

## أثر استخدام التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية برياضة الجودو

د. أحمد حرب أبو زليدة\*

### الملخص

تهدف الدراسة التعرف على (تأثير التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية "إيبون سيوناجي، وأسوتو جاري، وهاراي جوشي" لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو). واتبع الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها اثنا عشر لاعباً، وهم منتخب جامعة الأقصى للجودو للعام الدراسي 2014-2015، وكانت أهم نتائج البحث أن برنامج التدريب المركب أثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث "إيبون سيوناجي، وأسوتو جاري، وهاراي جوشي".

حيث بلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة إيبون سيوناجي (13.84)، وبلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة أسوتو جاري (17.25)، بينما جاءت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة هاراي جوشي (15.32).

ويوصي الباحث بضرورة التركيز على تحسين الأداء المهاري من خلال التركيز على القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية في رياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية: التدريب المركب، والأداء المهاري، والمهارات الهجومية.

### The Effects of Complex Training on Improving the Level Degree of the Skill Performance of some attack Skills in Judo Sport

#### Abstract

This study aimed at identifying the effects of the complex training on the improvement of the level degree of the skill performance of some attack skills in judo sport "ippon seoinage – osotogari – haraigoshi" among Al Aqsa University judo players team. The researcher used the experimental approach, and the sample of this study consisted of (12) judo players team of Al-Aqsa University (2014 - 2015).

The results showed that the complex training program has a positive effect on improving the skill performance of some attack skills in this study "ippon seoinage – osotogari – haraigoshi".

The average rate of improvement between the total sum of ippon seoinage (13.84), while the average rate of improvement of osotogari skill was (17.25). Finally, the average rate of improvement of haraigoshi was (15.32).

The researcher recommended the necessity of focusing on skill performance through focusing on the motor abilities related to attack skills in Judo.

**Key word:** complex training – skill performance – attack skills.

### المقدمة وأهمية البحث:

أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، وأن الإنجازات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والبطولات الدولية خير دليل على ذلك؛ لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية.

وعملية التدريب بما فيها من تحديات العصر تواجه كثيراً من المشكلات التي أصبحت محور الدراسة في مجال التعليم، فالبحث العلمي هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد تختلف إستراتيجيات الأنظمة التدريبية في مواجهة تلك المشكلات طبقاً لاختلاف الواقع التدريبي في دول العالم؛ لذا لا يمكن أن يكون هناك حل لأي من المشكلات دون تحديد الأهداف والأساليب التدريبية، والتي يتم اختبارها بالأساليب العلمية (بوتشر، 2004، ص58).

والتدريب المركب هو أحد تدريبات الجهاز العصبي العضلي للحصول على أقصى قدرة يمكن إنتاجها لزيادة الحد الأقصى للألياف العضلية السريعة المشاركة، ويستخدم فيه تدريبات الأثقال عالية الشدة التي تعمل على زيادة استثارة الأعصاب المحركة، وبالتالي زيادة القوة التي من الممكن أن توفر أفضل حالات التدريب لتدريبات البليومترك التابعة لها، بالإضافة إلى درجة التعب المرتبط بتدريبات الأثقال عالية الشدة يمكن أن يجبر المزيد من الوحدات الحركية بالعضلة أن تشارك خلال مرحلة التدريب البليومترك بهدف تحسين حالة التدريب (Ebben and watts، 2000، ص12).

ورياضة الجودو من الرياضات التي تحتل مركزاً متقدماً بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً، حيث تطورت من الناحية القانونية والفنية والخطبية منذ نشأتها حتى يومنا هذا، ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العليا في رياضة الجودو (شداد، 1996، ص9).

ومن المعروف أن رياضة الجودو تتطلب مستوى عالياً من الأداء البدني لكي يستطيع اللاعب تحقيق مستوى مهاري وخططي مميز؛ لذلك يتحتم على اللاعبين من المراحل السنوية كافة امتلاك

أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

المكونات البدنية مثل قوة القبضة وقوة ثبات عضلات الظهر ومرونة الجذع والقوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية المتحركة (Little، 1991، ص15).

وتعد القدرة العضلية والتحمل والقوة المميزة بالسرعة واضحة في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارات الحركية في الجودو كما أن هذه العناصر مهمة للارتقاء بمستوى الأداء البدني (Gleeson، 1984، ص45).

ويكتسب البحث أهمية كبرى من خلال تجريب أسلوب التدريب المركب للكشف عن أفضلية هذا التدريب في إحداث تحسن في درجة الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية لمنتخب جامعة الأقصى في رياضة الجودو، من أجل الاستفادة من نتائج البحث، وهذا بدوره يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة، وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية.

وتتبع أهمية البحث والحاجة إليه من خلال المتابعة الميدانية للباحث الذي يعد لاعباً ومدرباً للعبة الجودو، حيث تبين أن لاعبي منتخب الجامعة يمكن تحسين مستواهم المهاري خلال الأداء في المنافسات إذا تم التركيز بشكل أكبر على القدرات الحركية الخاصة خلال الأداء، مثل: القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي؛ لذلك قام الباحث بتصميم وتنفيذ برنامج تدريبي مركب "أثقال وبليوميتريك" على اللاعبين من أجل تطوير القدرات البدنية الخاصة، والتعرف على مستوى تأثير وتباين التدريب على القدرات الحركية الخاصة، وبالتالي المهارات الهجومية، الأمر الذي يمكن معه اعتبار هذه التأثيرات علامات ودلائل استرشادية تساعد المدربين والمختصين في مجال رياضة الجودو إلى توجيه وتقنين برامج التدريب والارتقاء بمستوى كفاءة اللاعبين البدنية.

وهذا بدوره ما دعا الباحث لإجراء هذا البحث لمعرفة تأثير التدريب المركب على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية "ايون سيوناجي، وأسوتو جاري، وهاراي جوشي" لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو.

### مشكلة البحث:

يعتدب التدريب المركب من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي، فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات العلمية في مجال تدريب الأنشطة الرياضية المختلفة أن التدريبات المركبة من أفضل

د. أحمد أبو زيدة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الأول، العدد الثاني، مارس 2018

التدريبات المستخدمة، حيث يتم من خلالها الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومتر ك (McGregor، 2006، ص 360)، (Ebben and watts، 2000، ص 46). والتدريب المركب complex training أحد أنماط التدريب الرئيسية للرياضيين، والذي تستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك داخل نفس الوحدة التدريبية، ويتكون من التدريب الفردي individual training وتستخدم فيه تدريبات الأثقال فقط أو تدريبات البليومتر ك فقط، أو تدريب المجموعة (الزوجي) combined training وتستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك على مدار وحدتين تدريبيتين منفصلتين، أو التدريب المركب complex training وتستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك في نفس الوحدة التدريبية، أو التدريب الدائري المركب complex circuit exercises تستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك داخل محطات تدريبية (chu، 1996، ص 42).

ويعد العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً، وقد أطلق على التدريب باستخدام الأثقال والبليومتر ك في الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب، وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالٍ يفوق ما يسمح به التدريب البليومتري منفرداً، وبالتالي تساعد على إخراج أكبر قدر ممكن من القدرة (حسام الدين وآخرون، 1997، ص 90). ورياضة الجودو رياضة تنافسية تتطلب قدرات بدنية ومهارية خاصة تؤهل اللاعبين للوصول لأعلى مستويات الأداء المهاري؛ لذا وجب استخدام الأساليب العلمية في تنفيذ البرامج التدريبية التي تساعد كلاً من المدرب واللاعب على تحقيق الإنجازات الرياضية المطلوبة، وهذا لن يتحقق إلا من خلال التخطيط العلمي السليم لفترات الموسم المختلفة، فالاهتمام بفترة الإعداد البدني الخاص يعمل على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعب الجودو، وبالتالي رفع المستوى المهاري. إن الأداء الحركي لرياضة الجودو يوجد فيه الكثير من التحركات، حيث إن مهارات الجودو تقسم إلى ثلاث مراحل، كوزوشي، وتسوكوري، وكاكا، وهذه المراحل المختلفة تتطلب المسك القوي (كومي كاتا) ببدلة الخصم، وكذلك التغيير المستمر والسريع في اتجاهات الجسم والربط بين الطرف العلوي والسفلي خلال الأداء الحركي، وهنا تظهر أهمية القوة العضلية وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة كمتطلب أساسي في إنجاح الأداء المهاري.

## أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

ومن خلال ما سبق قام الباحث باستخدام التدريب المركب لمعرفة مدى تأثيره على مستوى وتحسين درجة الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو، وكم يظن الباحث لا توجد أية دراسة تناولت هذا الأسلوب في تحسين المهارات الهجومية، مما يضيف صفة الحداثة للبحث.

ومن هنا انبثقت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير التدريب المركب على تحسين درجة الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية "ايبون سيوناجي، وأسوتو جاري، وهاراي جوشي" لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو.

### هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المركب للتعرف على تأثير التدريب المركب على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية "ايبون سيوناجي، وأسوتو جاري، وهاراي جوشي" لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو.

### فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية "ايبون سيوناجي، وأسوتو جاري، وهاراي جوشي" ولصالح القياس البعدي.

### المصطلحات المستخدمة:

1. التدريب المركب Complex Training: "هو أحد أنماط التدريب الذي تستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومترك معاً في نفس الوحدة التدريبية" (chu، 1996، ص 5).

2. المهارات الهجومية Stroke Skills: "تعريف إجرائي":

"هي استخدام فنون وحركات الرمي من وضع الوقوف وفنون اللعب الأرضي للتغلب على الخصم بعمل أقصى تأثير بأقل جهد ممكن وانتهاز الفرص الفعالة لكل نقاط الضعف التي تظهر على الخصم.

3. مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو: "تعريف إجرائي":

"محصلة الحالة التدريبية (مهاري، وبدني) لإظهار الأداء المثالي خلال تنفيذ مهارة الجودو.

### الدراسات السابقة:

1. دراسة خضر (2013) بعنوان "التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال، وبليومترك، وبالستي) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة"، وهدفت الدراسة التعرف على أثر التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال، وبليومترك، وبالستي) على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة (30) ملاكماً ناشئاً، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وكانت أهم النتائج، أن البرنامج التدريبي المركب أثر إيجابياً على تحسين المتغيرات البدنية وكفاءة الجسم الفسيولوجية والأداء المهاري.
2. دراسة حجر (2012) بعنوان "تأثير التدريب المركب على فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت عشرين سنة"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب المركب على فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت عشرين سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من (28) مبارزاً في نادي سبورتنج الرياضي تحت عشرين سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المركب أثر إيجابياً على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة، وكذلك زمن أداء حركات الرجلين.
3. دراسة أحمد (2008) بعنوان "فاعلية التدريب المركب على تنمية قوة وسرعة اللكمات المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة"، وهدفت الدراسة التعرف على فاعلية التدريب المركب على تنمية قوة وسرعة اللكمات المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من ستة عشر ملاكماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المركب أثر إيجابياً على تحسين القوة العضلية والسرعة والأداء المهاري.
4. دراسة المتولي (2008) بعنوان "فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين"، وهدفت الدراسة التعرف على فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أجريت الدراسة على عينة من عشرين

## أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

- مصارعاً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المركب أثر إيجابياً على تحسين القدرة العضلية وكثافة معادن عظام الفخذ والعمود الفقري.
5. دراسة حمدي وعبد الفتاح (2008) بعنوان "تأثير برنامج الأثقال وبرنامج البليومتر ك والبرنامج المختلط على تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه". وهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج الأثقال وبرنامج البليومتر ك والبرنامج المختلط على تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من ثلاثين لاعباً من ناشئي منتخب المنوفية للكاراتيه تخصص كوميتيه، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وكانت أهم النتائج أن البرامج التدريبية الثلاثة أثرت إيجابياً على المتغيرات قيد البحث، وأن البرنامج المختلط كان أكثر البرامج تأثيراً يليه البليومتر ك.
6. دراسة Schneikereat al (2007) بعنوان "مقارنة برنامج تدريبات مركبة لمدة ستة أسابيع مع برنامج تدريب مقاومة فقط على القوة العضلية للطرف العلوي"، وهدفت الدراسة لمقارنة أثر برامج تدريبات مختلفة على القوة العضلية للطرف العلوي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من ستة عشر لاعب كرة قدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريبات المركبة أدى إلى تحسين متغيرات الدراسة بنسبة أكبر.
7. دراسة Rahimi et al (2006) بعنوان "تأثير تدريبات الأثقال وتدريب البليومتر ك والمزج بينهم على السرعة الزاوية"، هدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الأثقال والبليومتر ك والمزج بينهم على السرعة الزاوية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من ثمانية وأربعين طالباً جامعياً، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات، وكانت أهم النتائج أن المجموعة التي تدرت بأسلوب المزج بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتر ك حصلت على أعلى نسبة تحسن مقارنة بالمجموعات الأخرى.
8. دراسة Rahimi, Behpur (2005) بعنوان "تأثير تدريبات الأثقال وتدريب البليومتر ك والمزج بينهم على القدرة اللاهوائية والقوة العضلية"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الأثقال وتدريب البليومتر ك والمزج بينهم على القدرة اللاهوائية والقوة العضلية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة من ثمانية وأربعين طالباً جامعياً، تم تقسيمهم إلى أربع

د. أحمد أبو زيدة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الأول، العدد الثاني، مارس 2018

مجموعات، وكانت أهم النتائج وجود أعلى نسبة تحسن لدى مجموعة التدريبات بالأثقال مع تدريبات البليومترك (المزجي) مقارنة بالمجموعات الأخرى.

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدى؛ وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

#### عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على اثني عشر لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث يمثلون منتخب جامعة الأقصى للجمباز.

#### توصيف عينة الدراسة:

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لتكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأساسية والتجريبية ن=12

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية					
الطول	(سم)	174.41	5.24	175	0.619
الوزن	(كجم)	77.5	8.56	75	0.175
العمر الزمني	(شهر، سنة)	21.58	0.9	21.5	0.152
العمر التدريبي	(شهر، سنة)	2.58	0.51	3	0.388-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء تعطي دلالة مباشرة على خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، حيث إن معامل الالتواء يتراوح في جميع المتغيرات ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

#### أدوات جمع البيانات:



## أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

اعتمد الباحث في تحديد جمع البيانات على عدة مصادر، وهي:

- المراجع والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع.
- الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال، وما توصل إليه الباحثون من نتائج.

### القياسات المهارية: مرفق (1)

- تم إجراء تقييم مستوى أداء اللاعبين في القياسات المختلفة للأداء المهاري عن طريق تسجيل متوسط درجة ثلاثة خبراء، وذلك من خلال استمارة خالد عزت 2007م للمهارات قيد البحث (إيبون سيوناجي، واسوتو جاري، وهاراي جوشي) مرفق (2).
- حيث تم اختيار ثلاثة خبراء (محكمين) في مجال رياضة الجودو لتقييم مستوى الأداء الفني لأفراد عينة البحث في الاختبارات المهارية (قيد البحث).
- وقد راعى الباحث عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية:

- أن يكون مسجلاً في اتحاد البلد المنتمي إليه.
  - أن تكون لديه الخبرة في رياضة الجودو بما لا يقل عن عشر سنوات.
  - أن يكون قد شارك في بطولات وطنية وعربية على الأقل.
- الأجهزة المستخدمة في قياس مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث:

كاميرا فيديو، جهاز الريستا ميتر، وساعة إيقاف، وميزان طبي، وبدل جودو، وبساط جودو.

### الدراسات الاستطلاعية:

بعد أن استكمل الباحث الإجراءات الإدارية المتفق عليها، وبعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بعمل ثلاث دراسات استطلاعية، كان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات "الصدق والثبات" والتأكد من سلامة الأدوات المستخدمة، وهي:

1. الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالمعاملات العلمية لصدق الاختبارات: للتحقق من صدق المتغيرات استخدم الباحث طريقة صدق التمايز، وذلك بمقارنة نتائج قياسات مجموعتين، وذلك على عينة مكونة من اثني عشر طالباً، المجموعة الأولى المميزة ستة طلاب والمجموعة الثانية غير المميزة ستة طلاب، ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق 2015/1/20 إلى يوم الخميس الموافق 2015/1/22، وأوضحت النتائج صدق المتغيرات كما هو موضح في جدول (2).

جدول (2) معامل الصدق للمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ن = 12

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة 6		المجموعة المميزة 6		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
	ع±	م	ع±	م		
6.363*	0.121	2.266	0.075	2.616	3 درجات	كوزوشي (ايون سيوناجي)
3.542*	0.219	3.3	0.081	3.633	4 درجات	تسوكوري (ايون سيوناجي)
8.613*	0.075	2.316	0.075	2.583	3 درجات	كاكا (ايون سيوناجي)
7.264*	0.292	7.816	0.186	8.833	10 درجات	مجموع (ايون سيوناجي)
7.954*	0.104	2.25	0.089	2.6	3 درجات	كوزوشي (اسوتو جاري)
30.096*	0.075	2.483	0.075	3.416	4 درجات	تسوكوري (اسوتو جاري)
4.109*	0.103	2.433	0.075	2.616	3 درجات	كاكا (اسوتو جاري)
3.585*	0.273	7.166	0.154	8.6	10 درجات	مجموع (اسوتو جاري)
6.68*	0.075	2.216	0.104	2.55	3 درجات	كوزوشي (هاراي جوشي)
8.173*	0.248	2.583	0.103	3.433	4 درجات	تسوكوري (هاراي جوشي)
4.66*	0.104	2.35	0.075	2.583	3 درجات	كاكا (هاراي جوشي)
6.829*	0.418	7.15	0.288	8.55	10 درجات	مجموع (هاراي جوشي)

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.228

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث إن قيمة (ت) تراوحت ما بين 3.542\* كأقل قيمة، و30.096\* كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطي دلالة مباشرة لصدق المتغيرات قيد البحث.

2. الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالمعاملات العلمية لثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، وذلك على عينة استطلاعية مكونة من اثني عشر طالباً، وتم إعادة تطبيق الاختبارات على العينة نفسها بعد سبعة أيام من التطبيق الأول، ابتداء من يوم

أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

الأحد الموافق 2015/1/25، وإلى يوم الأحد الموافق 2015/2/1، وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (3).

جدول (3) معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني ن=12

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
	ع±	م	ع±	م		
0.798*	0.162	2.491	0.206	2.441	3 درجات	كوزوشي (ايون سيوناجي)
0.817*	0.183	3.541	0.234	3.466	4 درجات	تسوكوري (ايون سيوناجي)
0.816*	0.127	2.5	0.156	2.45	3 درجات	كاكا (ايون سيوناجي)
0.952*	0.360	8.533	0.580	8.325	10 درجات	مجموع (ايون سيوناجي)
0.796*	0.164	2.516	0.205	2.425	3 درجات	كوزوشي (اسوتو جاري)
0.874*	0.535	3.116	0.492	2.95	4 درجات	تسوكوري (اسوتو جاري)
0.874*	0.181	2.625	0.128	2.525	3 درجات	كاكا (اسوتو جاري)
0.848*	0.660	8.183	0.777	7.883	10 درجات	مجموع (اسوتو جاري)
0.786*	0.183	2.441	0.194	2.383	3 درجات	كوزوشي (هاراي جوشي)
0.983*	0.540	3.191	0.479	3.008	4 درجات	تسوكوري (هاراي جوشي)
0.807*	0.137	2.508	0.149	2.466	3 درجات	كاكا (هاراي جوشي)
0.979*	0.770	8.133	0.807	7.85	10 درجات	مجموع (هاراي جوشي)

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.553

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية، وأن قيم معامل الارتباط (الثبات) تراوحت ما بين 0.786\* كأقل قيمة و 0.983\* كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ر) المحسوبة والجدولية، وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات المتغيرات قيد البحث.

3. الدراسة الاستطلاعية الثالثة: وكان الهدف التأكد من صلاحية ومدى مناسبة الأدوات واكتشاف الصعوبات التي قد تحدث خلال تطبيق البرنامج التدريبي، وتحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة

د. أحمد أبو زيدة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الأول، العدد الثاني، مارس 2018

المناسبة، وأسفرت هذه الدراسة عن مناسبة الأدوات وأماكن التدريب والقياس للبرنامج التدريبي، ومعرفة الشدة والتكرارات والراحة لكل لاعب، والزمن المستغرق للوحدات التدريبية.

#### القياس القبلي:

1. تم إجراء القياسات القبلية يوم الخميس الموافق 2015/2/12م.
2. تم تقنين الأحمال التدريبية للقدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة، وتحمل القوة) على الوحدات التدريبية مع مراعاة توزيع الشدة والحجم والفروق الفردية بين اللاعبين.
3. استغرق البرنامج التدريبي عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

#### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على المجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق 2015/2/15م إلى يوم الخميس الموافق 2015/4/23م. مرفق (3)

#### الجدول (4) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب للمهارات قيد البحث

م	البرنامج التدريبي	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي
1	عدد الأسابيع	(10) أسابيع
2	عدد الوحدات التدريبية	(30) وحدة تدريبية
3	عدد الوحدات في الأسبوع	(3) وحدات في الأسبوع
4	زمن الوحدة	(90) دقيقة
5	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التدريبي	(2700) دقيقة بما يساوي (45) ساعة
6	تشكيل الحمل التدريبي	(2 : 1) (1 : 2) تدريبية
7	الأحمال التدريبية	(متوسط: عالي)

أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

### تخطيط محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

الجدول (5) توزيع متوسط زمن الوحدة والزمن الأسبوعي ودرجة شدة حمل التدريب وتشكيل دورة الحمل ونسب الحمل التدريبي للبرنامج على الفترات والأسابيع

الشهور	الأسابيع	متوسط زمن الوحدة	متوسط الزمن الأسبوعي	درجة وشدة الحمل	دورة الحمل	نسبة الحمل
الشهر الأول	1	90	270	متوسط	2 : 1	60-70%
	2	90	270	متوسط	2 : 1	60-70%
	3	90	270	عالي	1 : 2	65-75%
	4	90	270	عالي	1 : 2	75-90%
الشهر الثاني	5	90	270	عالي	1 : 2	75-90%
	6	90	270	عالي	1 : 2	75-85%
	7	90	270	عالي	1 : 2	75-90%
	8	90	270	عالي	1 : 2	75-90%
الشهر الثالث	9	90	270	متوسط	2 : 1	70-80%
	10	90	270	متوسط	2 : 1	65-75%

يتضح من الجدول (5) أن متوسط زمن الوحدات التدريبية للبرنامج (90) دقيقة، ومتوسط الزمن الأسبوعي للبرنامج (270) دقيقة، والزمن الكلي للبرنامج هو (2700) دقيقة، وشدة حمل البرنامج التدريبي خلال الأسابيع (متوسط، عالي)، وتشكيل دورة الحمل (2 : 1) (1 : 2).

### القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية، وذلك يوم الأحد الموافق 2015/4/26م وبشروط القياس القبلي نفسها.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (6) الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن وقيمة "ت" المحسوبة لكل مهارة

للمجموعة التجريبية ن = 12

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
		ع±	م	ع±	م		
13.734**	21.58	.07785	2.7667	.14222	2.2750	3 درجات	كوزوشي (ايونسيوناجي)
10.898**	15.80	.07177	3.7833	.19695	3.2667	4 درجات	تسوكوري (ايونسيوناجي)
14.310**	14.45	.00000	2.9000	.08876	2.5333	3 درجات	كاكا (ايونسيوناجي)
13.842**	17.03	.12432	9.4500	.39801	8.0750	10 درجات	مجموع (ايونسيوناجي)
11.700**	22.92	.10553	2.7250	.15859	2.2167	3 درجات	كوزوشي (اسوتو جاري)
18.212**	33.93	.09374	3.6833	.18340	2.7500	4 درجات	تسوكوري (اسوتو جاري)
9.298**	9.57	.10836	2.7583	.10299	2.5167	3 درجات	كاكا (اسوتو جاري)
17.252**	22.49	.27080	9.1667	.39962	7.4833	10 درجات	مجموع (اسوتو جاري)
11.861**	19.64	.07930	2.7417	.16214	2.2917	3 درجات	كوزوشي (هاراي جوشي)
15.918**	54.35	.06513	3.6667	.28959	2.3750	4 درجات	تسوكوري (هاراي جوشي)
11.514**	19.99	.09045	2.7500	.14434	2.2917	3 درجات	كاكا (هاراي جوشي)
15.326**	31.61	.18809	9.1583	.56962	6.9583	10 درجات	مجموع (هاراي جوشي)

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.228

في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يتضح من الجدول (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لمهارة ايون سيوناجي، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين 10.898\*\* حتى 13.842\*\* وهذه القيم أكبر من مستوى 0.05، وكذلك في مستوى الأداء المهاري لمهارة اسوتو جاري، وجود

## أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) ما بين  $9.298^{**}$  حتى  $18.212^{**}$ ، وهذه القيم أكبر من مستوى  $0.05$ ، وكذلك في مستوى الأداء المهاري لرمية هاراي جوشي، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) ما بين  $11.514^{**}$  حتى  $15.918^{**}$ ، وهذه القيم أكبر من مستوى  $0.05$ ، ويرجع الباحث ذلك إلى مدى فعالية البرنامج التدريبي المركب الذي تم استخدامه، والذي احتوى على مجموعات مختلفة مع مراعاة مبدأ علم التدريب الرياضي في تقنين الأحمال تبعاً للقدرات والفروق الفردية بين اللاعبين، مما أدى إلى زيادة قدرة المجموعات العضلية العاملة في تحسين مستوى الأداء المهاري للقدرات البدنية الخاصة، حيث يشير محمد شداد (1996) (7) إلى أن رفع مستوى الأداء المهاري يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من قدرات بدنية وحركية مميزة، وهذا ما تم تحقيقه من خلال استخدام التدريب المركب.

ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي المركب والمتمثل في أداء تدريبات الأثقال والوثب والحجل بين الحواجز، حيث يؤكد William Ebben (2002) (19) أن التدريب المركب أصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي؛ وذلك لكونه تدريباً إستراتيجياً يدمج كلاً من تدريبات الأثقال وتدريبات البليوميترك، وأصبح يوصى به في تحسين القدرة العضلية وتحقيق الإنجاز الرياضي.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كل من أحمد سعيد أمين خضر (2013) (6) وباسر محمد حجر (2012) (4) في أن التدريبات التي تحتوي على مزيج من تدريبات الأثقال والبليوميترك تسهم في رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة، والتي يحتاجها اللاعب في تنفيذ الأداء المهاري بشكل سريع وقوي، كما وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كل من محمود حمدي وعماد عبد الفتاح (2006) (5) وأحمد أمين محمد أحمد (2008) (1) ومحمود إبراهيم المتولي (2008) (9) وعلاء محمد قناوي (2005) (8) وويلسون جيت وآخرين Willson Get Al (1996) (20) بيكر Baker (2003) (10) ورحمن وناصر Rahman & Naser (2005) (16) ورحمن وآخرين Rahman Et Al (2006) (17) شنكير وآخرين Schneiker Get Al (2007) (18) في أن التدريبات المركبة تسهم في تحسين وتطوير السرعة الحركية، وتحمل السرعة وتحمل القوة لما لهما من أهمية في تنفيذ

ورفع مستوى الأداء المهاري خلال المنافسة، حيث إن اللاعب خلال المنافسة يحتاج إلى عنصر التحمل في السرعة والقوة؛ بسبب طول زمن المباراة، والكثير من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات بدنية وحركية خاصة يعتمدون على ضعف القدرات البدنية للخصم، ويستطيعون إنهاء المنافسة لصالحهم؛ وذلك لتميزهم في عصري تحمل القوة وكذلك تحمل السرعة.

ويذكر ليتل Little (1991) (15) أن رياضة الجودو تتطلب مستوى عالياً من الأداء البدني، حتى يستطيع اللاعب تحقيق مستوى مهاري وخططي مميز؛ لذلك يتحتم على اللاعبين من المراحل السنية كافة أن يمتلكوا المكونات البدنية الآتية: قوة القبضة، وقوة ثبات عضلات الظهر، ومرونة الجذع، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة العضلية المتحركة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه جيوف جليسون Gleeson Geof (1984) (14) الى أن القوة والسرعة تظهران في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارة الحركية في الجودو، وأن هذه العناصر هامة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري في أية مرحلة خلال التوازن (كوزوشي) سواء بالشد بالذراعين للأمام أو الدفع للخلف أو للجانب، وأيضاً في مرحلة تنفيذ الحركة (تسوكوري)، ومرحلة الرمي الحقيقي (كاكا).

#### الاستنتاجات والتوصيات:

**الاستنتاجات:** في ضوء هدف البحث وفرضه وطبيعة العينة وخصائصها، والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية: استخدام برنامج التدريب المركب أثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو، حيث بلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة ايبون سيوناجي \*\*13.842، وبلغت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة اسوتو جاري \*\*17.252، بينما جاءت نسبة التحسن في مجموع درجات مهارة هاراي جوشي \*\*15.326.

**التوصيات:** في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام برنامج التدريب المركب في تحسين صفات القوة والمرونة والتوازن للعضلات العاملة المؤثرة في المهارات قيد البحث.
2. استخدام تدريبات الأثقال خلال الأداء المهاري للتأثير على القدرات الحركية الخاصة للمهارات قيد البحث (إيبون سيوناجي، واسوتو جاري، وهاراي جوشي).



أثر استخدام التدريب المركب على تحسين...

3. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة، والتي تتعلق بالتدريب المركب في متغيرات أخرى، وعلى مراحل سنوية مختلفة في رياضة الجودو.

### المراجع:

1. أحمد، أحمد (2008). فاعلية التدريب المركب على تنمية قوة وسرعة اللكمات المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثاني عشر، يناير، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة المنوفية.
2. بوتشر، ألكس (2004). الجودو "دليلك لاحتزاف فن الجودو"، ترجمة دار الفاروق، القاهرة.
3. حسام الدين، طلحة وآخرون (1997). الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. حجر، ياسر (2012). تأثير التدريب المركب على فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت 20 سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 76، نوفمبر، جامعة الاسكندرية.
5. حمدي، محمود وعبد الفتاح، عماد (2006). استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك والمختلط لتطوير القوة المتفجرة وتأثيرها على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الإسكندرية.
6. خضر، أحمد (2013) التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال - بليومترك - بالسستي) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 78 يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، جامعة الإسكندرية.
7. شداد، محمد (1996) المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
8. قناوي، علاء (2005) فاعلية التدريبات الدائرية المركبة على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبي المصارعة الحرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

9. المتولي، محمود (2008) فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين، العدد الحادي عشر، سبتمبر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

10. Baker, D (2003). Acute negative effect of a hypertrophy-oriented training bout on subsequent upper-body power output. Journal of strength and conditioning research 17 (3)pp:527-530.

11. McGregor, Brad (2006). The application of complex training for the development of explosive power, journal of strength and conditioning Research ,14(3) pp:360.

12. ChuDonald (1996). Explosive power and strength, complex training for maximum result, human kinetics, London.

13. Ebben , watts , JENSEN , BLACK (2000). Emg and kinetic analysis of complex training exercises variables.

14. Gleeson Geof (1984). All about judo , Great Britan.

15. Litle .N . G (1991). Physical performance of junior and senior women, duvenile and senior men judok as, Torin.

16. Rahimi, Rahman. Behpur, Naser (2005). The effects of plyometric, weight and plyometric – weight training on anaerobic power and muscular strength , physical education and sport Vol. 3, No 1, pp.81-91.

17. Rahimi, Rahman. Et all (2006). Evaluation of plyometrics, weight training and their combination on angular velocity , physical education and sport Vol. 4, No 1, pp.1-8.

18. Schneiker, K.T., Billaut, F., Bishop, D (2007). Comparison of six weeks of complex training and periodised resistance training on the development of lower-body strength , 11 th annual Congress of the European College of Sport Science Lausanne/Switzerland, July 5 th – 8 th.

19. William Ebben (2002). complex training , abrief review , jornal of sport science and medicine 1, 42-46.

20. Willson Get Al (1996). Weight training and plyometric training effects an eccentric and concentric force production conadion – jaurno of oppical physiology champagne.