تأثير استخدام تدريبات (Battle rope) على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات (التاتشى وازا) لناشئى الجودو

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر استخدام الأجهزة و الأدوات الموجه لتطوير القدرات البدنية بصورة شاملة هي السمه الأساسية لبرامج التدريب المصممه بغرض تحقيق افضل النتائج و الإنجازات الرياضية بصورة عامة ، وتعتبر رياضة الجودو احد اهم الأنشطه الرياضية التي أصبحت الأدوات و الأجهزة الحديثة احد اهم العوامل المساعده في تحقيق افضل النتائج من خلال الجرعات التدريبية المقننه و الموجهه لتحقيق الأهداف الموضوعه بما يتناسب مع المراحل السنية للاعبين بحيث يؤدي الى تطوير مستوي الأداء الرياضى مع الحفاظ على إمكانية وصول لاعبى الجودو الى تحقيق افضل انجاز.

وحيث يشير كلاً من من **ماريج Maryg 2003م ورون جونس Ron jones 2003م** أن تدريبات المقاومة تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة في المجال الرياضي حيث تعتبر من أشهر طرق التدريب لتحسين لياقة العضلات، وأصبح التدريب الوظيفى الإختيار الأفضل بدلاً من التدريب التقليدى الذى يهدف إلى إنتاج القوة فقط فحركاته من مستوى واحد ويستعين بمثبتات خارجية فى أغلب الأحيان كالمقاعد السويدية والكراسى الثابتة، فهى تؤدى فى حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولاتعتمد على مثبتات خارجية بل تستخدم العمود الفقرى لتسهيل الحركة وتؤدى لتنمية القدرات البدنية من قوة وتحمل وتوازن وسرعة بما يشابه بشكل كبير طبيعة الأداء الفعلى لأغلب الرياضات.(271:23) (18:27)

ويوضح **سكوت جينيز scott gaines 2003م** أن تدريبات المقاومة أصبحت المفتاح الرئيسي لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات, فهى عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامى،عرضى،جانبى) ومزيج من تدريبات القوة وتدريبات التوازن يؤديان فى توقيت واحد تشتمل على التسارع والثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية.(28: 45)

نجد انه في الآونة الأخيرة زاد استخدام تدريبات ال (**Battle rope**) كأحد اهم الأساليب التدريبية الموجهة و خاصة في الكروس فيت و التدريب الوظيفي، حيث ان التدريبات التي يتم أدائها على هذه الأداة تعمل على تشغيل عدد كبير من المجموعات العضلية في ان واحد مثل(الذراعين ، الكتفين ؛ الظهر ، البطن و الطرف السفلى بأكمله).

و**يذكر " كرامير وآخرون Kramer, k et al" (2015)** الى ان تدريبات (Battle rope) هي طريقه تدريب زاد ممارسيها و شعبيتها في الاونه الأخيرة لما له من اثار وفوائد واسعة النطاق.(32:21)

ويشير " **ماك اوسلن .C. McAuslan** " **(2013)** ان جون بروكفيلد هو مبتكر ومصمم نظام التدريب باستخدام (Battle rope) و هو احد الرواد في مجال تدريب القوة و اللياقة البدنية لسنوات عديدة ونجد ان (BR) كوسيلة التدريب التي تقوم على استخدام الحبال ذات قطر محدد حيث تتراوح بين 38 مم و 50 مم و تأتى مع أطوال محددة من 9 م ، 12 م و 15 م التي تتميز بكونها ثقيلة نسبيا ؛ كما ان هناك العديد من التدريبات التي يمكن تأديتها بهذه الاداه.(24)

ويتفق "**دوان روبيرت وآخرون Doan Robert et al** " **(2017)** و " **جونثان روز jonathan ross** " **(2015)** ان هناك ثلاثة طرق شائعة لاستخدام (BR) حيث تتضمن الحركة في جميع الاتجاهات وتشمل هذه الطرق الاتى:

- حركة الموجات waves :- نمط موجي متناوب مع الاتجاه الأساسي نحو نقطة التثبيت .
- حركة الاصطدام slam:- حركة قوية موجهه لأسفل في اتجاه الأرض .
- حركة السوط whip :- نمط متماثل بكلتا طرفى الـ (BR) في اتجاه نقطة التثبيت (174:18).

ويشير " **راتميس وآخرون N.A.Ratamess, et al** "**(2015)** (26) الى ان (BR) هي الأداة المثلى لتدريبات المقاومه الكلية للجسم لكل من عشاق اللياقة البدنية و ممارسي الكروس فيت وذلك لما لها من فوائد متعددة منها:

- تحسين حاله الجهاز القلبى الوعائى .
- تحسين النغمة العضلية و المساعده على زيادة الكتلة العضلية.
- تساعد على حرق و ازاله كميات هائلة من السعرات والدهون.
- توفر تدريب كلي للجسم .
- يمكن استخدامه في الهواء الطلق أو الأماكن المغلقة والصالة.
- يوفر مجموعه هائلة من التدريبات المتنوعة والفعالة.
- مناسب لكل من الممارسين المبتدئين والمتقدمين.
- استخدامه اكثر متعه من الطرق التقليدية.

ويتفق **محمد حامد شداد 2006م** مع **مراد إبراهيم طرفة 2001م** أن رياضة الجودو ترتبط ببعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومنها القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والتحمل والتوازن والرشاقة والمرونة لأنها ذات تأثير إيجابى فى رفع كفاءة اللاعبين وتطوير مستوى الأداء المهارى لديهم، حيث يؤدى الإرتقاء بهذه القدرات إلى تثبيت الأداء الفنى والحركى فى الإتجاه الصحيح، كما أنها تمكن اللاعب من قدرته على الربط بين المهارات المختلفة بإنسيابية وترابط تبعاً للمسافة بينه وبين منافسة ومركز ثقله وقاعدة إرتكازه. (11: 225) (14 : 435)

ويشير **عصام الدين أحمد عبد الخالق 2005م** أن البرامج التدريبية إتخذت شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد فى إستخدام الأساليب والوسائل الحديثة فى العملية التدريبية وأصبح إستخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والخططى والنفسى للاعبين.(10 : 32)

فمن خلال خبرة الباحثان النظرية والتطبيقية وملاحظتهما للعديد من الوحدات التدريبية فى كثير من الأندية المختلفة وجدا أن مشكلة البحث تتمثل فى قلة إستخدام الأجهزة والأداوات التى تساعد على تطوير وتحسين الأداء المهاري لمهارات (التاتشى وازا) ومنها مهارات (التى وازا- الكوشى وازا- الاشى وازا) وأنه من الصعب أداء تدريبات نوعية بمقاومات أو أثقال تشابه طبيعة مهارات الرمى، لذلك تقتصر عملية التدريب والمقاومة على بعض التدريبات الفردية والزوجية وتدريبات الأثقال العامة وعدم التوجه إلى إستخدام أدوات مثل**(Battle Rope)** وغيرها من الأدوات التى يمكن من خلالها تصميم تدريبات بأشكال متنوعة تتشابه مع طبيعة الأداء المهارى لمهارات (التاتشى وازا).

الأمر الذى دفع الباحثان للقيام بهذا البحث وذلك لمعرفة تأثير استخدام تدريبات **(Battle Rope)** على مخرجات القوة العصلية ومستوى أداء بعض مهارات(التاتشى وازا) لناشئى الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات (Battle Rope) على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات(التاتشى وازا) لناشئى الجودو وذلك من خلال التعرف على:

١- تأثير تدريبات (**Battle Rope**) على مخرجات القوة العضلية لناشئى الجودو.

٢- تأثير تدريبات (**Battle Rope**) على بعض مستوى أداء بعض مهارات (التاتشى وازا) لناشئى الجودو.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي – والبعدي) للمجموعة الضابطة في مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (البعديين) لكلاً من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- **تدريبات (Battle Rope):** هى وسيلة للتدريب التي تقوم على استخدام الحبال ذات قطر محدد حيث تتراوح بين 38 مم و 50 مم و تأتى مع أطوال محددة من 9 م ، 12 م و 15 م التي تتميز بكونها ثقيلة نسبيا ؛ كما ان هناك العديد من التدريبات التي يمكن تأديتها بهذه الاداه .(24)
- **مستوى الأداء:** هى الدرجة التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعليم لإكتساب وإتقان **حركات** النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة بدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد.(10 : 186)

الدراسات السابقة :

١- **دراسة جوزيف ماير وأخرون Joseph Meier et al (2015م)(20)** بهدف تقييم التغيرات في تركيب الجسم وقوة قبضة اليد بعد التدريب العالي الكثافة بإستخدام **kettle , Battle rope bell** وإستخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام تصميم المجموعتين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان عدد العينة 13 طالباً 9 إناث ، 4 ذكور استغرقت مدة تطبيق البرنامج 5 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، مدة كل وحدة 20 دقيقة مع ممارسة التمارين إلى الراحة بنسبة 1: 1 بالتناوب لمدة دقيقتين من تمارين **kettle bell**مع دقيقتين من تمارين **Battle rope** ، تشير النتائج إلى أن تدريبات **kettle bell , Battle rope** لا تؤدى إلى تغييرات كبيرة في تكوين الجسم أو قوة القبضة على مدى 5 أسابيع ، على الرغم من أن هناك تحسينات طفيفة في القياسات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية.

٢- **دراسة راتاميس واخرون Ratamess, N. A et al (2015م) (26)**هدفت الدراسة إلى هو قياس ومقارنة الاستجابات الأيضية الحادة عقب ممارسة تدريبات المقاومة التي تشتمل على تمارين بمقاومة الأثقال الحرة وبمقاومة وزن الجسم وبمقاومة **Battle rope** واستخدمت الدراسة المنهج التجريبى وكان عدد أفراد عينة البحث عشرة رياضيين (أعمار 20.6 ± 1.3 سنة) واستخدمت تدريبات المقاومة لكل نوع من الأنواع الثلاثة (الأثقال الحرة ووزن الجسم , **Battle rope**) فى أيام منفصلة وتشير هذه البيانات إلى أن أداء تمرينات المقاومة بإستخدام **Battle rope** تستثير متطلبات أيضية عالية أعلى من تمارين المقاومة التقليدية.

٣- **دراسة انتونى بوبو و بالنسامىAntony Bobu, and A. Palanisamy (2017م)(17)** التعرف على تأثير تدريبات **Battle rope** مرتفعة الشدة على المتغيرات البيوكميائية والفسيولوجية للاعبى الكرة الطائرة وتم استخدام المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها 11 لاعب وأعمارهم تتروح بين 18 إلى 25 سنة ، واستغرقت مدة تنفيذ البرنامج 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع مدة الوحدة 45 دقيقة وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة تدريب **Battle rope** والمجموعة الضابطة فى متغيرات قوة الذراع وتحمل القوة ومتغيرات الأداء بين لاعبي الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

اجراءات البحث:

- **منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

- **مجتمع و عينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة الجودو تحت (15 سنة) بنـادى الناصـرية الرياضـى بالمنصـورة للموسم الرياضى 2019م/2020م، والمسجلين بالاتحاد المصرى للجودو.

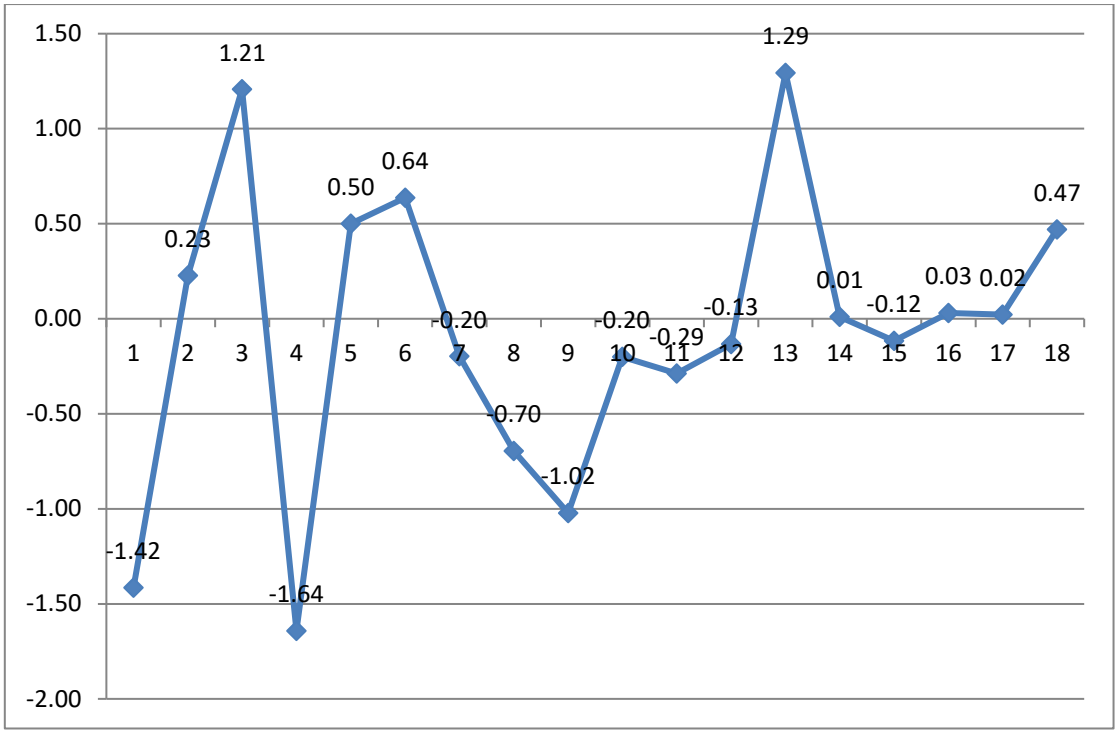
إعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث

تم التأكد من إعتدالية توزيع وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأساسية السن والطول والـوزن والعمر التدريبي والمتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (1)،(2).

جدول (1) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=30)

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
القياسات الانثروبومترية	السن	سنة	14.25	14.50	0.53	1.42-
	الطول	سم	162.70	162.50	2.64	0.23
	الوزن	كجم	61.71	60.00	4.25	1.21
	العمر التدريبى	سنة	1.71	2.00	0.53	1.64-
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	14.65	14.25	2.40	0.50
	القوة القصوى الحركية	كجم	45.38	44.00	6.50	0.64
	القوة القصوى للرجلين	كجم	122.80	123.25	6.88	0.20-
	القوة القصوى للظهر	كجم	95.45	97.00	6.69	0.70-
	قوة القبضة اليسرى	كجم	26.66	27.75	3.20	1.02-
	قوة القبضة اليمنى	كجم	27.75	28.00	3.75	0.20-
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	31.50	32.00	5.21	0.29-
	السرعة الحركية	عدد	6.45	6.50	1.13	0.13-
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	22.97	22.00	2.25	1.29
	تاى اوتوشى	درجة	22.01	22.00	2.78	0.01
	كوشى جورما	درجة	21.39	21.50	2.85	0.12-
	هاراى جوشى	درجة	22.54	22.50	3.95	0.03
	اوسوتو جارى	درجة	22.03	22.00	4.01	0.02
	كو أتش جارى	درجة	21.99	21.50	3.13	0.47



شكل (1) معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول(1)، وشكل(1) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (3) و(+3) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (2) تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

(ن1=ن2=10)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	14.95	2.30	14.96	2.50	0.01
	القوة القصوى الحركية	كجم	45.01	6.20	45.60	6.30	0.20
	القوة القصوى للرجلين	كجم	121.73	6.95	121.00	7.11	0.22
	القوة القصوى للظهر	كجم	96.30	5.75	95.37	5.46	0.35
	قوة القبضة اليسرى	كجم	27.11	3.33	26.98	2.90	0.09
	قوة القبضة اليمنى	كجم	26.90	3.54	27.13	3.70	0.13
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	31.03	5.90	31.11	5.71	0.03
	السرعة الحركية	عدد	6.35	1.15	6.48	1.19	0.24
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	23.04	2.36	22.86	2.55	0.16
	تاى اوتوشى	درجة	21.61	2.98	22.11	2.25	0.40-
	كوشى جورما	درجة	22.24	3.11	21.83	3.75	0.25
	هاراى جوشى	درجة	21.37	4.64	21.55	3.61	0.09-
	اوسوتو جارى	درجة	21.64	3.76	21.13	3.46	0.30
	كو أتش جارى	درجة	22.36	2.68	21.75	3.10	0.45

تج (18، 0.05) = 2.10

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعتين التجريبيتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

الإختبارات المستخدمة فى البحث: قام الباحثان بالإستعانة بالإختبارات التالية لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بعد إستطلاع رأى الخبراء:

جدول (3) إختبارات قياس عناصر اللياقة البدنية ومخرجات القوة العضلية المرتبطة بالمرحلة العمرية تحت 15 سنة في رياضة الجودو

م		المتغيرات	وحدة القياس	إسم الاختبار	رقم المرجع
1	مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	اختبار رمى توكى وازا (30) ثانية	(4)
2		القوة القصوى الحركية	كجم	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة (قصوي 1RM).	(12)
3		القوة القصوى للرجلين	كجم	اختبار القوة العضلية القصوى الثابتة لعضلات الرجلين بجهاز الدينامو ميتر	(12)
4		القوة القصوى للظهر	كجم	اختبار القوة العضلية القصوى الثابتة لعضلات الظهر بجهاز الدينامو ميتر.	(12)
5		قوة القبضة اليسرى	كجم	اختبار قوة القبضة بجهاز الدينامو ميتر	(12)
6		قوة القبضة اليمنى	كجم	اختبار قوة القبضة بجهاز الدينامو ميتر	(12)
7		المرونه	سم	اختبار المسافة الافقية والرأسية(الكوبرى)	(12)
		السرعة الحركية	عدد	الرمى لمدة 10 ثوانى	(4)

- **إختبار قياس مستوى أداء مهارات التاتشى وازا قيد البحث:**

إستعان الباحثان بثلاث محكمين مسجلين فى الإتحاد المصرى للجودو مرفق (7) لقياس مستوى أداء مهارات التاتشى وازا قيد البحث حيث تم أخذ متوسطات درجات المحكمين.

تحديد المجال المهارى قيد البحث : قام الباحثان بإستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الأداءات المهارية المناسبة لطبيعة البحث والمرحلة السنية وإستخلص المهارات التالية:

- ايبون سيوناجى **- تاى اوتوشى**
- كوشى جورما **- هارای جوشى**
- اوسوتو جارى **- كو اتش جارى**

أجهزة وأدوات البحث: إستعان الباحثان خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

- جهاز ريستامير لقياس الطول (سم).
- ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن.
- شريط لاصق متعدد الألوان وطباشير.
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافة (سم).
- عدد (2) أداة (battle rope).

شكل(2)
جهاز(battle rope)

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من 2020/1/2م حتى 2020/1/7م وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات، وكذا تحديد المعاملات العلمية لتلك الإختبارات بعد تعديلها ووضعها فى صورتها النهائية (صدق-ثبات) وذلك على عينة قوامها 10 لاعبين من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلى للبحث.

معامل الصدق

إستخدم الباحثان طريقة صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات على مجموعتين متباينتين المجموعة الأولى غير مميزة من اللاعبين المبتدئين والمجموعة الثانية مميزة من اللاعبين من مجتمع البحث، للتعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (4)

جدول (4) دلالة الفروق بين المجموعة (غير المميزة) والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن1=ن2=10)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة غير المميزة (المجموعة الاستطلاعية)		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	14.75	2.37	23.57	1.90	8.71
	القوة القصوى الحركية	كجم	45.2	6.47	55.64	6.38	3.45
	القوة القصوى للرجلين	كجم	122.34	7.15	134.65	7.01	3.69
	القوة القصوى للظهر	كجم	95.29	5.95	107.59	6.36	4.24
	قوة القبضة اليسرى	كجم	26.35	3.35	32.64	2.90	4.26
	قوة القبضة اليمنى	كجم	26.8	3.69	37.55	3.01	6.77
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	31.95	5.14	40.24	3.88	3.86
	السرعة الحركية	عدد	6.29	1.1	8.14	1.15	3.49
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	23.15	2.40	27.80	3.25	3.45
	تاى اوتوشى	درجة	21.54	2.65	27.68	3.47	4.22
	كوشى جورما	درجة	22.78	3.25	28.80	3.36	3.86
	هاراى جوشى	درجة	22.13	3.85	29.00	3.98	3.72
	اوسوتو جارى	درجة	21.78	3.55	25.69	4.01	2.19
	كو أتش جارى	درجة	22.46	3.01	28.60	4.98	3.17

تج (18، 0.05) = 2.10

يتضح من جدول(4) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات المستخدمة قيد البحث عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل على صدقها.

معامل الثبات

إستخدم الباحثان طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test& Re Test) لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث على عينة إستطلاعية وتم إعادة تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد 3 أيام من التطبيق الأول وفى ظروف مشابهة له وأوضحت النتائج ثبات الإختبار كما هو موضح بجدول(5).

جدول (5) ثبات الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=10)

المتغيرات		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	14.75	2.37	14.85	2.33	0.741
	القوة القصوى الحركية	كجم	45.20	6.47	45.40	6.39	0.749
	القوة القصوى للرجلين	كجم	122.34	7.15	123.01	7.01	0.803
	القوة القصوى للظهر	كجم	95.29	5.95	96.03	5.80	0.770
	قوة القبضة اليسرى	كجم	26.35	3.35	26.80	3.29	0.771
	قوة القبضة اليمنى	كجم	26.80	3.69	27.10	3.56	0.728
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	31.95	5.14	32.05	5.95	0.853
	السرعة الحركية	عدد	6.29	1.10	6.65	1.07	0.834
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	23.15	2.40	23.67	2.45	0.799
	تاى اوتوشى	درجة	21.54	2.65	21.89	2.55	0.811
	كوشي جورما	درجة	22.78	3.25	22.98	3.30	0.768
	هاراى جوشى	درجة	22.13	3.85	22.56	3.75	0.837
	اوسوتو جارى	درجة	21.78	3.55	21.94	3.60	0.782
	كو أتش جارى	درجة	22.46	3.01	22.57	3.15	0.794

ر ج (8، 0.05) = 0.632

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وهذا يدل علي ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

أسس وقواعد البرنامج التدريبى: توصل الباحثان لبعض النقاط التى يرتكز عليها البرنامج التدريبي وهى:

- مدة البرنامج التدريبي 8 أسابيع، 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، زمن الوحدة التدريبية من 80 إلى 100 ق.
- طريقة التدريب المستخدمة هى الفتري بنوعيه (منخفض الشدة – مرتفع الشدة).
- يتراوح زمن تدريبات ال **(Battle rope)** داخل الوحدة التدريبية من(30 ق : 45ق).

وقد تم تحديد أسس البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية للتقدم بمكونات الحمل التدريبى (شدة – حجم – الراحة) وذلك وفقاً لما أورده كل من **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م)(1)** كما يلى :

- الإحماء المتكامل والمناسب لجميع أجزاء الجسم.
- تأسيس القوة العضلية بواسطة التدريبات العامة والشاملة لجميع عضلات الجسم.
- أداء التمرين بسرعة وخلال المدى الكامل للحركة ليكون متشابهاً للأداء الفعلى لمهارات التاتشى وازاقيد البحث.

تطبيق التجربة الأساسية :

- **القياس القبلى**: تم ذلك فى الفترة من 2020/1/11م : 2020/1/14م لأفراد عينة البحث.
- **تنفيذ التجربة الأساسية**: تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة 2020/1/15م:2020/3/7م وذلك لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيًا بإجمالى عدد 24 وحدة تدريبية طوال البرنامج.
- **القياسات البعدية**: تم فى الفترة من 2020/3/9م:2020/3/11م، بعد الإنتهاء من التجربة الأساسية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى.
- معادلة نسبة التغير.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- الوسيط- قيمة ت.

عرض النتائج ومناقشتها:

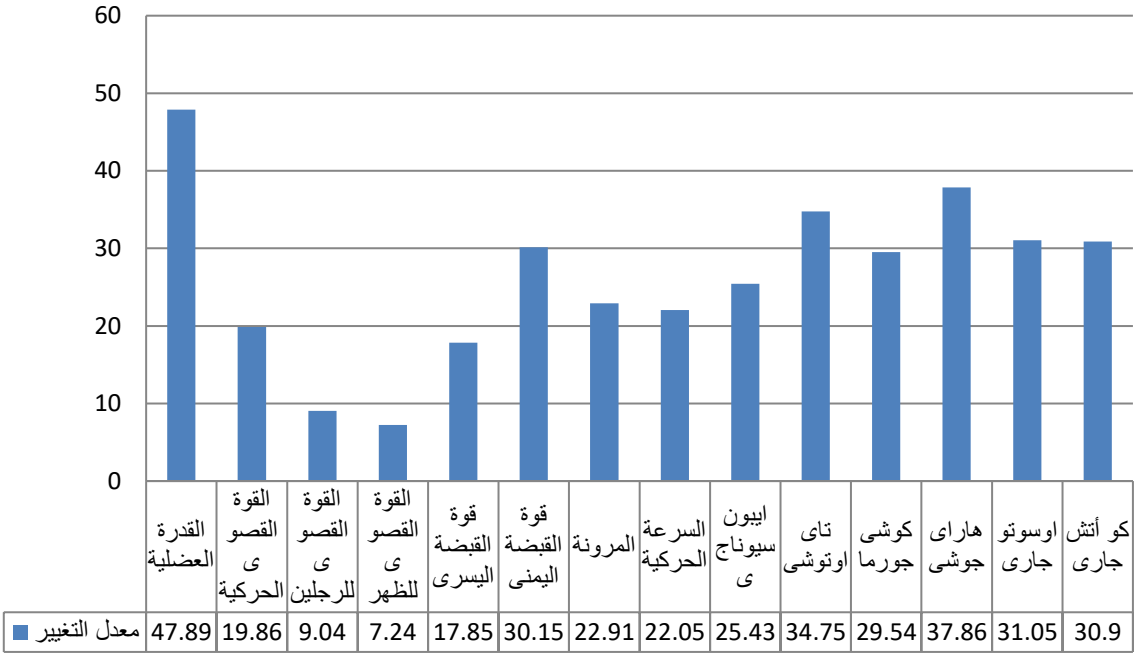
الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي ,البعدي) للمجموعة التجريبية في مخرجات القوة العضلية وبعض مهارات التاتشى وازا لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (6) دلالة الفروق بين نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث

(ن=10)

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	معدل التغيير	حجم التأثير (d)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)			
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	14.95	2.30	22.11	1.50	7.84	47.89	2.4
	القوة القصوى الحركية	كجم	45.01	6.20	53.95	5.34	5.68	19.86	2.0
	القوة القصوى للرجلين	كجم	121.73	6.95	132.74	6.75	6.56	9.04	2.2
	القوة القصوى للظهر	كجم	96.30	5.75	103.27	5.78	4.54	7.24	1.5
	قوة القبضة اليسرى	كجم	27.11	3.33	31.95	2.55	3.39	17.85	1.2
	قوة القبضة اليمنى	كجم	26.90	3.54	35.01	2.75	5.70	30.15	2.2
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	31.03	5.90	38.14	3.67	3.99	22.91	1.5
	السرعة الحركية	عدد	6.35	1.15	7.75	1.01	2.90	22.05	1.1
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	23.04	2.36	28.90	1.10	6.74	25.43	2.8
	تاى اوتوشى	درجة	21.61	2.98	29.12	1.67	4.85	34.75	1.9
	كوشى جورما	درجة	22.24	3.11	28.81	2.01	5.38	29.54	2.0
	هاراى جوشى	درجة	21.37	4.64	29.46	0.90	3.57	37.86	1.5
	اوسوتو جارى	درجة	21.64	3.76	28.36	1.98	7.45	31.05	3.1
	كو أتش جارى	درجة	22.36	2.68	29.27	1.34	3.93	30.90	1.7

تج (9، 0.05) = 2.26



شكل(3) **معدل التغير بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.**

مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من يتضح من جدول(6) وشكل(3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة ما بين (2.90) و(7.84)،و قيم معدل التغير تراوحت بين (7.24) و(47.89)

ويعزي الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لمهارات التاتشى وازا قيد البحث لصالح القياس البعدي إلى التدريبات التى إحتوى عليها البرنامج المقترح والتى إشتملت على تدريبات(battle rope) مما جعل اللاعب قادراً على التوجيه الهادف لحركاته وساعدت على رفع مستوى اللياقة البدنية، والذى إنعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهارى، ويتفق كل من نتائج ال دراسات (2)(6)(13)(15)(16) مع نتائج الدراسة الحالية حيث توصلوا إلى أن البرنامج التدريبي بالمقاومة أثر إيجابياً على القدرات البدنية والأداءات المهارية قيد البحث.

ويرجع **الباحثان** الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئى المجموعة التجريبية فى قياسات (مخرجات القوة العضلية – مستوى الأداء المهارى) قيد البحث إلى :

- الأثر الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات (battle rope) المطبق على المجموعة التجريبية، فقد إحتوى على مجموعة من التدريبات البدنية للمجموعات العضلية العاملة والمشابهه لطبيعة أداء مهارات التاتشى وازاقيد البحث، وهدفها تطوير مخرجات القوة العضلية والذى إنعكس على زيادة مستوى هذه الأداءات المهارية

- إتباع الأسلوب العلمى فى تقنين الأحمال من حيث (الشدة – الحجم – الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين اللاعبين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة بما يتناسب مع المرحلة السنية والتركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء.
- مراعاه التدرج فى الأحمال التدريبية.

حيث يتفق كل من **عصام الدين أحمد عبد الخالق 2005م، خالد فريد 2007م** أنه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس، وأنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكى للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى.(10: 240) (3 : 45)

وتتفق نتائج البحث الحالية مع نتائج دراسة **جوزيف ماير واخرون Joseph Meier et al (2015) (20) راتامس واخرون (2015م)(26) انتونى بوبو و بالنيسامى (2017م) (17)** والتي أشارت إلي أن برامج التدريب المقننة بإستخدام **Battle rope** تؤثر فى الحالة البدنية والمهارية بصورة إيجابية كما تؤدي إلي تحسن فى قابلية اللاعبين علي بذل المزيد من الجهد وتأخير ظهور التعب.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.

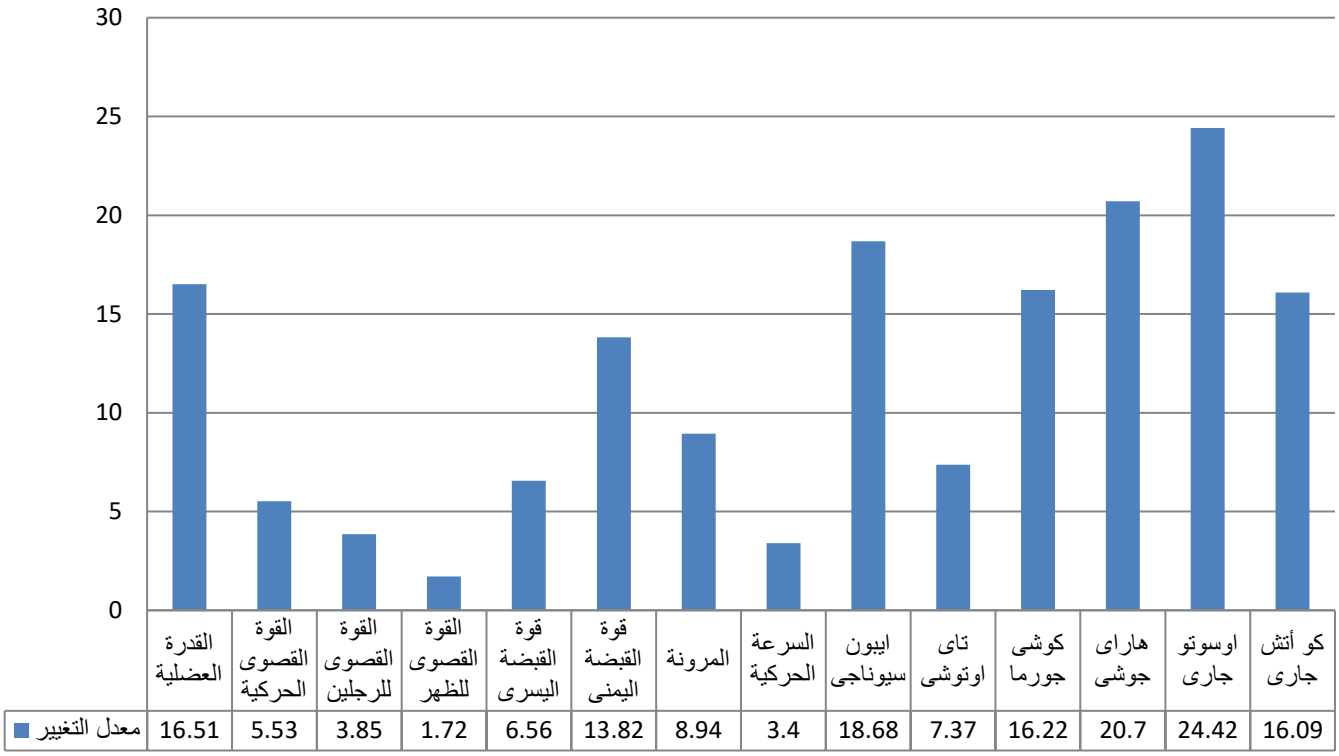
الفرض الثانى: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي ,البعدي) للمجموعة الضابطة في مخرجات القوة العضلية وبعض مهارات التاتشى وازا لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (7) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث

(ن=10)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	معدل التغيير	حجم التأثير (d)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)			
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	14.96	2.50	17.43	1.33	4.73	16.51	1.4
	القوة القصوى الحركية	كجم	45.60	6.30	48.12	5.15	3.57	5.53	1.3
	القوة القصوى للرجلين	كجم	121.00	7.11	125.66	5.78	4.15	3.85	1.4
	القوة القصوى للظهر	كجم	95.37	5.46	97.01	6.10	3.43	1.72	1.2
	قوة القبضة اليسرى	كجم	26.98	2.90	28.75	2.70	2.98	6.56	1.1
	قوة القبضة اليمنى	كجم	27.13	3.70	30.88	3.33	3.59	13.82	1.4
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	31.11	5.71	33.89	4.35	2.78	8.94	1.0
	السرعة الحركية	عدد	6.48	1.19	6.70	0.90	2.54	3.40	1.0
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	22.86	2.55	27.13	2.12	2.73	18.68	1.1
	تاى اوتوشى	درجة	22.11	2.25	23.74	2.10	2.64	7.37	1.0
	كوشى جورما	درجة	21.83	3.75	25.37	3.25	2.97	16.22	1.1
	هارای جوشى	درجة	21.55	3.61	26.01	2.89	3.50	20.70	1.4
	اوسوتو جارى	درجة	21.13	3.46	26.29	1.75	3.76	24.42	1.6
	كو أتش جارى	درجة	21.75	3.10	25.25	2.15	3.13	16.09	1.3

تج (9، 0.05) = 2.26



شكل(4) معدل التغير بين درجات (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثانى

يتضح من جدول (7)وشكل(4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى جميع المتغيرات البدنية والأداءات المهارية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (2.54) و(4.73) وقيم معدل التغير بين (1.72) و(24.42).

ويرجع الباحثان تقدم مستوى ناشئي المجموعة الضابطة فى مخرجات القوة العضلية و الأداء المهارى لمهارات التاتشى وازا قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق عليهم والذى إحتوى على تدريبات مهارية وبدنية عامة والتى أدت إلى إرتفاع مستوى اللاعبين، وذلك بسبب التدريب المنتظم والمستمر خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبى، مما أدى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالى إرتفاع المستوى البدنى والمهارى.

ويعزي الباحثان سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي فى مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لمهارات التاتشى وازا إلى أن تطبيق البرنامج إحتوى على بعض التدريبات المهارية التى تهدف لتنمية مهارات التاشى وازا، ولكن دون الإستفادة من وجود أداة (**battle rope**)كمقاومة تهدف إلى تطوير القدرات البدنية التى تساهم فى تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية, ولعل الفيصل بينهما هو مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع دراسات **طارق محمد عوض 2001م (8)**، **Laurent Blais, Francis Trilles 2006م (22)**، **Michaela Hassmann and all 2010م (25)**، **Ian lahart Paul**

Robertson 2010م (19)، حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابى على تحسن مستوى الأداء المهارى فى مختلف الرياضات.

ومما تقدم يرى **الباحثان** أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي , والبعدي) للمجموعة الضابطة في مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي".

الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القلبي , البعدي) لكلاً من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعض فى مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (8) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث

(ن1=ن2=10)

الاختبارات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير (d)
			المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)	المتوسط (سَ)	الانحراف (± ع)		
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	22.11	1.50	17.43	1.33	7.00	3.3
	القوة القصوى الحركية	كجم	53.95	5.34	48.12	5.15	2.36	1.1
	القوة القصوى للرجلين	كجم	132.74	6.75	125.66	5.78	2.39	1.1
	القوة القصوى للظهر	كجم	103.27	5.78	97.01	6.10	2.23	1.1
	قوة القبضة اليسرى	كجم	31.95	2.55	28.75	2.70	2.58	1.2
	قوة القبضة اليمنى	كجم	35.01	2.75	30.88	3.33	2.87	1.4
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	38.14	3.67	33.89	4.35	2.24	1.1
	السرعة الحركية	عدد	7.75	1.01	6.70	0.90	2.33	1.1
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	28.90	1.10	27.13	2.12	2.22	1.0
	تاى اوتوشى	درجة	29.12	1.67	23.74	2.10	6.02	2.8
	كوشى جورما	درجة	28.81	2.01	25.37	3.25	2.70	1.3
	هاراى جوشى	درجة	29.46	0.90	26.01	2.89	3.42	1.6
	اوسوتو جارى	درجة	28.36	1.98	26.29	1.75	2.35	1.1
	كو أتش جارى	درجة	29.27	1.34	25.25	2.15	4.76	2.2

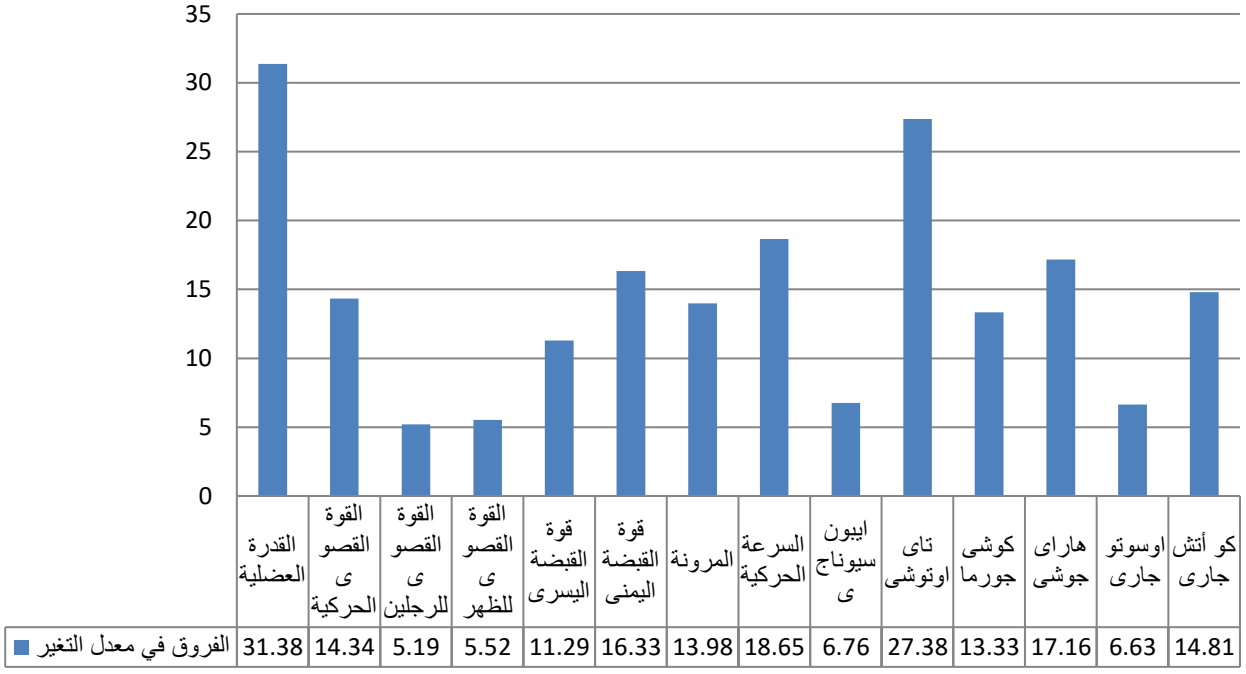
تج (18، 0.05) = 2.10

جدول(9) الفروق في معدل التغير بين (المجموعة التجريبية) و(المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث

(ن1=ن2=10)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين القياسات	
			متوسط القياس البعدي	معدل التغير	متوسط القياس البعدي	معدل التغير	في متوسط القياسين البعديين	في معدل التغير
مخرجات القوة العضلية	القدرة العضلية	عدد	22.11	47.89	17.43	16.51	4.68	31.38
	القوة القصوى الحركية	كجم	53.95	19.86	48.12	5.53	5.83	14.34
	القوة القصوى للرجلين	كجم	132.74	9.04	125.66	3.85	7.08	5.19
	القوة القصوى للظهر	كجم	103.27	7.24	97.01	1.72	6.26	5.52
	قوة القبضة اليسرى	كجم	31.95	17.85	28.75	6.56	3.20	11.29
	قوة القبضة اليمنى	كجم	35.01	30.15	30.88	13.82	4.13	16.33
عناصر اللياقة البدنية	المرونة	سم	38.14	22.91	33.89	8.94	4.25	13.98
	السرعة الحركية	عدد	7.75	22.05	6.70	3.40	1.05	18.65
مستوى الاداء المهارى	ايبون سيوناجى	درجة	28.90	25.43	27.13	18.68	1.77	6.76
	تاى اوتوشى	درجة	29.12	34.75	23.74	7.37	5.38	27.38
	كوشى جورما	درجة	28.81	29.54	25.37	16.22	3.44	13.33
	هارای جوشی	درجة	29.46	37.86	26.01	20.70	3.45	17.16
	اوسوتو جارى	درجة	28.36	31.05	26.29	24.42	2.07	6.63
	كو أتش جارى	درجة	29.27	30.90	25.25	16.09	4.02	14.81

يتضح من جدول(9) أن الفروق في معدل التغير تراوحت بين(5.19) و(31.38).



شكل(5) الفروق في معدل التغير بين (المجموعة التجريبية) و (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدولى (8)،(9) وشكل(5) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والأداءات المهارية قيد البحث لصالح القياس

البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05. بدرجة معنوية واضحة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (2.22) و(6.02) بينما كانت قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالـة (0.05) (**2.10**)،و الفروق في معدل التغير تراوحت بين(5.19) و(31.38).

ويعزي الباحثان هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام **(battle rope)** والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التدريبى الخاص بالمجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع إشتمل على تدريبات مقاومة بإستخدام **(battle rope)** والتي بدورها أثرت على المتغيرات البدنية والمهارية وأسهمت في الإقتصاد في الجهد ومن ثم تحن مستوى الأداء للمهارة وزيادة مستوى الأداء للمهارات قيد البحث.

حيث يوضح عبد الحليم محمد عبد الحليم وأحمد محمد عبدالعزيز 2012م إلى أن الأداء الفنى يهدف إلى إتقان المهارات الحركية المرتبطة برياضة الجودو، وتوجيه اللاعبين لإكساب الأداء الثابت تحت ضغط الموقف التنافسى، كما يمكن تحسين وتطوير الأداء الفنى باستخدام تدريبات المقاومة وتغير الزميل وتغير إيقاع سرعة التدريب واستخدامه تدريبات مشابهه للأداء المهارى. (9 : 2)

كما يعزى الباحثان نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئى المجموعة التجريبية فى مستوي مهارات التاتشى وازا عن المجموعة الضابطة إلى أن إستخدام تدريبات **(battle rope)** فى إتجاه العمل العضلي لهذه المهارات مع مراعاة التنوع من حيث بنائها الديناميكى وكذلك تدريبات مهارية منوعة ومقننة أثر إيجابياً على إرتفاع المستوي المهارى نتيجة لإرتفاع المستوى البدني لدى اللاعبين بالإضافة إلي إنتظام وإستمرارية التدريب، وهذا لم يتوفر لناشئى المجموعة الضابطة والتى إعتمدت على التدريبات التقليدية بدون **(battle rope)** ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع ما أشار له **طارق محمد عوض 2004م(7)** على إرتباط المكونات البدنية بالجانب المهارى، حيث يؤدى دمج المكونات البدنية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء المهارى المتميز بالضبط والتحكم الحركى ودقة الأداء.

ومن خلال النتائج السابقة يرى الباحثان أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القلبي , البعدي) لكلاً من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فى مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا للناشئى الجودو لصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات: من خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى :

- تدريبات **(battle rope)** لها تأثير إيجابي علي مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات التاتشى وازا لناشئى الجودو تحت 15 سنه.
- البرنامج التدريبى بإستخدام أداة **(battle rope)** قد أحدث تحسن في مخرجات القوة العضلية قيد البحث قيد البحث لناشئي الجودو تحت15سنة (القدرة العضلية- القوة القصوى العضلية- قوة القبضة – القوة القصوى للرجلين- القوة القصوى للظهر- المرونه- السرعة الحركية).
- أحدثت التدريبات المهارية بإستخدام أدة **(battle rope)** تحسن في مستوى أداء مهارات التاتشى وازا قيد البحث لناشئى الجودو تحت 15 سنة (ايبون سيوناجى- تانى أوتوشى- كوشى جورما- هارای جوشى- اوسوتو جارى- كو اوتش جارى).

التوصيات:

- تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام أداة **(battle rope)** لتطوير الأداءات المهارية لمهارات التاتشى وازا تحت15سنة.
- وضع التدريبات المهارية بإستخدام أداة **(battle rope)** التي تعمل على تطوير النواحى البدنية والمهارية المنفردة والمركبة داخل وحدات التدريب للاعبى الجودو وجميع المراحل السنية.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات اللعب الأرضى وتصميم تدريبات بإستخدام أداة التدريب المعلق **(battle rope)**تساعد على الإرتقاء بالمستوى المهارى لها.

قائمة المراجع

المراجع العربية

١ **أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان**: فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربى، القاهرة، 2003م.

2- **حميدو محمد عبد الصادق**: تأثير القدرة العضلية على مستوى أداء بعض مهارات الرمى للاعبى الجودو، **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2009م.

3- **خالد فريد عزت**: **تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2007م.

4- **خالد فريد عزت**: تأثير برنامج تمرينات نوعية لعضلات مركز الجسم على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض مهارات تاتش وازا لناشئ الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلون، 2017م.

5- **خيرية السكرى، محمد بريقع**: **سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6 – 18 سنة**، الجزء الثانى، منشاة المعارف، الإسكندرية، 2001 م

6- **شريف ماهر محمد**: **تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، 2008م

7- **طارق محمد عوض**: تأثير برنامج تدريبى بالأثقال على تنمية القوة العضلية وبعض مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا)، **بحث منشور**، المجلة العلمية المتخصصة للتدريب البدنى الرياضى، العدد18، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،2001م.

8- **طــارق محمــد عــوض** :تأثير تطوير التحمل الخاص فى نهاية الوحدة التدريبية علـى بعـض المتغيـرات الفسـيولوجية والمسـتوى المهـارى للتثبيـت الأرضـى "الاوسـايكومى وازا" لـدى الناشـئين (15-17 سـنه) فـى رياضـة الجـودو، **بحـث منشـور** ،كليـه التربيـة الرياضـية للبنـات، جامعـه الإسكندرية، العدد27، 2004م.

9- **عبـد الحلـيم محمـد عبـد الحليم، أحمـد محمـد عبـد العزيز** **:**تأثير استخدام بعض مهارات الجمباز على بعض المتغيرات البدنيـة الخاصة بناشئ الجودو، **إنتاج علمى**، مجلـة كليـة التربيـة الرياضـية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد السبعون، 2012م.

10- **عصـام الدين أحمـد عبـد الخالــق** **:التـدريب الرياضـى نظريـات – تطبيقـات**، ط12, منشـأة المعـارف, الإسكندرية, 2005م.

11- **محمد حامد شداد** **:طرق التدريس الحديثة فى الجودو**، ط1، شمس للطباعة، القـاهرة، 2006م.

12- **محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان** **:إختبارات الاداء الحركى**، دار الفكر العربى، ط2، القاهرة، 1989م.

13- **محمد مهدى محمد** :تـأثير برنـامج تـدريبى باسـتخدام الأحبـال المطاطـة لتنميـة القـدرة العضـلية للـذراعين والـرجلين علـى مسـتوى الأداء للمبتـدئين فـى رياضة الجـودو، **رسـالة ماجسـتير**، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـين، جامعة حلوان، 2015م.

14- **مراد إبراهيم طرفة** **:الجودو بين النظرية والتطبيق**، ط1، دار الفكـر العربـى، القـاهرة، 2001م.

15- **محمود السيد بيومى** :تـأثير برنـامج تـدريبى لتحسـين بعـض القـدرات البدنيـة الخاصـة باسـتخدام جهـاز مقتـرح للمقاومـة وأثـره علـى فعاليـة أداء بعـض المهارات الحركية للاعبـى الجـودو والمصـارعة، **رسـالة دكتـوراه**، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2010م.

16- **وليد صالح عبد الجواد عيد**: تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض مهارات القوة على جهاز الحلق لناشئى الجمباز تحت 10 سنوات ، **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2013م.

المراجع الأجنبية

17- **Antony, Mr Bobu, and A. Palanisamy**: 1. Influence Of High And Low Altitude Battle Rope Training Protocol on Selected Physiological Variables among National Level Athletes., International Education and Research Journal 3.5 ,2017.

18- **Doan, Robert, Lynn MacDonald, and Stevie Chepko**: Lesson Planning for Middle School Physical Education: Meeting the National Standards & Grade-Level Outcomes. Human Kinetics, 2017.

19- **Ian lahart, Paul Robertson**: **The design of a judo-specific strength and conditioning programmer**, Department of Sports Therapy, university College Birmingham, U.K., 2010.

20- **Joseph Meier, Jeffrey Quednow, Timothy Sedlak**: 2. The Effects of High Intensity Interval-Based Kettle bells and Battle Rope Training on Grip Strength and Body Composition in College Aged Adults. International Journal of Exercise Science.; 8(2):124-133, 2015.

21- **kramer, k., kruchten, b., hahn, c., janot, j., fleck, s., & braun, s**: The effects of kettlebells versus battle ropes on upper and lower body anaerobic power in recreationally active college students, journal of undergraduate kinesiology, research volume 10 number 2 spring,31- 41, 2015.

22- **Laurent Blais, Francis Trilles**: **The Progress Achieved By Judokas After Strength Training With A Judo-Specific Machine**, Université de Poitiers, Équipe mécanique du geste sportif, Laboratoire de

Mécanique des Solides, Nice, France.,J Sports Sci Med, Jul 2006.

23- **Maryg Reynolds** **: What Makes Functional Training**? National Strength and Conditioning Association vol. 27, No.1, pp 50-55. 2003.
20. Michael Boyle,: Functional Balance Training

24- **McAuslan, Colin.** **:**:Physiological Responses to a Battling Rope High Intensity Interval Training Protocol,2013.

25- **Michaela Hassmann Michael Buchegger, Klaus-Peter Stollbergb Alexander Sever, Anton Saboa** **:Motion analysis of performance tests using a pulling force device (PFD) simulating a judo throw**, University of Applied Sciences Technikum Wien, Department of Sports Engineering & Biomechanics, Vienna, Austria Olympic Center Linz, Biomechanics, Austria, March 2010.

26- **Ratamess, N. A., Rosenberg, J. G., Klei, S., Dougherty, B. M., Kang, J., Smith, C. R& Faigenbaum, A. D.** **7-** : Comparison of the acute metabolic responses to traditional resistance, body-weight, and battling rope exercises, The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(1), 47-57. 2015

Ron Jones, **:Functional Training** 1: Introduction, Reebok Santana, Jose Carlos, 2003

Scott gaines **:Benefits and limitation of functional exercise vertex fitness**, nesta, usa, 2003.

مستخلص البحث

"تأثير استخدام تدريبات (Battle rope) على مخرجات القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات (التاتشى وازا) لناشئى الجودو"

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى بإستخدام أداة **(battle rope)** ومعرفه أثره مخرجات القوة العضلية ومستوى الأداء لبعض مهارات التاتشى وازا لناشئى الجودو، وتم إستخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة 10 ناشئين، كما إستندا الباحثان إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وتم تطبيق البرنامج المقترح على ناشئى المجموعة التجريبية لمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء مهارات التاتشى وازا، كما أظهرت نسب التغير عن تحسن المجموعة التجريبية التي إستخدمت برنامج تدريبات مقاومة وظيفية بإستخدام أدة **battle (rope)** عن المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع في (القدرة العضلية للرجلين والذراعين– القوة القصوى الثابتة للظهر– قوة القبضة للذراع المفضلة – السرعة الحركية– المرونة)، مستوى أداء مهارات التاتشى وازا (ايبون سيوناجى- تانى أوتوشى- اوسوتو جارى – كو اوتش جارى-كوشى جورما- هاراى جوشى)، ويوصى الباحثان بضرورة الإستفادة من برنامج تدريبات المقاومة الوظيفية بإستخدام أداة **(battle rope)** قيد البحث على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجودو للمرحلة السنية 15 سنة.

الكلمات المفتاحية:

Battle rope– مهارات التاتشى وازا- الجودو

Abstract

"The effect of using(Battle rope) exercises on muscle strength output and performance level of some skills (Tachi Waza) for judo juniors"

The aim of the research was to design a proposed program By Using functional resistance training Using Hung tool (battle rope) to know its effect on muscle strength output and performance level of some skills (Tachi Waza) for judo juniors". The experimental method was used to suit the purpose and hypotheses of the research using experimental design of two groups, one experimental and

the other control, the researcher also relied on the tools and means to achieve the objective of the research, including the reference survey and observation, and the opinion of the experts and the tests. The specific exercise program was applied to the pilot group for two months, three units for hydrating / training per week, and the most significant results were significant differences between the remote measurements of the experimental and control groups in favor of the experimental group in all the variables under study. The improvement rates showed that the experimental group that used the Hung tool (battle rope) exercises program was superior to the control group that used the program on Force outputs (muscular power - maximum static back force - grip strength – speed- flexibility), And effectiveness performance for tachi-waza skills(ibon Seo nagi - Tai Otoshi – Osoto gari - Ko Ochi gari - Koshi gorma - Harai goshi), and recommends that the researcher should pay attention to the functional resistance training Using Hung tool (battle rope) during the educational and training programs for young players under the age of 15 years in judo.

Key Words

battle rope- tachi waza skills – judo