

المساهمة النسبية لمتغيرات التحمل الخاص وعلاقتها بفعاليتها الأداء المهارى في الجودو**دكتور / أحمد إبراهيم أحمد صبره****مدرس بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - مصر****المقدمة ومشكلة البحث :**

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات ذات الطابع التنافسي الفردي حيث يتوقف نجاح اللاعبين وتفوقهم على ما يمتلكون من قدرات وإمكانات بدنية ومهارية تمكنهم من تحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة و يتم ذلك من خلال الإجادة التامة للمهارات الأساسية لرياضة الجودو والمهارات الخاصة باللاعب وهي المهارة الخاصة التي يحقق من خلالها فوزه والتي يستطيع أن ينفذها في جميع الظروف المبارئية في اى وقت ويتم تنمية هذه المهارات وتطويرها بإتباع أسلوب علمي أثناء عملية التدريب وفي المواقف التنافسية المتغيرة

ويذكر محمد حامد شداد (١٩٩٦) أن رياضة الجودو من الرياضات التي تحتل مركزا متقدما بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالميا واولمبيا وقاريا ودوليا حيث تطورت من الناحية القانونية و الفنية و الخططية منذ نشأتها حتى يومنا هذا و من الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطورا مماثلا في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العالية في الجودو . (٧ : ٩)

ويضيف أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٢) أن رياضه الجودو تعتبر من أهم الرياضات الفردية الأكثر انتشارا في معظم دول العالم وقد تطورت من الناحية البدنية والمهارية والخططية والتدريبية تطورا سريعا وأصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوى البنية فاللاعب الذي يتميز بالقوة العضلية واللياقة البدنية العالية يمكنه التغلب على منافسه من حيث الأداء المطلوب في حاله التقارب في المستوى الفني ولذا فقد كان الاهتمام بها من الأمور الهامة في التعرف على الجوانب المتعلقة لديها من حيث استخدام الأسس والأساليب العملية في انتقاء وإعداد لاعبيها بغية التفوق وإحراز البطولات التي تنظم بها سواء كانت مسابقات محلية أو قارية أو عالميه أو اولمبية . (٢ : ٩)

ويذكر مراد طرفه (٢٠٠١) أن رياضه الجودو تتفوقت على العديد من الرياضات لأنها تحتاج إلى العقل المرتب والقدرة على حسن التصرف والمهارة الجسمية وحسن استخدام القوه وكثير من الخداع وان الإعداد المهارى الخاص باللاعب في جوهره يعتمد على الإعداد البدني الحركي الخاص محده من حيث المسار الزمني والمكاني للقوه عند الأداء الحركي وهذا سوف يستخدمه الباحث في بناء اختباراته . (٩ : ٣٤٥)

ويذكر هولى Hawly (١٩٩٩) أن ظهور هذه الصفة يرتبط بتكامل عنصرها الأساسيين (التحمل ، السرعة) ويتحدد مدى مساهمة كل منهما في تلك الصفة تبعا لخصائص النشاط والهدف من التنمية . (١٨ : ٣٢٨) ويشير محمد الروبي (٢٠٠٥) أن تحمل السرعة الخاص هو القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي الذي يتطلب ظهور السرعة (٦ : ١٩٤) ويضيف هورسول Horswill (٢٠٠٠) أن التدريب على الجودو ينبغي أن يتم خلال فترات زمنية قصيرة لتجنب تراكم حامض اللاكتيك بالعضلات مما يؤثر سلبياً على سرعة الأداء . (١٧ : ٩٢٦)

حيث يتفق بروكس Brooks (١٩٩٩) ، ويلمور وكوستل Wilmore & Costill (١٩٩٤) ومسعد على محمود (١٩٩٣) أن التحمل العضلي يشير إلى مقدرة العضلات على تكرار الانقباضات العضلية وهي تعمل ضد مقاومة خفيفة أو متوسطة . (١٥ : ١٢) (١٩ : ٦٩) (١٠ : ٥٧)

يذكر مصطفى نصر (٢٠٠٢) إلى أن فعالية الأداء المهارى في تتمثل في قدرة اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه . (١١ : ٢٧)

ويرى جمال علاء الدين ، محمد الروبي (١٩٨١) أنه يقصد بفعالية الأداء المهارى أو فعالية التكنيك الرياضي بالنسبة لهذا الرياضي أو ذلك من الرياضيين درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهارى مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية ويضيف أن فعالية الأداء المهارى لا تمثل (بالمقارنة بمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهارى. (٥ : ٢٥)

ومن ثم فانه يرى الباحث أن مركبات التحمل الخاص هي قدرة لاعب الجودو على مقاومة التعب والأداء المهارى بفاعلية لأطول فترة ممكنة سواء كان ذلك في الناجى وزا او الكتامى وازا ، و تعتبر مركبات التحمل الخاص من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب الجودو في حالة التعادل واللجوء إلى (الجولدن اسكور) مما يؤدي إلى أن اللاعب الذي يمتلك مستوى عالي من تحمل تمكنه بالفعل من الاستمرار في الأداء حتى نهاية المباراة دون أن يحل عليه التعب وبالتالي تكون فرصة الفوز بالنسبة له أكبر من منافسه الذي تقل لديه هذه القدرة.

وقد لاحظ الباحث في الفريق القومي المصري للجودو انخفاض مستوى قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء طول فترة المباري مما أثر بشكل كبير على مستوى فعالية الأداء المهاري ويرجع هذا الانخفاض إلى أخطاء تشكيل وتقنين الحمل التدريبي لهؤلاء اللاعبين في البرنامج التدريبي السنوي بصفه عامة وسوء معايرة مكونات الحمل التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة بصفة خاصة ونظرا لوجود الخامات المتميزة في جوهرها إمكانياتها التدريبية ذات القابلية العالية للتطوير من خلال الإعداد الكامل والشامل والمتكامل الجوانب تجد عدم اكتمال الفورما الخاصة بكل لاعب نظرا لهبوط المستوى البدني أو الحالة البدنية والذي بدوره ينعكس على مستوى كفاءة الأداء المهاري للاعبين في التدريب والمباريات و بدورها تؤثر على كفاءة الأداء المباري والفعالية الكاملة للبطولة وانخفاض مستوى فاعلية الأداء المهاري يؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز مما دعي الباحث بإجراء هذه الدراسة للتعرف علي المساهمة النسبية لمتغيرات التحمل الخاص و علاقتها بنتائج المباريات

هدف البحث :

التعرف على المساهمة النسبية لمتغيرات التحمل الخاص وعلاقتها بفعاليه الأداء المهاري لمهارات (هراي جوشي ، ايبون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو

فروض البحث :

- تسهم متغيرات التحمل الخاصة بنسب مختلفة في فعاليه الأداء المهاري لمهارات (هراي جوشي ، ايبون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) لدى لاعبي الجودو
 - يمكن التنبؤ بفعاليه الأداء المهاري لمهارات (هراي جوشي ، ايبون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) بعملية الإسهام النسبي لمتغيرات التحمل الخاصة لدى لاعبي الجودو
- المصطلحات المستخدمة في البحث :**

- الإسهام النسبي : مدى ما تسهم به المتغيرات المستقلة في المتغير التابع . (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

- تم استخدام المنهج الوصفي با أسلوب المسحي وفقا لمتطلبات البحث .

المجال البشري :

لاعبى الجودو بالفريق القومي الأول ولاعبى منتخب منطقة الإسكندرية للجودو .

المجال المكاني :

تم تطبيق قياسات البحث وفقا لمرحلتين على النحو التالي :

أولا : المجال المكاني للعيينة الأولى :

صالة التدريب الخاصة بالجودو بالمركز الاوليمبي للفرق القومية بالقاهرة

ثانيا : المجال المكاني للعيينة الثانية من الدراسة :

طبقت القياسات البدنية المهاريه الخاصة بصالة التدريب الخاصة بالجودو بالاتحاد السكندري .

- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية لتحديد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبارات البحث خلال الفترة من ٢٠٢٢ / ٢ / ٥ و حتى ٢٠٢٢ / ٢ / ١٧ .

تم تطبيق القياسات الأساسية للدراسة واختبارات البحث في الفترة ٢٠٢٢ / ٣ / ٥ وحتى ٢٠٢٢ / ٣ / ٣١ .

عينة البحث :

أشتملت عينة البحث على (٤١) لاعب جودو حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٣) لاعب أما باقي العينة هم (٢٨) هم أفراد العينة عند إجراء اختبارات البحث .

- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدة دراسات استطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢ / ٢ / ٥ و حتى ٢٠٢٢ / ٢ / ١٧ و على عينة مكونة من (١٣) لاعب من لاعبي منطقة الإسكندرية ولاعبي الفريق القومي المصري للجودو من نفس المرحلة السنوية للاعبين عينة البحث و كان هدف هذه الدراسات الاستطلاعية :

أ- إيجاد التجانس بين عيني البحث بالجدول رقم (١)

ب- إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٢)،(٣).

جدول (١)**التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية**

$$ن = ٢٨$$

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠.١٣٨	٢.٥٢٩	٢٤	٢٤.٣٥٩	السن سنة
٠.٤٣٠	٧.١٦٠	١٧٢	١٧٢.٩٤٩	الطول سم
٠.٢٧٩	٨.٨٦٩	٧٥	٧٦.٢٣١	الوزن كجم
٠.١٤٦-	٤.١١٣	١١	١١.٠٧٧	عدد سنوات الممارسة سنة

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.١٤٦- إلى ٠.٤٢٠) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات.

جدول (٢)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق
(التحمل الخاص واختبار فعالية الأداء)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٧		المجموعة المميزة ن = ٦		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٠.٩٩٩	**٦٩.٠٢٨	١٠.٠٨٣	٠.٤١٣	٢٠.١٠٠	٠.٢٩٢	١٠.٠١٧	تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية
٠.٩٨٩	**٢٢.٠٢٥	٧.٠٠٠	٠.٧٧٨	٧.٦٦٧	٠.٧٧٨	١٤.٦٦٧	تحمل القوة (عدد الرميات / ٣٠ ثانية)
٠.٩٩٤	**٣٠.٠٨٦	٨.٠٠٠	٠.٤٩٢	٨.٦٦٧	٠.٧٧٨	١٦.٦٦٧	تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)
٠.٩٩٥	**٣١.٨٤٩	١٢.٥٠٠	٠.٧٧٨	١١.٦٦٧	١.١١٥	٢٤.١٦٧	تحمل أداء (عدد الرميات / ٤ ثانية)
٠.٩٨٨	**٢١.٣٧٧	١٥٦.٠٠٠	١١.٨٢٧	١٩١.٣٣٣	٢٢.٣٤٢	٣٤٧.٣٣٣	الفعالية (مجموع درجات النقاط الفنية خلال الأداء ٢ دقيقة)

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

** معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٣.١١

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق اختبارات (التحمل الخاص وفعالية الأداء المهاري) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٥.٢٨٤ إلى ٦٩.٠٢٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٩٧٧ إلى ٠.٩٩٩) مما يؤكد أن المتغيرات تتسم بالصدق التمييزي . وأنها تقيس ما وضعت من اجله . وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

جدول (٣)
الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعتين المميزة وغير المميزة لإيجاد ثبات
(التحمل الخاص واختبار فعالية الأداء)

ن = ١٣

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠.٩٤٧	١.٠٥٠	٢.١٠١	٠.٤٥٠	٥.٠٧٨	١٤.٦٠٨	٥.١٦٢	١٥.٠٥٨	تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات ثانية)
٠.٩٣٧	٠.٨٤٣	١.٤٥٢	٠.٢٥٠	٣.٦٣٥	١١.٤١٧	٣.٦٥٥	١١.١٦٧	تحمل القوة (عدد الرميات / ٣٠ ثانية)
٠.٩٢٨	٠.٩٤٧	١.٢٩٤	٠.٢٥٠	٤.٠٣٢	١٢.٩١٧	٤.١٣٥	١٢.٦٦٧	تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)
٠.٩٦١	٠.٩٦٠	١.٤٨٨	٠.٢٩٢	٦.٢٧٦	١٨.٢٠٨	٦.٤٥٣	١٧.٩١٧	تحمل أداء (عدد الرميات / ٤٥ ثانية)
٠.٩٥٠	٠.٨٠٧	٢٩.٨٥٠	٤.٩١٧	٨١.٤٣١	٢٧٤.٢٥٠	٨١.٥٧٣	٢٦٩.٣٣٣	الفعالية (مجموع درجات النقاط الفنية خلال الأداء ٢ دقيقة)

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات اختبارات (التحمل الخاص وفعالية الأداء المهاري) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٦٢٤ الى ١.٠٥٠) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠.٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٩٦ إلى ٠.٩٦٤) مما يؤكد أن المتغيرات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم

- مقياس الطول Rasta meter لقياس طول الكلى للجسم لأقرب سم

- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠,٠١) ثانية.

- كاميرا تصوير تلفزيوني ملونه طراز Digital Kodak وذلك بهدف تصوير أداء اللاعبين في

الاختبارات البدنية الخاصة لتحديد عدد المحاولات الصحيحة خلال الزمن المحدد لكل اختبار

- جهاز عرض تلفزيوني TV

- الدراسة الأساسية :

اشتملت الدراسات الأساسية للبحث على الإجراءات التالية :

- تم إجراء القياسات على لاعبي المنتخب القومي المصري للجودو خلال الفترة ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ وحتى ١٦ / ٣ / ٢٠٢٢ .

- تم إجراء القياسات على لاعبي منطقة الإسكندرية خلال الفترة ١٩ / ٣ / ٢٠٢٢ وحتى ٣١ / ٣ / ٢٠٢٢ .

- تطبيق القياس :

تم تطبيق القياسات والاختبارات البدنية مهاريه الخاصة بفعالية الأداء المهارى على لاعبي المنتخب القومي المصري للجودو وعلى لاعبي الأندية حيث أظهرت التفوق الواضح للاعبي المنتخب على لاعبي الأندية في القياسات البدنية مهاريه الخاصة وهي (الرشاقة ١٠ ث - القدرة زمن ٣ رميات- تحمل القدرة زمن ٧ رميات- تحمل السرعة أداء ٢٥ ث- تحمل القوة ٣٠ ث - تحمل الأداء ٤٥ ث- التوافق الخاص- التوازن) - بلغت فترة تطبيق القياس شهر خلال الفترة ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ وحتى ٣١ / ٣ / ٢٠٢٢ حيث تم تطبيق الاختبارات المقترحة

- الأسس العلمية التي تم مراعاتها عند تطبيق الاختبار

- تم تطبيق الإحماء الهوائي لتهيئه الجسم و تنشيط الدورة الدموية بما لا يقل عن ٥ دقائق

- تم تطبيق الاختبارات على لاعبي المنتخب القومي المصري للجودو خلال الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ وحتى ١٦ / ٣ / ٢٠٢٢ .

- تم تطبيق الاختبارات على لاعبي الأندية خلال الفترة من ١٩ / ٣ / ٢٠٢٢ وحتى ٣١ / ٣ / ٢٠٢٢ .

- تم تطبيق والاختبارات خلال المواعيد الرسمية للتدريب في المنتخب القومي المصري للجودو بالمركز

الاولمبي بالمعادي مكان تجمع الفرق القومية ولاعبي منطقة الاسكندرية في صالة الجودو بنادي

الاتحاد السكندري .

القياسات الأساسية لعينة البحث :

السن (العمر):- تم احتسابه لأقرب نصف شهر عند بداية القياس

الطول الكلى للجسم :- تم احتسابه لأقرب سنتيمترا واحدا

وزن الجسم :- تم قياسه لأقرب كيلو جرام .

العمر التدريبي: (عدد سنوات الخبرة) - تم احتسابه بعدد سنوات ممارسه اللاعبين للجودو .

الاختبارات البدنية المهارية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة

- و ذلك من خلال التصوير التلفزيوني لتحديد عدد المحاولات الصحيحة خلال الزمن المحدد لكل اختبار

مرفق (١)

المعالجات الإحصائية :

- تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات باستخدام الحاسب الآلي وباستخدام برنامج (spss) في تطبيق الطرق الإحصائية للحصول على :
 - المتوسط الحسابي (س-)
 - الانحراف المعياري (+ع)

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	معامل الارتباط R	دلالات التنبؤ القدرة البدنية
٠.٦١٨	٥٥٣.٩٥٤	٢٣.٥٣٦-	١٤.٥٣٥-	٧٨.٣٢٣	٠.٧٨٣	٠.٨٨٥	تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية
٤٨٨.٦٩٩							قيمة القاطع

- معمل الالتواء (ل) للتعرف على اعتداليه القيم و توزيعها طبيعياً
- معمل التفرطح (ط)
- معمل الارتباط (ر) للتعرف على العلاقة بين متغيرات البحث

عرض ومناقشة النتائج :**أولاً : عرض النتائج :**

الاختبار الاول : تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية

جدول (٤)

دلالات معادلة الانحدار الخطى بطريقة (Enter) لتحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية في درجة فعالية الأداء

المهارى لمهارات (هراي جوشي ، ايون سيوناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو ن = ٢٨

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بدرجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بمعلومية (تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية

درجة فعالية الأداء المهارى في الجودو = ٤٨٨.٦٩٩ + (تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية × ١٤.٥٣٥)

ويتضح من جدول (٤) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (لتحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات)

ثانية في درجة فعالية الأداء المهارى في الجودو أن (تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية ساهمت بنسبة (٧٨.٣٢٣%)

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الأداء المهارى في الجودو) تؤكد فعالية المعادلة

في التنبؤ.

الاختبار الثاني: تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية)

جدول (٥)

دلالات معادلة الانحدار الخطى بطريقة (Enter) لتحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية) في درجة فعالية الأداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، ايبون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو ن = ٢٨

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ^٢	معامل الارتباط R	دلالات التنبؤ القدرة البدنية
٠.٩٢٩	٥٨٨.٧٦٨	٢٤.٢٦٥	٢٢.٥٥١	٤٥.٩٦٨	٠.٤٦٠	٠.٦٧٨	تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية)
							قيمة القاطع
							١٦.٣٩٠

* القيمة معنوي

معادلة التنبؤ بدرجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بمعلومية (تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية))

درجة فعالية الأداء المهارى في الجودو = ١٦.٣٩٠ + (تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية) × ٢٢.٥٥١)

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (لتحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية)) في درجة

فعالية الأداء المهارى في الجودو أن (تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية)) ساهمت بنسبة (٤٥.٩٦٨%)

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الأداء المهارى في الجودو) تؤكد فعالية المعادلة

في التنبؤ .

الاختبار الثالث : تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)

جدول (٦)

دلالات معادلة الانحدار الخطى بطريقة (Enter) (لتحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)) في درجة فعالية الأداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، ايبون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو ن = ٢٨

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ^٢	معامل الارتباط R	دلالات التنبؤ القدرة البدنية
٠.٤١٨	١٥٨.٠٥٣	١٢.٥٧٢	١٩.٨١٤	٦٣.٠٤٤	٠.٦٣٠	٠.٧٩٤	تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)
							قيمة القاطع
							٣٦.٦٦٤

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بدرجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بمعلومية (تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)) .

درجة فعالية الأداء المهارى في الجودو = ٣٦.٦٦٤ + (تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية) × ١٩.٨١٤) .

ويتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (لتحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)) في درجة

فعالية الأداء المهارى في الجودو أن (تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية)) ساهمت بنسبة (٦٣.٠٤٤%) . كما يتضح أن جميع

المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الأداء المهارى في الجودو) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

الاختبار الرابع : تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية)

جدول (٧)

دلالات معادلة الانحدار الخطى بطريقة (Enter) لتحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية) في درجة فعالية الأداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، اييون سيوناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو ن = ٢٨

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	معامل الارتباط R	دلالات التنبؤ القدرة البدنية
٠.٥٥٦	٤٧٣.١٥٨	٢١.٧٥٢	١٢.٠٩٤	٨١.٧٢٢	٠.٨١٧	٠.٩٠٤	تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية)
							قيمة القاطع
							٦١.٧٥١

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بدرجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بمعلومية (تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية)).

درجة فعالية الأداء المهارى في الجودو = ٦١.٧٥١ + (تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية) × ١٢.٠٩٤).

ويتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية)) في درجة فعالية

الأداء المهارى في الجودو أن (تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية)) ساهمت بنسبة (٨١.٧٢٢%) .

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الأداء المهارى في الجودو) تؤكد فعالية

المعادلة في التنبؤ .

خامسا المساهمة النسبية لمتغيرات التحمل الخاص في درجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو .

جدول (٨)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض متغيرات التحمل الخاص

في درجة فعالية الأداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، اييون سيوناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو ن = ٢٨

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القياسات
٠.٢١١	٩٨.٦٥٤	٩.٥٦٦	٢.٢٣٤	٣.٣٥٩	٠.٨٨٧	٠.٩٤٢	تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية
٠.٥٠٤	١٤٢.٦٥٤	٦.٢١٤	٢.٥٦١	٢.٧٠٥	٠.٩٤٧	٠.٩٧٣	تحمل سرعة (عدد الرميات /٢٥ ثانية)
٠.٠٠٢	٢٦٦.٣٢٤	٤.٢٣٦	١١.٧٢٦	٠.٩٩٣	٠.٩٩٠	٠.٩٩٥	تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية)
٠.٠٣٣	٧٩.٦٥٤	١٦.٢٣٢	٢.٢١٥	٨١.٧٢٢	٠.٨١٧	٠.٩٠٤	تحمل أداء (عدد الرميات /٥ ثانية)
							قيمة القاطع
							١٨٤.٧٥٨

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بدرجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بمعلومية بعض متغيرات التحمل الخاص ودرجة فعالية الأداء المهارى في الجودو = $184.758 + (\text{تحمل أداء (عدد الرميات / ٤٥ ثانية}) \times 2.215) + (\text{تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية} \times 2.234) + (\text{تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية}) \times 2.561) + (\text{تحمل القوة (عدد الرميات / ٣٠ ثانية}) \times 11.726)$ ويتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد لبعض متغيرات (التحمل الخاص في درجة فعالية الأداء المهارى لحركات قيد الدراسة (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو أن متغيرات التحمل الخاص (يسهموا بشكل كبير في درجة فعالية الأداء المهارى لمهارات قد الدراسة حيث ساهم تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية بنسبة (٣.٣٥٩%) - ساهم تحمل سرعة (عدد الرميات / ٢٥ ثانية) بنسبة (٢.٧٠٥%) - ساهم تحمل القوة (عدد الرميات / ٣٠ ثانية) بنسبة (٠.٩٩٣%) - ساهم تحمل أداء (عدد الرميات / ٤٥ ثانية) بنسبة (٨١.٧٢٢%) وتسهم متغيرات التحمل الخاص مجتمعة في درجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بنسبة ٩٩.٣% ، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الاداء المهارى فى الجودو) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

ثانياً : مناقشة النتائج :

ويتضح من جدول (٤) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (لتحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية) في درجة فعالية الأداء المهارى لحركات قيد الدراسة (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو أن (تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية) ساهمت بنسبة (٧٨.٣٢٣%) ، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الأداء المهارى فى الجودو) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

وفى هذا الصدد يرى الباحث أن تحمل القوة المميزة بالسرعة إحدى الصفات البدنية الهامة التى يعتمد عليها الإنجاز فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب إخراج القوة مرتبطة بعامل الزمن ، وتشير هذه النتائج تفوق لاعبى المنتخب على لاعبى منطقة الاسكندرية فى تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية .

وفى هذا الصدد يؤكد طارق محمد عوض (٢٠٠٠م) أن الاعداد البدنى الخاص يمثل أحد الركائز الاساسية فى رياضة الجودو وأنه من أهم مقومات النجاح فى إظهار النشاط الحركى فى صورة متكاملة لما يحتوية من التمرينات الخاصة التى تتناسب من حيث عملها العضلى مع النشاط الممارس . (٤ : ٣٣)

ويذكر أحمد أبو الفضل حجازى (٢٠٠٦م) بان الاهمية البالغة فى تطوير انواع القوة الخاصة وتأثيرها على فاعالية الاداء المهارى لمجموعات الرمى المختلفة وذلك من خلال الاهتمام بالتدريبات التطبيقية لهزة المهارات وذلك من اجل الوصول الى المستويات العالية فى الاداء وتحسين مستوى نتائج التنافسية . (١ : ٣)

ويتفق هذه النتائج مع ما يشير ياسر عبد الرؤف (٢٠٠٥م) أن القدرات البدنية الخاصة فى رياضة الجودو تلعب درواً هاماً حيث يتأسس عملية مستوى الاداء الفنى للاعب رياضة الجودو وذلك كما تتطلبه الرياضة من بذل جهد كبير لتحقيق الفوز . (١٢ : ٢) ويرى الباحث أن عنصر التحمل له أهمية لدى لاعبى الجودو حيث أن المباراه تستغرق وقت طويل لما يحتاج من اللاعب القدرة على التواصل فى الصراع من الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وهذا يحتاج إلى تحمل الاداء المنافس من مناورات وخداعات على البساط ، ونرى اللاعب يتعرض إلى مقاومة التعب اثناء بذل المجهود اثناء اداء الرميات المختلفة التى تتميز بالأداء السريع والقوة العالية ويذكر أن قوة عضلات الرجلين مهمة للاعب الجودو.

ويتضح من جدول (٥) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (لتحمل القوة (عدد الرميات / ٣٠ ثانية)) في درجة فعالية الأداء المهارى (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو أن (تحمل القوة (عدد الرميات / ٣٠ ثانية))

ساهمت بنسبة (٤٥.٩٦٨%) ، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الأداء المهارى فى الجودو) تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تميز لاعبي المنتخب فى متغير قياس تحمل القوة حيث تتضح أهمية توافر صفة تحمل القوة لدى اللاعبين والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة فى تطبيق الحركات الفنية التي يتطلب أداءها إخراج تحمل القوة مرتبط بعامل الزمن ، حيث يذكر محمد الروبى أن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة (تحمل القوة) ان تحمل السرعة هي كفاءه الفرد فى التغلب على التعب اثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات عالية نسبيا هذه الصفة تضم القوة العضلية و قدره التحمل او هو قدره اللاعب عبي الاستمرار فى المجهود دون هبوط المستوى الادائى للحركات .

والجدير بالذكر أن الصفات البدنية أيضاً تتأثر وتؤثر فى تطوير مستوى الأداء المهارى فأشار بيشل وايرل Baeche&Earle, (١٩٩٩) إلى أن وصول الفرد الرياضى لأعلى المستويات الرياضية يتأثر بتنمية القوة العضلية (Muscular strength) والتي هي أحد أهم عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة. (١٤ : ١٨)

ويتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (تحمل سرعة (عدد الرميات /٢٥ ثانية) فى درجة فعالية الأداء المهارى لحركات قيد الدراسة (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو أن (تحمل سرعة (عدد الرميات /٢٥ ثانية) ساهمت بنسبة (٦٣.٠٤٤%) ، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الاداء المهارى فى الجودو) تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ

ويوضح الباحث أن تحمل السرعة إحدى الصفات البدنية الهامة التي يعتمد عليها الإنجاز فى الأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج السرعة مرتبطة بعامل الزمن ، ومن خلال إستعراض الجدول رقم (٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المنتخب ولاعبى منطقة الاسكندرية فى القياس وذلك عند مستوى دلالة (٠.٤١٨) فى تحمل السرعة وذلك لصالح لاعبي المنتخب .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تميز لاعبي المنتخب فى متغير قياس تحمل السرعة حيث تتضح أهمية توافر صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة فى تطبيق الحركات الفنية التي يتطلب أداءها إخراج تحمل السرعة مرتبطة بعامل الزمن

ويتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات معادلة الانحدار الخطى البسيط (تحمل أداء (عدد الرميات /٤٥ ثانية) فى درجة فعالية الأداء المهارى لحركات قيد الدراسة (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو أن (تحمل أداء (عدد الرميات /٤٥ ثانية) ساهمت بنسبة (٨١.٧٢٢%) ، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الاداء المهارى فى الجودو) تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تميز لاعبي المنتخب فى متغير قياس تحمل الاداء حيث تتضح أهمية توافر صفة تحمل الاداء لدى اللاعبين والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة فى تطبيق الحركات الفنية التي يتطلب أداءها إخراج تحمل القوة مرتبطة بعامل الزمن

ويتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد لبعض متغيرات (التحمل الخاص فى درجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو أن متغيرات التحمل الخاص (يسهموا بشكل كبير فى درجة فعالية الأداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو حيث : ساهم تحمل أداء (عدد الرميات /٤٥ ثانية) بنسبة (٨١.٧٢٢%) - ساهم تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) بنسبة (٣.٣٥٩%) - ساهم تحمل سرعة (عدد الرميات /٢٥ ثانية) بنسبة (٢.٧٠٥%) - ساهم تحمل القوة (عدد الرميات/٣٠ ثانية) بنسبة (٠.٩٩٣%) وتسهم متغيرات التحمل الخاص

مجتمعة في درجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بنسبة ٩٩.٣% ، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بدرجة فعالية الاداء المهارى فى الجودو) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ ومن خلال إستعراض نتائج الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي المنتخب ولاعبي الأندية في جميع الاختبارات البدنية الخاصه وفعالية الاداء المهارى وفعالية المعادلة في التنبؤ .

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣) أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي هو أحد الواجبات الرئيسية التي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للوصول للاعب إلى المستويات العالية في النشاط الممارس. (٨: ١٣)

الإستنتاجات

- ساهم تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانياً في فعالية الاداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، اييون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو بنسبة (٣.٣٥٩%)
- ساهم تحمل سرعة (عدد الرميات /٢٥ ثانية) في فعالية الاداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، اييون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو بنسبة (٢.٧٠٥%)
- ساهم تحمل أداء (عدد الرميات /٤٥ ثانية) في فعالية الاداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، اييون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو بنسبة (٨١.٧٢٢%) .
- ساهم تحمل القوة (عدد الرميات/ ٣٠ ثانية) في فعالية الاداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، اييون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو بنسبة (٠.٩٩٣%)
- تسهم عناصر التحمل الخاص مجتمعة في درجة فعالية الأداء المهارى للاعبى الجودو بنسبة ٩٩.٣% .
- أهم عناصر التحمل الخاص التى تميز لاعبي الجودو والتي تسهم في انتقاء اللاعبين برياضة الجودو وهى (تحمل القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة) .

التوصيات :

- حث مدربي الجودو في الأندية المحلية والمنتخبات الوطنية بتقييم المحددات البدنية والمهارية للاعبين للتعرف على مدى نجاح في خطط التدريب .
- عرض هذه الدراسة على الاتحاد المصري للجودو وحفظها في قاعدة البيانات الخاصة باللاعبين الحاليين واستخدامها في عملية الانتقاء للاعبين الجدد .
- لاهتمام بتطوير متغيرات التحمل الخاصة لزيادة مقدره اللاعبين على الأداء بكفاءة خلال المباريات ومن ثم تحسين فعالية الأداء المهارى .
- استخدام الاختبارات والقياسات الخاصة بالدراسة في أغراض القياس للاعبى الجودو ، مع الاهتمام بتصميم وتطوير اختبارات أخرى تتناسب مع التطور المستمر في مجال الجودو السريع التطور .
- الاعتماد على الأجهزة الحديثة والتصوير والعرض التليفزيوني في قياس وتقييم اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية اللازمة لتطوير المحددات البدنية الخاصة باللاعبين والتي تؤدي إلى تطوير الفعالية الأداية.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية على المحددات المهارية والبدنية الخاصة بلاعبي المنتخب العالمية و مقارنتها بلاعبي المنتخب القومي .

المراجع المستخدمة

أولا المراجع العربية :

- ١- أحمد أبو الفضل حجازى : الجودو الاسس النظرية والتطبيقية، دار المعارف، الطبعة الأولى، القاهرة ، ٢٠٠٦
- ٢- أحمد محمود إبراهيم : محددات التدريب الرياضي وتخطيط البرامج في رياضة الجودو ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت ، ٢٠٠٢ .
- ٣- جمال علاء الدين ، محمد رضا : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى وإتقان الأداء المهارى في المجال الرياضي ، دراسة نظرية مذكرات دراسية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١
- ٤- طارق محمد عوض : المدخل إلى أسس علم رياضة الجودو ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠
- ٥- محمد حامد شداد : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ١٩٩٦
- ٦- محمد رضا الروبى : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦
- ٧- محمد رضا الروبى : الموسوعة التعليمية ، مبادئ التدريب في رياضة المصارعة ، ماهى لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٨- محمد عبد الدايم ، مدحت صالح : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م
- ٩- مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ١٠- مسعد على محمود : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالأثقال التي يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد السادس عشر ، ١٩٩٣
- ١١- مصطفى محمد أحمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني – مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ٢٠٠٢ .
- ١٢- ياسر عبد الرؤف : رياضة الجودو و القرن الواحد و العشرين دار السحاب للنشر والتوزيع القاهرة ٢٠٠٥
- ١٣- يحيى الصاوي : الاسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز النعام ، القاهرة ١٩٩٦

ثانيا المراجع الأجنبية

- ١٤- Bayer, Gerhart : Untersuch Ngen Zur Bewegungsgechwidigkeitals Belastunaskennziffer im Krafttraining sowie zur schnellkraft- und schnellkraftausdauerf- leistungkeit als Fktoeren der struktur personeller lesistungsvoraussetzungenin ausdauersporarten am Beispiel Von Rudersportlern - (١٩٩٩)
- ١٥- Brooks, D., : Your personal Trainer, Human Kinetics publishing Co, Champaign, I.L., ١٩٩٩
- ١٦- Harra, D : Princip;es of sports, Training Sport Rerlag, Berlin ١٩٩٨
- ١٧- Horswill, C.A, : Physiology of wrestling in exercise and Sports Science, Edited by William, E., et al Williams. & Wilkins Publishers, Philadelphia. ٢٠٠٠.
- ١٨- Howley, T.H. & Frank, D.B., : Health Fitness, Instructor's handbook, human, Kinetics Publishers, INC., Champaign, Illinios. ١٩٨٦
- ١٩- Wilmore, J.H., Castile, D.L., : Physiology of sport and exercise, human Kinetics, Champaign, U.S.A. ١٩٩٤.

ملخص البحث باللغة العربية**المساهمة النسبية لمتغيرات التحمل الخاص وعلاقتها بفعاليه الأداء المهارى في الجودو**

م.د/ أحمد إبراهيم أحمد صبره

مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - مصر

يهدف البحث إلى التعرف على المساهمة النسبية لمتغيرات التحمل الخاص تحمل القوة المميزة للسرعة ، تحمل أداء ، تحمل القوة) وعلاقتها بفعاليه الأداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) للاعبى الجودو ، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و وفقا لمتطلبات البحث و أشتملت عينة المجتمع الأصلي للعينة (٤١) لاعب جودو حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٣) لاعب أما باقي العينة هم (٢٨) هم أفراد العينة عند إجراء اختبارات البحث . كما أسفرت نتائج البحث إلى أن متغيرات التحمل الخاص ساهم فى (تحمل القوة المميزة للسرعة (زمن ٧ رميات) ثانية ، تحمل سرعة (عدد الرميات /٢٥ ثانية) ، تحمل أداء (عدد الرميات /٤٥ ثانية) ، تحمل القوة (عدد الرميات/٣٠ ثانية)) فى فعالية الاداء المهارى لمهارات (هراي جوشي ، ايون سيو ناجي ، اوسوتو جاري) فى رياضة الجودو بنسبة (٣٠٣.٣٥٩%).

الكلمات المفتاحية : الإسهام النسبي – فاعلية الأداء المهارى – الجودو

Abstract

The relative contribution of special endurance variables and their relationship to the effectiveness of skill performance in judo players.

Dr. Ahmed Ibrahim Ahmed Sabra

The research aims to identify the relative contribution of special endurance variables (distinctive force endurance (speed endurance, performance endurance, force endurance)) and their relationship to the effectiveness of the skill performance of the skills (Harai Joshi, Ippon Seo Nagi, Usuto Jari) for judo players. The researcher also used the descriptive approach using the survey method and in accordance with the requirements. The research sample included the original population of the sample (٤١) judo players, where the exploratory study was conducted on (١٣) players, while the rest of the sample is (٢٨) who are the sample members when conducting the research tests. The results of the research also revealed that the variables of special endurance contributed to (the characteristic strength endurance of speed (٧ throws time) per second), speed endurance (number of throws/٢٥ seconds), performance endurance (number of throws/٤٥ seconds), and strength endurance (number of throws/٣٠ seconds).

In the effectiveness of the skill performance of the skills of (Hrai Joshi, Ippon Seo Nagi, Osoto Jari) in judo with a rate of (٣.٣٥٩%).

Keywords: *relative contribution - effectiveness of skill performance - judo*