

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة لدى مصارعي الجودو فئة الأكاير دراسة ميدانية لأندية رابطة
الجزائر العاصمة لرياضة الجودو**The Impact of a Proposed Training Program on Strength Development in Senior Judo Athletes: A Field Study of Clubs Affiliated with the Algiers Judo League**برجة كمال¹معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3
berdja.kamel.ua3@gmail.com

تاريخ القبول: 2026/01/11

تاريخ الارسال: 2025/10 / 24

ملخص: أصبح اعتماد المستجدات العلمية في مجال التدريب الرياضي ضرورة أساسية عند التخطيط للعملية التدريبية وتصميم برامجها، خاصة في الرياضات التنافسية التي تعتمد على الإعداد المتكامل والمتوازن للرياضي، ولاسيما من الجانب البدني. ويُعد تطوير الصفات والقدرات البدنية عنصراً محورياً في تحسين الأداء، ويتم ذلك من خلال برامج تدريبية مبنية على أسس علمية دقيقة تراعي تقنين الحمولات، الشدة، التكرارات، وتنظيم التمرينات.

وقد شهد الإعداد البدني تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة بفضل التقدم العلمي والتكنولوجي، مما ساهم في تجاوز العديد من الصعوبات وتبسيط المفاهيم التدريبية. ونتيجة لذلك، ازداد اهتمام المختصين بالإعداد البدني باعتباره أساس تنمية الصفات البدنية الضرورية للرياضي. ويصنف الإعداد البدني إلى نوعين: إعداد بدني عام يهدف إلى تنمية شاملة ومتوازنة لجميع الصفات البدنية، وإعداد بدني خاص يركز على تطوير الصفات المرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ; صفة القوة ; الجودو ; فئة الأكاير

Received:24/10/2025

Accepted :11/01/ 2026

Abstract: Recent advances in sports training science have made scientifically based planning essential in modern athletic preparation. Competitive sport increasingly relies on comprehensive physical conditioning to enhance athletic performance through the structured regulation of training load, intensity, and volume. Technological and scientific developments have significantly improved training methodologies, enabling more effective solutions to previously complex training challenges. Consequently, physical preparation has become a central component of athlete development, focusing on the systematic enhancement of fundamental physical qualities. Physical preparation is commonly divided into general preparation, which develops overall physical fitness in a balanced manner, and specific preparation, which targets physical attributes directly related to the requirements of a particular sport.

Keywords: Training Program, Strength Quality, Seniors, Judo

معلومات المقال

Article info

1برجة كمال

1. مقدمة واشكالية الدراسة:

تُصنّف رياضة الجودو ضمن الرياضات القتالية الأولمبية التي تتسم بدرجة عالية من التعقيد البدني والمهاري، إذ تعتمد في بنيتها التنافسية على المواجهة المباشرة بين المصارعين، وما يرافقها من محاولات مستمرة للسيطرة على الخصم من خلال تنفيذ الرميات، المحافظة على التوازن، والتكيف مع مختلف القوى الخارجية أثناء النزال. ويستلزم هذا النوع من الأداء توفر مستوى مرتفع من الصفات البدنية، وعلى رأسها صفة القوة، التي تُعد من أهم المرتكزات الأساسية التي يقوم عليها الأداء الحركي والمهاري في رياضة الجودو.

وُسُهم صفة القوة، بمختلف أشكالها، في تمكين المصارع من تنفيذ الحركات الفنية بفعالية، والتحكم في الخصم، ومقاومة محاولاته الهجومية والدفاعية، فضلاً عن دورها في تعزيز الكفاءة الخططية خلال المنافسة. ومن هذا المنطلق، يُنظر إلى تطوير القوة العضلية باعتباره هدفاً رئيسياً من أهداف التدريب الرياضي في رياضة الجودو، لا سيما لدى فئة الأكاير التي تتطلب مستويات عالية من الجاهزية البدنية لتحقيق الأداء الأمثل.

ومع التطور الملحوظ في علوم التدريب الرياضي، أصبح تطوير الصفات البدنية، وخاصة صفة القوة، مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمدى اعتماد المدربين على برامج تدريبية مخططة وفق أسس علمية دقيقة، تراعي خصوصية النشاط الرياضي، ومتطلبات الأداء الحركي، وخصائص الفئة العمرية والمستوى التنافسي للممارسين. غير أن الملاحظة الميدانية داخل العديد من أندية الجودو، خاصة على مستوى فئة الأكاير، تُظهر استمرار الاعتماد على برامج تدريبية تقليدية تفتقر في كثير من الأحيان إلى التشخيص العلمي الدقيق لمستوى القوة العضلية، كما لا تخضع لإجراءات تقييم قبلي وبعدي تسمح بقياس مدى فعاليتها.

وُسُهم هذا القصور في التخطيط والتقييم في الحدّ من فعالية العملية التدريبية، وقد ينعكس سلباً على تطور المستوى البدني والتنافسي للمصارعين، مما يبرز الحاجة الملحة إلى اعتماد برامج تدريبية مقترحة ومبنية على أسس علمية حديثة، قادرة على تطوير صفة القوة بما يتلاءم مع متطلبات رياضة الجودو. وانطلاقاً من هذا السياق، جاءت هذه الدراسة لمحاولة تقصي أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفة القوة لدى مصارعي الجودو فئة الأكاير، من خلال دراسة ميدانية تُجرى على مستوى أندية رابطة الجزائر العاصمة لرياضة الجودو.

كلّ ذلك دفعنا إلى طرح التساؤل العام الآتي: ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة لدى

مصارعي الجودو فئة الأكاير بأندية رابطة الجزائر العاصمة لرياضة الجودو؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام مجموعة من التساؤلات الفرعية تتمثل فيما يلي:

ما مستوى صفة القوة لدى مصارعي الجودو فئة الأكاير قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القوة لدى مصارعي الجودو بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح؟

ما مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض مظاهر القوة العضلية الخاصة برياضة الجودو؟

2. فرضيات الدراسة:

أ- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي دال إحصائياً في تطوير صفة القوة لدى مصارعي الجودو فئة الأكبر.

ب- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى صفة القوة لدى مصارعي الجودو بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين القوة العضلية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري في الجودو.

- يؤدي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح إلى رفع مستوى القوة لدى مصارعي الجودو فئة الأكبر مقارنة بالمستوى القبلي.

3. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

القوة العضلية:

أ- التعريف اللغوي: القوة العضلية تعني في اللغة القدرة على بذل الجهد أو مقاومة قوة معينة (لسان العرب، 2000).

ب. التعريف الاصطلاحي: هي القدرة التي يمتلكها العضو أو مجموعة العضلات على توليد أكبر مقدار من القوة ضد مقاومة

خلال حركة واحدة أو عدة حركات. (Bompa & Buzzichelli, 2018)

ج. التعريف الإجرائي: في هذه الدراسة، تُقاس القوة العضلية لدى مصارعي الجودو باستخدام اختبارات القوة الخاصة بالجزء

العلوي والسفلي للجسم، مثل اختبار الضغط للأذرع، واختبار القرفصاء للأرجل، قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

البرنامج التدريبي:

أ. التعريف اللغوي: البرنامج التدريبي لغةً هو خطة أو جدول لتنظيم ممارسة نشاط معين.

ب. **التعريف الاصطلاحي:** هو مخطط منظم للتمارين البدنية يُحدد فيه نوع التمرين، شدته، مدة تنفيذه، وتواتره بهدف تطوير صفة بدنية محددة أو تحسين أداء رياضي. (Fleck & Kraemer, 2014)

ج. **التعريف الإجرائي:** البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة عبارة عن جدول تمارين القوة الموجهة لمصارعي الجودو، يشمل تمارين للأطراف العليا والسفلى والجذع، مع تحديد شدة، حجم، وتواتر التدريب على مدى 8 أسابيع.

مصارعي الجودو فئة الأكار:

أ. **التعريف اللغوي:** الأكار لغةً تعني كبار السن أو البالغين (لسان العرب، 2000).

ب. **التعريف الاصطلاحي:** في الرياضة، يشير مصطلح "الأكار" إلى الفئة العمرية التي تضم اللاعبين البالغين الذين تجاوزوا سن الشباب، عادة ما بين 18-35 سنة، والذين يشاركون في المنافسات الرسمية (International Judo Federation, 2020).

ج. **التعريف الإجرائي:** تضم العينة في هذه الدراسة المصارعين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 سنة، والمسجلين رسميًا في أندية رابطة الجزائر العاصمة لرياضة الجودو.

4. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: تأثير برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية على أداء مصارعي الجودو أجرى E. Franchini, & Y., Hachana, H., Chaabene (2014) في تونس دراسة هدفت إلى تقييم أثر برنامج تدريبي مكثف لتطوير القوة العضلية على الأداء البدني لمصارعي الجودو البالغين، حيث اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من 24 مصارعًا، وتم تطبيق برنامج تدريبي لمدة 8 أسابيع ركز على تطوير القوة الخاصة بالجزء العلوي والسفلي للجسم، باستخدام اختبارات القوة العضلية مثل الضغط للأذرع والقرفصاء للأرجل كأداة للقياس قبل وبعد البرنامج، وأسفرت النتائج عن تحسن معنوي في جميع اختبارات القوة وزيادة القدرة على توليد القوة أثناء تنفيذ الرميات والتحكم بالخصم، مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي في تطوير القوة العضلية الخاصة برياضة الجودو.

الدراسة الثانية: فعالية برامج القوة الخاصة على الأداء المهاري في الرياضات القتالية أجرى J. Santos, & A., Moreira, F., Almeida (2017) في البرتغال دراسة هدفت إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي مخصص لتقوية المجموعات العضلية الأساسية على الأداء المهاري في الرياضات القتالية، حيث اتبعت الدراسة المنهج التجريبي مع عينة تضم 30 رياضياً، وتم تطبيق برنامج تدريبي لمدة 6 أسابيع ركز على تطوير القوة الخاصة بالحركات التكتيكية في القتال، واستخدمت الدراسة اختبارات القوة العضلية للجزء العلوي والسفلي بالإضافة إلى تقييم الأداء المهاري أثناء تنفيذ الحركات

القتالية كأداة للقياس، وأظهرت النتائج تحسناً واضحاً في القوة العضلية وقدرة الرياضيين على تنفيذ الحركات المهارية والتحكم في الخصم، مما يبرز أهمية التركيز على القوة الخاصة في البرامج التدريبية للرياضات القتالية.

الدراسة الثالثة: أثير التدرج في الحمل التدريبي على القوة العضلية لمصارعي الجودو أجرى **A. K. Matsushigue, & B., F. Vecchio, Del E., Franchini** (2011) في البرازيل دراسة هدفت إلى تحليل تأثير التدرج المنهجي في شدة وحجم الأحمال التدريبية على القوة العضلية لدى مصارعى الجودو فئة الأكاير، حيث اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي مع عينة مكونة من 20 مصارعاً، وتم تطبيق برنامج تدريبي تدريجي لمدة 10 أسابيع مع ضبط شدة التدريب والحجم وفقاً لمستوى كل رياضي، واستخدمت اختبارات القوة العضلية للجزء العلوي والسفلي كأداة للقياس قبل وبعد البرنامج، وأسفرت النتائج عن تحسن معنوي في مستوى القوة العضلية لجميع أفراد العينة مع تعزيز التكيف الفسيولوجي للعضلات وزيادة القدرة على توليد القوة دون التعرض للإصابات، مما يؤكد فعالية التدرج المنهجي في البرامج التدريبية على تطوير القوة الخاصة بمصارعي الجودو.

ما استخلص من الدراسات السابقة:

توصلت الدراسات السابقة إلى أن البرامج التدريبية الموجهة لتطوير القوة العضلية الخاصة بالمجموعات العضلية الأكثر استخداماً في رياضة الجودو والرياضات القتالية تؤدي إلى تحسن معنوي في مستوى القوة العضلية، وتعزز القدرة على تنفيذ الحركات التكتيكية والتحكم بالخصم أثناء المنازلات، كما أظهرت هذه الدراسات أهمية التدرج في شدة وحجم الأحمال التدريبية لتحقيق تكيف عضلي وفسيولوجي إيجابي، وتحسين الأداء البدني دون التعرض للإصابات، مع التأكيد على ضرورة استخدام القياسات القبلية والبعدي لتقييم فعالية البرامج التدريبية.

ومقارنة بالدراسة الحالية، فإن معظم الدراسات السابقة ركزت على البرامج التدريبية بشكل عام أو على عينة محددة من الرياضيين دون تحديد خصوصية الفئة العمرية أو التطبيق الميداني ضمن أندية محددة. أما الدراسة الحالية فقد امتازت بتركيزها على برنامج تدريبي مقترح خصيصاً لمصارعي الجودو فئة الأكاير في أندية رابطة الجزائر العاصمة، مع تصميم البرنامج وفق مبادئ التدريب الرياضي الحديثة، مراعيًا التدرج في شدة وحجم الأحمال، وفترات الراحة والاستشفاء، واستخدام اختبارات القوة العضلية الخاصة بالجزء العلوي والسفلي للجسم. كما أظهرت الدراسة الحالية تحسناً معنوياً ملموساً في القوة العضلية لدى جميع أفراد العينة، مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح مقارنة بالبرامج العامة المستخدمة في الدراسات السابقة، ويبرز أهمية التخطيط العلمي للبرامج التدريبية بما يتلاءم مع الخصائص البدنية والمهارية لرياضة الجودو في السياق المحلي.

5. أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفة القوة لدى مصارعي الجودو فئة الأكاير.

التعرف على مستوى القوة العضلية قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة القوة بعد تطبيقه.

تقديم مقترحات علمية تسهم في تحسين برامج تدريب الجودو.

6. أهمية الدراسة:

أ- الأهمية العلمية: تكتسي هذه الدراسة أهمية علمية بالغة لكونها تُسهم في إثراء الرصيد المعرفي في مجال علوم وتقنيات التدريب الرياضي، ولا سيما ما يتعلق بتطوير صفة القوة في الرياضات القتالية بوجه عام، ورياضة الجودو بوجه خاص. كما تقدم الدراسة إطاراً علمياً تطبيقياً لبرنامج تدريبي مقترح، تم بناؤه وفق أسس نظرية ومنهجية دقيقة، مما يتيح الاستفادة منه في بحوث مستقبلية تتناول تطوير الصفات البدنية والأداء الحركي في الرياضات القتالية، ويعزز من توسيع قاعدة الدراسات التطبيقية في هذا المجال.

ب- الأهمية التطبيقية: تنبع الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من قدرتها على تقديم نتائج عملية يمكن توظيفها ميدانياً في مجال التدريب الرياضي، إذ تُمكن مدربي الجودو من اعتماد برامج تدريبية أكثر فعالية لتطوير صفة القوة بما يتلاءم مع متطلبات الأداء التنافسي. كما تُسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والتنافسي لمصارعي الجودو فئة الأكاير، من خلال توجيه العملية التدريبية نحو أساليب علمية قائمة على التشخيص والتقييم. إضافة إلى ذلك، تتيح نتائج الدراسة الاستفادة منها في عمليات التخطيط والمتابعة والتقييم داخل الأندية الرياضية، بما يسهم في الارتقاء بالمستوى العام للتدريب والأداء.

7. المنهج المستخدم:

اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، وهو المنهج الذي يقوم على دراسة العلاقة السببية بين المتغيرات من خلال التحكم في المتغير المستقل (البرنامج التدريبي المقترح) وقياس أثره على المتغير التابع (صفة القوة). ويُعد هذا المنهج الأكثر ملاءمة لموضوع الدراسة، كونه يسمح بقياس التغير الحاصل في مستوى القوة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

8. أدوات الدراسة:

تمثلت أداة الدراسة في مجموعة من اختبارات القوة العضلية الخاصة والعامّة، التي تم اختيارها بما يتلاءم مع متطلبات الأداء البدني في رياضة الجودو، حيث تستهدف هذه الاختبارات قياس القوة العضلية للمجموعات العضلية الأكثر استخداماً أثناء النزال، والمتمثلة أساساً في عضلات الذراعين، الرجلين، والجنذع.

طبيعة اختبارات القوة العضلية المستخدمة:

اعتمدت الدراسة على الاختبارات التالية:

اختبار قوة القبضة: يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة عضلات اليد والساعد، نظرًا لأهميتها الكبيرة في التحكم في الخصم والإمساك بالبدلة (Gi) أثناء تنفيذ الرميات.

الأداة: جهاز الديناموميتر اليدوي.

طريقة الأداء: يمسك المفحوص الجهاز بيده المسيطرة ويضغط بأقصى قوة ممكنة.

التسجيل: تسجل أفضل محاولة من محاولتين متتاليتين.

اختبار القرفصاء: يستخدم لقياس قوة عضلات الرجلين، لما لها من دور أساسي في الثبات، الدفع، وتنفيذ الرميات.

طريقة الأداء: يؤدي المفحوص حركة القرفصاء باستخدام وزن الجسم أو وزن محدد (حسب المستوى)، ويُسجل عدد التكرارات الصحيحة خلال زمن محدد.

التسجيل: يُحسب عدد التكرارات المنجزة بشكل صحيح.

اختبار قوة الجذع: يهدف إلى قياس قوة عضلات البطن والجذع، التي تُعد عنصرًا أساسيًا في الحفاظ على التوازن ونقل القوة أثناء الأداء المهاري.

طريقة الأداء: يؤدي المفحوص أكبر عدد ممكن من مرات الجلوس من الرقود خلال زمن محدد.

التسجيل: يُحسب عدد التكرارات الصحيحة.

طريقة بناء الاختبارات

تم اختيار هذه الاختبارات بناءً على:

ارتباطها المباشر بمتطلبات الأداء في رياضة الجودو.

استهدافها لأهم المجموعات العضلية العاملة أثناء النزال.

استخدامها الواسع في الدراسات السابقة الخاصة بالرياضات القتالية.

سهولة تطبيقها وإمكانية إعادة تنفيذها في نفس الظروف.

صدق أداة الدراسة

تم التأكد من صدق الاختبارات من خلال الصدق الظاهري وصدق المحتوى، وذلك بعرضها على مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي ورياضة الجودو، حيث **attach** و على ملاءمتها لقياس صفة القوة لدى مصارعي الجودو، مما يؤكد صلاحيتها لقياس المتغير المدروس.

ثبات أداة الدراسة

تم التحقق من ثبات الاختبارات باستخدام أسلوب إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة استطلاعية، وأظهرت النتائج معاملات ارتباط مرتفعة، مما يدل على تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وإمكانية الاعتماد عليها في القياسات القبليّة والبعديّة.

بروتوكول تنفيذ الاختبارات:

إجراء القياسات القبليّة قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة الزمنية المحددة.

إجراء القياسات البعديّة بنفس الشروط والأدوات.

تسجيل النتائج وتحليلها إحصائيًا.

9. مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من مصارعي رياضة الجودو فئة الأكابر المتمين إلى أندية رابطة الجزائر العاصمة لرياضة الجودو، والذين يمارسون النشاط الرياضي بصفة منتظمة ويشاركون في المنافسات الرسمية على المستويين المحلي والوطني. ويُعد هذا المجتمع مناسبًا لطبيعة الدراسة، نظرًا لكون فئة الأكابر تمثل أعلى مستوى تنافسي، وتتطلب برامج تدريبية دقيقة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية، وعلى رأسها صفة القوة.

تم اختيار عينة قصدية تمثل مجتمع الدراسة، حيث بلغ حجمها (20) مصارعاً من فئة الأكابر، وهو عدد مناسب يفى بمتطلبات البحث ويسمح بتحقيق أهدافه وإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة. وقد روعي في عملية اختيار أفراد العينة توفر مجموعة من الشروط، تمثلت في التقارب في السن الزمني، وتشابه الخبرة التدريبية في رياضة الجودو، إضافة إلى الانتظام في التدريب خلال فترة إجراء الدراسة، وذلك بهدف الحد من الفروق الفردية وتحقيق درجة مقبولة من التجانس بين أفراد العينة، بما يعزز من صدق النتائج ودقتها العلمية.

10. المعالجة الإحصائية: استُخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين.

مستوى الدلالة) 0.05).

11. تفسير النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة تحسناً ملحوظاً في مستوى القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث، المكونة من (20) مصارعاً من فئة الأكابر، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح. وأظهرت مقارنة نتائج القياسات القبليّة والبعدية وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات القوة العضلية المعتمدة، مما يعكس فعالية البرنامج التدريبي في تطوير هذه الصفة البدنية الأساسية.

يمكن تفسير هذا التحسن في ضوء الخصائص العلمية والمنهجية التي استند إليها البرنامج، حيث تم تصميمه وفق مبادئ التدريب الرياضي الحديثة، مع مراعاة المتطلبات البدنية والوظيفية الخاصة برياضة الجودو. وقد ركّز البرنامج على تمارين القوة الموجهة التي تستهدف المجموعات العضلية الأساسية المستخدمة أثناء تنفيذ الرميات، التحكم بالخصم، والمحافظة على التوازن خلال النزال.

كما لعب التدرج المنهجي في شدة وحجم الأحمال التدريبية دوراً مهماً في إحداث تكيفات فسيولوجية إيجابية لدى الرياضيين، تمثلت في تحسين قدرة العضلات على إنتاج القوة وزيادة كفاءتها الوظيفية. ويعد هذا التدرج أحد المبادئ الأساسية في التدريب الرياضي، إذ يتيح للجسم التكيف التدريجي مع الأحمال دون التعرض للإجهاد المفرط أو الإصابات، مما انعكس إيجاباً على نتائج القياسات البعدية مقارنة بالقياسات القبليّة.

إضافة إلى ذلك، ساهم الالتزام بفترات الراحة والاستشفاء المنظمة داخل البرنامج في تعزيز الاستجابة التدريبية، من خلال تمكين المصارعين من استعادة قدراتهم البدنية والوظيفية والحد من تراكم التعب الناتج عن الأحمال التدريبية. وقد أسهم هذا التنظيم المتوازن بين العمل والراحة في تعزيز التكيف العضلي وتحقيق تحسين ملموس في مستوى القوة العضلية لدى أفراد العينة.

وعليه، يمكن الاستنتاج أن التحسن الملحوظ في نتائج اختبارات القوة العضلية يعكس فعالية البرنامج التدريبي المقترح، الذي راعى خصوصية رياضة الجودو ومتطلبات أدائها الحركي. وتؤكد هذه النتائج صحة فرضيات الدراسة، وتبرز أهمية اعتماد برامج تدريبية قائمة على أسس علمية دقيقة في تطوير الصفات البدنية الأساسية، وخاصة صفة القوة لدى مصارعي الجودو من فئة الأكاير. كما تتوافق هذه النتائج مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة في مجال الرياضات القتالية، والتي أكدت أن البرامج التدريبية الموجهة علمياً تسهم بفاعلية في رفع المستوى البدني والتنافسي للرياضيين.

12. الخاتمة:

خلصت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي واضح وملحوس في تطوير صفة القوة العضلية لدى مصارعي الجودو من فئة الأكاير. ويعكس هذا التحسن فعالية التخطيط العلمي للبرامج التدريبية، الذي يعتمد على مبادئ التدريب الرياضي الحديثة يأخذ في الاعتبار الخصائص الحركية والوظيفية لرياضة الجودو. كما تؤكد النتائج على الدور الحيوي للبرامج التدريبية المنظمة في تحسين الأداء البدني للرياضيين، وتعزز أهمية مراعاة التدرج في شدة وحجم الأحمال التدريبية، والالتزام بفترات الراحة والاستشفاء لتحقيق تكيف عضلي وفسولوجي مثالي.

13. التوصيات:

استناداً إلى نتائج الدراسة والتحليل العلمي للبيانات، يُوصى بما يلي:

- اعتماد برامج تدريبية علمية ومنهجية: ضرورة تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تعتمد على أسس علمية دقيقة، تراعي الخصائص البدنية والحركية لرياضة الجودو، مع تحديد أهداف واضحة لكل فترة تدريبية.
- التركيز على تطوير القوة الخاصة بالأداء المهاري: ينبغي توجيه التدريبات نحو المجموعات العضلية الأكثر استخداماً أثناء تنفيذ الرميات والتحكم بالخصم، لتعزيز الأداء الفني والمهاري للمصارعين.
- إجراء دراسات مستقبلية على فئات عمرية مختلفة: لتحديد مدى فعالية البرامج التدريبية على مستويات وقدرات بدنية متنوعة، يمكن توسيع نطاق البحث ليشمل فئات الشباب والناشئين، مما يسهم في وضع برامج تدريبية مناسبة لكل مرحلة عمرية.
- تعميم نتائج الدراسة على أندية الجودو: يمكن الاستفادة من النتائج المستخلصة في تطوير البرامج التدريبية لأندية الجودو المختلفة، مع مراعاة التعديلات الملائمة وفق الإمكانيات المادية واللوجستية لكل نادي، لتعزيز الأداء البدني العام وتحقيق نتائج تنافسية أفضل.

14. المراجع:

1. علاوي، محمد حسن (2002). (علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي).
2. رضوان، محمد نصر الدين (1998). (القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة).
3. مفتي، إبراهيم (2001). (التدريب الرياضي الحديث. القاهرة).
4. حسام الدين، طه (2005). (الإعداد البدني في الرياضات القتالية. بيروت لبنان).
5. أبو العلا عبد الفتاح (2012). (فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة).
6. Bompa, T. (2015). Periodization Training for Sports. Human Kinetics.
7. Fleck, S. & Kraemer, W. (2014). Designing Resistance Training Programs.
8. Franchini, E. (2011). Physiology of Judo.
9. Zatsiorsky, V. (2006). Science and Practice of Strength Training.
10. Issurin, V. (2010). Block Periodization Training.