بساط جودو، بدلات جودو.

- وصف الأداء: يقف اللاعب المختبر أمام اللاعب المنافس على البساط في وضع التماسك

الاعتيادي، عند سماع كلمة هاجمي يبدأ المختبر بتنفيذ المسكة ورمي المنافس.

- الشروط:

١. المنافس من نفس وزن اللاعب المختبر.

٢. تؤدي المسكة كاملة من دون اختصار أو تعديل.

٣. تعطى محاولتان للاعب المختبر وتسجيل أفضلها.

٤. عند أداء اللاعب للمسكة الأولى يقوم المنافس بدفاع قوي جداً لمعرفة مدى إتقان المسكة.

- طريقة التسجيل: يتم تقويم الأداء بحسب الآتي:

(١٠) نقاط للمسكة الصحيحة الكاملة وتعادل ايبون قانوناً.

(٧) نقاط في حالة فقدان المسكة لأحد شروط الحصول على ايبون وتعادل قانوناً وازاري.

(٥) نقاط في حالة فقدان المسكة لشروطين من الشروط الثلاثة للحصول على ايبون وتعادل قانوناً

يوكو.

(صفر) للمسكة الفاشلة.

### ٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقبله

أثناء إجراء الاختبار لتفاديها.

وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٩/١/١٠ على عينة من

لاعبى منتخب الشباب العراقي بالجودو تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الرئيسية.

وفي ضوء التجربة تم التعرف على:

• صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

• صلاحية الاختبارات لعينة البحث.

• كفاية فريق العمل المساعد.

• الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.

### ٧-٣ الاختبارات القبلية وتكافؤ عينة البحث:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة يومي الأحد الموافق ٢٠٠٩/٢/١ والاثنين الموافق ٢٠٠٩/٢/٢ وقد سعى الباحث إلى تدوين وتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة . ثم عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ بين عينة البحث ( التجريبية والضابطة) وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات جميعها.

وجاءت النتائج بحسب ما بين في جدول (١)

#### جدول (١)

يبين تكافؤ عينة البحث من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة  $\alpha$  المحسوبة والدلالة الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

ت	الاختبارات المستخدمة في البحث	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
١	اختبار تني ومد الزراعين في ١٠ ثوان	٧,٦٢٥	٠,٦٩٥	٧,٨٧٥	١,١٦٥	٠,٤٨٨	غير معنوية
٢	اختبار تني ومد الركبتين في ١٠ ثوان	١,٨٧٥	١,٠٢٧	١١,٥	٠,٨٦٦	١,٢٣٢	غير معنوية
٣	اختبار أداء مسكة أوجي ماتا في ١٠ ثا	٣,٦٢٥	٠,٨٥٦	٤,٥	٠,٨٦٦	١,٩٠٦	غير معنوي
٤	اختبار أداء مسكة سيوناكي	٤,٧٥	١,٥٦١	٥	١,٤١٤	٠,٣١٤	غير معنوي

ملاحظة / ن = ١٦، درجة الحرية = ١٤، احتمال الخطأ =  $\alpha = ٠,٠٥$ ، قيمة ت الجدولية = ٢,١٤

### ٨-٣ المنهج التدريبي وطريقة إعداده:

عمد الباحث إلى إعداد منهج تدريبي مقترح أمده (٨) أسابيع متضمناً وحدة تدريبية أيام

(السبت، الاثنين، الأربعاء) وبلغ الزمن الكلي للوحدات التدريبية ٢١٣٠ دقيقة مقسمة على النحو

الآتي:

✓ القسم التحضيري بلغ زمنه = ٣٦٠ دقيقة

✓ القسم الرئيسي بلغ زمنه = ١٥٣٠ دقيقة

✓ القسم الختامي لغ زمنه = ٢٤٠ دقيقة

- وقت الوحدة التدريبية طوال مدة المنهج بلغ ٩٠ دقيقة ما عدا الأسبوع الثامن فكان ٨٠ دقيقة.

لجأ الباحث إلى الاستخدام نموذج (١-٢) للأيام و(١-٣) للأسابيع ، إذ بدأ بشدة تدريبية متوسطة في اليوم الأول بلغت ٧٠-٧٥% من قدرة اللاعب ، ثم تم التدرج في زيادة الشدد التدريبية من وحدة لأخرى ، أما بالنسبة للأسابيع فقد كانت الأسابيع (٣ ، ٦ ، ٧) الأسابيع التي تميزت بأقصى حمل في المنهج التدريبي المقترح الذي قام به الباحث أيضاً بإعطاء تمارين مرونة ايجابية للمفاصل وتمطية للعضلات في جميع أوقات الراحة بين التكرارات وبين التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح.

### ٩-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المهج التدريبي المقترح ، تم إجراء الاختبارات البعدية وبأسلوب نفسه الذي طبقت به الاختبارات القبلية وذلك في يوم ٢٠٠٩/٤/٢.

### ١٠-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

مج س

$$\text{○ الوسط الحسابي}^{(١)} \text{ س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$$\text{○ الانحراف المعياري}^{(٢)} \text{ ع} = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{\text{ن} - ١}}$$

س<sup>١</sup> - س<sup>٢</sup>

$$\text{○ قانون للعينات المستقلة غير المترابطة}^{(٣)} \text{ ت} = \frac{\text{س}^2 - \text{س}^1}{\text{ن} - ١}$$

$$\frac{\text{ع}^2 + \text{ع}^1}{\text{ن} - ١}$$

س ف

$$\text{○ قانون للعينات غير المستقلة والمترابطة}^{(٤)} \text{ ت} = \frac{\text{س ف}}{\text{ن}}$$

١ - ( التكريتي ) ، وديع ياسين ، ( العبيدي ) ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٢ .

٢ - ( التكريتي ) ، وديع ياسين ، ( العبيدي ) ، حسن محمد ؛ المصدر السابق ، ص ١٥٧ .

٣ - ( التكريتي ) ، وديع ياسين ، ( العبيدي ) ، حسن محمد ؛ المصدر السابق ، ص ٢٧٧ .

٤ - ( التكريتي ) ، وديع ياسين ، ( العبيدي ) ، حسن محمد ؛ المصدر السابق ، ص ٣٧٩ .

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ثنائي ومد الذراحيين (الاستناد الأمامي) في ١٠ ثمانية.

من خلال ملاحظة جدول (٢) ، دلت النتائج على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة إذا بلغت قيمتا متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (٣ ، ١,٣٧) ومجموعي مربعي انحرافات الفروق بينها على التوالي (٤ ، ٥,٨٤٤) ، وبعد معالجة ذلك إحصائياً تبين أن قيمتي (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة (١١,٣٢٥ ، ٤,٢٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦).

أما جدول (٣) فقد دلت نتائجه على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٠,٦٢٥) بانحراف معياري بلغ (٠,٨٥٦) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (٨,٧٥) وانحرافها المعياري (١,١٩٨). وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (٣,٣٧٢) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند درجة (١٤) وذلك باستخدام اختبار (ت) الإحصائي لعينتين مستقلتين وغير مرتبطتين.

يبين لنا جدول (٢) أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. أما جدول (٣) فيبين أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث أسباب حدوث التطور لدى عينة البحث التجريبية إلى دور المنهج المقترح في تطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين إذ أن المنهج احتوى على العديد من التمرينات لتنمية القوة العضلية والسرعة ودمجها معاً فضلاً عن استخدام الأسس العلمية الصحيحة عند وضع مفردات المقترح الذي عمد فيه الباحث إلى استخدام التنويع والتغيير في التمرينات.

## ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ثنائي ومد الركبتين:

من خلال ملاحظة جدول (٢) ، دلت النتائج التي تم الحصول عليها على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية وفرق غير معنوي للمجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمتا متوسطة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (١,٥ ، ٠,٢٥) ومجموعي مربعي انحرافات الفروق بينها على التوالي (٣,٧٥ ، ٧,٤٩٦) وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة

للمجموعة التجريبية (٥,٨١٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦) أما المجموعة الضابطة فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٦٨٤) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦) أما جدول (٣) فقد دلت نتائجه على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٢,٣٧٥) بانحراف معياري بلغ (٠,٧٥٥) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (١١,٢٥) وانحرافها المعياري (٠,٤٤٥) ، وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (٣,٣٩٨) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) مما يدل أن الاختبار كان معنوياً .

يبين لنا جدول (٢) أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فلم يكن هناك أي فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما جدول (٣) فبين أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب حدوث التطور لدى عينة البحث التجريبية إلى نوعية وكمية التمرينات البدنية التي استخدمت في المنهج المقترح فضلاً عن الاستخدام الصحيح لتقنين حمل التدريب وإعطاء فترات راحة مناسبة بعد الأحمال والشدد العالية، إذ كان هناك أوقات راحة بين تكرار وتكرار وبين تمرين وتمرين . كذلك تم وضع أوقات كافية لتدريب الرجلين مع مراعاة التغيير في أوقات التمرينات من أسبوع لآخر والتغيير في أشكال تلك التمرينات مما أدى إلى حصول التطور.

### ٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار أداء مسكة أوجي ماتا في ١٠ ثانية:

من خلال ملاحظة جدول (٢) ، تدل النتائج على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيمتا متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (٣,١٢٥ ، ٠,٦٢٥) ومجموع مربعي انحرافات الفروق بينهما على التوالي (٤,٨٧ ، ١,٦٢) وبعد معالجة ذلك إحصائياً تبين أن قيمتي (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة (١٠,٦٢٩ ، ٣,٦٧٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

أما جدول (٣) فقد دلت نتائجه على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧) والانحراف المعياري (٠,٧٠٧) أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي (٥) والانحراف المعياري (٠,٥) وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦١٦) اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند درجة حرية (١٤) وذلك باستخدام اختبار (ت) الإحصائي لعينتين مستقلتين وغير مترابطتين .

بين جدول (٢) أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، أما جدول (٣) فيبين أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث أسباب التطور إلى اعتماد التمرينات في المنهج المقترح على الأسس العلمية الصحيحة والربط الدقيق بين عدد التكرارات لكل تمرين مع الشدد التدريبية وأوقات الراحة البنينة فضلاً عن التغيير المستمر في أداء التمرينات المهارية لتلك المسكة، وزيادة على ذلك فإن استخدام تمرينات تؤدي إلى تطوير القوة السريعة في الإعداد البدني قد ساعد كثيراً على تطوير الجانب المهاري لعينة البحث التجريبية إذ ( أن تطور الجانب البدني عامل أساس ومهم في اتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب)<sup>(١)</sup>.

#### ٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار أداء مسكة سيوناكي:

من خلال ملاحظة جدول (٢) الذي دلت نتائجه على وجود فرق معنوي للمجموعة التجريبية وفرق غير معنوي للمجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمتا متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (٢,٧٥ ، ٠,٣٧٥) ومجموعي مربعي انحرافات الفروق بينهما على التوالي (٤,٨٧ ، ١٥,٤٩٦) وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (٥,٢٢٨) هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,٣٦) أما المجموعة الضابطة فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (١,٢٧٥) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية أما جدول (٣) فقد دلت على وجود فرق معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧,٥) والانحراف المعياري (٠,٥) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي (٥,٨٧٥) والانحراف المعياري (٠,٨٥٦) وبعد معالجة النتائج إحصائياً تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣٤٤) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) وهذا يدل على أن الاختبار معنوياً.

يبين لنا جدول (٢) أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، فيما لم يكن هناك أي فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة. أما جدول (٣) فيبين أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وتعود أسباب تطور المجموعة التجريبية في الجانب المهاري إلى تطورها في الجانب البدني فضلاً عن نوعية وكمية التمرينات المهارية المستخدمة وتقنين الأحمال والشدد واستعمال عد كاف من التكرارات والراحات

البينية للتمرينات المختلفة ( الخيالية ، الثبات ، الحركة ، الرمي المنافسة) ووضع تلك التمرينات على وفق أسس علمية كان له ابلغ الأثر في تطوير مستوى عينة البحث التجريبية.



## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج الإحصائية لاختباري القوة السريعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى

وننتج تقويم الأداء الفني لمسكتي أوجي ماتاوسيوناكي تم لتوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- حصول تطور للمجموعة التجريبية في اختبار ثني ومد الذراعين ( الاستناد الأمامي في ١٠ ثوان ) .
- حصول تطور للمجموعة التجريبية في اختبار ثني ومد الركبتين في ١٠ ثوان ، في حين لم يظهر أي تطور للمجموعة الضابطة في الاختبار نفسه .
- حصول تطور للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء اختبار مسكة أوجي ماتا في ١٠ ثوان والارجحية كانت للمجموعة التجريبية .
- حصول تطور للمجموعة التجريبية في اختبار أداء مسكة سيوناكي في حين لم يظهر أي تطور للمجموعة الضابطة .

### ٥-٢ التوصيات:

- تطبيق المنهج التدريبي المقترح على مصارعي الجودو والشباب للعمل على تطوير القوة السريعة لهم .
- تطبيق المنهج التدريبي المقترح على مصارعي الجودو الشباب للعمل على تطوير مسكتي أوجي ماتا وسيوناكي .
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى وللأوزان المختلفة .
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لمسكات فنية أخرى وقدرات بدنية خاصة أخرى .

## المصادر والمراجع:

١. بسطويسي احمد وقاسم حسن حسين ؛ التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، مطبعة الوطن العربي ، ١٩٧٩ .
٢. التكريتي ، وديع ياسين ، العبيدي ، حسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ .
٣. ديو بولد فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل ( وآخرون) ، القاهرة ، دار كوبرنت للطباعة ، ١٩٨٤ .
٤. الربيعي ، عدي طارق حسن ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمسكات الفنية المركبة لمصارعي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية\_ جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
٥. ريسان خريط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون الطباعي ، ١٩٩٥ .
٦. زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨ .
٧. سمير مسلط الهاشمي؛ البيوميكانيك الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
٨. طارق عبد الملك ، قيس إبراهيم الدوري ؛ الفسلجة لطلاب كلية التربية الرياضية، الكويت ، دار السياسة، ١٩٨١ .
٩. فتح الله بركات ؛ جودو، مصر ، دار الفكر العربي ، ب، ت.
١٠. قيس ناجي ، بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
١١. نزار الزين؛ الموسوعة الرياضية ، بيروت ، دار الفكر ، ب، ت.
١٢. هارة ؛ أصول التدريب، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط٢ ، الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠ .
١٣. هاني الحلبي ؛ كودوكان جودو، ج ١ ، القدس، بدون مطبعة، ١٩٩٦ .

جدول (٢)

يبين متوسط الفروق ومجموع انحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القلبي والبرحدي لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	الاختبارات المستخدمة في البحث	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		س ف	مج ح أ ف	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	س ف	مج ح أ ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
١	ثني ومد الذراعين (الاستناد الأمامي) في ١٠ ثوان.	٣	٤	١١,٢٣٥	معنوي	١,٣٧	٥,٨٤٤	٤,٢٢٨	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين في ١٠ ثوان	١,٥	٣,٧٥	٥,٨١٣	معنوي	٠,٢٥	٧,٤٩٦	٠,٦٤٨	غير معنوي
٣	أداء مسكة أوجي ماتا في ١٠ ثوان	٣,١٢٥	٤,٨٧	١٠,٦٢٩	معنوي	٠,٦٢٥	١,٦٢	٣,٦٧٦	معنوي
٤	أداء مسكة سيوناكي	٢,٧٥	١٥,٤٩٦	٥,٢٢٨	معنوي	٠,٣٧٥	٤,٨٧	١,٢٧٥	غير معنوي

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي وقيمة (هـ) المحسوبة بين الاختبارين البعدي لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	حجم القياس	الاختبارات المستخدمة في البحث	ت
		الاختبار البعدي		الاختبار البعدي					
		ع	س	ع	س				
معنوي	٣,٣٧٢	١,١٩٨	٨,٧٥	٠,٨٥٦	١٠,٦٢٥	الثانية وأجزاؤها	٨	ثني ومد الزراعين ( الاستناد الأمامي) في ١٠ ثوان	١
معنوي	٣,٣٩٧	٠,٤٤٥	١١,٢٥	٠,٧٥٥	١٢,٣٧٥	الثانية وأجزاؤها	٨	ثني ومد الركبتين في ١٠ ثوان	٢
معنوي	٦,١١٦	٠,٥	٥	٠,٧٠٧	٧	الثانية وأجزاؤها	٨	أداء مسكة أوجي ماتا في ١٠ ثوان	٣
معنوي	٤,٣٤٤	٠,٨٥٦	٥,٨٧٥	٠,٥	٧,٥	القانون	٨	أداء مسكة سيوناكي	٤