



قسم نظريات وتطبيقات  
رياضات المنازلات

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير  
في التربية الرياضية والبدنية

إعداد

علي خالد سعيد صيام

المعيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

إشراف

دكتور

عماد عيد عبید یونس

أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

هیثم احمد إبراهيم زلط

أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

بلال محمود محمد العليبي

الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

## ٠/١ مقدمة البحث:

## ١/١ مدخل البحث:

ان التدريب الرياضي ليس بعملية عشوائية، ولكنه عملية مخططة تخطيطاً سليماً وهو أيضاً عملية تربوية مستمرة تخضع للأساس والمبادئ العلمية ويهدف الى دوام رفع مستوى الرياضي من اجل احرازه أفضل ما يمكن في نشاطه الرياضي التخصصي. (١٣:٢٧)

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط الرياضي. (٣٥:٢٩)

أن التدريب الرياضي أصبح علماً له أصوله وقواعده و طرقه التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط الرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية و المهارية و الفسيولوجية والنفسية و الارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات و متطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي و تزويد العملية التدريبية بالأدوات و الوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب ، حيث تعمل على سرعه وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم ، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال ، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي و الأساليب العلمية في تصميم و تنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات. (١٣:٦٩)

ويشير **مصطفى سمير (٢٠١٨م)** إلى أن الاعداد البدني أهم أركان التدريب الرياضي التي يعتمد فيه اللاعب على تنميته سواء كان مبتدئاً او متقدماً فهو من الاسس العامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية وغالباً ما يتم إعداد القدرات البدنية للاعب قبل تدريبه من الناحية المهارية وعلى ذلك فان القدرات البدنية هي متطلب أساسي لأي رياضة. (٥:٦٠)

ويذكر **محمد عثمان (٢٠٢٣م)** أن الرياضة بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة أصبحت إحدى أهم المجالات التي تعتمد على العلم في تطويرها، ولعل نتائج المسابقات العالمية والأولمبية خير دليل على مستوى الانجاز البشري الذي وصلت اليه الدول المتقدمة خلال النصف الثاني من القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، فقد كان لتطبيق المبادئ العلمية للتدريب الرياضي واستخدام التكنولوجيا الحديثة أثر كبير على هذا التطور الهائل الذي نشهده. (٢٧:٥٣)

## ٢/١ مشكلة البحث:

يشير نادى احمد (٢٠٠٩م) نقلا عن "جيجور كانو" رياضة الجودو هي طريقه الاستخدام الأمثل لقوه الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة في هذه الطريقة. (١٤,١٥:٦٣)

ويشير كلا من خالد فريد، أحمد عبد المنعم (٢٠١٩م) أن رياضه الجودو تشتمل على العديد من الاداءات الفنية التي تتنوع ما بين مهارات اللعب من اعلى (ناجى - وازا) بتقسيماته المختلفة، والذي يتضمن مهارات هجوميه ودفاعيه مباشره وغير مباشره تتمثل في (المهارات المركبة - الجمل الخططيه - الهجوم المضاد)، وكذلك مهارات اللعب الأرضي (كتامي - وازا) الذى يتضمن مهارات التثبيت (اوساى - وازا)، ومهارات الخنق (شيمي - وازا) ، ومهارات الكسر (كانستسو - وازا) ، حيث يعكس ذلك مدى اهميه تعليم وتدريب اللاعبين على اتقان جميع الاداءات الفنية بشكل صحيح ، وكيفية توظيفها داخل المواقف التنافسية بالمباريات ، للوصول الى النتائج المراد تحقيقها. (٢٥:١٦)

ومن خلال عمل الباحث في مجال رياضة الجودو وقيامه بتدريس وتدريب رياضة الجودو ومن خلال متابعته للعديد من التدريبات والبطولات لاحظ أن بعض المدربين يقومون باستخدام أساليب التدريب التقليدية مما لا يغير من مستوى أداء اللاعبين وفي نفس الوقت لا يؤثر على تنمية الصفات البدنية بشكل جيد لدى اللاعب.

ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك وسائل تدريبية تعتبر ذو أهمية كبيرة في تغيير مستوى أداء اللاعبين ولم تستخدم في تدريبات البرامج التدريبية بشكل مركز والتي منها {الأسنك المطاط - أحبال المقاومة - حبال القفز - العصا الخشبية - سلم التوافق - التليفون المحمول - حزام بدلة الجودو - عصا الفوم - الاكياس البلاستيكية} لهذا يعتبر استخدام الوسائل التدريبية لتطوير القدرات البدنية بصورة شاملة هي السمة الأساسية لبرامج التدريب المصممة بغرض تحقيق أفضل النتائج والإنجازات الرياضية بصورة عامة، وتعتبر رياضة الجودو من أهم الأنشطة الرياضية التي أصبحت الأدوات والأجهزة الحديثة أحد أهم العوامل المساعدة في تحقيق أفضل النتائج من خلال الجرعات التدريبية المقننة والموجهة لتحقيق الأهداف الموضوعية بما يتناسب مع المراحل السنوية للاعبين بحيث يؤدي الى تطوير مستوى الأداء الرياضي مع الحفاظ على إمكانية وصول لاعبي الجودو إلى تحقيق أفضل إنجاز .

حيث تفتقر الدراسات العربية في رياضة الجودو الى استخدام الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين وتحقيق نتائج جيدة، حيث يعد استخدام التدريبات بالوسائل التدريبية قيد البحث بطريقة مقننة يؤدي الى تنمية القدرات البدنية للاعبين وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تمكن اللاعب من تحقيق أفضل نتائج. ومن هنا يحاول الباحث التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم.

### ٣/١ أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث في محاولة التعرف على: مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض القدرات البدنية (تحمل القوة - السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - المرونة - الرشاقة) لبراعم رياضة الجودو، حيث إن واقع الأبحاث في البيئة العربية تقتصر الى مثل هذه الدراسة في مجال رياضة الجودو وخاصة في مرحلة البراعم مما دفع الباحث إلى إجراء هذا البحث.

### ٤/١ هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو من خلال التعرف على:  
- تأثير استخدام {الأستك المطاط - حبال القفز - العصا الخشبية - سلم التوافق - التليفون المحمول - حزام بدلة الجودو - عصا الفوم - الاكياس البلاستيكية} لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم.

### ٥/١ فروض البحث:

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

### ٦/١ التعاريف المستخدمة في البحث:

١/٦/١ البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.  
(١٦٧:٦١)

٢/٦/١ الوسائل التدريبية: الأدوات والأساليب التي تستخدم لتحسين الأداء الرياضي وتطوير المهارات البدنية والعقلية والمهارية للرياضيين، وتشمل هذه الوسائل مجموعة متنوعة من التقنيات والخطط المصممة لتحقيق أهداف التدريب بكفاءة وفعالية. (١٤٨:٤٨)

٣/٦/١ القدرات البدنية: هي مكونات بدنية وحركية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة). (١٦٧:٦٢)

٤/٦/١ رياضة الجودو: تعد أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد علي المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمداً الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية استغلال على التغلب على المنافس بأقل مجهود. (٣٧:١٤)

ملخص البحث

باللغة العربية



قسم نظريات وتطبيقات  
رياضات المنازلات

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير  
في التربية الرياضية والبدنية

إعداد

علي خالد سعيد صيام

المعيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

إشراف

دكتور

عماد عيد عبید یونس

أستاذ الجودو بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

هیثم احمد إبراهيم زلط

أستاذ تدريب المصارعة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات

رياضات المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

دكتور

بلال محمود محمد العليبي

الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات

المنازلات بكلية علوم الرياضة

جامعة بنها

## المقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط الرياضي.

أن التدريب الرياضي أصبح علماً له أصوله وقواعده و طرقه التي تساعد الفرد على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة في نوع النشاط الرياضي الممارس عن طريق تنمية قدراته البدنية و المهارية و الفسيولوجية والنفسية و الارتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات و متطلبات هذا النشاط الرياضي التخصصي وفقاً لقدراتهم في مختلف المستويات بالإضافة إلى دور التكنولوجيا في مجال التدريب الرياضي و تزويد العملية التدريبية بالأدوات و الوسائل الحديثة لما لها من تأثير إيجابي في التدريب ، حيث تعمل على سرعه وسهولة وتنظيم نقل المعلومات من المدرب إلى اللاعب أو المتعلم ، مما يقتصد في الوقت والجهد والمال ، ومن هنا تتزايد الحاجة في الوقت الحالي إلى تطبيق الفكر العلمي و الأساليب العلمية في تصميم و تنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات.

ويعتبر استخدام الوسائل التدريبية لتطوير القدرات البدنية بصورة شاملة هي السمة الأساسية لبرامج التدريب المصممة بغرض تحقيق أفضل النتائج والإنجازات الرياضية بصورة عامة، وتعتبر رياضة الجودو من أهم الأنشطة الرياضية التي أصبحت الأدوات والأجهزة الحديثة أحد أهم العوامل المساعدة في تحقيق أفضل النتائج من خلال الجرعات التدريبية المقننة والموجهة لتحقيق الأهداف الموضوعية بما يتناسب مع المراحل السنوية للاعبين بحيث يؤدي الى تطوير مستوى الأداء الرياضي مع الحفاظ على إمكانية وصول لاعبي الجودو إلى تحقيق أفضل إنجاز.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال رياضة الجودو وقيامه بتدريب وتدريب رياضة الجودو ومن خلال متابعته للعديد من التدريبات والبطولات لاحظ أن بعض المدربين يقومون باستخدام أساليب التدريب التقليدية مما لا يغير من مستوى أداء اللاعبين وفي نفس الوقت لا يؤثر على تنمية الصفات البدنية بشكل جيد لدى اللاعب.

ولاحظ الباحث أيضاً أن هناك وسائل تدريبية تعتبر ذو أهمية كبيرة في تغيير مستوى أداء اللاعبين ولم تستخدم في تدريبات البرامج التدريبية بشكل مركز والتي منها {الأسك الماط -أحبال المقاومة - حبال القفز - العصا الخشبية - سلم التوافق - التليفون المحمول - حزام بدلة الجودو - عصا الفوم - الاكياس البلاستيكية}.

وبناءً على ما سبق تراءى للباحث ضرورة استخدام الوسائل التدريبية للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للاعبين وتحقيق نتائج جيدة، ومن خلال استخدام التدريبات بالوسائل التدريبية قيد البحث



بطريقة مقننة يؤدي الى تنمية الصفات البدنية للاعبين وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تمكن اللاعب من تحقيق أفضل نتائج.

ومن هنا يحاول الباحث التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية الحديثة لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم. ونتلخص أهمية البحث في محاولة التعرف على:

- مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض القدرات البدنية (تحمل القوة - السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - توافق - مرونة - رشاقة) لبراعم رياضة الجودو، حيث إن واقع الأبحاث في البيئة العربية تفتقر الى مثل هذه الدراسة في مجال رياضة الجودو وخاصة في مرحلة البراعم مما دفع الباحث الى اجراء هذا البحث.

#### هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية لدى مرحلة البراعم في رياضة الجودو.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لعينتي البحث التجريبية والضابطة في كلاً من (مستوى بعض القدرات البدنية - بعض المهارات في رياضة الجودو) قيد البحث لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **البرنامج التدريبي:** هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.
- **الوسائل التدريبية:** الأدوات والأساليب التي تستخدم لتحسين الأداء الرياضي وتطوير المهارات البدنية والعقلية والمهارية للرياضيين. وتشمل هذه الوسائل مجموعة متنوعة من التقنيات والخطط المصممة لتحقيق أهداف التدريب بكفاءة وفعالية.
- **القدرات البدنية:** هي مكونات بدنية وحركية تتمثل في كل من (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة).

## إجراءات البحث:

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من براعم الجودو، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من براعم الجودو وبلغ قوام عينة البحث (٤٥) فرد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) فرد والأخرى ضابطة وعددها (١٥) فرد، كما تم الاستعانة (١٥) فرد كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

### تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (٤٥) فرد باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية).

### وسائل وأدوات جمع البيانات

#### استمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:

- استمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن)

- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية

- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية.

### الاختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتي البحث.

نظرا لما يتضمنه الأداء الجودو كان لزاما أن تتوفر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراء.

### أدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي.
- أقماع
- ساعة إيقاف
- شريط لقياس المسافة (بالأمتار)
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة (بالسنتيمتر)
- حائط أملس
- شريط لاصق

#### رابعاً: الدراسات الاستطلاعية

##### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٥/٨/٢٠٢٤ على عينه قوامها ١٥ فرد من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني ٧ أيام.

##### الدراسة الأساسية

##### القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث في متغيرات (القدرات البدنية- مهارات الجودو قيد البحث) يوم الخميس الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٤

##### تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعتي البحث باستخدام الوسائل قيد البحث للعينة التجريبية وبالأسلوب التقليدي للعينة الضابطة في الفترة من يوم الاحد الموافق ١/٩/٢٠٢٤ إلى يوم ٣/١١/٢٠٢٤

##### القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتي بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة من يوم الثلاثاء الموافق ٥/١١/٢٠٢٤ كما راعي الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية.

##### : المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- معامل ارتباط بيرسون

##### الاستنتاجات:

من واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث استخلص الباحث ما يلي:

- ١- ان التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء المهاري.
- ٢- ان التنوع في التمرينات باستخدام الوسائل التدريبية والتدرج بمستوى الصعوبة ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية.
- ٣- ان استخدام الوسائل التدريبية في التدريب فضلاً عن اعداد التمارين بصورة تنافسية كان ذات تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية.

- ٤- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة المختلفة واعداد تمرينات متنوعة تراعي الفروق الفردية يؤدي الى تطوير إمكانات اللاعبين وبالتالي يؤثر بشكل إيجابي على مستوى بعض القدرات البدنية.
- ٥- ان التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات تعمل على زيادة عاملي التشويق والاثارة لدى البراعم.

#### التوصيات:

بناء على الاستخلاصات التي توصل إليها الباحث، يوصى الباحث بالتالي:

- ١- استخدام البرنامج " التدريبي " المقترح لتحسن مستوى بعض القدرات البنية قيد البحث ولرفع الكفاءة البدنية والوظيفية والأداء في مهارات الجودو للاعبين.
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح لتنمية المتغيرات لإمكان الاستفادة منه في تطوير الأداء المهاري والكفاءة البدنية والوظيفية لبراعم الجودو.
- ٣- التركيز على أداء التدريب بالأدوات في فترة الاعداد لما لها من تأثير ايجابي على القدرات البدنية والمهارية للاعب.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة أخرى على تطبيق البرنامج " التدريبي " على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث.
- ٥- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التي تحسن من مستوى اللياقة البدنية لبراعم الجودو على مستوي المراحل السنية المختلفة.
- ٦- إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية وأثرها على الاداء المهاري.
- ٧- اجراء المزيد من الابحاث والدراسات العلمية على عينات أخرى من الانشطة الرياضية المختلفة.

ملخص البحث

باللغة الأجنبية



Department of Theories and  
Applications of Combat Sports

## **The effect of a training program using training methods to develop some physical abilities at the junior in judo**

Research Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the master's  
degree in physical education and Sports

**Prepared by**

**Ali Khaled Said Siam**

Researcher at the College of Sports Science  
Benha University

**Supervision**

**Dr. Emad Eid Obeid Younis**

Professor of Judo Training in the  
Department of Theories and Applications of  
Combat Sports  
College of Sports Science  
Benha University

**Dr. Haitham Ibrahim Zalat**

Professor of Wrestling Training and Head  
of the Department of Theories and  
Applications of Combat Sports  
College of Sports Science  
Benha University

**Dr. Bilal Mahmoud Al-Alimi**

Assistant Professor in the Department of  
Theories and Applications of Combat Sports  
College of Sports Science  
Benha University

### **Introduction:**

Sports training is an educational process that adheres to scientific principles and aims to prepare individuals to achieve the highest possible level in a specific type of sports activity. It is the cornerstone of preparing athletes, as it is a physical and educational process aimed at conditioning athletes physically using physical exercises to develop the various attributes needed to meet the demands of the practiced sport and achieve the highest possible performance in it.

Sports training has become a science with its principles, rules, and methods, enabling individuals to reach the highest possible athletic levels in their specific sports activities by enhancing their physical, skill-based, physiological, and psychological abilities. Moreover, it raises these abilities to a degree that aligns with the demands and requirements of the specialized sport according to their capacities at various levels. Technology plays a significant role in sports training, providing modern tools and equipment that positively influence the training process. These innovations facilitate faster and more organized communication between coaches and athletes, saving time, effort, and money. This highlights the increasing need to apply scientific thought and methods in designing and implementing training programs to achieve optimal performance levels.

The use of training tools to comprehensively develop physical capabilities is a fundamental characteristic of training programs designed to achieve the best results and athletic accomplishments. In this context, judo is one of the most prominent sports that rely on modern tools and equipment to achieve the best outcomes through systematically guided training doses tailored to players' age groups. This approach enhances athletic performance and enables judo players to achieve their highest potential.

Through the researcher's experience in coaching and teaching judo and observing numerous training sessions and competitions, it was noted that some coaches still rely on traditional training methods that fail to improve players' performance levels significantly or enhance their physical abilities effectively.

Additionally, the researcher observed the significant importance of training tools, such as resistance bands, jump ropes, wooden sticks, agility ladders, foam sticks, and TRX, in improving players' performance. However, these tools were not adequately used in training programs.

Based on these observations, the researcher felt it necessary to use training tools to enhance athletes' physical attributes and achieve better results. Systematic training programs that incorporate these tools can lead to improved

physical abilities and performance levels, enabling athletes to achieve optimal outcomes.

Thus, the researcher aims to investigate the impact of a training program using modern training tools to develop certain physical capabilities for judo juniors.

### **Significance of the Study:**

The importance of this research lies in its attempt to:

- Assess the impact of a training program on developing specific physical capabilities (strength endurance, movement speed, speed-strength, coordination, flexibility, and agility) for judo juniors.
- Address the lack of similar studies in the Arab research context, particularly for judo and the junior age group.

### **Research Objective:**

This research aims to identify the impact of a training program using modern training tools on developing certain physical capabilities among junior judo athletes.

### **Research Hypotheses:**

1. There are statistically significant differences between the pre-test and post-test means of the experimental sample in both (some physical abilities - some skills in judo) in favor of the post-test.
2. There are statistically significant differences between the pre-test and post-test means of the control sample in both (some physical abilities - some skills in judo) in favor of the post-test.
3. There are statistically significant differences between the post-test means of the experimental and control samples in both (some physical abilities - some skills in judo) in favor of the post-test of the experimental sample.

### **Key Terms:**

- **Training Program:** The practical steps, represented in detailed activities, required to achieve a goal. A program is a core element of the plan, and without it, planning remains incomplete.

- **Training Tools:** Tools and methods used to enhance athletic performance and develop athletes' physical, mental, and technical skills. These include a variety of techniques and plans designed to achieve training objectives efficiently and effectively.

- **Physical Capabilities:** Physical and motor components, such as muscular strength, speed, endurance, flexibility, and agility.



### **Research Methodology:**

- Approach: The researcher employed the experimental approach using a pre- and post-test design for two groups (experimental and control) due to its suitability for this study.

- Population and Sample: The population consisted of junior judo players. A purposive random sample of 45 players was selected and divided into three groups:

- Experimental group: 15 players.
- Control group: 15 players.
- Pilot group: 15 players (used to verify the validity and reliability of the tests).

### **Sample Homogeneity:**

Homogeneity was ensured for the research sample in terms of age, height, weight, and physical and technical tests using skewness coefficients.

### **Tools and Data Collection:**

Data Forms:

- Forms to record measurements (height, weight, and age).
- Forms to record physical and technical test results.

### **Physical Tests:**

Based on prior research and expert opinions, the researcher selected physical tests relevant to judo performance.

### **Equipment Used:**

- Medical scale.
- Cones.
- Stopwatch.
- Measuring tape (meters).
- Graduated ruler (for flexibility measurements).
- Smooth wall.
- Adhesive tape.
- Chalk.

### **Research Procedures:**

**Pilot Study:** Conducted on Sunday, August 25, 2024, with a sample of 15 individuals to verify the validity and reliability of physical and technical tests.

**Pre-Measurements:** Conducted for both groups (experimental and control) on Thursday, August 29, 2024. 3.

**Main Experiment:**

- The proposed program was applied to the experimental group using modern tools, while the control group followed traditional methods.
- The program lasted from September 1 to November 3, 2024.

**Post-Measurements:** Conducted under the same conditions as the pre-measurements on Tuesday, November 5, 2024.

**Statistical Analysis:**

- Mean.
- Standard deviation.
- Pearson correlation coefficient.
- T-test.
- Skewness coefficient.

**Findings:**

1. Training exercises using tools positively impacted certain physical abilities and technical performance.
2. Diversified exercises with progressive difficulty using training tools enhanced physical development.
3. Competitive and tool-based training improved physical capabilities.
4. Tailored exercises that consider individual differences contributed to players' overall development.
5. The use of tools increased engagement and excitement among juniors.

**Recommendations:**

1. Implement the proposed training program to enhance specific physical abilities and improve technical performance in judo.
2. Utilize the program's results to develop physical and technical skills for judo juniors.
3. Focus on tool-based training during preparatory periods for its positive impact on physical and technical abilities.
4. Conduct similar studies on other age groups to compare findings.
5. Design programs to improve physical fitness across different age groups in judo.
6. Investigate the relationship between physical variables and technical performance.
7. Conduct more research on various sports to explore the impact of training tools on performance.