

تأثير تدريبات الـايزوكينتك علي تطوير اخلال التوازن "كوزوشي Kuzushi" وفعالية بعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبين الجودو

أ.د/ ايهاب فوزي البديوي(*)

أ.د/ ايناس عبد المنعم هاشم(**)

أ.م.د/ مي عاصم محمد حمودة(***)

تسنيم ابراهيم السكري(****)

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح من خلال تصميم برنامج تدريبي وذلك علي المتطلبات البدنية لمرحلة إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" وفعالية الأداء المهاري لبعض فنون اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبين الجودو، تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (١٥ - ١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث ، في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث تم التوصل الي:

١. كانت أعلي نسبة تغير في اختبار القوة المميزة بالسرعة أوأوتش جاري بنسبة مئوية قدرها (٤٥.٣٢%) ، وكانت أقل نسبة تغير في اختبار ديناموميتر قوة الظهر بنسبة مئوية قدرها (١١.٤٢%).

٢. كما حدث تغير في باقي الاختبارات قيد البحث بنسب مختلفة.

٣. وصلت نسبة التغير لاختبار فعالية الاداء المهاري لبعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا" قيد البحث بنسبة مئوية ٦٥.٧٦% .

٤. استخدام تدريبات الأيزوكينتك أثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعة التجريبية قيد البحث وخاصة في القوة المميزة بالسرعة أوأوتش جاري و اختبار فعالية الاداء المهاري لبعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا" قيد البحث.

٥. استخدام تدريبات مشابهه لحركات اخلال التوازن كان له أثر ايجابي وفعال علي فعالية الاداء المهاري

The effect of isokinetic training on the development of imbalance "Kuzushi" and the effectiveness of some playing skills from the highest "nage waza" for judo players

Training The research aims to identify the impact of the proposed program by designing a program, on the physical requirements of the stage of imbalance "Kuzushi" and the effectiveness of the skill performance of some playing arts from the highest "Nage waza" for judo players, the basic research sample was chosen randomly by (10) juniors in the age group (15-17 years) from the July 23 Club, the exploratory study was conducted on (8) juniors from the research community and from outside the basic sample, and they are to codify and test research tests, within the limits of the research sample and in light of the methodology used and research procedures From the hypotheses that were achieved, it was possible to arrive at:

1. The highest percentage change in the speed or running force test was (45.32%), and the lowest percentage change in the back force dynamometer test was by percentage (11.42%).
2. There has also been a change in the rest of the tests under consideration in different proportions.
3. The percentage of change to test the effectiveness of the skill performance of some playing skills reached from the top "Al-Naji Waza" under research with a percentage of 65.76%
4. The use of isokinetic exercises had a positive effect on the experimental group under study, especially in the strength characteristic of speed or ouch, and the effectiveness of skill performance was tested for some playing skills from the highest "survivor Waza" under research.
5. The use of exercises similar to the movements of imbalance had a positive and effective effect on me effectiveness of skill performance.

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

تعتمد الرياضة حالياً على الاسس العلمية السليمة وهذا ما جعل هناك تقدم هائل في البرامج التدريبية وبالتالي تقدم في المستوي الرياضي ، ولما كبة هذا التقدم العلمي والوصول الي المستويات الرياضية العالمية يتطلب في وقتنا هذا إلي جهد كبير مبني علي اسس بحثية علمية وعملية وايضا الاهتمام بالاحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع مستوي اللاعب والهدف المرجوا من العملية التدريبية ، فالتدريب الرياضي المبني علي اساس علمي يساعد في الوقوف علي نقاط القوة والضعف وهذا يشجع المدرب في التعرف علي مستوي اللاعبين من حولة وبالتالي يسهم ذلك في الوصول باللاعبين في مختلف الرياضات إلي المستوي المأمول الوصول إليها.

يذكر في هذا الصدد "يحيي الحاوي" (٢٠٠٢م) أن البرنامج مجموعة من الخبرات المنظمة والمحددة بأسلوب علمي معين وفق خطة مدروسة ، ومحددة بأهداف معينة ويتم العمل علي تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل العلمية وفق إطار زمني محدد . (19) : (١٠٥)

تعتبر برامج تدريب الـايروكينتك من أحدث برامج المقاومة وهذه البرامج تؤدي إلي تحسن الأداء العضلي بدرجة كبيرة حيث أنها تنمي القوة القصوي علي مدي مسار الحركة كلها ، وبذلك تشارك في العمل العضلي أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية. (1: ٢٣٨)

ويوضح "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) أنه يتم من خلال تدريب الـايروكينتك أداء الحركة بسرعة ثابتة حتي ولو تغيرت القوة المبذولة علي مدي زوايا الأداء ولأدائة بشكل سليم تستخدم الأجهزة الخاصة به والتي تسمح بإخراج المقاومة القصوي عند اللزوم.

(18 : ١٧٥ ، ١٧٦)

ويتفق كلا من "أبو العلا عبد الفتاح وأحمد رضوان" (٢٠٠٣م) ، "أسامة رضوان" (٢٠٠٤م) ، "أميرة محمود وماهر محمود" (٢٠٠٨م) أن تدريبات الـايروكينتك تساهم بنحو ٤٨% في تنمية القو العضلية وبالتالي تقل الإصابة بالإضافة إلي سهولة تطبيقه والتدرج بالحمل التدريبي فية مع التكيف مع الحمل مع زوايا الجسم المختلفة حتي يصبح مستوي الجسم ثابتا في جميع الزوايا مما يؤدي إلي تقوية العضلات بصورة متساوية في كافة مقاطع الحركة ، وكذلك تعمل علي تجنب حدوث الألم العضلي.

(2 : ٤٤) ، (3 : ٣١٥ ، ٣١٦) ، (4 : ١٦٩)

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي تحتاج إلي برامج تدريبية متنوعة وذلك لما تتطلبه طبيعة هذه الرياضة من قدرات بدنية مختلفة وفقا للمهارة المؤداه فكل مهارة لها طبيعة

بدنية مختلفة بناءا علي طريقة أدائها ولكنها تمر بنفس مراحل أداء ثابتة ويشير في هذا الصدد "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أن كل مهارة لابد أن تمر بالمراحل التالية "كوزوشي kuzushi - تسكوري Tsukuri - كاكا Kaka". (16 : 114)

تعتبر مرحلة إخلال التوازن هي مرحلة هامه لانها تعطي سلاسة في اداء مهارات الجودو لما لها من أهمية في كسر قاعدة ارتكاز اللاعب (الأوكي) وبالتالي تسهل علي اللاعب (التوري) أداء المرحلتين التاليتين فكل مرحلة من مراحل أداء المهاري تؤثر علي المرحلة التي تليها فالوصول إلي أداء مرحلة بدء الرمي (تسكوري) يتطلب الاداء الجيد لمرحلة اخلال التوازن (كوزوشي) والوصول إلي مرحلة الرمي (كاكا) بالفعالية المطلوبة لابد من الاداء الجيد للمرحلتين السابقتين هما مرحلة إخلال التوازن (كوزوشي) و مرحلة بدء الرمي (تسكوري) لذا يجب علي المدرب الاهتمام بجميع المراحل التي تمر بها المهارة ، ويذكر كلا من "إيساو أنوكوما ، نوبويكي Isao Inokuma & Nobuyuki Sato" (٢٠٠١م) ، " بات هارنجتون Pat Harrington" (٢٠٠٤م) أن عملية إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" هي أولي مراحل المهارة وفيها يتم كسر توازن المنافس من خلال إخراجها عن قاعدة اتزانة وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمة في الأداء ويكون غير قادر علي استغلال قوته حيث يوجد ثمانية اتجاهات لإخلال التوازن منهم أربعة اتجاهات رئيسية وأربعة فرعية. (22 : 39) ، (21 : 14 ، 15)

إن مرحلة إخلال التوازن هي أول مرحلة من مراحل المهارة وتوجد بها اتجاهات عديدة بناءا علي المهارة التي سوف يقوم (التوري) بأدائها فهي تعمل علي كسر قاعدة ارتكاز (الاوكي) وبالتالي يحتاج (التوري) إلي قوة اليدين و الثبات علي الارض حتي يتمكن من أداء مرحلة إخلال التوازن ، ويشير في هذا الصدد "محمد غيدة" (٢٠١٦م) أن مرحلة إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" تعتمد بشكل أساسي علي (قبضة اليد نوع وقوة المسكة - تحركات القدمين في الاتجاهات المختلفة - الارتكاز ومركز الثقل - التوقيت المناسب للهجوم) ، وهناك حركات تساهم في عملية إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" هي (السحب - الدفع - الخطف - الكنس - الرفع - الالتواء - الدوران) (14 : 3)

تعتبر البرامج التدريبية ذات أهمية كبيرة للتقدم بمستوي الاداء في الجودو ، كما أن فعالية الاداء المهاري في رياضة الجودو تتحدد في قدرة اللاعب علي إنهاء المباراه في أقل وقت ممكن وعدم الاعتماد علي تجميع النقاط من خلال الأداء المهاري والذي يستمر طوال وقت المباراه ، علي ذلك فإن البرامج التدريبية المقننة هي التي سوف تؤدي إلي وصول اللاعب في وقت قصير إلي أعلى نقطة تؤدي إلي إنهاء المباراه وبالتالي تركيز كل قواه البدنية والعقلية

والنفسية للوصول لأفضل مستوى أدائي ممكن في أقل زمن ، وهذا ما نسمة فعالية الأداء المهاري. (15 : 12) ، (5 : 52)

وهذا ما دعي الباحثون إلي القيام بعمل بحث بعنوان " تأثير تدريبات الايزوكينتك علي تطوير متطلبات اخلال التوازن "كوزوشي Kuzushi" في فعالية بعض مهارات اللعب من أعلي"الناجي وازا Nage waza" للاعبى الجودو"

ثانيا : أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح من خلال تصميم برنامج تدريبي وذلك علي :

- المتطلبات البدنية لمرحلة إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" المؤثرة علي مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبى الجودو.
- فعالية الأداء المهاري لبعض فنون اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبى الجودو.

ثالثا : فروض البحث :

1. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتطلبات البدنية لمرحلة إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" المؤثرة علي مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
2. توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في فعالية الأداء المهاري لبعض فنون اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبى الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

رابعا : مصطلحات البحث :

- التدريب الأيزوكينتيك : هو ذلك النشاط الذي من خلاله تكون العضلة في اقصى قبض عضلي لها ، وبسرعة غير ثابتة (متغيرة متواصلة) والمفصل في اقصى مدي حركي له ، وضد مقامة متغيرة. (7 : 27)
- إخلال التوازن : هي من الامور الهامة للاعب حتي يستطيع أن يصل لرمي منافسة هو أن يقوم بإفقاذه اتزانة أو كسر قاعدة ارتكازة قبل الشروع في رمية وإخلال توازن الخصم يحدث عن طريق الفع والرفع والجذب أو أثناء تغيير مكانة وأخذ مكان جديد. (16 :

(127

خامسا : إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي باستخدام المجموعة الواحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

• المجال البشري :

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من ١٨ ناشئ من نادي ٢٣ يوليو.
- عينة البحث : تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية بواقع (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (١٥ - ١٧ سنة) من نادي ٢٣ يوليو ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وهم لتقنين وتجريب اختبارات البحث.

أسباب اختيار عينة البحث :

- يعد نادي ٢٣ يوليو الرياضي أحد أكبر أندية محافظة الغربية من حيث حجم أفراد اللاعبين الممثلين للمرحلة العمرية قيد البحث.
- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والسومو والأيكيدو حتى الموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١م.
- تقارب تماثل العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية لأفراد عينة البحث.
- استعداد جميع اللاعبين للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث.
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا فى بطولات سابقة سواء كان ذلك على مستوى محافظة الغربية أو بطولات الجمهورية.
- توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث بنادي ٢٣ يوليو وخاصة
- وجود بساط جودو (يابانى) ذات مواصفات قانونية داخل صالة مخصصة لألعاب المنازلات.

• المجال المكاني :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى

• المجال الزمني :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢١/٨/١٨م إلي ٢٠٢١/١٠/١١م بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعيا.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن=١٨

البيانات	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية
		المجموعة التجريبية	
العدد	١٨	١٠	٨

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث

ن=١٠

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
٠.٠٠٠	٠.٨١٦٥٠	١٦.٠٠٠٠	١٦.٠٠٠٠	سنة	السن	معدلات النمو
-٠.٢٦٦	٤.٨٧١٦٩	١٦٢.٥٠٠	١٦٢.٨٠٠	سم	الطول	
٠.٧٢٨	٦.٠٧٧٢٨	٦٠.٠٠٠٠	٦٢.٤٠٠٠	كجم	الوزن	
٠.٧١٢	١.٠٥٤٠٩	٦.٠٠٠٠٠	٦.٠٠٠٠٠	سنة	العمر التدريبي	اختبار القوة القصوي
-٠.٢٩٢	٤.٥٤٦٣٢	٣٢.٩٠٠٠	٣١.٨٧٠٠	كجم	قوة القبضة اليمنى	
٠.٥٨٦	٣.٩٢٣١٦	٢٩.١٠٠٠	٢٩.٧٧٠٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
-٠.١٩٠	٣.٧٧٢٧١	١٣٣.٥٠٠	١٣٢.٧٠٠	كجم	ديناموميتر عضلات الظهر	
٠.٢٩٨	٣.٦٥٣٠٠	١٥٩.٠٠٠	١٥٩.٣٠٠	كجم	ديناموميتر عضلات الرجلين	اختبار تحمل القوة
٠.٤٨١	٢.٢٢١١١	٢١.٥٠٠٠	٢١.٦٠٠٠	ث	إيبون سيوناجي	
٠.١١٩	١.٧١٢٧٠	٢١.٥٠٠٠	21.6000	ث	كوشي جورما	
-٠.٥٧٤	١.٦٣٢٩٩	٢٣.٠٠٠٠	23.0000	ث	أو أوتش جاري	اختبار القوة المميزة بالسرعة
٠.٧١٢	١.٠٥٤٠٩	١١.٠٠٠٠	11.0000	ث	إيبون سيوناجي	
٠.٤٥٤	٠.٩٧١٨٣	١٠.٠٠٠٠	10.5000	ث	كوشي جورما	
٠.٦٨٧	٠.82327	٩.٥٠٠٠٠	9.7000	ث	أو أوتش جاري	

٠.٦١٠	٠.٩٩٤٤٣	١١.٠٠٠٠	١١.١٠٠٠	تكرار	تكرارات	اختبار فعالية الأداء المهاري
-------	---------	---------	---------	-------	---------	------------------------------

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء للمتغيرات قد البحث تراوحت ما بين (+٣ ، -٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

جدول (٣)

الخطة الزمنية لقياسات البحث

الفترة الزمنية		القياسات
من	إلى	
٢٠٢١/٨/٢ م		اعتدالية البيانات
٢٠٢١/٨/١١ م	٢٠٢١/٨/٤ م	التجربة الاستطلاعية الأولى لإيجاد الصدق والثبات للاختبارات
	٢٠٢١/٨/١٤ م	التجربة الاستطلاعية الثانية للبرنامج المقترح
	٢٠٢١/٨/١٦ م	القياسات القبلية
٢٠٢١/١٠/١١ م	٢٠٢١/٨/١٨ م	تنفيذ التجربة الأساسية
	٢٠٢١/١٠/١٣ م	القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية

يوضح جدول (٣) الخطة الزمنية لقياسات إجراءات البحث .

سادسا : أدوات ووسائل جمع البيانات

قام الباحثون بدراسة مسحية للبحوث والدراسات المرجعية وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ورياضة الجودو وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس تتناسب مع طبيعة وهدف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية والتي تم استخدامها لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثون المطبق على المجموعة التجريبية وهي كالآتي :

١-الاستمارات :

- تصميم استمارة لجمع البيانات لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

مرفق (٣)

- تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات البدنية وفعالية الاداء المهاري. بمرفق (٤).
- تصميم استمارة استبيان الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١)، حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبي

المقترح المناسبة لطبيعة هذا البحث مرفق (٢)، وقد حدد الباحثون شروط لاختيار الخبير فيما يلي:

- أن يكون عضوا هيئة تدريس في رياضة الجودو والتدريب الرياضى.
- مدربون رياضة الجودو بالأندية وحاصلين على مؤهل عالي ولا تقل عدد سنوات الخبرة عن ١٠ سنوات.

٢- الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- ميزان طبي
- أساتك مطاطة
- أحبال
- صافرة
- أنقال حرة
- جهاز المانوميتر
- جهاز الديناموميتر
- مقعد سويدي
- بساط جودو
- كاميرا تصوير ديجتال
- جهاز حاسب آلي
- الكرة الحديدية
- أقراص ممغنطة

٣- الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة بالبحث

قام الباحثون بتصميم الاختبارات البدنية المهارية التي استخدمت في البحث لقياس المتغيرات البدنية المختلفة (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) الخاصة بلاعبى الجودو وعرضها على الخبراء لإبداء الرأي مرفق (٢)، حتى وقع الاختيار على مجموعة الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة والذي بلغ عددهم (١١) (اختبارات عامة وخاصة) يمكن استخدامها في قياس المتغيرات البدنية الخاصة والمختلفة قيد البحث كمؤشر لقياس فعالية بعض مهارات (ناجى - وازا) للاعبى الجودو وهى موضحة بجدول (٣).

جدول (٤)

الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة قيد البحث

م	العنصر	الاختبارات والقياسات
١	القوة القصوى Maximum Strength	قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر قوة العضلات المادة للرجلين بالديناموميتر قوة العضلات المادة للظهر بالديناموميتر
٢	تحمل القوة Endurance Strength	اختبار تحمل أداء مهارة إييون سيو ناجى اختبار تحمل أداء مهارة كوشى جورما اختبار تحمل أداء مهارة أو أوتشى جارى
٣	القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength Power	اختبار رمى مهارة إييون سيو ناجى ثلاث مرات اختبار رمى مهارة كوشى جورما ثلاث مرات اختبار رمى مهارة أو أوتشى جارى ثلاث مرات

٤-الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :

-اختبار فعالية الاداء المهاري مرفق (٦)

الجوانب التي قام الباحثون بمراعاتها قبل تنفيذ الاختبار :

١. قام الباحثون بعمل استبيان للسادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجودو عن طريق المقابلة الشخصية، وذلك لتحديد أهم المهارات الحركية الأكثر شيوعاً للرمي من أعلى (ناجى وازا) للاعبى الجودو وكذلك الاختبارات المناسبة لها.
٢. حيث تم اختيار أكثر المهارات استخداماً وشيوعاً والتي حصلت على اعلى نسبة من حركات فنون الرمي اليديين (تى وازا Te - Waza) - وفنون الرمي بالوسط (كوشى وازا Koshi - Waza) - وفنون الرمي بالرجلين (أشى وازا Ashi - Waza) والذي بلغ عددهم (٣) مهارات يمكن استخدامها كاختبارات لقياس فعالية بعض مهارات (ناجى - وازا) للاعبى الجودو.
٣. وقع اختيار الباحثون على ثلاثة مهارات من ضمن إجمالي سبعة مهارات حركية قيد البحث وهم بالترتيب (إيبون سيوناجى - كوشى جورما- او اوتش جارى) ، حيث تعد ضمن المهارات الأكثر شيوعاً طبقاً لآراء السادة الخبراء وذلك عند اختبار المهارات المستخدمة قيد البحث .
٤. تم تجربة أكثر من إختبار للتأكد من فعالية فى قياس مرحلة إخلال التوازن للاعبين وذلك للوصول للاختبار فى أفضل صورة له مشابهة لطبيعة النزال الحقيقى.
٥. كما تم تجربة المسافات (١م - ٢م - ٣م) لاختبار المسافة البينية لوقوف اللاعبين الأوكى الثلاثة ، واتضح أن مسافة (١م) تعد مناسبة للاختبار من حيث عدم إرهاق اللاعب المختبر عند تحركه بين اللاعبين (الأوكى) أثناء تنفيذ الاختبار .
٦. يتم احتساب متوسط الدرجات إذا كان هناك اختلاف من قبل الثلاث محكمين في تقييم كل مرحلة من مراحل المهارة ، يتم احتساب الدرجة التي اتفق عليها اثنين محكمين.
٧. نظرا لسرعة أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث تشكل صعوبة في تقييم مراحلها وزمن أدائها بطريق الملاحظة العادية، لذا استخدام الباحثين طريقة التصوير التليفزيوني لتقييم أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى، حيث تعتبر طريقة التصوير التليفزيوني من الطرق الحديثة نسبيا وموضوعية للتقييم.

❖ التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ٢٠٢١/٨/٤م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٨) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات المهارية (قيد البحث).

• صدق الاختبارات:

قام الباحثين بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى و الادنى في الاختبارات (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٨ ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في ٢٠٢١/٨/٤م و جدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى في متغيرات
البحث بطريقة Mann-whitney

ن=٨

U	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	كجم	قوة القبضة	اختبار القوة القصوي
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	كجم	ديناموميتر عضلات الظهر	
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	كجم	ديناموميتر عضلات الرجلين	
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	إيبون سيوناجي	اختبار تحمل القوة
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	كوشي جورما	
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	أو أوتش جاري	
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	إيبون سيوناجي	اختبار القوة المميزة بالسرعة
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	كوشي جورما	
٠.00٠	7.00	3.50	3.00	1.50	ث	أو أوتش جاري	
٠.00٠	3.00	1.50	7.00	3.50	تكرار	تكرارات	اختبار فعالية الاداء المهاري

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق دالة احصائية بين الربيعين في الإختبارات البدنية

قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

• ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠٢١/٨/٤ و التطبيق الثاني ٢٠٢١/٨/١١ وجدول (٦) التالي يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث

ن=٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٩١	٢.٤٥٦٧٣	٣٣.١١٢٥	٢.٤١٤٢١	٣٣.٢٦٢٥	كجم	اختبار القوة القصوي قوة القبضة اليمنى
٠.٩٩١	٢.٦٩٤٨٤	٣١.٠٢٥٠	٢.٧٩٣٠٧	٣٠.٨١٢٥	كجم	قوة القبضة اليسرى
٠.٩٨٨	٣.٨٣٣٥٩	١٣٣.٨٧٥٠	٤.٠٣٥٥٦	١٣٤.٠٠٠	كجم	ديناموميتر عضلات الظهر
٠.٩٨٥	٣.٣٣٥٤٢	١٥٠.٦٢٥٠	٣.٥٨٥٦٩	١٥٠.٥٠٠	كجم	ديناموميتر عضلات الرجلين
٠.٩٧٥	٢.٢٩٥١٨	٢١.٨٧٥٠	٢.٣٢٩٩٣	٢١.٥٠٠٠	ث	إيبون سيوناجي
٠.٦٧٠	٠.٥١٧٥٥	٢٢.٣٧٥٠	١.٠٣٥١٠	٢٢.٢٥٠٠	ث	كوشي جورما
٠.٩٦٧	١.٧٦٧٧٧	٢١.٦٢٥٠	١.٩٩٥٥٣	٢١.٦٢٥٠	ث	أو أوتش جاري
٠.٨٧٣	١.٠٦٠٦٦	١١.٣٧٥٠	١.٠٦٠٦٦	١١.٣٧٥٠	ث	إيبون سيوناجي
٠.٩٤٥	١.٠٦٩٠٤	١١.٥٠٠٠	1.41421	11.5000	ث	كوشي جورما
٠.٧٩٨	٠.٧٠٧١١	١١.٧٥٠٠	٠.88641	11.7500	ث	أو أوتش جاري
٠.٩٤٠	٠.99103	11.1250	1.24642	10.8750	تكرار	تكرارات

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.622

يتضح من جدول (٦) انه توجد علاقة ارتباطية دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر)

ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

❖ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في الفترة ٢٠٢١/٨/١٤م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (٦) لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

سابعاً : القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي من خلال الاختبارات البدنية والبدنية المهارية واختبار فعالية الاداء المهاري للمهارات قيد البحث وتم إجراء ذلك القياس يوم ٢٠٢١/٨/١٦م.

ثامناً : تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

أ - الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى وضع تدريبات الايزوكينتك وذلك لتطوير كلا من :

- المتطلبات البدنية لمرحلة إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" المؤثرة علي مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبين الجودو.
- فعالية الأداء المهاري لبعض فنون اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبين الجودو.

ب - أسس وضع البرنامج :

- راع الباحثين الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح .
- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق الأهداف .
- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب لمساعد اللاعب على اكتساب القدرة على التكيف مع المتطلبات المختلفة للتطبيق العملي .
- تنوع تدريبات الأيزوكينتك بحيث تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي لمرحلة إخلال التوازن .

ج - التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج :

بعد تحديد الأسس العامة للبرنامج وبعد استطلاع رأي الخبراء قد تم تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع و زمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (٢) والجدول التالي (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

النسبة المئوية لرأى الخبراء فى محتوى الزمنى للبرنامج المقترح .

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
٨٥ %	٨ أسبوع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
١٠٠ %	٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
٩٠ %	٦٠ - ١٢٠ دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح والنسبة المئوية حسب ما أقره الخبراء .

د - توزيع محتويات البرنامج التدريبى المقترح :

قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبى وذلك لتنمية النواحي البدنية وفعالية الاداء المهارى لمرحلة اخلاال التوازن "الكوزوشى Kuzushi"

جدول (٨)

توزيع محتويات البرنامج المقترح

العناصر	المحتويات	الزمن
الإحماء	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة بأداء تمارين متنوعة للإحماء كالجري و أداء تمارين لجميع أجهزة الجسم	١٠ ق
الجزء الرئيسى	تدريبات الأيزوكينتك وهو خاص بتدريبات القوة العضلية فى نفس اتجاه العمل العضلي لمرحلة اخلاال التوازن "الكوزوشى Kuzushi"	٤٥ ق
الجزء الختامى	أداء مجموعة من التمارين ٥ ق الاسترخاء (الدورانات و الاهتزاز ، تمارين للتنفس ، المرجحات	٥ ق

يوضح جدول (٨) توزيع محتويات البرنامج التدريبى المقترح.

هـ - خطوات تنفيذ البرنامج التدريبى :

- قام الباحثون بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٨ أسابيع) بواقع ثلاث مرات تدريبية (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) زمن الوحدة (٦٠ - ١٢٠) دقيقة فى الأسبوع الواحد فى الفترة من ٢٠٢١/٨/١٨م إلي ٢٠٢١/١٠/١١م وقد تم التطبيق فى الصالات الخاصة برياضة الجودو بنادي ٢٣ يوليو بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية

- يحتوي البرنامج علي تدريبات الايروكينتك وهو خاص بتدريبات القوة العضلية في نفس اتجاه العمل العضلي لمرحلة اخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi"
- وقد راع الباحثون أن يتناسب الحمل مع اللاعبين ومراعات الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة التدريبية المناسبة لكل لاعب مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع في الحمل وقد استخدم الباحثين أحمالا متنوعة وهي (حمل عالي : ٧٥ - ٩٠% من أقصى قدرة للاعب ، حمل أقصى : ٩٠ - ١٠٠% من أقصى قدرة للاعب) طريقة التدريب المستخدمة الفتري (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرجية
- وتراوحت التكرارات من (١٠ - ١٥ تكرارات) والمجموعات من (٢ إلي ٥ مجموعات) والراحة بين المجموعات من (٣٠ إلي ٦٠ ثانية).

جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية خلال البرنامج التدريب

المرحلة: الإعداد الخاص زمن الوحدة التدريبية: ١٢٠

دقيقة

الشدة: ٩٠ - ٩٥%

درجة الحمل: أقصى

الأسبوع: الخامس

المكان: نادي ٢٣ يوليو

التاريخ: ١٥، ١٨، ٢٠، ٢١/٩/٢٠٢١م

أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	الشدة	التكرارات	عدد المجموعات	الراحة البيئية
الإحماء	١٥ق	١-تنوع تمارين الاحماء من التمرينات المذكورة: ١ - ٢٨ ٢-عمل دحرجات أمامية وخلفية - زحف جيش - زحف جودو - تمرين القطة بالتحرك من ناحية الرجلين - القطة بالتحرك من ناحية الرأس	٥٠%	١٠	-	-
الجزء الرئيسي						
الوحدة (١٣)	٩٥ق	الاعداد الخاص : ٢٠، ١، ٢، ٣، ٤ تدريبات مهارية : ٤، ١٠، ١٦	٩٥%	١٠ - ١٢	٤ - ٥	٣٠ - ٦٠ث
الوحدة (١٤)	٩٥ق	الاعداد الخاص : ٥، ٦، ٧، ٨ تدريبات مهارية : ٥، ١١، ١٧	٩٠%	١٠ - ١٢	٤ - ٥	٣٠ - ٦٠ث
الوحدة (١٥)	٩٥ق	الاعداد الخاص : ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣ تدريبات مهارية : ٦، ١٢، ١٨	٩٥%	١٠ - ١٢	٤ - ٥	٣٠ - ٦٠ث
التهنئة	١٠ق	التمرينات : ١ - ١٣	٥٠%	١٠	-	-

تاسعا : القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) و قد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبليية و ذلك في ١٣/١٠/٢٠٢١م.

عاشرا : المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - معامل الارتباط - الالتواء ولكسون

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون p - احتمالية الخطأ - نسبة التحسن .

الحادى عشر : عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية
قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية

ن = ١٠

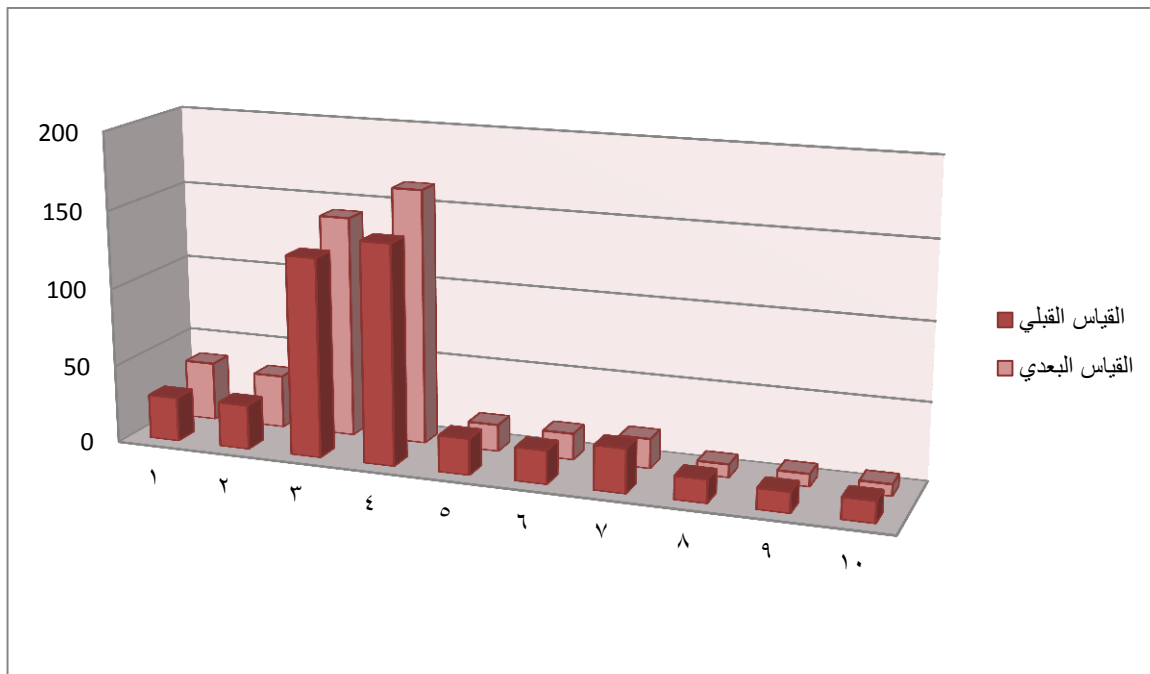
نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٣٢.١٦	٢.٨٠٣	٤.٣٢٥٥٨	٣٧.٧٨٠٠	٢.٦٥٣٧٢	٢٨.٥٨٥٠	كجم	قوة القبضة اليمنى	اختبار القوة القصوي
١٨.٦٠	٢.٨٠٥	٣.٧٢١١٧	٣٤.٠٤٠٠	٢.٥١٩١٧	٢٨.٧٨٠٠	كجم	قوة القبضة اليسرى	
١١.٤٢	٢.٨١٢	٣.٣٠٦٥٦	١٤٢.٤٠٠	٦.٧٢٩٧٠	١٢٧.٨٠٠	كجم	ديناموميتر عضلات الظهر	
١٦.٣٣	٢.٨٠٣	٣.٤٢٥٤٠	١٦٣.٨٠٠	٩.٠٤٠٦٥	١٤٠.٨٠٠		ديناموميتر عضلات الرجلين	
٢٦.٠٦	٢.٨١٢	١.٧٠٢٩٤	١٧.٣٠٠٠	٢.٦٧٤٩٩	٢٣.٤٠٠٠	ث	إيبون سيوناجي	اختبار تحمل القوة
٢١.٢٩	٢.٨٤٤	١.١٥٤٧٠	١٧.٠٠٠٠	١.٧١٢٧٠	٢١.٦٠٠٠	ث	كوشي جورما	
٣٢.٧٤	٢.٨٠٧	١.٣٧٠٣٢	١٩.١٠٠٠	٤.٠٦٠٦٥	٢٨.٤٠٠٠	ث	أو أوتش جاري	
٤٣.٧٠	٢.٨١٤	١.١٧٨٥١	٨.٥٠٠٠	١.٠٩٦٢١	١٥.١٠٠٠	ث	إيبون سيوناجي	اختبار القوة المميزة بالسرعة
٣٨.٨٠	٢.٨٤٢	٠.٩١٨٩٤	8.2000	1.57762	13.4000	ث	كوشي جورما	
٤٥.٣٢	٢.٨١٤	٠.٦٩٩٢١	٧.٦٠٠٠	1.37032	13.9000	ث	أو أوتش جاري	

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

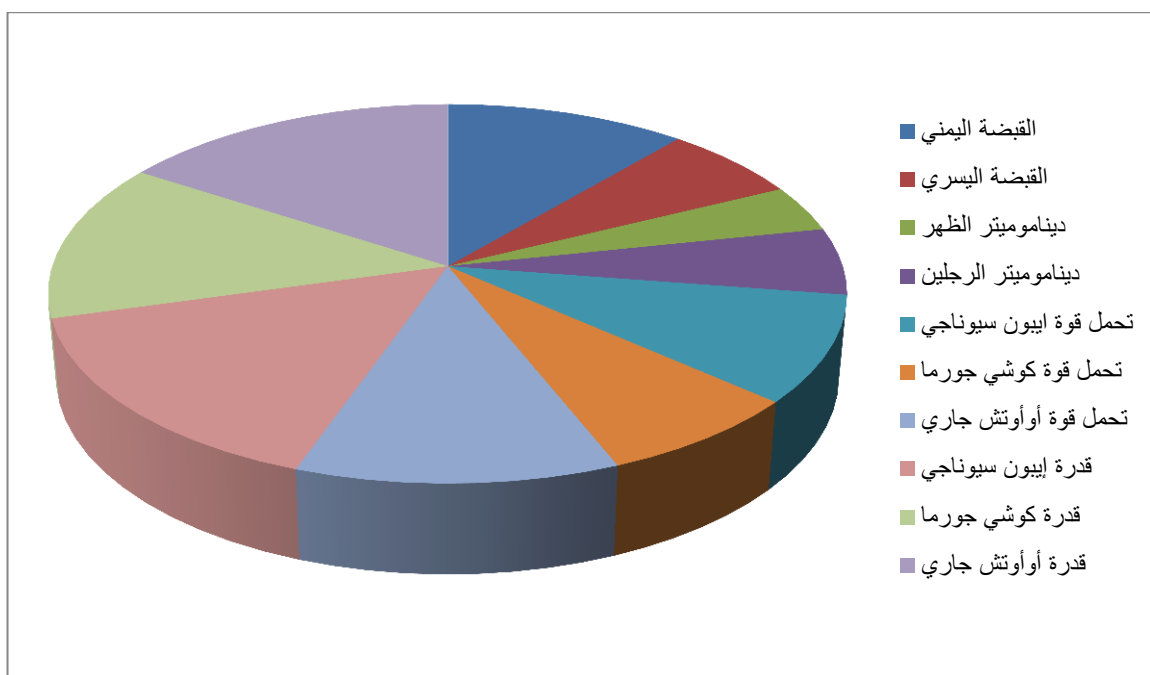
البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة

أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية
 قيد البحث بطريقة Wilcoxon اللامعملية



شكل (٢)

نسبة التغير في الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (١١)

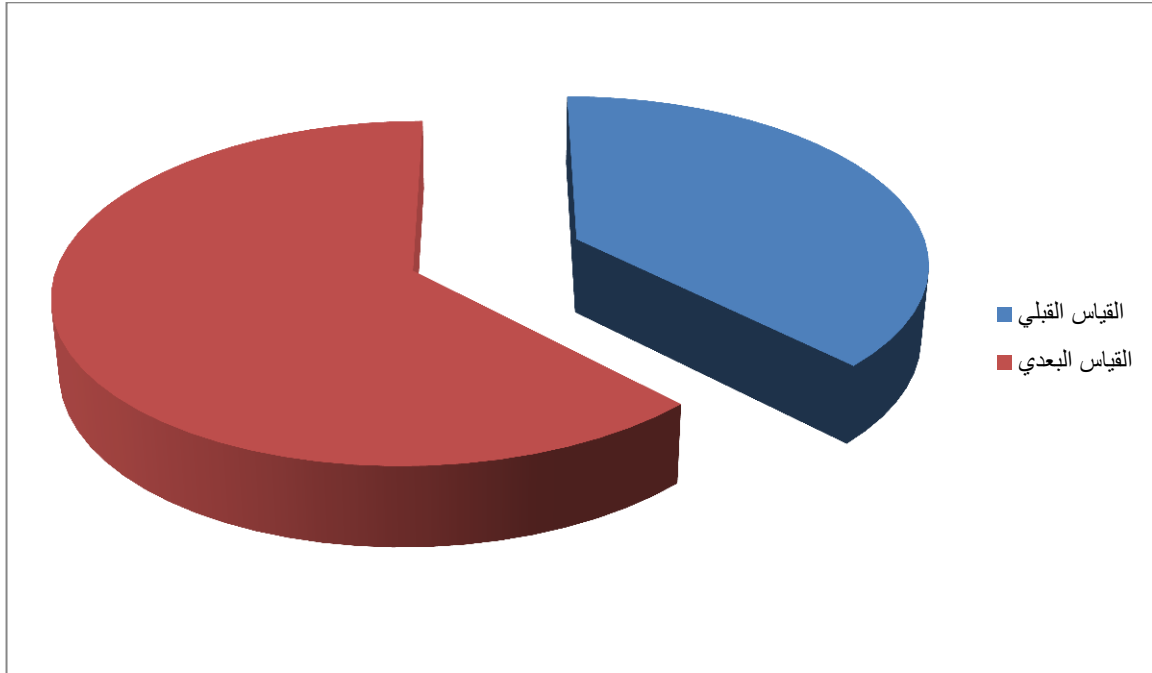
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فعالية الاداء المهاري لبعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا" قيد البحث بطريقة Wilcoxon الالاعملية

ن = ١٠

نسبة التغير %	قيمة (Z)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٦٥.٧٦	٢.٨٣١	١.٠٧٤٩٧	١٨.٤٠٠٠	٠.٩٩٤٤٣	١١.١٠٠٠	تكرار	أختبار فعالية الاداء المهاري

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فاعلية التخلص من بعض مسكات اللعب الأرضي (الأوسايكومي وازا) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار فعالية الاداء المهاري

لبعض مهارات اللعب من أعلى "الناجي وازا"

ثانيا : مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها لعينة البحث تم مناقشة النتائج

كالتالي:

يتضح من جدول (١٠) ، وشكل (١) ، (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى في المتغيرات البدنية ووجود نسب تغير للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدى ، فيتضح أن أعلى نسبة تغير في اختبارات القوة القصوي كانت في اختبار قوة القبضة اليمني بنسبة مئوية ٣٢.١٦% وهى نسبة تغير دالة إحصائيا وكانت أقل نسبة تغير في اختبار ديناموميتر عضلات الظهر بنسبة مئوية قدرها ١١.٤٢% وهى نسبة تغير دالة إحصائيا ، كما يتضح أيضا أن أعلى نسبة تغير في اختبارات تحمل القوة كانت في اختبار تحمل قوة أووتش جاري وجود تغير بنسبة مئوية قدرها ٣٢.٧٤% وهى نسبة تغير دالة إحصائيا وأقل نسبة تغير في اختبار تحمل قوة كوشي جورما بنسبة مئوية ٢١.٢٩% وهى نسبة تغيرو دالة احصائيا ، كما يتضح وجود تغير بين القياسين القبلي والبعدى فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة وكانت أعلى نسبة تغير في اختبار القوة المميزة بالسرعة أووتش جاري بنسبة مئوية ٤٥.٣٢% وكانت أقل نسبة تغير في اختبار القوة المميزة بالسرعة كوشي جورما بنسبة مئوية قدرها ٣٨.٨٠% وهى نسبة تغير دالة إحصائيا.

ويرجع الباحثون هذا التغير إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الایزوكينتك حيث أن هذا النوع من التدريب يركز علي القوة العضلية والسرعة للجسم المرتبطة بنفس الأداء المهاري الخاص بالنشاط الرياضي الممارس ويذكر في هذا الصدد "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٠٥م) أن العلماء المؤيدون لأسلوب التدريب الایزوكينتك يعتقدون أنه أفضل الانقباضات

العضلية تأثيرا علي الرياضات التي تعتمد علي القوة والسرعة بالإضافة إلي أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهه للسرعة المطلوبة أثناء أداء الرياضي ، مع انتاج أقل تعب في العضلات. (٩ : ١١)

ومن خلال تلك النتائج يري الباحثون أنها تتفق مع ما أشار إليه "كمال عبد الحميد" (٢٠١٦م) ، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٠٧م) أن القوة العضلية هي من المكونات الهامة لممارس الأنشطة الرياضية ، وتوافرها يعتبر ضرورة للوصول بالفرد الرياضي إلي أعلى المستويات في التنافسات لحصد البطولات.(١٣ : ١٥٦) ، (١٠ : ٥٣)

كما اكد "مراد طرفة" (٢٠٠١م) أن القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى ، ليس فقط في المجال الرياضي بل في الحياة عامة ، لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث يتوقف مستوي الاداء علي ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدي احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية. (١٦ : ٤٣٩)

كما تشير "فايزة خضر" (٢٠١١م) أن القوة العضلية أكثر العناصر البدنية أهمية في الأداء الحركي ، حيث أن لها أهميتها في التحكم في وزن الجسم من قوة اقصور الذاتي أثناء القيام بالحركات الخاصة التي تتميز بالرشاقة وسرعة الأداء ، فنجد أن لاعب الجودو تبعا لمواقف الصراع يعمل علي مقاومة ثقل جسم الخصم بالإضافة إلي الجاذبية الأرضية والاحتكاك بالبساط وبالتالي يتزايد احتياجه للقوة.(١٢ : ٧٤)

ومما سبق يري الباحثون أن القوة العضلية بأنواعها من العناصر الهامة التي نحتاجها في الانشطة الرياضية عامتا ورياضة الجودو خاصتا حيث أن هناك طرق مختلفة لتنمية القوة العضلية ولكن من المهم أن يتم تنمية القوة بنفس طريقة الاداء المهاري للاعب واستخدام تدريبات الايروكينتك في البرنامج التدريبي يساعدنا علي تطوير المتطلبات البدنية بنفس شكل الاداء المهاري.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتطلبات البدنية لمرحلة إخلال التوازن "الكوزوشي Kuzushi" المؤثرة علي مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا Nage waza" للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث."

يتضح من جدول (١١) ، وشكل رقم (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لاختبار فعالية الاداء المهاري لبعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا" قيد البحث حيث كانت نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي ٦٥.٧٦% لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون هذا التغيير الحادث إلي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الايزوكينتك حيث أن الاداء المهاري يتحسن بالتكرار بنفس اتجاه العمل للمهارات قيد البحث ويشير في هذا الصدد "صفا رزق" (٢٠٠٥م) ، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٠٥م) أن تدريب الايزوكينتك من أفضل أنواع الانقباضات العضلية تأثيرا واكثرها مساهمة في تنمية القوة العضلية والتي تعتمد علي السرعة والقوة المطلوبة أثناء الاداء الرياضي مع انتاج أقل تعب في العضلات أو المفاصل.

(٧٧ : ٩) ، (٩٠ : ٨)

ويؤكد "أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣م) أن طريقة التدريب الايزوكينتك تعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثيرا علي اكتساب القوة المرتبطة بالاداء الحركي. (١ : ١٣٩)

ويري "عصام أبو جميل" (٢٠١٥م) أن الفرد خلال المدي الحركي لأداء حركة مركزية الانقباض يكون أقوى كلما اقتربت الحركة من اكتمالها ، وعلي العكس خلال المدي الحركي لأداء حركة لا مركزية الانقباض يكون الفرد أضعف كلما اقتربت الحركة من اكتمالها ، ولهذا فإن الثقل الاقصي أو المقاومة القصوي للفرد في أي حركة تكون محدودة دائما في نطاق المسار الحركي الكامل للحركة التي تستطيع خلالها اخراج القوة.

(١١ : ١٨٥)

ويضيف "تاواكي موراتا ويوكيميتسو كانو Naoki Murata, and Yukimitsu

"Kano" (٢٠١٣م) نقلا عن "جيجورو كانو Jigoro Kano, el" أن أملاك لاعب الجودو

للقوة العضلية يساعد علي كفاءة الاداء وعلي فعالية الانجاز للواجبات التدريبية والتنافسية ،
ويحتاج لاعب الجودو للقوة العضلية في أداء المهارات الهجومية والدفاعية ، كما أنه لا يمكنه
رفع خصمة عن البساط وطرحه أرضاً إلا إذا توافر له مستوي معين من القوة العضلية التي تنفذ
مهارات المسك - اخلال التوازن - الرفع - الدفع - الرمي. (٢٠ : ٨٦)

ويري الباحثون أن عملية اخلال التوازن هي مرحلة هامة من مراحل الاداء المهاري
والتي تعتمد علي مدي قوة الذراعين بشكل كبير حيث ان تنمية هذه القوة العضلية بنفس طريقة
السحب والشد والدفع يتطلب الاداء بنفس طريقة الاداء باستخدام مقاومات مناسبة وذلك حتي
يمكن اللاعب عندما يقوم بتنفيذ مهارة من الاداء التلقائي عندما يكون هناك منافس امامه
وبالتالي تتحقق النتائج المطلوبة ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره كل من "مسعد علي" (٢٠٠١م) ،
"خيرية السكري ومحمد بريقع" (٢٠٠١م) إلي أنه يمكن تحقيق التنمية القصوي من التدريب إذا
اخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس تحدث تأثيرات للتدريب
لأجزاء وأجهزة الجسم التي تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب

الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

١. كانت أعلى نسبة تغير في اختبار القوة المميزة بالسرعة وأوتش جاري بنسبة مئوية قدرها
(٤٥.٣٢%) ، وكانت أقل نسبة تغير في اختبار ديناموميتر قوة الظهر بنسبة مئوية
قدرها (١١.٤٢%).

٢. كما حدث تغير في باقي الاختبارات قيد البحث بنسب مختلفة.

٣. وصلت نسبة التغير لاختبار فعالية الاداء المهاري لبعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا" قيد البحث بنسبة مئوية ٦٥.٧٦% .
٤. استخدام تدريبات الأيزوكينتك أثر تأثيرا ايجابيا علي المجموعة التجريبية قيد البحث وخاصة في القوة المميزة بالسرعة أووتش جاري و اختبار فعالية الاداء المهاري لبعض مهارات اللعب من أعلي "الناجي وازا" قيد البحث.
٥. استخدام تدريبات مشابهه لحركات اخلا التوازن كان له أثر ايجابي وفعال علي فعالية الاداء المهاري.

ثانيا التوصيات :

١. الاهتمام باستخدام التدريبات المختلفة التي تتناسب مع ما نريد الوصول اليه لما لذلك من أثر فعال في تطوير الاداء.
٢. الاهتمام بمرحلة اخلا التوازن في العملية التدريبية واعطاءها القدر الكافي أثناء التدريب لما لها من أهمية كبيرة في كسر قاعدة ارتكاز المنافس في أي مهارة في رياضة الجودو.
٣. تعميم برنامج تدريبات الايزوكينتك قيد البحث علي مراحل سنية مختلفة.
٤. إجراء أبحاث مشابهه علي مراحل سنية مختلفة عن المرحلة السنية قيد البحث.
٥. ثقل المدربين بعمل دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للجودو للتعرف علي كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي.
٦. إجراء دراسات مشابهه لهذه الدراسة ولكن في ألعاب رياضية مختلفة.
٧. الاهتمام بعمل تمرينات تكون مشابهه للأداء الحركي بمقامات لما له من أثر فعال في رياضة الجودو.
٨. استخدام تدريبات الايزوكينتك في تطوير مهارات اللعب من أسفل "كاتامي وازا katame waza"

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، أحمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٣م
- ٣ أسامة كامل : النشاط البدني والاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م راتب
- ٤ أميرة حسن محمود ، : الاتجاهات الحديثة ، علم التدريب الرياضي ، دار ماهر حسن محمود الوفاء للطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨م
- ٥ حامد مصطفى سلامة : برنامج تدريبي لتطوير أداء بعض حركات التثبيت وأثره علي مستوي الانجاز لدي ناشئي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩م.
- ٦ خيرية السكري : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، محمد جابر بريقع ، ٢٠٠١م.
- ٧ نكي محمد حسن : التدريب المتقاطع "اتجاه حديث في التدريب الرياضي" ، المكتبة المصرية للنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٨ صفا فتحي : تأثير التدريب بأسلوب الـايروكينتك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الاداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م.

- ٩ عبد العزيز النمر ، : التدريب الرياضي - تدريب الاثقال ، تصميم برامج
ناريمان الخطيب القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر
، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
- ١٠ عبد العزيز النمر ، : القوة العضلية "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم
ناريمان الخطيب التدريبي" ، الاساتذة للنشر ، الجيزة، ٢٠٠٧م.
- ١١ عصام أحمد أبو جميل : التدريب في الانشطة الرياضية ، مركز الحديث ،
القاهرة ، ٢٠١٥م.
- ١٢ فائزة أحمد خضر : تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
٢٠١١م.
- ١٣ كمال عبدالحميد إسماعيل : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة
الإنسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م.
- ١٤ محمد يحيى غيدة : المؤشرات الميكانيكية المساهمة في مرحلة إخلال
التوازن "كوزوشي" لمهارة أووتش جاري في الجودو ،
بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية
، جامعة المنصورة ٢٠١٦م.
- ١٥ محمود السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية
الخاصة بإستخدام جهاز مقترح للمقاومة وأثرة علي
فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبين الجودو
والمصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربى
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠م.
- ١٦ مراد إبراهيم : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠٠١م.
طرفه
- ١٧ مسعد علي محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر

والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١م.

١٨ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ،

ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

١٩ يحيى السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية

الحديثة في مجال التدريب ، مركز العربي للنشر ،

الزقازيق ، ٢٠٠٢م.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- ٢٠ Naoki Murata, & Yukimitsu Kano : Mind Over Muscle : Writings from the Founder of Judo, kodansha international Tokyo, new yourk, London, Apr 26, 2013.
- ٢١ Isao Inokuma & Nobuyuki Sato : Best Judo 3 th ed, published by Kodansha International L td, Japan, 2001.
- ٢٢ Pat Harrington : Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc , Singapore, 2004.

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات :

- ٢٣ <https://www.t2isotrainer.com/training-modes>