

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأحيال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة الجودو ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف البحث ، للمجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي واشتمل المجتمع علي بنين الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالعريش في العام الجامعي ٢٠١٤م / ٢٠١٥م والبالغ عددهم (٨٢) طالب ، وتم اختيار ٢٠ طالب بالطريقة العمدية من أفراد المجتمع وتم تقسيمهم إلي مجموعتين (ضابطة ، وتجريبية) قوام كل عينة ١٠ طلاب ، وقام الباحث باختيار عينة استطلاعية عشوائية من أفراد المجتمع بلغ عددها (٣٠) طلاب .

وقد توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلي تحسن واضح في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية إلا أن التحسن كان واضحاً في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويعزي الباحث هذا التقدم إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للاعبى الجودو قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين وتنمية القدرة العضلية على بعض الأداءات المهارية المبتدئين في رياضة الجودو قيد البحث ، ومن أهم التوصيات الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الإيجابي على تنمية القدرة العضلية على بعض المهارات الأساسية لمبتدئين الجودو قيد البحث .