تأثير تدريبات عضلات المركز فى الهروب من الأوسايكومى لناشئى الجودو

محمود السيد بيومى (*)

الملخص:

الهدف: تصميم برنامج تدريبى باستخدام تدريبات عضلات المركز والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهروب من "الاوسايكومى" لناشئى الجودو. **الاجراءات:** اسْتُخْدِمَ المنهج التجريبى بالقياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية(ن ت=٦) والضابطة(ن ض=٦) من لاعبى مركز شباب سبربای تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منطقة الغربية للجودو فى عمر(١٣,٧٧ ±٠,٣٧عام) ووزن(٥٨,٩٢ ±٦,٢٠كجم) وطول(١٦٠,٩٢ ±٤,٨١سم) وعمر تدريب(٣,٦٣ ±٠,٤٨عام) **النتائج:** أظهرت نتائج المجموعة التجريبية(م.ت) فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية٠,٠٥ لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب تحسن الاختبارات البدنية بين(١٥,٥٥%:٢٧,٨٩%) والمهارية بين(٣١,١٠%:٨١,٢٥%) وتراوحت دلالة حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن فى الاختبارات البدنية بين(٣,٧١: ٨,٨٠) بحجم تأثير مرتفع وفى المهارية بين(١,٤٧: ٢,٢١) بحجم تأثير مرتفع، وأظهرت نتائج **المجموعة الضابطة(م.ض)** فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين القبلى والبعدى عند مستوى معنوية٠,٠٥ لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب تحسن الاختبارات البدنية بين(٦,٤٣%:٢٠,٦٦%) والمهارية بين(١٠,٦٦%:٣٤,٦٧%) وتراوحت دلالة حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن فى الاختبارات البدنية بين(٠,٥١: ١,٦٥) بحجم تأثير بين متوسط ومرتفع، وفى المهارية بين(٠,٦٢: ٠,٧١) حجم تأثير متوسط، **أظهرت نتائج مجموعتى البحث(م.ت، م.ض)** فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين البعديين عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدى للـ**(م.ت)** وتراوحت فروق نسب تحسن الاختبارات البدنية بين(٦,٦١%:٤١,١١%) والمهارية بين(١٦,٢٨%:٤٦,٥٨%) وتراوحت دلالة حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن فى الاختبارات البدنية بين(٢,٢٠:٤,٠٠) بحجم تأثير مرتفع وفى المهارية بين(١,٩٢:٣,١٨) بحجم تأثير مرتفع.

الكلمات المفتاحية : تدريبات المركز – اللعب الأرضى – الاوسايكومى – الجودو

Effects Of Core Muscles Training On Escaping Osaikomi In Junior Judokas

Dr. Mahmoud E. Baioumy (*)

(*) Lecturer, Department of Combat and Individual Sports – Faculty of Physical Education – Tanta University

Abstract:

Aim: The research aims to design a training program for core muscles and to identify its effects on some physical and technical variables of escaping the osaikomi in junior judokas. Methods: The researcher used the experimental approach with pre- and post-measurements on a sample (n=12) that was purposefully chosen from judo branch in Gharbia governorate clubs with mean age (13.77±0.37) years, weight (58.92±6.2) kg, height (160.92±4.81) cm and training experience (3.63±0.48) years. Sample was divided into two equivalent groups (experimental – control = 6). The core exercises program was applied for (12) weeks (3 units per week). Results: For the experimental group: There are statistically significant differences between pre- and post-measurements on P ≤0.05 on physical tests with improvement percentage between (15.55٪ and 27.89٪) and high effect size according to Cohen Equation that ranged between (3.71 and 8.8), and on technical tests with improvement percentages between (31.10٪ and 81.25٪) and high effect size of (1.47 to 2.21), in favor of post-measurements. For the control group: There are statistically significant differences between pre- and post-measurements on P ≤0.05 on physical tests with improvement

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
Email:dr.baioumy@phed.tanta.edu.eg

percentage between (6.43٪ and 20.66٪) and high effect size according to Cohen Equation that ranged between (0.51 and 1.65), and on technical tests with improvement percentages between (10.66٪ and 34.67٪) and high effect size of (0.62 to 0.71), in favor of post-measurements. For both groups: There are statistically significant differences between the two post-measurements on P ≤0.05 on physical tests with improvement percentage between (6.61٪ and 41.11٪) and high effect size according to Cohen Equation that ranged between (4.00 and 2.2), and on technical tests with improvement percentages between (16.28٪ and 46.58٪) and high effect size of (3.18 to 1.92), in favor of the experimental group.

Key Words: Core Exercises – Ground Play - Osaikomi – Judo

المقدمة ومشكلة البحث:

إنَّ لاعب الجودو يستطيع الفوز في النزال بطرق متنوعة فقد يكون باللعب من أعلىStanding Fight بالحصول على نقاط بعد رمى منافسه أو باللعب الأرضى Ground Fight بتطبيق فعَّال لفنون التثبيت Holding down أو الخنق Choking أو حبس المفصل locking أو إمَّا استقبال المنافس انذار(Penalty(ies وعلى المدرب تعليم وتدريب لاعبيه التكنيكات الأكثر فعالية واحتياجا لها لتحقيق الفوز سواء خلال مواقف اللعب من أعلى واللعب الأرضى (Pierantozzi et al,2016).

ومِمَّا يشير إلى أهمِّية اللعب الارضى فى رياضة الجودو وخاصة فنون التثبيت هو نتائج تحليل مباريات أولمبياد لندن (٢٠١٢) للجودو للرجال حيث كانت نسب الفوز بفنون التثبيت(٦٣%)، و فن حبس المفصل(١١,٢٧%) و فن الخنق(٤,١٠%) بينما نسب الفوز بين مهارات اللعب من أعلى والأرضى (٨٣%) اللعب من أعلى و(١٧%) اللعب الأرضى (Drid, Trivić, Obadov & Vujkov,2013)، ونتائج تحليل مباريات اولمبيات الاناث (٢٠١٢) أوضحت أنَّ نسب الفوز بفنون التثبيت هى(٤٧%)، حبس المفصل(٣٠%) و فن الخنق(٢٣%)، بينما نسب الفوز بين مهارات اللعب من أعلى والأرضى (٨٥%) اللعب من أعلى و(١٥%) اللعب الأرضى(T`rivić,t.,Obadov,Vujkov, Krneta, & Drid ,2013).

وتعد فنون التثبيت Hold-Down Techniques "الاوساى وزا Osae-Waza" هى الأكثر استخداماً خلال الفوز باللعب الأرضى فى مباريات الجودو Witkowski, Maslinski & (Kotwica,2012). لذا يجب على المدرب الاهتمام بتحسين الأداء الهجومى والدفاعى للاعب فى فنون الاوسايكومى وزا وباقى فنون اللعب الأرضى.

وإنَّ تدريب المقاومة يعمل على تحسين الكفاءة العضلية من حيث القوة والقدرة والتحمل(Fisher, Steele, Bruce-Low& Smith ,2011)، ويتأسس تحسين الأداء المهارى خلال المباراة للاعب الجودو على إعداده البدنى فكلَّما تحسَّنتْ حالة اللاعب البدنية تحسَّن أداءه الهجومى والدفاعى وتمكن من تنفيذ مهاراته وواجباته الخططية بتفوق.

وإنَّ الفهم الخاطئ لقواعد تدريبات القوة وجه كثير من المدربين للعناية بعضلات الطرفين دون الجذع، حيث يركزون على تدريب الوصلات من الجسم إعتقادا أنَّ زيادة قوة الأطراف يعود بالفائدة والإيجابية على الأداء، ورغم أنَّ الذراعين والرجلين وسيلتى الأداء لأى مهارة فى أى نشاط رياضى فإن الجذع هو منطقة الربط بينهم والأساس المدعم لحركة الأطراف، لذلك يجب أن تكون قوة عضلات الجذع متناسقة مع قوة الأطراف فضعف عضلات الجذع تقود إلى ضعف القاعدة التى يستند عليها الذراعين والرجلين عند الأداء العنيف، فعضلات الجذع بأكملها تعمل كوحدة واحدة للتثبيت أو الإحتفاظ بوضع الجذع فى وضعية معينة خلال أداء حركات الذراعين

والرجلين(بريقع،السكرى، ٢٠٠١،ص٦٨-٧٠)، وعند تنمية القوة العضلية يجب الاهتمام بتنمية الحزام العضلى لمنطقة الجذع الأمامية والخلفية وأنَّ ينمى تحمل القوة ثم تنمى القوة المميزة (حسنين،٢٠٠٦،ص١٦٠).

وتعرف المنطقة التى تضم عضلات البطن فى الجانب الأمامى من الجسم باسم منطقة المركز وهى عضلات المراق وعضلات العانة، تقع العضلات المنشارية بجوار عضلات المراق بينما تقع العضلات المنحرفة بجوار عضلات العانة، ويقصد بتدريبات عضلات المركز إلى تدريب عضلات البطن ومنطقة الفقرات القطنية. وتقوية عضلات هذه المنطقة ليس فقط ضرورياً لدعم التحمل بل أيضاً لتحقيق القوام السليم للجسم أثناء التدريب والمنافسات(**Fahey et al; Weston et al; Qianyun et al; Weston et al,2014).**

وإنَّ اللاعب المدافع لكي يستطيع الهروب من التثبيت يجب علية تطوير قدرتة البدنية ليستطيع تفعيل الانتقال المؤثر للطاقة الحركية للجسم أثناء حركات التخلص من التثبيت، حيث أنه نتيجة الاتصال الوثيق بين جسمي المهاجم والمدافع والتغير المستمر لمجال الصراع ينتقل أثر جميع حركات التخلص التي يقوم بها المدافع إلى المهاجم عن طريق جذعة حيث أنَّ هدف المدافع المحدد هو العمل بكامل جسمة حتى يوجد لنفسه أكثر من فرصة لاخلال توزان المهاجم فيتمكن من استراد حريتة (طرفة،٢٠٠١، ص٢٤٣) وبذلك يستطيع المدافع إنهاء سيطرة المهاجم عليه بالتثبيت الأرضي في أقل زمن.

وتُظْهِرُ مواقف النزال أهمِّيَة الحاجة للقدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو، وإنتاجها في مسارها الحركي والزمني وفق ظروف ومواقف المباراة، حيث يتباين الأداء المهارى بين فنونَىَّ اللعب من أعلى والأرضي، والارتقاء باللياقة التخصصية للعب واقفا أو اللعب الأرضي فى الجودو من الاحتياجات التي يجب على المدرب الاهتمام بها ليستطيع تطوير الأداء المهارى والمبارائى للاعب وتحسين نتائجه (بيومى، وغازى،٢٠١٧).

ممَّا تقدم يري الباحث إن الإرتقاء بالقدرات البدنية الخاصة من أبجديات تحسين الأداء المهارى والمبارائى للاعب الجودو، ويتم تنفيذ الأداء الناجح بالمشاركة المتناسقة بين أجزاء الجسم المنفذة والفعالة لهذا الأداء سواء فى الهجوم والدفاع، وعضلات المركز هى أساس مشترك فى أداء فنون الرميThrowingTechniques "ناجى وزا Nage-Waza" وفنون اللعب الأرضى Grappling Techniques "كتامى وزا Katame-Waza" فهى تصل بين الطرفين العلوى والسفلى للاعب وتوفر له الاستقرار والثبات وتسهم فى استمرارية وانسيابية إنتقال الطاقة والقوة المبذولة منْ وإلى أجزاء الجسم المشاركة فى تنفيذ الأداء المهارى.

وكان لتعديل زمن احتساب الاوسايكومى دور مؤثر بارتفاع معدلات الفوز بفنون التثبيت حيث أصبح زمن النقطة الكاملة الايبون Ippon (٢٠) ثانية ونصف النقطة " وزارى -Waza Ari"(من١٠:أقل من٢٠) ثانية، ويستمر احتساب زمن الاوسايكومى فترة سيطرة اللاعب المهاجم على خصمه حتى لو سحب المدافع نفسه ومنافسه من منطقة اللعب هروباً فلن يعلنْ حكم المباراة توقف التثبيت "أوسايكومى توكيتا Osaekomi toketa" إلا بفك التثبيت ووضوح الهروب (IJF Refereing Rules. 2016-2017). وكان لهذه التعديلات تأثيراً على شكل المباريات ممَّا يستوجب على المدربين زيادة توجيه اللاعبين للاهتمام باتقان فنون التثبيت هجوماً ودفاعاً من خلال تحسين مهارة وقوة اللاعب فى أداء فنون الاوساى وزا لتحقيق الفوز، وكذلك تحسين مهارة وقوة اللاعب فى سرعة الهروب من الاوسايكومى للحفاظ على نتائجه التى سجلها فى المباراة، ونجاح الأداء الهجومى والدفاعى فى اللعب الأرضى يتطلب سرعة وحسن تصرف لاعب الجودو مستخدماً

قدراتـه البدنيـة والمهاريـة والخططيـة ومـن أبرزهـا حاجتـه للقـوة والمرونـة والمطاطيـة الخاصـة بعضلات المركز لتحسين أداء مهارات اللعب الأرضى سواء فى الهجوم أو الدفاع.

ومن متابعة منافسات الجودو لاحظ الباحث كثير من اللاعبين لا يملكون القدرة البدنية على الهروب من الاوسايكومى سواء بالتحرك بالجسم على أحد الجانبين أو سحب الجسم أماماً أو خلفاً حال الوقوع تحت سيطرة من المنافس وعدم القدرة على الهروب من الاوسايكومى أو عمل (توكيتا) لتنتهى المباراة بنهاية زمن الاوسايكومى، وذلك لضعف قدرة اللاعب البدنية على التخلص من سيطرة المهاجم عند مسكه بالاوسايكومى، وهذا ما دفع الباحث لدراسة تلك المشكلة، حيث أنَّه بمتابعة البرامج الحالية لتدريب ناشئ الجودو وجد أنَّها تفتقر إلى تدريبات عضلات المركز الخاصة باللعب الارضى والتي يرى الباحث ارتباطها القوي بقدرة اللاعبين البدنية على الهروب من مهارات الاوساى وازا، وتحسين الأداء المبارائى للعب الارضي، وأنَّ ضعف قوة وثبات عضلات المركز يؤدي إلى ضعف الأداء الهجومى والدفاعى لذا يسعي الباحث من خلال تدريب عضلات المركز تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية المؤثرة في قدرة اللاعب على الهروب من الاوسايكومى فى رياضة الجودو.

هدف البحث: تصميم برنامج تدريبى باستخدام تدريبات عضلات المركز والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهروب من "الاسايكومى" لناشئى الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للهروب من "الاوسايكومى" لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للهروب من "الاوسايكومى" لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للهروب من "الاوسايكومى لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبى بالقياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث كان (ن ت=٦)، (ن ض= ٦).

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئى الجودو بفرع الغربية فى المرحلة العمرية (١٣,٧٧ ±٠,٣٧عام) وفئة الوزن (٥٨,٩٢ ±٦,٢٠كجم) وفئة الطول (١٦٠,٩٢ ±٤,٨١سم) وعمر التدريب (٣,٦٣ ±٠,٤٨عام) لعدد (١٢) لاعب من مركز شباب سبرباى تم تقسيمهم مناصفة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة واختار الباحث عدد (٦) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من لاعبى نادى السكة الحديد بطنطا لاستخدامهم فى إجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنين الاختبارات واختار الباحث أيضا (٦) لاعبين أخرين من نفس النادى من المبتدئين للمجموعة غير المميزة لبيان صدق الاختبارات المستخدمة، وكانت شروط اختيار الباحث للعينة الأساسية هى:

- العمر التدريبى للعينة لا يقل عن (٣) أعوام.
- المستوى المهارى لا يقل عن مستوى الحزام الازرق.
- الاستعداد والايجابية الكاملة فى الانتظام فى التدريب ودخول التجربة.
- أن يكون اللاعب مقيد بالاتحاد المصرى للجودو.
- وقوع أفراد عينة البحث تحت توزيع المنحنى الاعتدالى.

العينـة المهاريـة: اختـار الباحـث مهـارة مسـكة الوشـاح الأساسـية Scarfe Hold "هـون كيسـا جاتاميه"Hon Kesa Gatame" فى تجربة البحث كأحد مهارات الاوساي وازا وذلك للأنَّها أُولـى مهارات الاوساى وزا التى يتعلمها لاعب الجودو، وسهولة أدائهـا واتقـان مجتمـع البحـث لهـا، وهـى من أكثر مهارات الاوساى وزا استخداما فى اللعب.

وقام الباحث بالتعرف على معدلات النمو للعينة من حيث اعتداليـة وتجـانس وتكـافؤ بياناتهـا للتأكد من مناسبة العينة لهدف البحث كما هو موضح بجدول (١) ، (٢).

جدول (١)

توصيف العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث

لبيان اعتدالية البيانات

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٣,٧٧	١٣,٩٠	٠,٣٧	٠,٦٠-	٠,٦٧-
٢	الطول	سم	٥٨,٩٢	٥٥,٠٠	٦,٢٠	١,٠١-	٠,٨٥
٣	الوزن	كجم	١٦٠,٩٢	١٦٠,٠٠	٤,٨١	١,٠٥-	٠,٠٦
٤	العمرالتدريبى	سنة/شهر	٣,٦٣	٤,٠٠	٠,٤٨	١,٨٦-	٠,٥٩-
	الاختبارات البدنية						
١	الوثب العريض	سم	١٨٨,٨٣	١٩٢,٥٠	٨,٨٣	١,٣٤-	٠,٦٨-
٢	الوثب العمودى	سم	٢٨,٥٨	٢٩,٠٠	١,١٦	١,٣٥-	٠,٢٤-
٣	قوة عضلات الفخذين	كجم	١١١,٥٠	١١٢,٥٠	٤,٣٨	٠,٥١-	٠,٦٧-
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	٨٨,٤٢	٨٨,٥٠	٦,٢٦	٠,١٤	٠,٢٠-
٥	قوة عضلات البطن	عدد	١٧,٤٢	١٧,٠٠	١,٠٠	٠,٦٥-	٠,٢٧
٦	مرونة الفخذين	سم	١١,٢٥	١١,٥٠	١,٧٦	٠,٤٧-	٠,٣٤-
٧	مرونة الظهر	سم	٣٩,٣٣	٤٠,٠٠	٣,٠٨	١,٠٨-	٠,٠٤-
	الاختبارات المهارية						
١	الهروب من الاوسايكومى جانبا	متر	٥,٤١٧	٥,٠٠٠	٠,٥١٥	١,٢٦٣-	٠,٣٨٨
٢	الهروب من الاوسايكومى خلفا	متر	١١,٦٧	١٢,٠٠	٠,٦٥	٠,٣٤-	٠,٤٤
٣	الهروب من الاوسايكومى أماماً	متر	١٠,٠٨	١٠,٠٠	١,٠٨	٠,٢٤-	٠,٨٤
٤	الهروب من سيطرة المهاجم الاوسايكومى	درجة	٢,٥٨	٢,٠٠	١,٠٨	١,١٣	١,٠٣

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفلطح ما بين (±٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول(٢)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن١=ن٢=٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة ت
			س	±ع	س	±ع			
	معدلات دلالات النمو								

١	السن	سنة/شهر	١٣,٧٢	٠,٤٠	١٣,٨٢	٠,٣٦	٠,١٠	١,٢٢	٠,٤٦
٢	الطول	سم	٥٨,٦٧	٧,١٢	٥٩,١٧	٥,٨١	٠,٥٠	١,٥٠	٠,١٣
٣	الوزن	كجم	١٦١,٥٠	٥,٦٨	١٦٠,٣٣	٤,٢٣	١,١٧	١,٨١	٠,٤٠
	العمرالتدريبى	سنة/شهر	٣,٥٨	٠,٤٩	٣,٦٧	٠,٥٢	٠,٠٨	١,١٠	٠,٢٩
	الاختبارات البدنية								
١	الوثب العريض	سم	١٨٨,٦٧	٩,٠٩	١٨٩,٠٠	٩,٤٢	٠,٣٣	١,٠٧	٠,٠٦
٢	الوثب العمودى	سم	٢٨,٦٧	١,٠٣	٢٨,٥٠	١,٣٨	٠,١٧	١,٧٨	٠,٢٤
٣	قوة عضلات الفخذين	كجم	١١٠,٣٣	٤,٧٦	١١٢,٦٧	٤,٠٣	٢,٣٣	١,٣٩	٠,٩٢
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	٨٨,١٧	٦,٣٧	٨٨,٦٧	٦,٧٤	٠,٥٠	١,١٢	٠,١٣
٥	قوة عضلات البطن	كجم	١٧,٣٣	١,٠٣	١٧,٥٠	١,٠٥	٠,١٧	١,٠٣	٠,٢٨
٦	مرونة الفخذين	سم	١١,٣٣	٢,١٧	١١,١٧	٢,٢٣	٠,١٧	١,٠٦	٠,١٦
٧	مرونة الظهر	سم	٣٩,٠٠	٢,٧٦	٣٩,٦٧	٣,٦١	٠,٦٧	١,٧٢	٠,٣٦
	الاختبارات المهارية								
١	الهروب من الاوسايكومى جانبا	متر	٥,٥٠٠	٠,٥٤٨	٥,٣٣٣	٠,٥١٦	٠,١٦٧	١,١٢٧	٠,٥٤٢
٢	الهروب من الاوسايكومى خلفا	متر	١١,٥٠	٠,٥٥	١١,٨٣	٠,٧٥	٠,٣٣	١,٨٩	٠,٨٨
٣	الهروب من الاوسايكومى أماماً	متر	١٠,٠٠	١,١٠	١٠,١٧	١,١٧	٠,١٧	١,١٤	٠,٢٥
٤	الهروب من سيطرة المهاجم الاوسايكومى	درجة/٢٠	٢,٦٧	١,١٢	٢,٥٠	١,٣٨	٠,١٧	١,٥٢	٠,٢٥

*قيمة(ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجتى حرية (٥، ٥)= ٥,٠٥

*قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٢٢

يوضح جدول(٢) أنَّ قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر فى جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ممَّا يشير إلى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أجهزة وأدوات البحث: ميزان طبى لقياس الوزن، رستاميتر لقياس الطول، جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر، ساعة إيقاف، شريط قياس، بساط جودو.

القياسات والاختبارات:

١-القياسات البدنية: استخدام الباحث اختبارات (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر والرجلين) واتفق عليها طرفه٢٠٠١؛ Baioumy, & Ghazy, 2015 ؛ (Ghazy, Baioumy & Hamouda,2016):

١. اختبار الوثب العمودى من الثبات"Verticl Jump" لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
٢. اختبار الوثب العريض من الثبات"Standing Broad Jump" لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
٣. اختبار قوة عضلات الظهر " Bach LIft" بجهاز (الديناموميتر Dynamometer).
٤. اختبار قوة عضلات الرجل " Lift Leg " بجهاز(الديناموميتر Dynamometer).
٥. اختبار الجلوس من الرقود ٢٠ ثانية " 20-Second Sit-up" لقياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
٦. اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف "Forward Flexion of Trunk" لقياس مرونة العمود الفقرى على المحور الأفقى.
٧. اختبار المسافة الأفقية للكبرى لقياس مرونة ومطاطية العمود الفقرى.

(شداد وأخرون ،٢٠١٤ص١٨٢-٢٢٠؛ إسماعيل،٢٠١٦، ص١٣، ١٤، ١٨٧)

٢ - الاختبارات المهارية: استخدام الباحث اختبارات الهروب من "الاوسايكومى خلفاً، وأماماً، وجانباً التى اعدها محمود بيومى وأحمد غازى (بيومى، محمود، غازى، أحمد ٢٠١٧) ، وأضاف الباحث اختبار رابع هو الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى وبذلك تكون الاختبارات المهارية المستخدمة هى:

١. اختبار الهروب من "الاوسايكومى خلفاً :من الرقود نصفاً بتبادل التكور على الجانبين زمن (٢٠) ثانية، وهدف الاختبار قياس قدرة اللاعب على سرعة الدفع والتحرك خلفاً على الظهر عند الوقوع تحت سيطرة الاوسايكومى (اللاعب حر دون خصم).

٢. اختبار الهروب من "الاوسايكومى أماماً: من الرقود نصفاً بتبادل ثنى ومد الجذع على الجانبين زمن (٢٠) ث، وهدف الاختبار قياس قدرة اللاعب على سرعة سحب الجسم والتحرك أماماً على الظهر عند الوقوع تحت سيطرة الاوسايكومى (اللاعب حر دون خصم).

٣. اختبار الهروب من الاوسايكومى جانباً :من الرقود نصفاً مع رفع القدمين عن البساط مع تبادل حركة الذراعين والرجلين على الجانبين للتحرك بالجسم للجانب (اللاعب حر دون خصم).

٤. اختبار الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى: الهروب من التثبيت الارضي "الاوسايكومى" خلال زمن (٢٠) ثانية.

البرنامج التدريبى :

بعد الاطلاع على العديد من المراجع والأبحاث التى تناولت تدريبات المركز وبرامج تدريب الجودو للاستفادة منها فى إعداد البرنامج التدريبى مثل دراسة Weston et al,2014 ؛ Patil et al ,2014 (٢٠١٤)؛ Axel ,2013 ؛ Afyon, Balaji & Murugavel, 2013 ؛ 2014 ؛ بيومى ،٢٠١٠ ؛ أبو فريخة، غازى، أبو المعاطى،٢٠١٦) وقد أفادت الباحث فى بناء البرنامج التدريبى.

هدف البرنامج التدريبى: تصميم برنامج لتدريب عضلات المركز لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لتحسين الهروب من الاوسايكومفى رياضة الجودو.

أسس اعداد تدريبات التدريب المركزى داخل البرنامج التدريبى:

استعان الباحث المتخصصين والخبراء وبالتدريبات التخصصية برياضة الجودو على موقع مثل: http://www.judo-ch.jp/knowledge ، http://otokunijudo.jugem.jp/ وذلك فى اعداد تمرينات التدريب المركزى وفق مواصفات وظروف المجموعة التجريبية للبحث، واستخدم الباحث الأسس التالية فى اختيار تدريبات التدريب المركزى:

- استخدام تدريبات تركز على عضلات التثبيت الرئيسة الموجودة بمنطقة المركز للجسم the central area of the body (trunk, hip) بحيث تؤدى باستعمال أكثر من مفصل لحاجة لاعب الجودو حتى ينجح فى سرعة الهروب من سيطرة خصمه عليه بأحد فنون اللعب الأرضى (التثبيت، الخنق، الكسر).
- استخدام تدريبات تركز على المسار الحركى والأداء الفعلى للهروب من "الاسايكومىOseakomi" كما ينفذه اللاعب.
- تنظيم تدريبات متنوعة تحسِّن من القدرات البدنية الخاصة بلاعب الجودو والهروب من الاوسايكومى(القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، المرونة).

بيان تدريبات البرنامج التدريبى المقترح:

أعد الباحث تدريبات التدريب المركزى المطبق على المجموعة التجريبية حيث وصل اجمالى عدد التمارين إلى (١٥٦) تمرين شملت أجزاء الاعداد المتنوعة بكل وحدة تدريبية ويوضح البيان التالى أنواع هذه التمرينات:

١. عدد (١٠) تمرينات للأحماء
٢. عدد (٣٢) تمرين للإعداد البدني العام.

٣. عدد (٦٢) تمرين اعداد بدنى خاص وشمل:
- عدد (٣٠) تمرين خاص بمرونة ومطاطية المركز وأجزاء الجسم الأخرى.
- عدد (٣٢) تمرين قوة المركز والاجزاء المؤثرة فى الهروب من الاوسايكومى والمتغيرات قيد بالبحث.

٤. تمارين الاعداد المهاري والخططى:
- عدد (٢٦) تمرين للأوكيمى لاعداد اللاعبين للدخول على التمارين المهارية.
- عدد (٢٢) تمرين اتشكومى للعب الارضى شمل (١٤) تمرين لتطبيق فنون الأرضى والاوساى وازا، و(٨) تمرين على الهروب من الاوسايكومى.

٥. عدد (٤) تمرين مبارائى أرضى بين راندرى مقيد وآخر حر.

تخطيط البرنامج التدريبى:

تم تنظيم البرنامج وتطبيقه وفقاً لموصفات وظروف العينة وهدف البرنامج وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع اشتمل على(٣٦) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، طُبِقَتْ التدريبات البدنية للتدريب االمركزى على المجموعة التجريبية نهاية الوحدة التدريبية قبل أداء تدريبات التهدئة بينما طُبِقَتْ تدريبات الاعداد البدنى بالشكل التقليدى المعتاد على المجموعة الضابطة، علماً بأنَّ تنظيم أجزاء الوحدة التدريبية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة شملت الترتيب الآتى:

١- أداء التحية من أعلى "رتسو راىRetsu rei". ٢.تدريبات الاحماء. ٣. تدريبات السقطات" أوكيمىUkemi".

٤. تدريبات لمهارات الرمى"اوتشى كومىUchi Komi"، ثم التدريب على الرمى "ناجى كومىNage Komi".

٥.تدريبات مهارات اللعب الأرضى. ٦. التدريب المبارائى على مباريات تجريبية "راندورىRandori".

٧. تطبيق تدريبات الاعداد البدنى والقوة الخاصة. ٨.التهدئة بأداء بعض المرجحات والاطالات.

٩.التحية وانصراف اللاعبين.

توزيع نسب الاعداد (البدنى ، المهارى) بالبرنامج:

ويوضح الجدول(٣) نسب وأزمنة الاعداد بالبرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية.

جدول(٣)

توزيع نسب و أزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية:

أشهر واسابيع البرنامج نوع الإعداد		فترة البرنامج												المجموع
		الشهر الأول				الشهر الثانى				الشهر الثالث				
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	
درجات الحمل	أقل من أقصى				■				■			■		٨٠-٩٠٪
	عالى		■	■		■		■		■	■		■	٧٠-٨٠٪
	متوسط	■					■							٥٠-٧٠٪
نسب البدنى		٦٠%	٥٥%	٥٠%	٤٥%	٤٠%	٣٥%	٣٠%	٢٥%	٢٠%	١٥%	١٠%	١٠%	–
الزمن بدنى		١٦٢	١٧٣,٢٥	١٥٧,٥	١٦٢	١٢٦	٩٤,٥	٩٤,٥	٩٠	٦٣	٤٧,٢٥	٣٦	٣١,٥	١٢٣٧,٥
نسب مهارى		٣٠%	٣٥%	٣٥%	٤٠%	٤٥%	٤٥%	٤٥%	٤٥%	٥٠%	٥٠%	٤٥%	٤٠%	–
زمن مهارى		٨١	١١٠,٢٥	١١٠,٢٥	١٤٤	١٤١,٧٥	١٢١,٥	١٤١,٧٥	١٦٢	١٥٧,٥	١٥٧,٥	١٦٢	١٢٦	١٦١٥,٥
نسب الخطط		١٠%	١٠%	١٥%	١٥%	١٥%	٢٠%	٢٥%	٣٠%	٣٠%	٣٥%	٤٥%	٥٠%	–

زمن الخططى	٢٧	٣١,٥	٤٧,٢٥	٥٤	٤٧,٢٥	٥٤	٧٨,٧٥	١٠٨	٩٤,٥	١١٠,٢٥	١٦٢	١٥٧,٥	٩٧٢
مجموع النسب %	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	٣٨٢٥ دقيقة
الحجم الاجمالى	٢٧٠	٣١٥	٣١٥	٣٦٠	٣١٥	٢٧٠	٣١٥	٣٦٠	٣١٥	٣١٥	٣٦٠	٣١٥	
نسب الاعداد %	بدنى = ٣٢,٣٥% (١٢٣٧,٥)د			مهارى = ٤٢,٢٤ %(١٦١٥,٥)د			خططى = ٢٤,٤١ % (٩٧٢)						%١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن أزمنة أجزاء الوحدة التدريبية لعنصرى الأعداد البدنى والمهارى والخططى(مبارائى) للمجموعة التجريبية حيث تراوحت ما بين (٩٠،١٢٠) دقيقة وبذلك تراوح الزمن الأسبوعى لهما بين (٢٧٠،٣٦٠) دقيقة، وزمنهما الكلى بالبرنامج (٣٨٢٥) دقيقة حيث كان أجمالى البدنى(١٢٣٧,٥) دقيقة والمهارى (١٦١٥,٥) دقيقة والخططى (المبارائى) (٩٧٢) دقيقة، واستخدم الباحث الأحماء بداية الوحدة التدريبة والتهدئة نهاية الوحدة تدريبية.

تم تنظيم وتوزيع درجة الحمل التدريبى بشكل تدريجى وتموجى بين الحمل المتوسط(٥٠-٧٠٪) ، والحمل العالى (٧٠-٨٠٪) والحمل الأقل من الأقصى(٨٠-٩٠٪) حتى يسمح بالتقدم الايجابى لحالة كل لاعب مع الحصول على عملية التكيف والتطور وأخذ نصيب من الاستشفاء المناسب، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة (٨٠%:٩٠%) والمنخفض الشدة (٦٠% :٨٠%) وطريقة التدريب التكرار (٩٠% - ١٠٠%).

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولي:

هدفت إلى إجراء المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وحازت هذه الاختبارات على مستوى عالى من (الصدق، الثبات) واكتفى الباحث بعرض المعاملات العلمية للاختبارات المهارية فقط دون البدنية لسبق عرض هذه المعاملات بالعديد من المراجع والابحاث.

معامل الصدق: استخدم الباحثان طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعتين متباينتين (مميزة وغير مميزة) من لاعبى الجودو وكانت النتائج كما هو موضح بجدول(٤).

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
ن١=ن٢=٦

م		الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
			س	±ع	س	±ع				
١	البدنية	الوثب العريض	٢١٥,٧٥	٧,٧٦	١٨٠,٥٠	٦,٦٩	٣٥,٢٥	٧,٦٩	٠,٨٦	٠,٩٢
٢		الوثب العمودى	٣٤,٦٠	٢,٨٧	٢٤,٧٦	٢,٦٥	٩,٨٤	٥,٦٣	٠,٧٦	٠,٨٧
٣		قوة عضلات الفخذين	١٣٠,٤٠	٤,٣٦	١٠٧,٨٠	٤,٧٧	٢٢,٦	٧,٨٢	٠,٨٦	٠,٩٣
٤		قوة عضلات الظهر	١٠٥,٥٠	٥,٨٩	٨٥,٨٠	٦,٣٢	١٩,٧	٥,١٠	٠,٧٢	٠,٨٥
٥		قوة عضلات البطن	٢١,٦٧	١,٠٧	١٦,٧٤	٠,٨٩	٤,٩٣	٧,٩٢	٠,٨٦	٠,٩٣
٦		مرونة الفخذين	٥,٧٨	١,٦٨	١١,٥٦	١,٧٨	٥,٧٨	٥,٢٨	٠,٧٤	٠,٨٦
٧		مرونة الظهر	٢٩,٦٦	٢,٢١	٤٠,٤٣	٢,٨٥	١٠,٧٧	٦,٦٨	٠,٨٢	٠,٩٠
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	٦,٣٥٠	٠,٤٨٣	٤,١٢٠	٠,٣١١	٢,٢٣٠	٨,٦٨٠	٠,٨٨٣	٠,٩٤٠
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفا	١٣,٩٠	٠,٦٨	٩,٢٠	٠,٨٧	٤,٧	٩,٥٢	٠,٩٠	٠,٩٥
٣		الهروب من الاوسايكومى أماماً	١٣,٠٠	٠,٨٣	٨,٥٠	٠,٧٦	٤,٥	٨,٨٨	٠,٨٩	٠,٩٤
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	٤,٧٠	٠,٥٦	٢,٥٠	٠,٤٣	٢,٢	٦,٩٧	٠,٨٣	٠,٩١

***قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ =١,٨١**

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا : من صفر إلى أقل من ٠,٣٠= تأثير ضعيف ، من٠,٣٠ إلى أقل من٠,٥٠ = تأثير متوسط ، من ٠,٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ،كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تاثير ومعاملات صدق عالية

معامل الثبات: تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على عينة استطلاعية من لاعبى الجودو وتم تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بفارق زمنى أسبوع من التطبيق الأول وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٥).

جدول(٥)
معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=١٢

م		الاختبارات	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	±ع	س	±ع	
١	البدنية	الوثب العريض	١٩٨,١٣	٩,٥٤	١٩٩,٧٥	٧,٤٤	٠,٨٦
٢		الوثب العمودى	٢٩,٦٨	٣,٨٩	٣٠,٢٠	٤,١٦	٠,٩٠
٣		قوة عضلات الفخذين	١١٩,١٠	٧,٦٦	١٢١,٣٠	٨,٣٥	٠,٨٤
٤		قوة عضلات الظهر	٩٥,٦٥	٨,٨٤	٩٨,٠٠	٧,٧٢	٠,٨٥
٥		قوة عضلات البطن	١٩,٢١	١,٤٣	١٩,٥٧	١,٦٢	٠,٩٢
٦		مرونة الفخذين	٨,٦٧	٢,١٩	٨,٥٩	١,٧٩	٠,٩١
٧		مرونة الظهر	٣٥,٠٥	٣,٢١	٣٤,٨٥	٢,٨٦	٠,٨٩
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	٥,٢٣٥	٠,٥٤١	٥,٢٥٠	٠,٤٧٦	٠,٩٢٣
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفا	١١,٥٥	١,١٢	١١,٧٥	١,٢٤	٠,٩٠
٣		الهروب من الاوسايكومى أماماً	١٠,٧٥	١,٠٣	١١,٠٠	٠,٩٦	٠,٩١
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	٣,٦٠	٠,٧٨	٣,٧٠	٠,٦٣	٠,٩٢

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٥٧

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى، حيث استهدفت هذه الدراسة التعرف على تشكيل الأحمال التدريبية (الشدة والتكرارات والراحات البينية)، وتقنين الأحمال التدريبية المقترحة وفقا لهدف البرنامج المقترح، وملائمة التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى لعينة الدراسة، والتعرف على أسلوب تطبيق البرنامج التدريبى للمرحلة السنية وتفهم أفراد العينة للبرنامج التدريبى ومحتوى الوحدة وكيفية تطبيقها، وأسفرت الدراسة عن التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة وتشكيل الحمل، والتأكد من صلاحية استخدام الأدوات والأجهزة ووسائل القياس، وصلاحية ترتيب اجراءالاختبارات قيد البحث لموضوع الدراسة.

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى بغرض التأكد من اعتدالية وتجانس وتكافؤ دلالة بيانات العينة التجريبية والضابطة عينة البحث كما هو موضح بجدول (١)،(٢) وكذلك استخدام نتائج القياسات للاختبارت البدنية والمهارية لتعرف دلالة نتائج التجربة للمجموعة التجريبية والضابطة بمقارنتها بالقياسات البعدية لناشئى رياضة الجودو عينة البحث

تنفيذ البرنامج التدريبى:

- حصل الباحث على الموافقة الادارية المطلوبة لتطبيق البحث، وموافقة اللاعبين وأولياء امورهم على مشاركة أبنائهم فى التجربة بعد شرح طبيعة وهدف وأهمية البحث، وذلك قبل بدء التجربة.
- بعد تأكد الباحث من تنظيم البرنامج وفقاً لموصفات وظروف العينة التجريبية، والضابطة والتأكد من رغبة العينة في الانتظام في التجربة تم تنفيذ البرنامج على مدار (١٢) أسبوع ،

طُبِقَت تدريبات المركز البدنية على المجموعة التجريبية نهاية الأحماء بالوحدة التدريبية وبداية أداء تدريبات الاعداد البدنى وكذلك طبقت المهارية فى الجزء الرئيسى من كل وحدة تدريبية وأثناء التدريبات المهارية للعب الارضي بينما طُبِقَتْ تدريبات الاعداد البدنى والمهارى بالشكل التقليدى المعتاد على المجموعة الضابطة.

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على عينة البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التدريب الخاص بمجموعتى البحث وبنفس ترتيب الإجراءات المتبعة فى القياس القبلى.

المعالجات الاحصائية:

تمهيدا لمعالجة البيانات احصائيا ارتضى الباحث بمستوى دلالة عند ٠,٠٥ واجريت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS بالمعاملات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي– الوسيط- الإنحراف المعياري - التفلطح - معامل الالتواء- معامل الإرتباط - إختبار(ت) - نسبة التحسن- معامل ايتا٢- حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن.

عرض النتائج:

جدول(٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن=٦

م		الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن%
			س	±ع	س	±ع				
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	١٨٨,٦٧	٩,٠٩	٢١٨,٠٠	٥,٢٢	٢٩,٣٣	٢,٦٢	١١,٢١	١٥,٥٥
٢		الوثب العمودى من الثبات	٢٨,٦٧	١,٠٣	٣٦,٠٠	١,١٠	٧,٣٣	٠,٧٦	٩,٦٥	٢٥,٥٨
٣		قوة عضلات الفخذين	١١٠,٣٣	٤,٧٦	١٣٥,٨٣	٢,٩٩	٢٥,٥٠	١,٨٤	١٣,٨٦	٢٣,١١
٤		قوة عضلات الظهر	٨٨,١٧	٦,٣٧	١١٠,٨٣	٣,١٩	٢٢,٦٧	١,٨٩	١١,٩٨	٢٥,٧١
٥		الجلوس من الرقود	١٧,٣٣	١,٠٣	٢٢,١٧	٠,٧٥	٤,٨٣	٠,٦٠	٨,٠٤	٢٧,٨٩
٦		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	١١,٣٣	٢,١٧	٤,٣٣	٢,٠٤	٧,٠٠	١,٠٠	٧,٠٠	٦١,٧٦
٧		المسافة الأفقية للكبرى	٣٩,٠٠	٢,٧٦	٢٨,٨٣	٢,١٨	١٠,١٧	٠,٩٨	١٠,٣٧	٢٦,٠٧
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومجانبا	٥,٥٠٠	٠,٥٤٨	٧,١٦٧	٠,٥١٦	١,١٦٧	٠,٢١١	٧,٩٠٦	٢١,٢١٨
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	١١,٥٠	٠,٥٥	١٤,٨٣	٠,٤٤	٣,٣٣	٠,٤١	٨,٠٦	٢٨,٩٩
٣		الهروب من الاوسايكومى أماماً	١٠,٠٠	١,١٠	١٣,١١	٠,٧٨	٣,١١	٠,٣٢	٩,٦١	٣١,١٠
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	٢,٦٧	١,١٢	٤,٨٣	٠,٦١	٢,١٧	٠,٣١	٧,٠٤	٨١,٢٥

***قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٢,٠١**

يتضح من جدول(٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول(٧)
معنوية حجم التأثير فى للاختبارات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٦

م		الدلالات الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١١,٢١	٠,٠٠	٠,٩٣	٣,٧١	مرتفع
٢		الوثب العمودى من الثبات	سم	٩,٦٥	٠,٠٠	٠,٩٠	٤,١٨	مرتفع
٣		قوة عضلات الفخذين	كجم	١٣,٨٦	٠,٠٠	٠,٩٥	٥,٨٠	مرتفع
٤		قوة عضلات الظهر	كجم	١١,٩٨	٠,٠٠	٠,٩٣	٤,٠١	مرتفع
٥		الجلوس من الرقود	تكرار	٨,٠٤	٠,٠٠	٠,٨٧	٤,٨٩	مرتفع
٦		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٣	٣,٩٤	مرتفع
٧		المسافة الأفقية للكبرى	سم	١٠,٣٧	٠,٠٠	٠,٩١	٤,٢٣	مرتفع
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	متر	٧,٩٠٦	٠,٠٠	٠,٨٦٢	١,٦٧٢	مرتفع
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	متر	٨,٠٦	٠,٠٠	٠,٨٧	١,٧٨	مرتفع
٣		الهروب من الاوسايكومى أماماً	متر	٩,٦١	٠,٠٠	٠,٩٠	٢,٢١	مرتفع
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	درجة/٢٠	٧,٠٤	٠,٠٠	٠,٨٣	١,٤٧	مرتفع

مستويات حجم التأثير : ٠,٢٠: منخفض؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول(٧) أنَّ قيم حجم التاثير للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية قد حققت قيمة أعلى من (٠,٨٠) وهى دلالة مرتفعة .

جدول(٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية

ن=٦

م		الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن%
			س	±ع	س	±ع				
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	١٨٩,٠٠	٩,٤٢	٢٠٤,٠٠	٤,٤٥	١٥,٠٠	٤,١٩	٣,٥٨	٧,٩٤
٢		الوثب العمودى من الثبات	٢٨,٥٠	١,٣٨	٣٠,٣٣	١,٥٣	١,٨٣	٠,٤٨	٣,٨٤	٦,٤٣
٣		قوة عضلات الفخذين	١١٢,٦٧	٤,٠٣	١٢٢,٠٠	٦,١٣	٩,٣٣	١,٤٣	٦,٥٣	٨,٢٨
٤		قوة عضلات الظهر	٨٨,٦٧	٦,٧٤	٩٧,٨٣	٥,١٢	٩,١٧	١,٧٦	٥,٢١	١٠,٣٤
٥		الجلوس من الرقود	١٧,٥٠	١,٠٥	١٩,١٧	٠,٧٥	١,٦٧	٠,٥٤	٣,١٠	٩,٥٢
٦		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	١١,١٧	٢,٢٣	٨,٨٦	١,٩٠	٢,٣١	٠,٦٧	٣,٤٤	٢٠,٦٦
٧		المسافة الأفقية للكبرى	٣٩,٦٧	٣,٦١	٣٣,٦٧	٢,٢٠	٦,٠٠	١,٠٨	٥,٥٦	١٥,١٣
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	٥,٣٣٣	٠,٥١٦	٦,٠٠٠	٠,٦٣٢	٠,٦٦٧	٠,٢٠٧	٣,١٦٢	١٢,٥٠٧
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	١١,٨٣	٠,٧٥	١٣,٣٤	٠,٤٧	١,٥٠	٠,٤٩	٣,٠٤	١٢,٧١
٣		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	١٠,١٧	١,١٧	١١,٢٥	٠,٨٥	١,٠٨	٠,٣٢	٣,٣٨	١٠,٦٦
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	٢,٥٠	١,٣٨	٣,٣٧	٠,٧٦	٠,٨٧	٠,٢٧	٣,١٦	٣٤,٦٧

***قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٢,٠١**

يتضح من جدول(٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول(٩)
معنوية حجم التأثير فى للاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٦

م		الاختبارات / الدلالات الإحصائية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير	قيمة (ت)
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	٣,٥٨	٠,٠٠	٠,٥٦	٠,٧٢	متوسط
٢		الوثب العمودى من الثبات	سم	٣,٨٤	٠,٠٠	٠,٦٠	٠,٦١	متوسط
٣		قوة عضلات الفخذين	كجم	٦,٥٣	٠,٠٠	٠,٨١	١,٦٥	مرتفع
٤		قوة عضلات الظهر	كجم	٥,٢١	٠,٠٠	٠,٧٣	١,٥٨	مرتفع
٥		الجلوس من الرقود	تكرار	٣,١٠	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٦٨	متوسط
٦		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٣,٤٤	٠,٠٠	٠,٥٤	٠,٥١	متوسط
٧		المسافة الأفقية للكبرى	سم	٥,٥٦	٠,٠٠	٠,٧٦	١,٢٥	مرتفع
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	متر	٣,١٦	٠,٠٠	٠,٥٠٠	٠,٦٣	متوسط
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	متر	٣,٠٤	٠,٠١	٠,٤٨	٠,٦٢	متوسط
٣		الهروب من الاوسايكومى أماماً	متر	٣,٣٨	٠,٠٠	٠,٥٣	٠,٧١	متوسط
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	درجة/٢٠	٣,١٦	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٦٤	متوسط

مستويات حجم التأثير: ٠,٢٠ : منخفض ؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول(٩) أنَّ قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة حققت قيمة تراوحت بين المرتفع والمتوسط

جدول(١٠)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن١=ن٢=٦

م		الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فروق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن%
			س	±ع	س	±ع			
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	٢١٨,٠٠	٥,٢٢	٢٠٤,٠٠	٤,٤٥	١٤,٠٠	٤,٥٧	٧,٦١
٢		الوثب العمودى من الثبات	٣٦,٠٠	١,١٠	٣٠,٣٣	١,٥٣	٥,٦٧	٦,٧٣	١٩,١٥
٣		قوة عضلات الفخذين	١٣٥,٨٣	٢,٩٩	١٢٢,٠٠	٦,١٣	١٣,٨٣	٤,٥٣	١٤,٨٣
٤		قوة عضلات الظهر	١١٠,٨٣	٣,١٩	٩٧,٨٣	٥,١٢	١٣,٠٠	٤,٨٢	١٥,٣٧
٥		الجلوس من الرقود	٢٢,١٧	٠,٧٥	١٩,١٧	٠,٧٥	٣,٠٠	٦,٣٠	١٨,٣٦
٦		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٤,٣٣	٢,٠٤	٨,٨٦	١,٩٠	٤,٥٣	٣,٦٤	٤١,١١-
٧		المسافة الأفقية للكبرى	٢٨,٨٣	٢,١٨	٣٣,٦٧	٢,٢٠	٤,٨٣	٣,٤٨	١٠,٩٤-
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	٧,١٦٧	٠,٥١٦	٦,٠٠٠	٠,٦٣٢	١,١٦٧	٣,٧٩٦	٨,٧١١
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	١٤,٨٣	٠,٤٤	١٣,٣٤	٠,٤٧	١,٥٠	٥,١٧	١٦,٢٨
٣		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	١٣,١١	٠,٧٨	١١,٢٥	٠,٨٥	١,٨٦	٣,٧٢	٢٠,٤٤
٤		الهروب من سيطرة المهاجم بالاوسايكومى	٤,٨٣	٠,٦١	٣,٣٧	٠,٧٦	١,٤٧	٣,٤٢	٤٦,٥٨

***قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥= ١,٨١**

يتضح من جدول(١٠) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥

جدول(١١)
معنوية حجم التأثير فى المتغيرات الاختبارات البدنية والمهارية بين مجموعتى البحث وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٦

الاختبارات / الدلالات الاحصائية			وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
١	البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	٤,٥٧	٠,٠٠	٠,٦٨	٣,١٥	مرتفع
٢		الوثب العمودى من الثبات	سم	٦,٧٣	٠,٠٠	٠,٨٢	٣,٧١	مرتفع
٣		قوة عضلات الفخذين	كجم	٤,٥٣	٠,٠٠	٠,٦٧	٢,٢٦	مرتفع
٤		قوة عضلات الظهر	كجم	٤,٨٢	٠,٠٠	٠,٧٠	٢,٥٤	مرتفع
٥		الجلوس من الرقود	تكرار	٦,٣٠	٠,٠٠	٠,٨٠	٤,٠٠	مرتفع
٦		ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٣,٦٤	٠,٠٠	٠,٥٧	٢,٣٨	مرتفع
٧		المسافة الأفقية للكبرى	سم	٣,٤٨	٠,٠٠	٠,٥٥	٢,٢٠	مرتفع
١	المهارية	الهروب من الاوسايكومى جانبا	متر	٣,٧٩٦	٠,٠٠	٠,٥٤	١,٨٤٥	مرتفع
٢		الهروب من الاوسايكومى خلفاً	متر	٥,١٧	٠,٠٠	٠,٥١	٣,١٨	مرتفع
٣		الهروب من الاوسايكومى أماماً	متر	٣,٧٢	٠,٠٠	٠,٤٣	٢,١٩	مرتفع
٤		الهروب من سيطرة المهاجم الاوسايكومى	درجة/٢٠	٣,٤٢	٠,٠٠	٠,٤١	١,٩٢	مرتفع

مستويات حجم التأثير : ٠,٢٠ : منخفض؛ ٠,٥٠ : متوسط ؛ ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول(١١) أنَّ قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية المهارية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدى قد حققت دلالات جحم التأثير نسبة مرتفعة للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢,٠١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث تراوحت فى متغيرات الاختبارات البدنية بين(٧,٠٠ : ١٣,٨٦)، وبلغت نسب التحسن المئوية فى نتائج الاختبارات البدنية بين(١٥,٥٥% : ٢٧,٨٩%) ، وتراوحت قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاختبارات المهارية بين(٧,٠٤: ٩,٦١) وبلغت نسبة التحسن المئوية فى نتائج الاختبارات المهارية بين(٣١,١٠% : ٨١,٢٥%)، وكان الفرق فى تقدم نتائج القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية عائد إلى انتظام أفرادها تحت تأثير ـ المتغير المستقل ـ البرنامج التدريبى باستخدام التدريب المركزى وما شمله من تدريبات المركز المتنوعة والتخصصية التى افادت اللاعبين بشكل ملحوظ. ويظهر التأثير الايجابى للبرنامج التدريبى باستخدام التدريب المركزى وتدريبات المركز ـ المتغير المستقل ـ على لاعبى المجموعة التجريبية نتيجة انتظام أفرادها فترة تطبيق هذا البرنامج ممَّا ساهم فى تقدم بائن لمستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ومن ثمَّ وضح تحسن نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث فى القياس البعدى **وأكد ذلك أيضاً النتائج الموضحة بجدول (٧)** لمعنوية الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ودلالة حجم التأثير للبرنامج التدريبى المقترح فى نتائج الاختبارات البدنية وفقا لمعادلات كوهن تراوحت بين (٣,٧١) كأصغر حجم تأثير مرتفع في اختبار الوثب العريض و(٨,٨٠) كأكبر حجم تأثير مرتفع في قياسات قوة عضلات الرجلين، وكانت معنوية الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى نتائج الاختبارات المهارية ودلالة حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن تراوحت بين(١,٤٧) كأصغر حجم تأثير مرتفع في اختبار الهروب من الاوسايكومع زميل مهاجم Tori ايجابى و(٢,٢١) كأكبر حجم تأثير مرتفع في

اختبار الهروب من الاوسايكومى بالزحف أماماً ويرجع الباحث ذلك إلى أنَّ هذا الاختبار كان به شيئ من الصعوبة على اللاعبين لحاجته إلى بذل قوة عضلية بشكل سريع بتحميل أكثر على عضلات المركز الأمامية من عضلات البطن والمجموعات العضلية الخلفية حول منطقة العمود الفقرى ولكن انتظام اللاعبين داخل البرنامج التدريبى المقترح وما شمله من التدريب المركزى تقدمت القدرات البدنية التخصصية لهؤلاء اللاعبين بما ساهم فى تقدم نتائج اللاعبين فى القياس البعدى بعد نهاية فترة البرنامج.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج (Henry,2011) حيث أشار أنَّ تأثير التدريب المركزى أساس لاى برنامج جيد لتدريب القوة العضلية حيث تزداد القوة والفعالية فى آن واحد. ومع نتائج (Sterkowicz,Lech,and Blecharz,2010) فى أهمية تكامل وتناسق عضلات المركز حيث أنَّها حلقة الوصل بين المجموعتين العضليتين للطرفين العلوى والسفلى. وكذلك تتفق نتائج البحث مع أهمِّية القدرات البدنية الخاصة وأثرها فى تحسين الأداء المهارى للاعبى الجودو(بيومى،٢٠١٠؛ وعبدالرؤوف،١٩٩٨).

وأنَّ الدراسات العلمية أثبتت أنه كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الإستطالة ساعد ذلك فى إنتاج أفضل درجة للقوة ، إرتباط القوة بالمرونة للمفاصل(حماد،٢٠٠١،ص١٧٩).

وتؤدى تمارين القوة المركزية لعضلات الجذع إلى تحسين الاستقرار الديناميكى للاعب بسبب تحسينها لناتج القوة العضلية ومرونة منطقة الجذع(Ping,Chaoying,& Weitao,2011).

لذا يرى الباحث من نتائج اختبارات القوة العضلية لعضلات الرجلين فى اختبار الوثب العريض من الثبات والوثب العمودى يرجع إلى التحسُّن الملحوظ فى عضلات الرجلين والفخذين نتيجة البرنامج التدريبى الذى تضمن مجموعة من التدريبات لتحسين القوة الخاصة بعضلات المركز مع تحسين مرونة ومطاطية العضلات حول منطقة الجذع والعمود الفقرى أثرت ايجابيا فى تحسن قوة ومطاطية عضلات الفخذين والتى ترتبط مباشرة بعضلات المركز وهذا يبيَّن أنَّ هناك علاقة طردية موجبة بين تحسُّن القدرات الخاصة لعضلات المركز والمجموعات العضلية لعضلات الفخذين، وكان تنوع التدريبات المركزية التى طبقها الباحث على اللاعبين والتى استخدت أكثر من مفصل ساهم فى تحسن نتائج الاختبارات البدنية لقوة عضلات البطن والظهر ومرونة العمود الفقرى شمول البرنامج التدريبى على عدد وفير ومتنوع من تدريبات المركز وتضمن البرنامج تدريبات المقاومة باستخدام الزميل ووزن اللاعب نفسه وتدريبات المرونة التى يؤديها اللاعب أثناء التدريبات المهارية للعب الأرضى والهروب من الاوسايكومى بصورة حرة أو بزميل ايجابى.

ممَّا سبق يتضح أن البرنامج التدريبى باستخدام التدريبى المركزى ساهم في تقدم مستوى المتغيرات البدنية والمهارية للهروب من الاسايكومى، وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول من البحث الحالى للمجموعة التجريبية بأنَّه **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهروب من "الاوسايكومى" فى الجودو لصالح القياس البعدى.**

الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نتائج اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢,٠١) أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث تراوحت فى الاختبارات البدنية بين(٣,١٠: ٦,٥٣)، وبلغت نسب التحسن المئوية فى نتائج الاختبارات البدنية بين(٦,٤٣% : ٢٠,٦٦%)، وتراوحت قيمة (ت) المحسوبة فى الاختبارات المهارية بين(٣,٠٤: ٣,٣٨) وبلغت نسب التحسن المئوية فى نتائج الاختبارات المهارية بين(١٠,٦٦% : ٣٤,٦٧%) وكان الفرق فى

تقدم نتائج القياس البعدى عن القبلى لهذه المجموعة هو انتظام أفرادها تحت تأثير ـ المتغير المستقل ـ البرنامج التدريبى التقليدى المتبع استخدامه.
ويتضح التأثير الايجابى للبرنامج التدريبى التقليدى ــ المتغير المستقل ــ المطبق على لاعبى المجموعة الضابطة نتيجة انتظام أفرادها فترة تطبيق هذا البرنامج ممَّا ساهم فى تقدم واضح لمستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية عن بداية البرنامج وتحسن نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى وأكد ذلك النتائج الموضحة بجدول (٩) لمعنوية الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة وأن دلالة حجم التأثير للبرنامج التدريبى التقليدى فى اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث وفقا لمعادلات كوهن تراوحت بين (٠,٥١) كأصغر حجم تأثير متوسط في اختبار ثنى الجذع من الوقوف و(١,٦٥) كأكبر حجم تأثير مرتفع فى اختبار قوة عضلات الفخذين، وكانت معنوية الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات الاختبارات المتغيرات المهارية ودلالة حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن تراوحت بين (٠,٦٢) كأصغر حجم تأثير متوسط فى اختبار الهروب من الاوسايكومى بالزحف خلفاً و(٠,٧١) كأكبر حجم تأثير متوسط وفى اختبار الهروب من الاوسايكومى بالزحف أماماً.

ويتضح من النتائج أنَّ البرنامج التدريبى التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة أحدث تأثير ايجابى على اللاعبين وظهر ذلك فى الفروق المعنوية لقيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدى فى الاختبارات البدنية والمهارية ويُرجِعُ الباحث ذلك إلى انتظام اللاعبين فى التدريب وفعالية الباحث وشَحَذِه المستمر لهِمَّتهِم طوال وحدات هذا البرنامج، واحتواء البرنامج على أنواع من التدريبات المهارية والمبارائية المتنوعة إضافة إلى تدريبات الاعداد البدنى الخاص ممَّا ساهم ذلك فى تقدم مستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية فى نهاية فترة البرنامج والقياس البعدى.

وقد اتفق ذلك مع نتائج دراسة عبدالمنعم وأخرون،٢٠١٥،ص٩١-١١٤؛ عبدالمطلب وأخرون،٢٠١٥،ص٤٥٠-٤٩٢؛ وبيومى،٢٠١٠ ؛ بيومى،٢٠٠٤) فى أنَّ البرامج التقليدية المتبعة التى تطبق على المجموعة الضابطة يكون لها تأثيرها الايجابى فى تحسين الأداء المهارى حيث أن الاستمرار فى التدريب وتصحيح أخطاء الأداء والممارسة المنتظمة طول فترة البرنامج يؤدى إلى تحسين الأداء.

وبذلك يرى الباحث مِمَّا سبق أنَّ البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة إحرز تقدم للقدرات البدنية والمهارية قيد البحث للهروب من الاوسايكومومنْ ثَمَّ تحسنت نتائج القياسات البعدية عن القبلية وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثانى للمجموعة الضابطة بأنّه **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية للهروب من الاوسايكومى فى الجودو لصالح القياس البعدى.**

الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٨١) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) أقل من فروق قيمة (ت) المحسوبة والتى تراوحت فى متغيرات الاختبارات البدنية بين (٣,٤٨: ٦,٧٣)، وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق نسب تحسن هذه المتغيرات البدنية تراوحت بين (٦,٦١% : ٤١,١١%)، وقد تراوحت فروق قيمة (ت) المحسوبة فى متغيرات الاختبارات المهارية بين(٣,٤٢: ٥,١٧) وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق نسب تحسن هذه المتغيرات المهارية تراوحت بين(١٦,٢٨% : ٤٦,٥٨%) وذلك لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التى شمل برنامجها التدريب المركزى. وأظهرت نتائج جدول(١١) ارتفاع دلالة حجم التأثير لبرنامج تدريب المركزبالمقارنة بين القياسات البعدية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة

التجريبية فى قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث وفقا لمعادلات كوهن تراوحت بين (٢,٢٠) كأصغر حجم تأثير مرتفع في اختبار المسافة الأفقية للكوبرى و(٤,٠٠) كأكبر حجم تأثير مرتفع فى اختبار الجلوس من الرقود، وكانت معنوية الفروق بين متوسطات القياسات البعدية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات الاختبارات المهارية ودلالة حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن تراوحت بين (١,٩٢) كأصغر حجم تأثير مرتفع فى اختبار اختبار الهروب من الاوسايكومسمع زميل مهاجم Tori ايجابى و(٣,١٨) كأكبر حجم تأثير مرتفع فى اختبار الهروب من "Oseakomi" بالزحف خلفاً. مما يوضح قوة التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب المركزي عن البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج الباحث مع التأكيد على أنَّ منافسات الجودو تتضمن من وجهة النظر الميكانيكية الحيوية تحركات عالية الشدة تتم على مفاصل متعددة كمفاصل الرجلين والذراعين ويتطلب قدر عال من الإعداد البدنى (Franchini,et al,2003;Thomas,et al,1989) والاحتياج إلى إتقان اللاعب لمهارات تخصصية يتم أدائها بأقصي قدرة عضلية وسرعة،

وجاءت نتائج البحث متفقة أنَّ لاعب الجودو يحتاج لتحقيق الفوز الوصول لمستوى عال من المتطلبات المهارية والخططية وإلى تحسين الجوانب النفسية والانفعالية والفسيولوجية خلال فترة التدريب ، ممَّا يشير إلى أهمية التقنين العلمي للبرنامج التدريبي طبقا للمتطلبات البدنية والمهارية للاعب الجودو والتي يتضح وجود قصوره بها (Franchini, Del Vecchio, Matsushigue,& Artioli,2011;Pocecco,Gatterer, Ruedl,& Burtscher,2012).

وأنَّ لاعب الجودو يحتاج لتحقيق الفوز الوصول لمستوى عال من المتطلبات المهارية والخططية وإلى تحسين الجوانب النفسية والانفعالية والفسيولوجية خلال فترة التدريب ، ممَّا يشير إلى أهمية التقنين العلمي للبرنامج التدريبي طبقا للمتطلبات البدنية والمهارية للاعب الجودو والتي يتضح وجود قصوره بها. ممَّا يوضح ما اشارت إليه دراسة (Henry,2011)

فى أنَّ تحقيق التوازن العضلى والقوام السليم مع قدرة لاعب الجودو على تنفيذ مهاراته وتميزة الخططى من الأمور الضرورية لنجاحه فى منافسات الجودو مع ضرورة احتواء البرنامج التدريبى على تمارين متكامله بين التمارين التخصصية وغير التخصصية حيث أنَّ اعتماد البرنامج على التمارين التخصصية فقط يعد به ضعفاً وفق مبادئ ومفاهيم تدريب المقاومة الخاصة بالجودو.

وقد قام الباحث خلال تنفيذ تدريبات البرنامج اتباع القواعد التى اشار إليها كل من (بريقع، السكرى،٢٠٠١،٦٨) إلى أنَّ هناك ثلاثة قواعد أساسية يجب مراعاتها عند تدريب القوة، وهذه القواعد يتم تطبيقها على أى فرد يشترك في برامج تدريبات القوة وهى (تطوير مرونة المفاصل، تطوير قوة الوتر قبل قوة العضلة، تطوير قوة العضلات الكبيرة أولا قبل عضلات الأطراف).

ومن خلال نتائج الباحث أنه تنمية عضلات المركز تعمل دوراً مهماً فى التوازن العضلى واستقرار وثبات لاعب الجودو، ولقوة عضلات المركز أهمية كبيرة فبها يستطيع اللاعب المدافع "اوكىUke" الهروب من سيطرة المهاجم التورىTori" خلال مرحلة تنفيذ التثبيت الارضي وعمل الدوران بالجسم للهروب على أحد الجانبين أو الهروب بسحب أو دفع الجسد خلفاً أو أماماً.

ولاعب الجودو يقوم بالانقباضات الأيزومترية والديناميكية أثناء أداء التكنيكات الهجوم أو الدفاع، وقد أظهرت النتائج البحثية الارتباط الوظيفى بين عمل الجذع والكتف أثناء تحمل الانقباض الأيزومترى حيث تؤكد التغيرات الوظيفية تداخل عمل العضلات المركزية، ويعد ذلك مؤشراً مهماً لاستخدام التدريب المركزى للاعبى الجودو(Kawczyński et al. 2015)

وممَّا يشير إلى نجاح البرنامج التدريبى المقترح شمول تدريباته على منطقة الجسم التى اشار إليها (McGll,2009) وهى منطقة المركز التى تشمل عضلات الفقرات القطنية وحائط البطن

والباسطة للظهر والمربعة القطنية ويرتبط الطرف العلوى للجسم عكسياً بالطرف السفلى من خلال مجموعة الفقرات القطنية والحوض والورك حيث يمتد تأثير الجزء المركزى للجسم إلى ما وراء أسفل الظهر والبطن ليشمل عضلات الحوض والساقين والذراعين، وتؤدى العضلات المركزية دور مباشر فى ثبات وتوازن الجسم.

ومن خلال النتائج يرى الباحث أن البرنامج التدريبي كان له التأثير إيجابي في تطوير قدرة اللاعبين على سرعة الهروب من الاوسايكومى في اللعب الأرض خلال مرحلة سعي المهاجم السيطرة على المدافع خلال مرحلة الانتقال من اللعب واقفا الى اللعب الأرضي، وخلال فترة النزال أرضاً بين اللاعبين . لذا يري الباحث أنَّ البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية كان أكثر فعالية وايجابية فى تحسين القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللعب الأرضى وظهر ذلك فى نتائجهم خلال الاختبارات قيد البحث، كما أفادت الخبرات والتكررات الأدائية التى تدربت عليها أفراد هذه المجموعة التجريبية تحسن نتائجهم أثناء اللعب الأرضى والهروب من "الاسايكومى" وتم ذلك نتيجة ما شمله البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية من تنوع تدريبات عضلات المركز العامة والتخصصية بالجودو والتى لم تكن متوفرة بهذا التكامل داخل البرنامج التدريبى التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة، وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثالث فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك بأنّه **توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهروب من "الاوسايكومى" فى الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.**

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

<u>من خلال تطبيق تجربة البحث توصل الباحث الى ما يلى :</u>

- أظهر البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية والمهارية بنسب تحسن فى الاختبارات البدنية تراوحت بين(١٥,٥٥%:٢٧,٨٩%) وفى الاختبارات المهارية بين(٣١,١٠%:٨١,٢٥%) لصالح القياس البعدى
- ارتفاع دلالة مستويات حجم التأثير لبرنامج التدريب المركزي فى الاختبارات البدنية بحجم تأثير تراوح بين (٣,٧١ : ٨,٨٠) ، وفى الاختبارات المهارية بين (١,٤٧ : ٢,٢١) .
- أظهر البرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية والمهارية بنسب تحسن فى الاختبارات البدنية تراوحت بين(٦,٤٣%:٢٠,٦٦%) وفى الاختبارات المهارية بين(١٠,٦٦%:٣٤,٦٧%) لصالح القياس البعدى.
- ارتفاع دلالة مستويات حجم التأثير للبرنامج المطبق على المجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية بين بحجم تأثير تراوح بين (٠,٥١: ١,٦٥) بحجم تأثير بين متوسط ومرتفع ،وفى نتائج الاختبارات المهارية بين (٠,٦٢ : ٠,٧١) بحجم تأثير متوسط.
- أظهر برنامج التدريب المركزي للمجموعة التجريبية والبرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسين البعديين فى الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت فروق نسب التحسن فى الاختبارات البدنية بين(٦,٦١%:٤١,١١%) وفى الاختبارات المهارية بين(١٦,٢٨% : ٤٦,٥٨%) لصالح المجموعة التجريبية.

- ارتفاع دلالة مستويات حجم التأثير لبرنامج التدريب المركزي عن برنامج المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى الاختبارات البدنية بين (٢,٢٠:٤,٠٠) بحجم تأثير مرتفع، وفى الاختبارات المهارية بين (١,٩٢:٣,١٨) بحجم تأثير مرتفع.

توصيات البحث:

من خلال استنتاجات البحث أوصي بما يلي :

- استخدام البرنامج التدريب المركزي في تطوير الهروب من سيطرة المنافس فى اللعب الارضى.
- ضروة اهتمام المدربين بتدريب عضلات المركز داخل البرنامج التدريبي بوحداتة باستمرار.
- ضرورة توجية لاعبي الجودو على القيام بتدريبات المركز خارج الوحدة التدريبية كواجب منزلي.
- ضروة تدريب اللاعبين على سرعة الهروب في اللعب الأرض من سيطرة المهاجم خلال مرحلة الانتقال من اللعب واقفا الى اللعب الأرضي.
- اجراء بحوث حول تأثير التدريب المركزى على فنون ومهارات اللعب الأرضى "Ne-waza" المتنوعة فى الجودو.
- اجراء بحوث حول تأثير التدريب المركزى على وفعالية أداء مهارات الرمى (Nage-waza) للاعبى الجودو.
- اجراء بحوث حول تأثير التدريب المركزى على مرحل عمرية مختلفة من ذكور وأناث لاعبى الجودو.

المراجع:

المراجع العربية

١ أبو فريخة،مجدى حسنى، وغازى،أحمد محمد وأبو المعاطى،هبة روحى (٢٠١٦) تأثير تدريبات سرعة الانطلاق علي بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهاري لدي لاعبي الجودو، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية بقنا

٢ اسماعيل،كمال عبدالحميد(٢٠١٦).اختبارات تقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الانسان،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.ص١٣، ١٤، ١٨٧

٣ بريقع،محمد جابر والسكرى،خيرية إبراهيم (٢٠٠١) سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ – ١٨ سنة، ج٢، منشأة المعارف بالإسكندرية ص ص٦٨ – ٧٠،

٤ بيومى،محمود السيد (٢٠٠٤) تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٥ بيومى،محمود السيد (٢٠١٠). تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام جهاز مقترح للمقاومة النوعية وأثرة على فعالية أداء بعض المهارات الحركية للاعبى الجودو والمصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.ص ٩٩

٦ بيومى،محمود السيد، غازى، أحمد محمد (٢٠١٧) تصميم اختبارات اللياقة التخصصية للهروب من الأوسايكومى للفئات الوزنية (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة) لناشئى رياضة الجودو، المجلة العلمية للعلوم الرياضية والتربوية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ع يونيو ٢٠١٧.

٧ حسنين،محمد لطفى (٢٠٠٦) الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى " رؤية تطبيقية " مركز الكتاب للنشر،ص١٦٠

٨ حماد،مفتى إبراهيم (٢٠٠١)التدريب الرياضى الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، دار

الفكر العربى ،ص١٧٩
٩ شـــداد،محمد حامـــد وعبدالرؤوف،ياســـر يوســـف وسيدأحمد،عصـــام وعلى،محمدالســـيد والصاوى،يحيى(٢٠١٤) مبادئ تدريب الجودو، مطبعة شمس، القاهرة.ص ١٨٢ -٢٢٠
١٠ طرفـه،مراد إبـراهيم (٢٠٠١). الجـودو بـين النظريـة والتطبيـق ،دار الفكـر العربـي، القـاهرة.ص ٤٣٧
١١ عبد الرؤوف، ياسر (١٩٩٨) بناء بطارية اختبار للقدرات الحركية الخاصة للاعبى الناشئين الجودو تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.ص٩٥،٩٤
١٢ عبد المنعم ،أيمن محمد وريحان،على السعيد وهدية،مسعد حسن (٢٠١٥) تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة "رانزوكو وازا" لناشئى الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة،ع٢٤ ، ص ص ٩١-١١٤.
١٣ عبدالمطلب،سامح سامى وريحان،على السعيد ونبيه،جهاد محمود (٢٠١٥) تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة "رانزوكو وازا" لناشئى الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة،ع١٧ ، ص ص ٤٥٠-٤٩٢.

المراجع الاجنبية

14 Afyon, Y. A. (2014). The Effect of Core and Plyometric Exercises on Soccer Players. Anthropologist, 18(3), 927-932
15 Axel, T. A. (2013). The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes (Doctoral dissertation, CALIFORNIA STATE UNIVERSITY, LONG BEACH).
16 Axel, T. A. (2013). The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes (Doctoral dissertation, CALIFORNIA STATE UNIVERSITY, LONG BEACH).
17 Baioumy, M. E., & Ghazy, A. M. (2015) Effects of a Major Taper Training Program on some Physical Variables and Specific Fitness for Judokas. The International Scientific Journal Of Physical Education And Sport Sciences (ISJESS), Volume (2) Issue (2) Sep,31-40
18 Balaji, E., & Murugavel, K. (2013): Motor fitness parameters response to core strength training on Handball Players. International Journal for Life Sciences and Educational Research Vol.1(2), pp. 76 – 80
19 Balaji, E., & Murugavel, K. (2013): Motor fitness parameters response to core strength training on Handball Players. International Journal for Life Sciences and Educational Research Vol.1(2), pp. 76 – 80
20 Bradić,S&Callan,M.(2016). Katame no kata-osae-komi waza: methodical value in practicing motoric movements of ne-waza. Applicable research in judo, 7.
21 Drid P, Trivić T, Obadov S & Vujkov S. (2013). Analysis of the judo olympic tournament for men, london 2012 retrospective.1.specific rhythmic gymnastics skills acquisition conditionallity in preschool, 193-197.
22 Fahey T, Insel P, Roth W (2011). Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. 9th Edition. Canada: Active, Softcover.
23 Fisher, J., Steele, J., Bruce-Low, S., & Smith, D. (2011). Evidence-based resistance training recommendations. Med Sport, 15(3), 147-162.

24 Franchini E, Nunes AV, Moraes JM, Del Vecchio FB (2007) Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. J Physiol Anthropol 26:59–67

25 Franchini E, Yuri Takito M, Yuzo Nakamura F, Ayumi Matsushigue K, Peduti Dal'Molin Kiss MA (2003) Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. J Sports Med Phys Fitness 43:424–431

26 Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Medicine, 41(2), 147-166.

27 Ghazy,A.M., Baioumy, M. E., & Hamouda M. H.(2016) Effects of Taper on Elite Collegiate Female Judokas. Journal of Applied Sports Science,Volume (6) Issue (4) 2016

28 Henry, T. (2011). Resistance training for judo: functional strength training concepts and principles. Strength & Conditioning Journal, 33(6), 40-49.

29 International Judo Federation ,IJF Refereing Rules. 2016-2017"

30 Patil, D., Salian, S. C., & Yardi, S. (2014). The Effect of Core Strengthening on Performance of Young Competitive Swimmers. International Journal of Science and Research (IJSR) Volume 3 Issue 6, June, PP: 2470-2477

31 Patil, D., Salian, S. C., & Yardi, S. (2014). The Effect of Core Strengthening on Performance of Young Competitive Swimmers. International Journal of Science and Research (IJSR) Volume 3 Issue 6, June, PP: 2470-2477

32 pierantozzi E, calmet M, franchini E (2016) the transition to newaza in a sample of high level judo competition, applicable research in judo, 40.

33 Pocecco, E., Gatterer, H., Ruedl, G., & Burtscher, M. (2012). Specific exercise testing in judo athletes. Archives of Budo, 1(8), 133-139.

34 Qianyun S, Fang G, Jingguo Z 2013. Efforts of core strength training on the event related potentials P300 in college students. Contemporary Sports Technology, 17: 14.

35 Sterkowicz S,Lech G,and Blecharz J.(2010). Effects of laterality on the technical/tactical behavior in view of the results of judo fights. Arch Budo 6: 173–177.

36 Thomas SG, Cox MH, LeGal YM, Verde TJ, Smith HK (1989) Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. Can J Sport Sci 14:142–147

37 Trivić, t., Obadov, S., Vujkov S, krneta, ž., & Drid, p. (2013). evaluation of the technical and tactical aspect in judo olympic tournament for women. 1.specific rhytmic gymnastics skills acquisition conditionallity in preschool,199-204.

38 Weston M, Coleman NJ, Spears IR 2013. The effect of isolated core training on selected measures of golf swing performance. Med Sci Sport Exer, 45(12):2292-2297.

39 Weston M, Hibbs AE, Thompson KG, Spears IR (2014). Isolated core training improves sprint performance in national-level junior swimmers. Int J Sport Psychol P, Published online, DOI: 10.1123/ ijspp.2013-0488

40 Witkowski, K., Maslinski J & Kotwica T. (2012). Analysis of fighting actions of judo competitors on the basis of the men's tournament during the 2008 Olympic Games in Beijing. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 3(2), 121-129.

41 http://www.judo-ch.jp/knowledge

42 http://otokunijudo.jugem.jp/