

"تأثير برنامج تدريبي لعضلات محور الجسم على بعض المتغيرات ومستوى أداء لعض مهارات الرمي بالرجلين Ashi-waza لدى لاعبي الجودو"

¹أ.م.د/ براء ابراهيم احمد لطفي صبيح

المقدمة ومشكلة البحث

إن الهدف الرئيسي من رياضة المستويات ، هو محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط التخصصي من خلال إستخدام الأسلوب العلمي في برامج التدريب، وتطوير ما وفره العلم من تقنيات تكنولوجية لخدمة العملية التدريبية ، حيث أن الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات كانت تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

حيث يشير كل من **عصام عبد الخالق (2005)** ، **تامر عويس (2009م)** إلى أن البرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور وأصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري للاعبين ، و إن تحقيق البرامج التدريبية لأهدافها يؤدي الى ارتفاع المستويات الرياضية.(9: 153)،(4: 9-21).

والجزء المركزي للجسم (core) هو مجموعة عضلية تتكون من عضلات الجذع والحوض والمسئولة عن المحافظة على ثبات العمود الفقري والتي تشمل على عضلات البطن وعضلات مفصل الفخذ والعضلات المتصلة بالعمود الفقري. (17: 29) (21: 29)

ويذكر كل من **"فريدريكسون Frederickson" (2005)** و **"وليم William" (2003م)** أن الجزء المركزي للجسم (core) يتكون من مجموعة عضلات عددها تسعة وعشرون عضلة وتعرف بـ (Lumbo- Pelvic- hip complex) وعند بدأ حركة الجسم يكون الجزء المركزي في مركز ثقل (منتصف) الجسم. (18: 20) (25: 37)

ويعدد كل من **"الين وسكيب Allen & Skip" (2002م)** الفوائد الناتجة من ممارسة تمارين تقوية عضلات الجزء المركزي للجسم وتتمثل في زيادة الكفاءة الحركية أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية، وكذا ثبات واستقرار الجسم وزيادة التحكم والتوازن أثناء الحركة، كما أن تقوية عضلات الجزء المركزي تساعد على إنتاج قوة هائلة ليس فقط من تلك العضلات ولكن من العضلات المجاورة لها مثل عضلات الكتفين والذراعين والساقين وذلك بسبب أن العديد من هذه العضلات مسئولة عن تثبيت العمود الفقري والحوض في وضعيهما الطبيعي وتساعد هذه التدريبات على تحقيق توازن أفضل للعمود الفقري والحوض أثناء أداء الأنشطة البدنية العنيفة، وكذلك إكساب الجسم المظهر الرياضي أثناء الحركة.(12: 41)

¹ استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.

ويشير "بليس Bliss" (2011) إلى أن هذه النوعية من التمرينات أصبحت المفتاح الرئيسي لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات، حيث تعمل عضلات الجزء المركزي للجسم كجسر يقوم بالربط بين الطرف العلوي والطرف السفلي، وعادة تسمى القوة الناتجة عن الجزء المركزي بمصدر الطاقة للأطراف، ولحدوث الثبات المبدئي للجسم فإن ذلك يحتاج إلى تجهيز عمود فقري معتدل، وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين عدم ثبات الجزء المركزي للجسم وزيادة احتمالات حدوث إصابات الملاعب، لذا فلا بد أن تبدأ البرامج التدريبية بمثل هذه التمرينات على أن ترتقي لتضم حركات مركبة مع دمج مبادئ تدريبية أخرى. (52:12)

ويشير "ديف سالو، وسكول ربولد Dave Salo & Scoll A. Riewald" (2008م) إلى أنه قد يختلط على البعض كل من مصطلح (ثبات الجزء المركزي) و(قوة الجزء المركزي)، وبالرغم من التشابه الكبير بينهما إلا أن الثبات يتضمن كل من القوة العضلية والقدرة على التحكم في العضلات، وقوة العضلات المركزية تعتبر ذات أهمية كبيرة ولكن هذه الأهمية يمكن أن تكون بلا فائدة ما لم يتم استخدامها في الوقت والتوقيت المناسب، ولذلك فإن تمرينات ثبات الجزء المركزي تساعد على زيادة الثبات والتحكم في العضلات أثناء إنتاج القوة اللازمة للأداء. (87: 15)

ويعتبر الجودو شكل من أشكال المصارعة حيث يرتدي المصارعين ملابس خاصة وعن طريق هذه الملابس والحزام الذي يلف حول الوسط مرتين يسمح بأداء فني عالي وهدف الجودو هو استخدام فنون الرمي من وضع الوقوف وفنون اللعب الأرضي (2 : 12)

والمهارات المركبة في رياضة الجودو تعتبر ركناً هاماً وضرورياً لأعداد الجودو فهي العمود الفقري للعملية التدريبية للوحدة التدريبية اليومية وخاصة مرحلة اعداد الناشئين حيث اذا تلقى اللاعب وخاصة الناشئ التعليم الامثل والصحيح لاتقان وتنفيذ المهارات المركبة بصورة مستمرة في الوحدة التدريبية فانه من الممكن ان يحقق النتائج المرجوة والفوز في المنافسات المختلفة. (3:6)

وترى الباحثة أن رياضة الجودو تتميز في منافساتها بالتغير المستمر بين أوضاع كل من المهاجم (التوري TORI) والمدافع (الأوكي OKY)، بين الهجوم والدفاع والهجوم المخادع على مدى زمن المباراة، لذا فإن رياضه الجودو تتطلب بذل قوة و سرعة في محاولات التغير السريع بين هذه الأشكال المختلفة من أشكال النزال، هذا بالإضافة إلى ضرورة توافر مستوى عالي من المهارة، بحيث تؤدي هذه المهارات بشكل أوتوماتيكي.

كما أن دقة الأداء المهارى ترتبط بقدرة اللاعب علي الاتزان خلال المرحلة النهائية للمهارة (مرحلة الرمي)، فالاتزان قدرة بدنية أساسية تلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية والمجال الرياضي عامة والجودو خاصة، حيث أن الاتزان من أهم العناصر المركبة التي يجب الاهتمام بها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية،

ويعتبر الوصول لحالة التوازن المناسبة خلال أداء المهارات المختلفة من أهم ما يحرص عليه لاعب الجودو خلال الصراع ، وبالتالي من أهم ما يلفت النظر للبحث والاستكشاف.(2:3) إلي أن تنفيذ المهارات في ظل مقاومة المنافس يتطلب بالإمام بالقوانين الميكانيكية المؤثرة على الأداء ، لإيجاد أفضل طرق الحصول على إتران جيد كحالة متكررة طوال فترة النزال ، والذي من الصعب المحافظة عليه بصورة مستمرة ، فكلا اللاعبين يسعى للمحافظة على توازنه والإخلال بتوازن منافسه ، سواء بالسحب أو الدفع أو الحمل المباشر أو من الإلتفاف ، لذا فكلاهما في حالة توازن غير مستقر(10 : 314) .

ويضيف كريستين كونجهام "Christine Cunningham" (2000) إلى أنه في خلال العشر سنوات الماضية أصبح تدريبات ثبات المركز من المصطلحات التي تستخدم تحت عدة مسميات مثل التدريب التكاملي والتدريب النموذجي (14 : 3).

ويشير "رون جونز" "Ron Jones" (1997) إلى أن جميع الأشكال الحركية منشأها العمود الفقري ويضيف أن مصطلح (وظيفي) يبدو غير واضح قليلا ، فالوظيفية هي حركات تؤدي كتلك الحركات التي صمم الجسم على أدائها في الحياة ، ولذا على المدربين الرياضيين الذين يستخدموا تدريبات القوة الوظيفية مع لاعبيهم ضرورة التعرف على هندسة الجسم البشري وكيف يعمل في الحياة العادية (23 : 509).

ان مراحل الاداء في الجودو تتصف بالتداخل والسرعة العالية وتتطلب درجة عالية من القوة والاتزان عن طريق تداق أجزاء الجسم المختلفة بانسياب وتوقيت سليم مع وجود قاعدة ارتكاز صغيرة جداً تمثل في مشط القدم، وبالنظر الي تكنيكات الرمي في الجودو نجد فيها ما يؤدي مع الارتكاز علي القدمين ومنها ما يؤدي بحيث يكون الارتكاز علي قدم واحدة تحمل وزن الجسم والقدم الأخرى إما تعرقل أو ترفع المنافس ، وهذا يتم أما بمواجه المنافس أو اللف حول المحور الطولي بزوايا مختلفة، مع وجود مقاومة شديدة من المنافس، مما يزيد من الاجراءات التي يجب ان يتخذها اللاعب للحفاظ علي اتزانة، مما يتطلب درجة عالية من القدرات البدنية المتداخلة مع بعضها مثل القوة بأنواعها والسرعة بأنواعها والرشاقة والمرونة كما أن التحكم في الأداء يظهر بوضوح عند عمل مجموعة متتالية من المهارات أو الحركات التي يختل فيها الاتزان لأداء المهارة ثم يعاد التحكم فيه مره أخرى لإمكانية استمرار في الحركات التالية عن طريق التحريك المتدفق لأجزاء الجسم المختلفة، وتظهر أهمية هذا التحكم عندما يحتاج اللاعب لتغيير واضح في سرعته الدورانية سواء للجسم ككل أو لأحد من أجزائه ، حيث أن سرعة الجسم ومكان خط الثقل يعتبران من أهم المتغيرات التي تحدد درجة الاتزان.(2:3)(5:15)

وقد لاحظ الباحثة أن ناشئي الجودو بنادي 6 أكتوبر الرياضى ،علي الرغم من اكتساب الاداء الفني لمهارات للمهارات الهجومية بشكل جيد إلا انهم ليس لديهم القدرة علي حفظ اتزان اجسامهم بعد الهجوم

في احيان كثيرة ، نتيجة الهجوم المضاد ، مما قد يسمح للمنافسين من استغلال ذلك لرميهم او تثبيتهم ارضاً وخسارة المباراة، كنتيجة مباشرة لنقص عنصر الاتزان ، ، مما دعا الباحثة لإجراء برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات لعضلات محور الجسم لتنمية مستوى بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ الجودو .

هدف البحث

يهدف البحث الى تأثير برنامج تدريبي لعضلات محور الجسم على بعض المتغيرات ومستوى أداء لعض مهارات الرمي بالرجلين Ashi-waza لدى لاعبي الجودو :

- مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ الجودو .

- مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ الجودو.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ الجودو مجموعة البحث التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئ الجودو مجموعة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث:-

تدريبات المركز :

"هي تدريبات خاصة بطبيعة الأداء المهارى تهدف إلى تطوير عنصرى القوة والتوازن معا من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز التي تعتبر منشأ الحركة" (20 : 249).

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لها.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجودو الناشئين بنادي 6 اكتوبر الرياضي في المرحلة السنية (12-14) سنة واشتملت العينة علي (18) ناشئا من الناشئين تم اختيارعينة قواما (10) ناشئين

كعينة اساسية بالإضافة إلى (8) ناشئين لإجراء المعاملات العلمية للبحث ولقد اختار الباحثة هذه العينة للأسباب الآتية:-

1- يقوم الباحثة بتدريب هذه العينة.

2- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد الناشئين

3- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.

4- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث :

أجرت الباحثة قياسات لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ومستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية من اعلى على عينة البحث وبلغ عددها (18) ناشئي وذلك بهدف إيجاد التجانس بينهم كما يتضح من جدول (1)

جدول (1)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو لدى ناشئي الجودو ن=18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	13.25	2.18	13.20	1.22
2	الطول	سم	142.17	4.15	142	0.88
3	الوزن	كجم	45.65	3.20	45.60	1.25
4	العمر التدريبي	سنة	3.17	0.98	3.10	0.65

يتضح من جدول (2) أن معامل الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين $(3 \pm)$ وتقع تحت المنحنى الاعتمالي مما يدل على تجانس العينة.

جدول (1)

تجانس عينة البحث في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي الجودو ن=28

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	قوة عضلات الظهر	كجم	35.2	2.79	35.0	1.40
2	قوة عضلات البطن	كجم	22.5	0.17	22.3	0.36-
3	قوة عضلات الرجلين	كجم	39.2	0.09	39.0	0.48-

0.88-	10.5	1.37	10.9	سم	مرونة العمود الفقري إماما	4
1.38-	47.2	0.57	47.5	سم	مرونة العمود الفقري يمين	5
0.93-	46.6	0.18	46.9	سم	مرونة العمود الفقري يسار	6

يتضح من جدول (2) أن معامل الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين $(3\pm)$ وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس العينة.

جدول (3)

تجانس عينة البحث في المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئي الجودو

ن=18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الحصول علي يوكو من هجوم مركب	درجة	4.18	0.21	4.15	0.62
2	الحصول على وزاري من هجوم مركب	درجة	4.36	0.18	4.35	0.17
3	الحصول علي ابيون من هجوم مركب	درجة	4.52	0.32	4.50	0.63

يتضح من جدول (3) أن معامل الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين $(3\pm)$ وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس العينة.

استخدم الباحثة الأدوات الآتية :

أولا الأجهزة :

• قياس الطول:

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب (1) سم.

• قياس الوزن:

تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب (2/1) كجم.

• قياس عنصر المتغيرات الدنية:

1. الرستاميتير لقياس الطول. *ميزان طبي لقياس الوزن.

2. الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر الرجلين.

3. كرات سويسرية قطر (85) سم.

4. صندوق خشبي مدرج لقياس مرونة العمود الفقري.

5. ساعة رقمية لتحديد أزمنة كل تمرين.

ثانياً الاستثمارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثة بإعداد مجموعة من الاستثمارات وهي كالتالي:

- استثمار تسجيل البيانات الخاصة بالناشئين (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) مرفق (1)

- استثمار تسجيل استثمار تسجيل اختبار مستوي الأداء المهاري والمتغيرات البدنية مرفق (3)

- استثمار تحديد مدة البرنامج مرفق(4) عن طريق العرض على السادة الخبراء في التربية الرياضية و قد تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي الجودو مرفق (6) طبقاً للشروط التالية:

*شروط الخبير من أعضاء هيئة التدريس:

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه على الأقل في التربية الرياضية.

- أن يكون متخصصاً في رياضة الجودو.

*شروط الخبير من مدربي الجودو:

- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (10) عشر سنوات في مجال تدريب الجودو.

- أن يكون حاصلًا على الحزام الأسود دان (3) .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثة بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من 2018/9/19 إلى 2018/9/22 علي عينة قوامها (8) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

أهداف التجربة الاستطلاعية:

- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختلفة بهذا البحث
- ترتيب تمارينات الجزء المحوري للجسم المستخدمة والتأكد من مناسبتها لعينة البحث
- التأكد من استيعاب اللاعبين للتمارين المستخدمة وسهولة استجابتهم لها

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث :

- الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية:-

- 1- اختبار الديناموميتر لقياس قوة العضلية الظهر.
 - 2- اختبار الديناموميتر لقياس قوة العضلية للرجلين.
 - 3- اختبار الجلوس من الرقود لقياس قدرة عضلات البطن.
 - 4- اختبار ثنى الجذع أماماً لقياس مرونة العمود الفقري الأمامية.
 - 5- اختبار ثنى الجذع خلفاً لقياس مرونة العمود الفقري الخلفية.
 - 6- اختبار ثنى الجذع الجانبي (يميناً- يساراً) لقياس مرونة العمود الفقري الجانبية.
- الاختبارات المهارية لقياس مستوى الاداء المهارى قيد البحث.

- 1- دخول مهارة (أوأوتش جارى) ثم تحويلها إلى مهارة (إيبون سيوناجى) ثم تحويلها إلى مهارة (هراى جوشى)
- 2- دخول مهارة (أوأوتش جارى) ثم تحويلها إلى مهارة (أوستوجارى) ثم تحويلها إلى مهارة (كو أوأوتش جارى)
- 3- دخول مهارة (كوأووتش جارى) ثم تحويلها إلى مهارة (موروتيه سيوناجى) ثم تحويلها إلى مهارة (أوأوتش جارى)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لجميع الاختبارات المستخدمة بالبحث للتأكد من مناسبة تطبيقها على عينة هذا البحث وذلك كما يلي :

أولاً: الصدق

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق باستخدام صدق التمايز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمجموعة الاستطلاعية من الناشئين والبالغ عددهم (8) ناشئين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث.

جدول (4)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات المتغيرات البدنية

ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجودو

(ن=1ن=2=4)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	3.64	2.60	32.2	2.70	35.1	كجم	القوة العضلية لعضلات الظهر	القدرات البدنية
دال	3.25	2.96	19.2	0.17	22.4	كجم	القوة العضلية لعضلات الرجلين	
دال	3.45	0.15	36.1	0.11	40.1	كجم	القوة العضلية لعضلات البطن	
دال	3.81	0.13	9.2	1.30	10.2	سم	مرونة العمود الفقري الأمامية	
دال	3.62	1.17	12.3	0.42	14.9	سم	مرونة العمود الفقري الخلفية	
دال	3.74	0.40	53.6	0.53	47.1	سم	مرونة العمود الفقري يمينا	
دال	3.69	0.32	3.21	0.18	5.36	درجة	الحصول علي يوكو من هجوم مركب	الأداء المهاري
دال	3.42	0.58	3.28	0.32	5.51	درجة	الحصول على وزاري من هجوم مركب	
دال	3.22	0.32	3.32	0.22	5.77	درجة	الحصول علي ابيون من هجوم مركب	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.132

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

ب- حساب الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة على نفس العينة الاستطلاعية وأعتبر بيانات حساب الصدق كبيانات التطبيق الأول في الثبات وتم إعادة التطبيق بعد أربعة أيام من التطبيق الأول مع توافر نفس الظروف والشروط والإجراءات.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات المتغيرات البدنية
ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجودو

(ن = 8)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	0.965	2.50	43.5	2.61	33.6	كجم	القوة العضلية لعضلات الظهر	القدرات البدنية
دال	0.962	2.80	22.2	2.92	20.8	كجم	القوة العضلية لعضلات الرجلين	
دال	0.932	0.21	40.2	0.18	38.1	كجم	القوة العضلية لعضلات البطن	
دال	0.932	0.20	10.2	0.17	9.7	سم	مرونة العمود الفقري الأمامية	
دال	0.962	1.22	14.2	1.23	13.6	سم	مرونة العمود الفقري الخلفية	
دال	0.915	0.62	52.1	0.51	50.3	سم	مرونة العمود الفقري يميناً	
دال	0.880	0.28	4.51	0.47	4.54	درجة	الحصول على يوكو من هجوم مركب	الأداء المهاري
دال	0.920	0.32	4.69	0.32	4.39	درجة	الحصول على وزاري من هجوم مركب	
دال	0.900	0.54	4.21	0.18	4.87	درجة	الحصول على ابيون من هجوم مركب	

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.576

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 مما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة ذات معاملات ثبات مقبولة.

خطوات بناء البرنامج :

البرنامج المقترح:

بعد الإطلاع على الكتب العلمية المتخصصة والبحوث السابقة والمقابلات الشخصية مع العاملين بالمجال، قامت الباحثة بتحديد عضلات الجزء المركزي وكذلك العضلات العاملة في مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو وتم تصميم برنامج يهدف إلى تحسين المستوى المهاري لناشئي الجودو، وذلك بإستخدام تمارين الكرة السويسرية لتقوية عضلات الجزء المركزي للجسم.

أولاً: هدف البرنامج

الارتقاء بالمستوى المهاري لمهارات الجودو:

-زيادة القوة العضلية لعضلات الجزء المركزي (الذراعين-البطن- الظهر - الفخذ).

-زيادة ثبات عضلات الجزء المركزي من خلال استخدام التمارين على الكرة السويسرية.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- الاهتمام بالإحماء وإعداد الجسم للتدريب.

- مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية والمستوى المهارى لقدرات الناشئين العينة.
- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن الثبات إلى الحركة.
- مراعاة الفروق الفردية.
- مراعاة التنوع في البرنامج وداخل الوحدات.

إعداد البرنامج في صورته الأولية

قام الباحثة بإعداد البرنامج في صورته الأولية وأشتمل على ما يلي :

أ- التقسيم الزمني للبرنامج

- مدة البرنامج : (8) أسابيع بواقع (ثلاث أسبوعياً).
- مقسمة إلى (3) فترات تحتوى كل وحدة على عدد من التدريبات.
- عدد الوحدات: (24) وحدة.
- زمن الوحدة: (90) دقيقة.

ب- الجزء العملي في البرنامج

- وقام الباحثة بعرض التمرينات على الخبراء لإختيار المناسب منها.
- وبعد عرض البرنامج في صورته الأولية على عدد (10) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في المجال ، ممن لديهم خبرة ، للتعرف على آرائهم في البرنامج من حيث :
- مدى تحقيق البرنامج للهدف منه.
- الوقت المخصص للبرنامج ككل.
- التقسيم الزمني للبرنامج.
- التوزيع الزمني على أجزاء الدرس.
- أضافة واختيار أنسب التدريبات التي تحقق الهدف.

وقد توصلت آراء الخبراء إلى الآتي:

- وحدات البرنامج تحقق الهدف منه بنسبة اتفاق 90%.
- مناسبة عدد وحدات البرنامج بنسبة إتفاق 80%.
- مناسبة زمن الوحدة الكلى بنسبة اتفاق 100%.
- تعديل تمرينات وحذف تمارين أرقام (11)، (12)، (13)، (24) لتصبح في صورتها النهائية (20) تمرين.
- تعديل التوزيع الزمني داخل الوحدة التدريبية (10) ق للجزء التمهيدي، (20) ق لتمرينات ثبات الجزء المحوري قيد الدراسة، (50) ق للجزء الرئيسي (تمرينات لتنمية القدرة على التحكم في العضلات)، (10) ق للجزء الختامي.
- وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدها الخبراء، تم إجراء التعديلات اللازمة.

ثالثاً: تصميم البرنامج المقترح

تم تقسيم البرنامج إلى (3) مراحل:

المرحلة الأولى :

- محتوى الوحدة: تمرينات أولية لثبات الجزء المركزي للجسم بأداء التمرينات في وضع الثبات.
- مدة الوحدة: 2 أسبوع.

- عدد الوحدات: (6) وحدات بواقع (3) وحدات في الأسبوع.
- زمن الوحدة : (90) ق.

المرحلة الثانية:

- محتوى الوحدة: تمارين مركبة لثبات الجزء المركزي للجسم بأداء التمارين في وضع ثبات مع حركة الذراعين والرجلين.
- مدة الوحدة: 4 أسبوع.
- عدد وحدات: (12) وحدات بواقع (3) وحدة في الأسبوع.
- زمن الوحدة : (90) ق.

المرحلة الثالثة:

- محتوى الوحدة: تمارين أولية ومركبة وأداء التمارين في وضع الثبات والحركة.
- مدة الوحدة: 2 أسبوع.
- عدد الوحدات: (6) وحدات بواقع (3) وحدات في الأسبوع.
- زمن الوحدة : (90) ق.
- ويظهر البرنامج في صورته النهائية في مرفق (9)

القياس القبلي:

قام الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من 2018/9/25م إلى 2018/9/27م
بنادي سوهاج الرياضي.

تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية في لعبة الجودو علي عينة البحث في الفترة من 2018/10/2م إلى 2018/11/24م بنادي 6 أكتوبر الرياضي وبذلك يكون استغرق تنفيذ البرنامج (8) ثمانية أسابيع بواقع ثلاث أيام في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (24) وحدة مرفق (9)

القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لعينتي البحث في الفترة من 2018/11/27م إلى 2018/11/29م وبنفس أسلوب المتبع في القياس القبلي.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (6)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات الجودو"

ن = 10

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دال	*3.08	%20.7	3.00	2.5	42.5	2.79	35.2	كجم	القوة العضلية لعضلات الظهر
دال	*3.09	%22.2	5.0	0.50	27.5	0.17	22.5	كجم	القوة العضلية لعضلات الرجلين
دال	*3.04	%13.52	5.3	0.62	44.5	0.09	39.2	كجم	القوة العضلية لعضلات البطن
دال	*3.90	%38.53	4.2	1.32	15.1	1.37	10.9	سم	مرونة العمود الفقري الأمامية
دال	*2.65	%32.89	5	0.51	20.2	0.47	15.2	سم	مرونة العمود الفقري الخلفية
دال	*3.11	%17.2	7	0.62	40.5	0.57	47.5	سم	مرونة العمود الفقري يمينا

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.812

يتضح من جدول (6) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث إذا أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياس القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي.

جدول (7)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية

لدى ناشئات الجودو"

ن = 10

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع	س	ع	س			
دال	3.54	%89.09	3.76	0.17	7.98	0.18	4.22	درجة	الحصول علي يوكو من هجوم مركب	الأداء المهارى
دال	3.28	%78.32	3.36	0.32	7.65	0.22	4.29	درجة	الحصول على وزاري من هجوم مركب	
دال	3.64	%56.63	2.98	0.23	7.52	0.36	4.54	درجة	الحصول علي ابيون من هجوم مركب	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.812

يتضح من جدول (7) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث إذا أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياس القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (6) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث إذا أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياس القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة حدوث هذا التحسن إلي التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات عضلات محور الجسم وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث لاستخدام تدريبات الكرة السويسرية والأتقال الخفيفة كجزء رئيسي في تدريبات قوة المركز بهدف تنمية عضلات محور الجسم، حيث راع الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الجزء المركزي.

ويتفق ذلك مع كل من آلين وسكيب Skip و Allen (2002) علي أن أهم الفوائد الناتجة من ممارسة تمارين تقوية عضلات الجزء المركزي للجسم هي زيادة الكفاءة الحركية أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة

اليومية وزيادة ثبات واستقرار الجسم، وإنتاج قوة هائلة من عضلات الجزء المركزي للجسم وكذلك العضلات المجاورة (الكتف والذراعين والساقين) (12: 41).

إلي أن تدريبات قوة ثبات المركز تعمل علي تقوية عضلات المركز وعلي النقل الكامل للقوة الناتجة من الطرف السفلي من خلال الجذع إلي الأطراف العليا وأحياناً الأداة المحمولة وبالتالي فإن عدم التدريب بهذا النوع من التدريبات لا يؤدي إلي نقل الطاقة الحركية بشكل كامل من أسفل لأعلى وبالتالي أداء رياضي غير جيد (24: 18).

وفي هذا الصدد يشير ديف شميتز Dave Schmitz (2004) إلي أن عضلات المركز القوية تقوم بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، بالإضافة إلي أن تدريب قوة المركز يشتمل علي حركات متعددة الاتجاهات Multi-directional حيث تؤدي تمريناته من خلال التركيز علي طرف واحد Single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (من نصف الجسم). (15: 25)

وعن تحسن المتغيرات الدينة يؤكد كليبر هب Kibler WB (2002م) من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) إلي نفس الحركات المتشابهة بيوميكانيكا والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائجه عند أداء الاداء المهارى.

وهذا يشير إلي أن تدريبات الجزء المحوري للجسم أدت إلي تحسين قدرة الجهاز العصبي في زيادة توافق العمل العضلي بين عضلات الطرفين العلوي والسفلي وهذا يتفق مع ما أشار إليه جا فيرمون JA Freeman (2011) من أن لاعب الكرة الطائرة غالباً ما يحتاج أثناء الأداء الحركي خلال المباريات إلي التوافق الكبير بين أجزاء جسمه خلال الأداء وهذا يرتبط بقدرة الجهاز العصبي المركزي علي توفير النغمة العضلية أو التوتر العضلي بما يتناسب وطبيعة الأداء المستهدف كما تعمل ردود الأفعال المنعكسة علي تحقيق التوازن المطلوب بين عمليات الاستثارة والكف خلال منظومة العضلات العاملة داخل الأداء الحركي (19: 27).

ومن خلال ما سبق يتضح أن النتائج تحقق فرض الدراسة الاول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئ الجودو.

يتضح من جدول (7) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث إذا أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياس القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الايجابي للبرنامج (التقليدي) للمجموعة الضابطة على مستوى الأداء التوازن والاداء المهارى الهجومي المركب، والذي يعتمد على أسلوب الشرح والنموذج ويتضمن شرح الأداء وتوضيح النقاط التعليمية للمهارة مع تصحيح الأخطاء مما يسهم في تحسين مستوى اللاعبين كما يتضمن الشرح المعلومات الفنية والقانونية المرتبطة بالمهارات.

وترجع الباحثة تلك النتائج الى ملائمة البرنامج المقترح من حيث (التمرينات المختارة و توزيع الاحمال و مناسبه عدد الجرعات التدريبية) للمرحلة السنيه قيد البحث، و يتفق ذلك الى ما اشار اليه عبد العزيز النمر (2000)، يحيي إسماعيل (2002م) إلى أن ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء ، بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء ، ولوضع تدريبات البرنامج التدريبي فلا بد من دراسة الأداء الحركي للنشاط الممارس، لكي يتمكن من تطبيقها في العملية التدريبية (8 : 3) (14:11).

كما يشير الباحثة إلى أن ثبات الجزء المركزي يعد من العوامل الهامة في رياضة الجودو حيث أن اللاعب الجيد يجب أن يكون لديها عضلات مركزية قوية تساعد على زيادة فاعلية التكنيك والشكل العام للأداء، ولذلك يرجع الباحثة هذه الفروق إلى أن البرنامج المقترح لتنمية عضلات الجزء المحوري للجسم له تأثير ايجابي على تحسين الأداء المهارى للمهارات الهجومية المركبة في رياضة الجودو.

ويؤكد "ويلم William" (2003م) إلى أن أداء التمرينات لتنمية ثبات الجزء المركزي على سطح غير ثابت مثل الكرة السويسرية أفضل من أدائها على سطح مستقر مما يساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية. (23:25)

ويعزو الباحثة ذلك إلي أن تدريبات الجزء المحوري لعضلات الجذع أدت إلي تحسن عنصر التوازن حيث أن نجاح مهارات الهجوم المركب التي أدت إلي تقوية عضلات الجذع لما لها من تأثير كبير في أداء هذه المهارة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من براء صبيح (2011م) (3) في أن تدريبات قوة المركز تسهم في تحسين القوة والقدرة العضلية والتوازن.

ومن خلال ما سبق يتضح أن النتائج تحقق فرض الدراسة الثانى والذي ينص على انه - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئ الجودو مجموعة البحث التجريبية .

الاستنتاجات

- 1- برنامج تدريبات عضلات محور الجسم أدى إلى تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي الجودو.
- 2- برنامج تدريبات عضلات محور الجسم أدى إلى تحسن في مستوى الاداء المهارى لدى ناشئي الجودو.

التوصيات

- 3- تطبيق تدريبات عضلات محور الجسم على رياضات أخرى.
- 4- تطبيق تدريبات عضلات محور الجسم على مهارات أخرى.
- 5- التعرف على تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية الأخرى على عضلات الجزء المركزي وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى.

المراجع

أولاً - المراجع العربية :-

- 1- أحمد عبد المنعم السيوفي: (2000) "ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الاداء المهارى في رياضة الجودو" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
- 2- إيهاب كامل عفيفي : (1996م) الجودو الأسس والتطبيقات ، مؤسسة مختار لنشر وتوزيع الكتب .
- 3- براء إبراهيم لطفى : تأثير تدريبات ثبات المركز على التوازن الديناميكي والقدرة العضلية وسرعة الرمي لدى ناشئ الجودو، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث والخمسون، المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترفيه والرياضة والتعبير الحركي "ICHPERSD" من 19-22 ديسمبر، 2011م.
- 4- تامر عويس (2009) اسس الاعداد البدني القدرة في الانشطة الرياضية، ط1 ، القاهرة.
- 5- خلف محمود الدسوقي احمد : (2000م) أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات المركبة للرمي من اعلي والتثبيت الأرضي للناشئين في رياضة الجودو ورسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس .
- 6- عبدالحليم محمد عبدالحليم : (2005م) تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو " بحث منشور مجلة العلوم البدنية والرياضية - العدد السابع المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
- 7- عبدالحليم محمد عبدالحليم : (2007م) " تأثير الدمج المهارى لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو " بحث منشور مجلة العلوم البدنية الرياضية العدد العاشر المجلد الثاني كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية .
- 8- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : (2000) الاعداد البني والتدريب بالأثقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الجامعي الرياضي ، الطبعة الاولى
- 9- عصام عبد الخالق : (2005) التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 10- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر محمود: (1998) طرق البحث في التحليل الحركي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، القاهرة .
- 11- يحيى إسماعيل إسماعيل : (2002) المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

12-Allen, Skip (2002) : "Core Strength Training", Science Institute Sports Science Exchange Roundtable, USA.

13- Byars, A., Gandy, N., Greenwood, L., Stanford, MS, Greenwood, M (2011) : "An Evaluation of the relationships Between core stability, core strength, and running economy in trained runners, Journal of strength & conditioning research", National strength & conditioning Association.

14-Christine Cunningham (2000): The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April

15-Dave Salo & Scoll A. Riewald (2008): Complete conditioning for swimming, Human Kinetics, USA.

16- David, G. & Barker, S.; (2002): Improvement in joint position after Balance Training, Australia Univ., Western

17-Faries, M, and Greenwood, M. (2007): Core Training: Stabilizing the Confusion. Strength and Conditioning Journal

18-Fredericson, M., and T. Moore.(2005): Core stabilization training for middle and long-distance runners. New Stud. Athletics

19-JA Freeman & others (2011): "The effect of core stability training on balance and mobility in ambulant individuals with multiple sclerosis, A multi center series of single case studies.

20-Kibler WB, Press J, Sciascia A.(2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Med.*; 36(3), 189-198.

21- King, M.,: "Core Stability (2000): Creating a Foundation for Functional Rehabilitation," Athletic Therapy Today, March

22-**Nicole Kahle**(2009): The Effects Of Core Stability Training On Balance Testing in Young Healthy Adults, partial fulfillment of the requirements for the bachelor of Science degree, The University of Toledo.

23- Rolle, Rachael A.,MA(2006): "Core stability and overuse shoulder injuries in female collegiate swimmers"

24-Saeterbakken,(2011) Atle, Van den tillaar, Roland, Seiler, Stephen: "Effect of core stability training on throwing velocity in female Hand ball player", National strength & conditioning Association, Vol.25.

25-William E. prentice (2003) : Arnheim's principles of Athletic training A competency – Based Approach "11th " ed, Library of congress U. S. A.