تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو

د/ محمود المغاورى السيد مصطفى

مقدمة البحث

كانت الموهبة الفردية قديماً تلعب دوراً أساسياً فى وصول الفرد إلى أعلى المستويات، أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة الفردية على أعلى المستويات الرياضية دون إرتباطها بالتدريب العلمى الحديث قد أصبح أمراً مستبعداً، فالهدف العام لعلم التدريب الرياضى هو تحسين الأداء الرياضى والوصول به إلى قمة المستوى لكسر رقم أو تحقيق بطولة، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لن يتأتى إلا بالاهتمام بالنواحى البدنية والمهارية والتركيز على معرفة التغيرات التى تطرأ على النواحى الوظيفية الناتجة من أثر الممارسة وتنمية أوجه القوة وعلاج نواحى الضعف والقصور.

وتتميز رياضة الجودو فى منافساتها بالتغير المستمر بين أوضاع كل من المهاجم (التورى TORI) والمدافع (الأوكى OKY)، بين الهجوم والدفاع والهجوم المخادع على مدى زمن المباراة، لذا فإنها تتطلب بذل جهد كبير فى محاولات التغير السريع بين هذه الأشكال المختلفة من أشكال النزال، هذا بالإضافة إلى ضرورة توافر مستوى عالى من المهارة، بحيث تؤدى هذه المهارات بشكل أتوماتيكى ويمكن استخدامها فى بعض المواقف للمبادءة بالهجوم أو كردود أفعال لهجوم المنافس أو الخداع فى مواقف أخرى. (١٩ : ٢٨)

ويذكر **محمد حامد شداد ٢٠٠٩م** إن الإعداد البدنى بصورة عامة يعتبر التكوين الشامل الذى يعمل على تنظيم ورفع مستوى قدرة الجسم على مضاعفة العمل العضلى و تنمية العادات الحركية عن طريق تطوير عناصر الإعداد البدنى المختلفة وفى رياضة الجودو فإن الإعداد البدنى المتكامل يعمل على تطوير وتنمية الأجهزة العضلية والدورية والنفسية والعصبية بوجه عام وهذا النشاط البدنى له تأثير غير مباشر على الأداء المهارى حيث أن اللاعب يكسب جميع عناصر ومقومات اللياقة البدنية الشاملة التى تمكنه من أداء المهارات الحركية والتى تتطلب قدرات بدنية خاصة. (٩ :٢٢١)

فتنفيذ المهارات فى ظل مقاومة المنافس يتطلب الإلمام بالقوانين الميكانيكية المؤثرة على الأداء لإيجاد أفضل طرق الحصول على إتزان جيد كحالة متكررة طوال فترة النزال والذى من الصعب المحافظة على التوازن الدائم خلاله، فكلا اللاعبين يسعى للمحافظة على توازنه والإخلال بتوازن منافسه سواءاً بالسحب أو الدفع أو الحمل المباشر أو من الإلتفاف

لذا فكلاهما فى حالة توازن غير مستقر. (٨ : ٣١٤)

لقد أشارت نتائج دراسة **كارينا أجرين وآخرون Carina Agren and all ٢٠١٢م** التى تمت على عينه من الاطفال الرياضيين أن منطقة أسفل الظهر / الحوض تعتبر ثانى أكبر الوصلات الضعيفة بالجسم، وأوصت هذه الدراسة أنم يهتم المدربين بتدريب الوصلات الضعيفة للوقاية من الأصابة وتحسين مستوى الأداء الرياضى. (١٣ : ٣٨)

ويطلق على منطقة المحور core العديد من المصطلات منها "محور العجلة" و"منطقة القدرة"، وهى المنطقة التى يوجد بها مركز الثقل للجسم، ويبدأ منها معظم الحركات الرياضية، إضافة إلى ذلك تعتبر منطقة المحور المسؤلة عن تطوير القدرة والأحتفاظ بتوازن الجسم واستقرارة وتغير التوافق وتوليد القوة ونقلها عبر الجسم، ومنطقة المحور core تتضمن عضلات البطن abdominals وأسفل الظهر back إضافة إلى عضلات الحوض hip والعديد من عضلات المحور توصف على أنها عضلات تعمل على مفاصل عديدة multijoint muscles. (٢٣ : ٢٦)

مشكلة البحث وأهميتة

هناك العديد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة برياضة الجودو كالقوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة، وقوة الطرف السفلى والطرف العلوى وعضلات الجذع لها مهمة كبيرة جدا فى مباراه الجودو فتحسين قوة الجذع يسمح للاعب الجودو توليد القوة والحفاظ عليها طوال فترة المباراه بالإضافة إلى زيادة القوة والحفاظ على توازنها وإنتقالها من الطرف السفلى إلى الطرف العلوى والعكس.

من خلال عمل **الباحث** فى مجال تدريب الجودو لاحظ أن العديد من الناشئين يواجهون صعوبة كبيرة خلال مرحلة ثبات القوة فى المحافظة على ثبات الجذع لأنها هى وسيلة الربط بين الرجلين والذراعين خلال أداء إحدى مهارات التثبيت الأرضى Osaekomi Waza سواء للاعب المهاجم أو المدافع أثناء الهروب ووجود نوعاً من عدم الإستقرار والثبات أثناء الأداء، كما يوجد لديهم قصور فى الاحتفاظ بالتوازن حينما يحصل البعض منهم إلى وضع التثبيت أثناء المباراه فيغير وضعه إلى وضع الإنبطاح هربا من تعرضه للتثبيت، وكان ذلك فى حد ذاته أحد الدوافع لقيام **الباحث** بهذه الدراسة فى محاولة للتعرف على تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو.

والبحث القائم ما هو إلا محاولة علمية لحل مشكلة القصور الواضح لدى الناشئين فى رياضة الجودو فى تنفيذ مهارات التثبيت الأرضى Osaekomi Waza أو الهروب منه على الرغم من أهميته فى تحقيق فرصة الفوز لذا قام الباحث بدراسة تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى باستخدام تدريبات المحور ومعرفة تأثيرة على فاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو.

فروض البحث

- توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

تدريبات المحور core exercises : هى تمرينات خاصة تهدف إلى تقوية وثبات عضلات المركز التى تعتبر منشأ الحركة والموجودة بمنطقة الخصر. **(تعريف إجرائى)**

التثبيت الأرضى Osaekomi Waza : هو أحد فنون اللعب الأرضى katame waza وهو عبارة عن قدرة اللاعب على الحبس والسيطرة وفق أوضاع محددة للسيطرة على المنافس أثناء الصراع راقدا ويتحقق الفوز بالنقطة الكاملة إذا تم التثبيت لمدة ٢٠ ثانية والحصول على نصف نقطة إذا تم التثبيت أكثر من ١٠ ثوان وأقل من ٢٠ ثانية. **(تعريف إجرائى)**

الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

١- قامت **منى طه فريد (٢٠١٢م) (١٢)** بدراسة عنوانها "**تأثير تدريبات نوعية على فاعلية بعض مهارات الأوساى وازا لناشئ الجودو تحت ١٣ سنة**"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية على فعالية بعض مهارات الأوساى وزا لناشئ الجودو تحت ١٣ سنة، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبى وبلغ حجم العينة ٢٤ لاعب مقسمين لمجموعتين تجريبية وضابطة، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً فى المتغيرات (البدنية – فعالية الأداء المهارى) لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

٢- قامت **دينا أبو بكر على (٢٠١٥م) (٤)** بدراسة عنوانها "**تأثير استخدام احدى التقنيات الحديثة على بعض مهارات اللعب الأرضى وبعض المتغيرات الفسيولوجية فى رياضة الجودو**"، وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبى باستخدام إحدى التقنيات الحديثة فى رياضة الجودو والتعرف على تأثيرها على مستوى مهارات اللعب الأرضى ومستوى أداء بعض القدرات البدنية المتمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة– التوافق– سرعة رد الفعل – الرشاقة) والمتغيرات الفسيولوجية (المالون ثنائى الدهايد)، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبى، وأشارت أهم النتائج إلى تغير المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٣- قام **عبد الوهاب هلال السعيد (٢٠١٦م) (٦)** بدراسة عنوانها "**برنامج تدريبى لتنميه المتغيرات البدنيه الخاصه وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى للعب الأرضى لناشئى رياضه الجودو**"، وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبى لتنميه المتغيرات البدنيه الخاصه للتعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبى لتنميه المتغيرات البدنيه الخاصه على مستوى الأداء المهارى للعب الأرضى لناشئى رياضه الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبى، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء المهارى للعب الأرضى لناشئى الجودو للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٤- قام **محمد حمدى رشاد (٢٠١٩م) (١٠)** بدراسة عنوانها "**تأثير تدريبات ثبات الجذع على النشاط العضلى الكهربى ومستوى أداء بعض مهارات تاشى وازا لدى الناشئين فى رياضه الجودو**"، وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبى لتدريبات ثبات الجذع والتعرف على تأثيره على النشاط الكهربى لتحسين القوة العضلية المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة

على المدى الحركى للمفاصل (المرونة)، تأثيره على تحسين بعض القدرات الحركية، تأثيره على تحسين أداء بعض مهارات فنون الرمى من وضع الوقوف (تاشى وازا) قيد البحث لدى الناشئين فى رياضه الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم ذو المجموعة الواحدة، وأشارت أهم النتائج إلى أن تمرينات ثبات الجذع الخاصة بتنمية القوة للعضلات العاملة أدت إلى تغير بعض مهارات فنون الرمى من الوقوف (تاشى وازا) وتحسين القوة العضلية المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على جميع المفاصل وتحسين المدى الحركى لجميع المفاصل.

٥- قام **محمد رمزى فتوح (٢٠١٩م) (١١)** بدراسة عنوانها "**تأثير تدريبات ثبات الجذع على النقل الحركى البيوميكانيكى وفاعلية أداء مهارة أورا مواشى – جيرى للاعبى الكوميتيه**"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على النقل الحركى البيوميكانيكى وفاعلية أداء مهارة أورا مواشى – جيرى، واستخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم ذو المجموعة الواحدة وبلغ حجم العينة ٨ لاعبين من نادى جامعة المنصورة، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات ثبات الجذع أدى إلى تغير النقل الحركى البيوميكانيكى فى البارامترات المؤثرة على مركز ثقل الجسم فى كل من مراحل الحركة الثلاث فى أداء مهارة أورا مواشى – جيرى قيد البحث.

الدراسات المرجعية الأجنبية:

١- قام **كاستو جون ريكو وآخرون Casto Juan-Recio and all (٢٠١٣) (١٤)** بدراسة عنوانها "**حالة العضلات وثبات المحور للاعبى الجودو المحليين والدوليين**"، وتهدف الدراسة إلى تحديد ما إذا كان القياس الكمى لثبات المحور والقوة العضلية والتحمل يسمح بالتمايز بين لاعبى المستوى الوطنى والدولى وتحليل العلاقة بين ثبات المحور والقوة العضلية والتحمل للعضلات المشاركة فى التحكم فى ثبات المحور، واستخدم الباحثين المنهج التجريبى وبلغ حجم العينة ٧ لاعبين على المستوى الوطنى و٦ لاعبين على المستوى الدولى، وأشارت أهم النتائج إلى أن منطقة المحور وحالة عضلات الجذع مهمة فى التدريب البدنى للنخبة الجودو، والقوة العضلية والتحمل لها تأثير غير مهم على الأداء فى اختبارات ثبات المحور.

٢- قام **كاوزينسكى وآخرون Kawczynski A and all (٢٠١٥) (٢٠)** بدراسة عنوانها "**الفعالية بين عضلات المحور وعضلات الكتف لزيادة التحمل الثابت لمنافسى**

الجودو"، وتهدف الدراسة إلى تقييم عضلات المحور والكتف خلال الأنقباض العضلى الثابت للاعبى الجودو، واستخدم الباحثين المنهج التجريبى وبلغ حجم العينة ١٢ لاعب باستخدام اختبار (SEMG)، وأشارت أهم النتائج إلى زيادة مؤشر (NMLS) بشكل ملحوظ خلال أختبار التحمل وهناك تغيرات وظيفية فى التفاعل بين عضلات المحور والكتف.

٣- قام **دايفد باربادو وآخرون David Barbado and all (٢٠١٦)** (١٧) بدراسة عنوانها "**ثبات المحور، قوة الجذع ومستوى الأداء الرياضى فى الجودو**"، وتهدف الدراسة إلى تقييم العلاقة بين مستوى مهارة الجودو ووظيفة عضلات المحور، واستخدم الباحثين المنهج التجريبى، بلغ حجم العينة ١١ من ممارسى الجودو على المستوى الدولى و ١٤ ممارسًا بأسبانيا بمتوسط عمر ٢٤ سنه، وأشارت أهم النتائج إلى أنه لم يتم العثور على اختلافات بين المجموعة فى التحكم فى حركة الجذع فى ظروف جلوس مستقرة وغير مستقرة وفيما يتعلق بقدرة التحمل على الجذع لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى نسبة التعب النهائى أثناء الإنثناءات والتمديدات.

٤- قام **لى بى وميك جيل Lee B, Mc Gill S (٢٠١٧)** (٢١) بدراسة عنوانها "**تأثير تدريبات المحور على الأطراف أثناء أداء بعض التمرينات الباليستية**"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات المحور على الأطراف أثناء أداء بعض التمرينات الباليستية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبى وبلغ حجم العينة ١٢ لاعب من لاعبى المواى تاى، وأشارت أهم النتائج إلى فعالية تدريبات المحور على تنمية وتطوير السرعة والقوة للأطراف عند استخدام تدريبات المحور الثابتة والمتحركة.

٥- قام **هيلوسا سيكرودر وآخرون Heloisa Schroeder Martins and all (٢٠١٩)** (١٨) بدراسة عنوانها "**تأثير قوة المركز على التوازن للاعبى الجامعة للجودو**"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير قوة المركز على التوازن للاعبى الجامعة للجودو، واستخدم الباحثين المنهج التجريبى وبلغ حجم العينة ١٨ رياضياً من جامعة جنوب سانتا كاتارينا مقسمين لمجموعتين ٩ تجريبية و ٩ ضابطة بمتوسط عمر ٢٣ سنه، وأشارت أهم النتائج إلى تقدم المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فى اختبارات الضغط بالقدم وتمرينات قوة المركز لها العديد من الفوائد على لاعبى.

وإستفاد الباحث من تلك الدراسات فيما يلى:

- تحديد أهداف وفروض البحث.

- تحديد الخطوات العمية المتبعة فى إجراءات البحث.
- تحديد المتغيرات البدنية التى يمكن الأستعانه بها.
- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البحث.
- وضع البرنامج التدريبى المقترح واختيار تدريبات المحور المناسبة.
- تحديد المنهج الأحصائى المناسب للبحث.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم **الباحث** المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياسات (القبلية – البعدية) لملائمتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة الجودو تحت (١٥ سنة) بنادى الشال والمنشية الرياضى بالمنصورة للموسم الرياضى ٢٠١٩م/٢٠٢٠م، وتم اختيار (٣٠) ناشئ بالطريقة العمدية تم تقسيمهم إلى (١٠) ناشئين عينة استطلاعية و(١٠) ناشئين (المجموعة التجريبية) و(١٠) ناشئين(المجموعة الضابطة)، وجدول (١)، (٢) يوضح التجانس والتكافؤ بين إجمالى عينه البحث الكلية فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية.

جدول (١) المتوسط والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث الكلية ن = ٣٠

	المتغيرات قيد البحث		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن		سنة	١٤,٥	١٤,٥	٠,٥٠٨	٠,١٣١
	الطول		سم	١٦١,٨٧	١٦٣	٥,٠٨	٠,٦٥٦-
	الوزن		كجم	٦٣,١٨	٦٣,٥	٦,٠٨٧	٠,٠٨٦-
	العمر التدريبى		سنة	٤,٧١٨	٥	٠,٨١٢	٠,٥٧٨-
المتغيرات البدنية والمهارية	الجلوس من الرقود (١٠ث)		عدد/ث	٨,٣٧٥	٨	٠,٧٥١	٠,٢٧٣-
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات		ث	١٣,٠٦٥	١٣	١,١٨٩	٠,٨٥٣
	المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٥٣,٦٢	٥٣,٥	٣,٦٣٤	٠,٣٣٠-
		المسافة الرأسية	سم	٤٦,٦٢٥	٤٦	٢,٠٤٣	٠,٢٥٢-
	فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٥,٥٣١	٧	٢,٥٩٠	٠,٣٣٠
	فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٥,٠٦٢	٧	٣,٨٦٨	٠,٤٢١-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة لقياسات المتغيرات

قيد البحث لعينة البحث الكلية قد تراوحت ما بين (-٠,٦٥٦ : ٠,٨٥٣) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس عينة البحث الكلية فى تلك المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع عينة البحث فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية ن= ٣٠

	المتغيرات قيد البحث		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	SHAPIRO- WILK	
							statics	Sig.
متغيرات النمو	السن		سنة	١٤,٥	١٤,٥	٠,٥٠٨	٠,٦٣٧	*٠,٠٤
	الطول		سم	١٦١,٨٧	١٦٣	٥,٠٨	٠,٩٣٣	*٠,٠٤٨
	الوزن		كجم	٦٣,١٨	٦٣,٥	٦,٠٨٧	٠,٨٦١	*٠,٠٠١
	العمر التدريبى		سنة	٤,٧١٨	٥	٠,٨١٢	٠,٨٣٢	*٠,٠٠
المتغيرات البدنية والمهارية	الجلوس من الرقود (١٠ث)		عدد/ث	٨,٣٧٥	٨	٠,٧٥١	٠,٨٣٨	*٠,٠١
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات		ث	١٣,٠٦٥	١٣	١,١٨٩	٠,٨٢١	*٠,٠٠٢
	المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٥٣,٦٢	٥٣,٥	٣,٦٣٤	٠,٩٦٩	٠,٤٦٢
		المسافة الرأسية	سم	٤٦,٦٢٥	٤٦	٢,٠٤٣	٠,٩٠٣	*٠,٠٠٧
	فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٥,٥٣١	٧	٢,٥٩٠	٠,٧٧٦	*٠,٠٠٣
	فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٥,٠٦٢	٧	٣,٨٦٨	٠,٧٥١	*٠,٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيم SHAPIRO- WILK لحساب إعتدالية التوزيع منها ماهو دال حيث أن القيم أقل من ٠,٠٥ أى أن توزيعها غير طبيعى وتتراوح ما بين (٠,٠٠٠ : ٠,٠٠٧)، ومنها ماهو غير دال حيث أن القيم أكبر من ٠,٠٥ أى أن توزيعها طبيعى وكان (٠,٤٦٢)، لذلك يستخدم الباحث الإحصاء اللابارامترى لمناسبتها لتوزيع عينة البحث.

جدول (٣) الدلالات الإحصائية بين مجموعتى البحث (التجريبية – الضابطة) فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن١ = ن٢ = ١٠

	المتغيرات قيد البحث		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "u"
				س-١	± ع١	س-٢	± ع٢	
المتغيرات البدنية والمهارية	الجلوس من الرقود (١٠ث)		عدد/ث	٨,٤	٠,٨٤٣	٨,٢	٠,٩١٨	٤٦
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات		ث	١٣	١,٠٥٤	١٣,٣	١,٥٦٧	٤٧
	المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٥٣,٢	٤,٩٨٤	٥٤,١	٣,١٠٧	٤٥
		المسافة الرأسية	سم	٤٦,٦	٢,٠٦٥	٤٦,٦	٢,٢٧٠	٤٧
	فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٥,٣	٢,٥٨٤	٥,٦	٢,٩٥١	٤٧
	فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٤,٨	٤,٢٨٩	٥,٢	٣,٧٠٥	٤٩

قيمة "u" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١٧ ودرجة حرية (٩) * = دال

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم "ت" المحسوبة لقياسات المتغيرات قيد البحث لأفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) قد تراوحت ما بين (٤٥ : ٤٩) وهذه القيم أكبر من قيمة "u" الجدولية والتى بلغت ١٧ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات

- استمارة تسجيل قياسات المتغيرات قيد البحث.
- الاختبارات المستخدمة قيد البحث وهى:
  - اختبار الجلوس من الرقود ثنى الركبتين فى (١٠ث).
  - اختبار أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات.
  - اختبار قياس القدرة على مرونة الجسم من وضع الكوبرى (المسافة الأفقية – المسافة الرأسية).
  - اختبار فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم.
  - اختبار فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة (جهاز ريستاميتر لقياس الطول والوزن – ساعة إيقاف – شريط قياس – ٥ كرات سويسرية – ٥ كرات طبية).

الدراسات الإستطلاعية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٩/١م إلى ٢٠١٩/٩/٨م للآتى:

أولا: التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث، تدريب المساعدين على طرق إجراء الاختبارات قيد البحث وكيفية تدوين النتائج فى الاستمارات المعدة لهذا الغرض وعلى المساعدة فى تطبيق وتنفيذ البرنامج المقترح وتجربة تدريبات المحور المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها للاعبين وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/١م.

ثانيا: حساب معامل الصدق فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة قياسات مجموعة من الناشئين المتميزين وقياسات مجموعة آخرى من الناشئين الأقل تميزا، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم يومى الأربعاء والخميس الموافق ٤، ٢٠١٩/٩/٥م وجاءت النتيجة كما هو موضح بجدول رقم (٤).

جدول (٤) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) لحساب معامل الصدق لقياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن= ١٠

	المتغيرات قيد البحث		وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "u"
				س-١	± ع١	س-١	± ع١	
المتغيرات البدنية والمهارية	الجلوس من الرقود (١٠ث)		عدد/ث	١٠,١	١,٣٧٠	٦,٢	١,٠٣٢	*٠,٠١
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات		ث	١١,١	٠,٩٩٤	١٨,٢	١,٠٣٧	*٠,٠٢
	المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٤٨,٤	١,٥٧٧	٥٨,٤	٢,٠١١	*٠,٠٠
		المسافة الرأسية	سم	٤٧,٨	١,٣١٦	٣٦,٤	٢,١١٨	*٠,٠٣
	فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٧,٩	١,٤٤٩	٣,٢	٢,٣٤٧	*٧
	فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٧	٠,٠١	٢,٨	٣,٦١٤	*١٦

قيمة "u" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١٧ درجة حرية (٩) * = دال

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم "ت" المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٠٠ : ١٦) وهذه القيم اقل من قيمة "u" الجدولية والتى بلغت ١٧ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المتميزة، والمجموعة الأقل تميز، وهذا يدل على صدق الاختبارات قيد البحث فى قياس ما وضعت من أجله.

ثالثا: حساب معامل الثبات فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات يومى الأثنين والثلاثاء الموافق ٢، ٢٠١٩/٩/٣م، ثم التطبيق الثانى يومى السبت والأحد الموافق ٧، ٢٠١٩/٩/٨م بفاصل زمنى مدته يومان، وتم حساب معامل الإرتباط وويلككسون لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين، وجاءت النتيجة كما هو موضح بجدول رقم (٥).

جدول (٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط وقيمة "ت" لحساب ثبات قياسات المتغيرات البدنية والمهارية ن= ١٠

	المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"	قيمة "z"
			س-١	± ع١	س-١	± ع١		
القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (١٠ث)	عدد/ث	٨,٣٠	٠,٨٢٣	٨	٠,٨١٦	*٠,٨٢٦	١,٧٣٢-
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات	ث	١٣,٢٠	١,٥٤٩	١٣,١٠	٠,٩٩٤	*٠,٦٣٥	٠,٣٥١
المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٥٣,١٠	٣,٠٣٤	٥٣,٨٠	٢,٣٩٤	*٠,٨٧٥	١,٤١٣-
	المسافة الرأسية	سم	٤٦,٦٠	٢,٠٦٥	.٤٦,٤	٢,٢٧٠	*٠,٩٨٦	١,٤١٤-

فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم	درجة	٥,٣٠	٢,٥٨٤	٥,٧٠	٢,٤٩٦	*٠,٧٢٢	٠,٨١٦
فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع	درجة	٦,٢٠	٣,٤٨٩	٥,٢٠	٣,٧٠٥	*١	١,٣٤٢-

قيمة "z" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦ ودرجة حرية (٩) * = دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٥٤٩ ودرجة حرية (٨) * = دال

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٦٣٥ : ١) وهذه القيم أعلى من قيمة "ر" الجدولية والتى بلغت ٠,٥٤٩ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، وجميع قيم معاملات اختبار "z" المحسوبة لقياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٣٥١ : - ١,٧٣٢) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية والتى بلغت ١,٩٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

هدف البرنامج التدريبى المقترح

يهدف إلى التعرف على تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو.

أسس وضع البرنامج التدريبى المقترح:

- توفير عوامل الأمن والسلامة.
- التدرج فى الحمل التدريبى.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب.
- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية.
- مراعاه التموج خلال البرنامج فى المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.
- مراعاه مبدأ الفروق الفردية بين الناشئين.

محتوى البرنامج التدريبى المقترح:

- يتم تنفيذ الاحماء فى الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائى شدتة من (٣٠ – ٥٠%).
- يتم خلال تطبيق البرنامج تثبيت زمن الوحدة التدريبية من حيث زمن الإحماء وجزء الاعداد المهارى وجزء الاعداد البدنى والجزء الختامى.
- يستغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية أيام السبت والأثنين والأربعاء من كل أسبوع وفقا لما اتفقت علية الدراسات المرجعية.
- يحتوى البرنامج المقترح على (٢٠) من تدريبات المحور تم توزيعم على البرنامج المقترح وكانت شدة التدريبات من (٦٠% – ٨٠%) وفقا لما اتفقت علية الدراسات المرجعية والدراسة الأستطلاعية التى قام بها الباحث.

إجراءات تنفيذ التجربة

أولا: القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية يومى الأربعاء والخميس الموافق ١١، ٢٠١٩/٩/١٢م.

ثانيا: التجربة الأساسية

تم تطبيق برنامج تدريبات المحور المقترح أيام السبت والأثنين والأربعاء إبتداء فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/١٤م إلى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١١/٢٣م عدا يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١١/٩م لاجازة المولد النبوى الشريف.

ثالثا: القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية يومى الأثنين والثلاثاء الموافق ٢٥، ٢٠١٩/١١/٢٦م.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا: عرض النتائج

– الفرض الأول: عرض الدلالات الأحصائية للقياسات (القبلية–البعدية) لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية كما موضح بالجدول رقم (٦):

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن١=١٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة	القياس القبلى	القياس البعدى	قيمة	نسبة

		القياس	س-١	± ع١	س-١	± ع١	"z"	التغير
القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (١٠ث)	عدد/ث	١١,١	٠,٨٧٥	٨,٤	٠,٨٤٣	*٢,٨٢٠-	%٢٤,٣٢
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات	ث	٩,٩	٠,٨٧٩	١٣	١,٠٥٤	*٢,٨١٦-	%٣١,١٣
المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٤٧,٥	٢,٤٦٠	٥٣,٢	٤,٩٨٤	*٢,٣٧٥-	%١٢
	المسافة الرأسية	سم	٥١,٤	١,٧١٢	٤٦,٦	٢,٠٦٥	*٢,٨١٤-	%٩,٣٣
فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٩,١	١,٤٤٩	٥,٣	٢,٥٨٤	*٢,٤١٤-	%٤١,٧٥
فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٨,٨	١,٥٤٩	٤,٨	٤,٢٨٩	*٢,٠٦٠-	%٤٥,٥٤

قيمة "z" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦ درجة حرية (٩) * = دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى قياسات المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "z" المحسوبة قد تراوحت ما بين (-٢,٠٦٠: -٢,٨٢٠) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١,٩٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

- الفرض الثانى: عرض الدلالات الأحصائية للقياسات (القبليه-البعدية) لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة كما موضح بالجدول رقم (٧):

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن٢=١٠

المتغيرات قيد البحث		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "z"	نسبة التغير
			س-١	± ع١	س-١	± ع١		
القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (١٠ث)	عدد/ث	٨,٢	٠,٩١٨	٩,١	٠,٣١٦	*٢,١٢١-	%١٠,٩٧
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات	ث	١٣,٣	١,٥٦٧	١١,٥	٠,٥٢٧	*٢,٥٦٥-	%١٣,٥٣
المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٥٤,١	٣,١٠٧	٥١,٢	١,٧٥١	*٢,٠٢٣-	%٥,٣٦
	المسافة الرأسية	سم	٤٦,٤	٢,٢٧٠	٤٨,٤	١,٥٧٧	١,٨٢٦-	%٤,٣١
فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٥,٦	٢,٩٥١	٦	٢,٨٢٨	٠,٥٣٩	%٧,١٤
فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٥,٢	٣,٧٠٥	٦,٣	٢,٢١٣	٠,٨٤٩	%٢١,١٥

قيمة "z" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦ درجة الحرية (٩) * = دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى قياس اختبار الجلوس من الرقود وأداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات ومرونة الكوبرى من المسافة الافقية حيث أن قيمة "z" المحسوبة تراوحت مابين (-٢,٠٢٣ : -٢,٥٦٥) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١,٩٦عند مستوى معنوية

٠,٠٥، بينما توجد فروق غير دالة احصائيا فى اختبار مرونة الكوبرى من المسافة الراسية مستوى أداء المهاجم ومستوى أداء المدافع لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "Z" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٠,٥٣٩ : -١,٨٢٦) وهى أقل من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١,٩٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

- الفرض الثالث: عرض الدلالات الأحصائية للقياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة كما موضح بالجدول رقم (٨):

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (البعدى– البعدى)
للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن١=ن٢=١٠

المتغيرات قيد البحث		وحدة القياس	البعدى للتجريبية			البعدى للضابطة			قيمة "u"	فرق نسبة التغير
			س-١	± ع١	نسبة التغير	س-١	± ع١	نسبة التغير		
القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (١٠ث)	عدد/ث	١١,١	٠,٨٧٥	%٢٤,٣٢	٩,١	٠,٣١٦	%١٠,٩٧	*١,٥٠	%١٣,٣٥
	أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات	ث	٩,٩	٠,٨٧٩	%٣١,١٣	١١,٥	٠,٥٢٧	%١٣,٥٣	*٧,٥٠	%١٧,٦
المرونة من وضع الكوبرى	المسافة الأفقية	سم	٤٧,٥	٢,٤٦٠	%١٢	٥١,٢	١,٧٥١	%٥,٣٦	*٩,٥٠	%٦,٦٤
	المسافة الرأسية	سم	٥١,٤	١,٧١٢	%٩,٣٣	٤٨,٤	١,٥٧٧	%٤,٣١	*٧,٥٠	%٥,٠٢
فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم		درجة	٩,١	١,٤٤٩	%٤١,٧٥	٦	٢,٨٢٨	%٧,١٤	*١٦,٥	%٣٤,٦١
فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع		درجة	٨,٨	١,٥٤٩	%٤٥,٥٤	٦,٣	٢,٢١٣	%٢١,١٥	١٨	%٢٤,٣٩

قيمة "u" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١٧ * = دال

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ماعدا فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع، حيث أن قيمة "u" المحسوبة قد تراوحت ما بين (١,٥٠: ١٦,٥٠) وهى أقل من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١٧عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما مستوى الأداء للمدافع كانت الفروق غير دالة احصائيا بين كل من القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "u" المحسوبة بلغت ١٨ وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١٧عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ثانيا: مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى قياسات المتغيرات قيد البحث (الجلوس من الرقود (١٠ث) - أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات - المرونة من وضع الكوبرى المسافة الأفقية - المرونة من وضع الكوبرى المسافة الرأسية - فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم - فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع) لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "Z" المحسوبة قد تراوحت ما بين (-٢,٠٦٠: -٢,٨٢٠) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١,٩٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويؤكد **ديف شميتز Dave schmitz ٢٠٠٣م** إلى أن من أهم سمات تدريبات المحور هو التركيز على المركز emphasizes the core، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوى، بالإضافة إلى أن تدريب القوة الوظيفى يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات multi- directional وأن تؤدى تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة فى تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم). (١٦ : ٩٧)

ويعزى **الباحث** حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات المحور وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمى مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بالتدرج وتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة المجموعات العضلية العاملة التثبيت الأرضى Osaekomi Waza ودقة اختيار تدريبات المحور حيث أدى ذلك إلى تحسين مكونات العضلات وبالتالى زيادة قوتها.

فنجد أن لاعب الجودو لا يستطيع أن ينقل الحركة من الانبطاح إلى الرقود أثناء التثبيت الأرضى أو الهروب منه عند وجود ضعف فى عضلات المركز المتمثلة فى عضلات البطن وأسفل الظهر، حيث انه من الطبيعى وجود تكامل بين كلا من الذراعين والرجلين للأداء ككل، وهذا ما قامت تدريبات المحور بتحسينه وهو الربط بين الطرف العلوى والطرف السفلى من خلال منطقة المركز، وتتفق تلك النتائج مع نتائج كل من حمدى فايز

عبدالعزيز ٢٠١٥م (٢)، أحمد عبدالحميد العميرى ٢٠١٥م (١)، **خالد عبد القادر عبد الوهاب (٢٠١٥م) (٣) شارما وآخرون** Sharma A (٢٠١٢ م) (٢٢) وبالتالى فأن تدريبات المحور لها تأثير إيجابى على تطوير وتحسين عناصر المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين، حيث تدل النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى".

– مناقشة نتائج الفرض الثانى الذى ينص على "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى قياس اختبار الجلوس من الرقود وأداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات ومرونة الكوبرى من المسافة الافقية حيث أن قيمة "Z" المحسوبة تراوحت مابين (-٢,٠٢٣ : -٢,٥٦٥) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١,٩٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما توجد فروق غير دالة احصائيا فى اختبار مرونة الكوبرى من المسافة الراسية مستوى أداء المهاجم ومستوى أداء المدافع لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "Z" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٠,٥٣٩ : -١,٨٢٦) وهى أقل من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١,٩٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

حيث يشير **عصام عبد الخالق ٢٠٠٥م** إلى أن الإعداد البدنى وخاصة لمناشئين يعمل عمى تنمية القدرات البدنية والحركية وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، كما تسام تمرينات الإعداد البدنى فى تنمية المهارات الحركية. (٧ : ١٦٤)

ويعزو **الباحث** إلى أن التأثير الإيجابى الذى حدث فى مستوى المجموعة الضابطة كان السبب فيه استمرارية وانتظام المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبى، الأمر الذى أدى إلى حدوث التكيف فى التدريب وبالتالى ارتفاع مستوى الأداء البدنى والمهارى.

ويتفق هذا مع دراسه كل من

ومما تقدم يرى **الباحث** أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذى ينص على "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى".

– مناقشة نتائج الفرض الثالث الذى ينص على "توجد فروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ماعدا فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع، حيث أن قيمة "U" المحسوبة قد تراوحت ما بين (١,٥٠: ١٦,٥٠) وهى أقل من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١٧عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما مستوى الأداء للمدافع كانت الفروق غير دالة احصائيا بين كل من القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "U" المحسوبة بلغت ١٨ وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتى بلغت ١٧عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٨) أن جميع قياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث قد تغيرت لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث كانت أعلى نسبة لفروق نسب التغير بين المجموعتين فى فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم وبلغ فرق نسبة التغير ٣٤,٦١%، وأقل نسبة لفروق نسب التغير بين المجموعتين فى المرونة من وضع الكوبرى المسافة الرأسية وبلغ فرق نسبة التغير ٥,٠٢%.

وبالتالى أظهرت النتائج التى يوضحها الجدول (٨) الخاص بنسبة التغير لقياسات المجموعة التجريبية والضابطة ارتفاع فى نسبة التغير المئوية لمستوى المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التغير المئوية للمجموعة الضابطة.

حيث يتفق **عادل محمد رمضان ٢٠١٧م** مع **شابت Chabut ٢٠٠٩م** بأن التدريب الجيد المستمر والمنتظم لمنطقة الجذع يؤدى إلى تعاون جميع العضلات الموجودة بيا وأداء الحركات بأكثر فاعمية وقوة بالإضافة إلى اتزان الجسم وتكون العضلات الداخمية

الخارجية مشدودة والتحكم الجيد فى الاطراف. (٥ : ١٤١) (١٥ : ٢٩)

ويرجع ذلك التغير لمستوى أداء المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية إلى تأثير برنامج تدريبات المحور المقترح وقد أتضح ذلك من خلال النتائج التالية:

- اختبار الجلوس من الرقود (١٠ث) وصل نسبة التغير فى المجموعة التجريبية ٢٤,٣٢% بينما فى المجموعة الضابطة ١٠,٩٧% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تغير بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.
- اختبار أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات فوصل نسبة التغير فى المجموعة التجريبية ٣١,١٣% بينما فى المجموعة الضابطة ١٣,٥٣% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تغير بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.
- اختبار المرونة من وضع الكوبرى المسافة الأفقية فوصلت نسبة التغير فى المجموعة التجريبية ١٢% بينما فى المجموعة الضابطة ٥,٣٦% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تغير بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.
- اختبار المرونة من وضع الكوبرى المسافة الرأسية فوصلت نسبة التغير فى المجموعة التجريبية ٩,٣٣% بينما فى المجموعة الضابطة ٤,٣١% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تغير بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.
- اختبار فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم فوصلت نسبة التغير فى المجموعة التجريبية ٤١,٧٥% بينما فى المجموعة الضابطة ٧,١٤% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تغير بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.
- اختبار فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع فوصلت نسبة التغير فى المجموعة التجريبية ٤٥,٥٤% بينما فى المجموعة الضابطة ٢١,١٥% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تغير بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال النتائج السابقة يرى **الباحث** أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذى ينص على "توجد فروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى بعض المتغيرات البدنية وفاعلية التثبيت الأرضى Osaekomi Waza للناشئين فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا: الاستخلاصات :

من خلال أهداف البحث والتحقق من صحة فروضة وفى حدود هذه النتائج وتفسيرها

نستخلص الآتى:-

- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المحور أثر تأثير إيجابى على تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن التى تم قياسها عن طريق اختبار الجلوس من الرقود (١٠ث) لصالح القياس البعدى.
- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المحور أثر تأثير إيجابى على تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر التى تم قياسها عن طريق اختبار أداء مهارة الكوبرى ثلاث مرات لصالح القياس البعدى.
- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المحور أثر تأثير إيجابى على تحسين مرونة العمود الفقرى التى تم قياسها عن طريق قياس المسافة الأفقية من وضع الكوبرى وقياس المسافة المسافة الرأسية من وضع الكوبرى لصالح القياس البعدى.
- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات المحور أثر تأثير إيجابى على تحسين المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية قيد البحث وهى (فاعلية التثبيت الأرضى للهاجم – فاعلية التثبيت الأرضى للمدافع) لصالح القياس البعدى.

ثانيا: التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث يمكن أن يوصى الباحث بما يلى:-

- اجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة فى الجودو.
- مراعاه الاستفادة من نتائج هذه الدراسة فى الأنشطة الرياضية المختلفة.
- ضرورة أن تشمل برامج تدريب الناشئين على تدريبات لتنمية عضلات المحور.

قائمة المراجع

المراجع العربية

١- أحمد عبدالحميد العميرى : **تأثير برنامج تمرينات لتقوية عضلات المحور على التوازن ومخرجات القوة ومستوى أداء رفعة الكلين والنطر لدى الرباعيين المبتدئين (١٢ – ١٤ سنة)**، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ص (٧١ – ١١٦)، عدد ٤١، جزء ١، نوفمبر ٢٠١٥م.

٢- حمدى فايد عبدالعزيز : **فاعلية تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى لسباحة ٥٠ م فراشة لدى الناشئين**، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ص (١٧٢ – ١٨٥)، عدد ٧٤، مايو ٢٠١٥م.

٣- خالد عبد القادر عبد الوهاب : **تأثير تمرينات قوة وثبات مركز الجسم على نسبة التصويب بالوثب لناشئى كرة السلة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.

٤- دينا أبو بكر على محمد : **تأثير استخدام إحدى التقنيات الحديثة على بعض مهارات اللعب الأرضى وبعض المتغيرات الفسيولوجية فى رياضة الجودو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٥م.

٥- عادل محمد رمضان : **تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة**، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ص (١٢٥ – ١٤٧)، المجلد الثانى للنصف الثانى، ٢٠١٧م.

٦- عبد الوهاب هلال السعيد : **برنامج تدريبى لتنميه المتغيرات البدنيه الخاصه وتاثيرها على مستوى الأداء المهارى للعب الأرضى لناشئى رياضه الجودو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كليه التربيه الرياضيه، جامعه مدينة السادات، ٢٠١٦م.

٧- عصام الدين عبد الخالق : **التدريب الرياضى نظريات– تطبيقات**، ط ١١، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

٨- قاسم حسن حسين، إيمان شاكر محمود : **طرق البحث فى التحليل الحركى**، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٩- محمد حامد شداد : **دليل المدرب للتدريب**، ط١، شمس للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٩م.

١٠- محمد حمدى رشاد : **تأثير تدريبات ثبات الجذع على النشاط العضلى الكهربى ومستوى أداء بعض مهارات تاشى وازا لدى الناشئين فى رياضه الجودو**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠١٩م.

١١- محمد رمزى فتوح : **تأثير تدريبات ثبات الجذع على النقل الحركى البيوميكانيكى وفاعلية أداء مهارة أورا مواشى – جيرى للاعبى الكوميتيه**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠١٩م.

١٢- منى طه فريد : **تأثير تدريبات نوعية على فاعلية بعض مهارات الاوساى وازا لناشئ الجودو تحت ١٣ سنة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.

المراجع الأجنبية

13- Carina Ågren, Eva Rasmussen Barr, Clare Pederssen : **Unga truppgymnasters rörelsekontroll beskrivet med ett screeningtest –Performance Base Matrix. Linneunversitetet**, Institutionen för Pedagogik, psykologi och idrottsvenskap, PP 1-38, 2012. http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:606471/FULLTEXT01.pdf

14- Casto Juan-Recio, David Barbado, Alejandro López-Valenciano, Diego López-Plaza, Carlos Montero-Carretero, Francisco J. Vera-Garcia : **Muscular condition and trunk stability in judoka of national and international level**, Revista de Artes Marciales Asiáticas, Vol 8, No 2, 2013.

15- Chabut, L. : **Core Strength For Dummies**, Wiley Publishing, inc, USA, 2009.

16- Dave Schmitz : **Functional Training Pyramids**, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA, 2003.

17- David Barbado, Alejandro Lopez-Valenciano, Casto Juan-Recio, Carlos Montero-Carretero, Jaap H. van Dieën, Francisco J. Vera-Garcia : **Trunk Stability, Trunk Strength and Sport Performance Level in Judo**, PLoS One, VOL 11, NO 5: e0156267, Published online 2016 May 27.

18- Heloisa Schroeder Martins, Daniela Dero Lüdtke, Júlio Cesar de Oliveira Araújo, Francisco JoseCidral-Filho, Afonso Shiguemi Inoue Salgado, Frederic Viseux, Daniel Fernandes Martins : **Effects of core strengthening on balance in university judo athletes**, Journal of Bodywork and Movement Therapies, VOL 23, NO 4, PP (758 – 765), May 2019.

19- Jigoro Kano Kodokan Judo : The Essential Guide to Judo by Its **Founder, KODANSHA INTER-NATIONAL Ltd, printing in japan, Published 1994.**

20- Kawczynski A, Samani A, Mroczek D, Chmura P, Blach W, Migasiewicz J, Klich S, Chmura J, Madeleine P. : **Functional connectivity between core and shoulder muscles increases during isometric endurance contractions in judo competitors**, European Journal of Applied Physiology, VOL 115, NO 6, Jun 2015.

21- Lee B, Mc Gill S : **The effect of core training on distal limb performance during ballistic strike manoeuvres**, Journal of Sports Sciences, VOL 35, NO 18, PP (1-13), Sep 2017.

22- Sharma A Geovinson SG, Singh Sandhu J : **Effects of a nine-week core strengthening exercise program onvertical jump performance and static balance in volleyball players with trank instability**, VOL 52, NO 6, Dec 2012.

23- Tracy Morgan Handzel : **core training for improved performance**, NSCA's Performance Training Journal, Vol 2 NO 6, PP (26 – 30).