

تأثير تدريبات الربط المحورى على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء

مهارات الرمى بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو

* أ.د/ محمود ابراهيم المتبولى
** أ.د / خلف محمود الدسوقي
*** أ.م.د / حمدى السيد النواصرى
**** م / أحمد محمود شلبى

مقدمة البحث:

ان التدريب الرياضى اصبح له اصول وقواعد واثقه يستند عليها وقد خطى خطوات واسعه فى طريق العلم وتوسع فى استخدام العلوم المرتبطه التي تؤثر فى عملياته ما أدى الى تطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ فى نتائج رياضات المستويات العليا. (1:70)

ويرى **الطاهر احمد مطر (2014م)** أنه بات من الأهمية على القائمين على رياضه الجودو ضروره المتابعه بشكل دائم ومستمر لكافه النظريات والمبادئ التي من شأنها تطوير المستوى الرياضى والإرتقاء به الى اعلى ما يمكن والتي تختص بها العلوم المرتبطه بالانشطه الرياضيه وذلك بغرض تناولها بالدراسه والتحليل وتطبيق ما يتناسب منها مع متطلبات وخصائص رياضه الجودو. (146،144:32)

ويرى **خلف الدسوقي(1996م)** أن رياضة الجودو تتطلب قدرات بدنية خاصة ، وأن استخدام الأساليب العلمية فى تنمية تلك القدرات هو أساس الوصول بالناشئين إلى المستويات العالمية. (2:25)

ويذكر **كمال عباس محمد(1993م)** أن رياضة الجودو تتطلب من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة. (2 :45)

ويذكر **أحمد حرب سالم (2012م)** أن مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا تعد من المهارات الأساسية فى كثير من تقسيمات رياضه الجودو، وكان اخر هذه التقسيمات مجموعه مهارات الرمي

- * أستاذ تدريب المصارعة ووكيل الكلية للدراسات العليا وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.
- ** أستاذ تدريب الجودو - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد.
- *** أستاذ مساعد دكتور بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.
- **** معيد بقسم التدريب الرياضى- كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

الحديثه المضافه من قبل مدرسه الكودوكان والمعتمده عام1997م ضمن مجموعه من المهارات المضافه الى مهارات رياضة الجودو. (21:6)

ويتفق كلا من محمد سيد كامل(2004م) ، مراد ابراهيم طرفه(2001م) على ان مهارات الرمي بالوسط (كوشي وازا) من الحركات الشائعه الاستخدام في مباريات رياضه الجودو، حيث تعتمد في ادائها على الدوران بالجسم والوسط مع حمل احد الذراعين للخصم والذراع الاخرى تقوم بالجذب، اى اداء اخلاص التوازن (كوزوشي) وخاصه في المرحله التمهيديه حيث يقوم اللاعب بالدخول بجسمه اسفل مركز ثقل جسم الخصم مع الرفع بالذراع الحامل من اسفل ابط الخصم، مما يمكنه من وضع الخصم في محور الدوران حتى ياخذ الجسم وضعاً مناسباً للحصول على اكبر طاقه وضع تمكنه من رمي الخصم من خلال مراحل الاداء (كوزوشي، تسوكورى، كاكى) وان اى خلل يحدث في مراحل الاداء يؤثر بالسلب على حصول اللاعب على النقطه الكامله (Ipon).(21:6)

ويضيف كريستين كونجهاام Christine Cunningham(2000 م) إلى أنه في خلال العده سنوات الماضيه أصبح تدريب القوه الوظيفي من المصطلحات شائعه الاستخدام في المجال الرياضي ، وأنه يستخدم تحت عدة مسميات مثل التدريب التكاملي والتدريب النموذجي. (2:19) ويشير رون جونز Ron Jones(2003 م) الى ان تدريبات القوه الوظيفيه بمسمياتها المختلفه شكل من الاشكال التدريبيه المتطوره والمستخدمه حديثاً في المجال الرياضي كما انها غير تقليديه. (211:71)

ولقد اشارت نتائج دراسة كارينا اجرين واخرون carina agren and all(2012م) التي تمت على عينه من الاطفال الرياضيين ان منطقه اسفل الظهر/الحوض تعتبر ثانى اكبر الوصلات الضعيفه بالجسم، وأوصت هذه الدراسه ان يهتم المدربين بتدريب الوصلات الضعيفه للوقايه من الاصابه وتحسين مستوى الاداء الرياضى. (2:6)

ويذكر محمود المغاوري مصطفى (2020م) أن منطقه الوسط core يطلق عليها العديد من المصطلحات منها "منطقه المحور" و "منطقه القدره" و "محور العجله" وهى المنطقه التى يوجد بها مركز الثقل للجسم، ويبدأ منها معظم الحركات الرياضيه، اضافة الى ذلك تعتبر منطقه المحور المسئوله عن تطوير القدره والاحتفاظ بتوازن الجسم واستقراره وتوليد القوه ونقلها عبر الجسم،

ومنطقة المحور core تتضمن عضلات البطن abdominals واسفل الظهر back اضافة الى عضلات الحوض hip والعديد من عضلات المحور توصف على انها عضلات تعمل على مفاصل عديدة multijoint muscles . (2:61)

ويضيف محمد المغاوري مصطفى أن قوة عضلات الطرف السفلى والطرف العلوى وعضلات الجذع لها اهمية كبيره فى مباراة الجودو، فتحسين قوة الجذع يسمح للاعب الجودو توليد القوة والحفاظ عليها طوال فترة المباراة بالاضافة الى زيادة القوة والحفاظ على توازنها وانتقالها من الطرف السفلى الى الطرف العلوى والعكس. (1:61)

مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب لرياضه الجودو، قام بإجراء دراسة استطلاعية قام من خلالها بتحليل عدد من المباريات ببطولة الجمهوريه في عام 2017م و تبين للباحث ضعف مستوى اللاعبين المشاركين في هذه البطولة فى اتمام الرميات باستخدام الوسط، حيث تم حصر حجم وفعاليه الاداءات الحركيه التي استخدمت في 12 مباراه وتبين ان مهارات الرمي بالوسط جوشي وازا جاءت اقل المهارات من ناحيه الفاعليه بعد مهارات الرمي بالقدم والرمي باليدين حيث جاءت بفاعليه ناجحه 22% وغير ناجحة 78% ، و يتضح عدم القدرة على اتمام دوران ولف الجذع وعدم قدرة المهاجم على اتمام الهجمة مع وجود مقاومة من المنافس والذي يرجعه الباحث الى ان هناك خلل في تكتيك اداء المهارات و ضعف وافتقار للقوة فى منطقة الجذع (عضلات المركز) و عدم وجود توافق بين مراحل اداء المهارات بدءا بمسكه البدله الضعيفه واخلال توازن غير مكتمل وحمل غير مستقر ومرحله رمي غير مكتمله اي عدم وجود ترابط بين الطرف العلوى والطرف السفلى للاعب نظرا لضعف المنطقة الواصلة بينهم وهى منطقة الجذع.

وفى حدود علم الباحث ومن خلال الإطلاع على الكثير من المراجع والدوريات العلميه وشبكه الانترنت، لاحظ عدم وجود ابحاث علميه تناولت تاثير تدريبات القوة اوظيفية والربط المحورى على المهارات قيد البحث فى رياضة الجودو، لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو.

هدف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الربط المحورى .
- التعرف علي تأثير تدريبات الربط المحورى علي بعض القدرات البدنية فى رياضة الجودو.
- التعرف علي تأثير تدريبات الربط المحورى علي مستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو.
- 2- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو.
- 3- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- تدريبات الربط المحورى
هى تدريبات خاصة تعمل على تطوير وتقوية عضلات المركز (المحور) المتواجدة فى منطقة عضلات البطن والمجموعات العضلية المقابلة لها فى منطقة الظهر مع ربط عضلات الطرف العلوى بالطرف السفلى، كما تعمل على ربط عضلات الطرف العلوى بالطرف السفلى من خلال عضلات منطقة محور الجسم (الذراع). (تعريف اجرائى)

الدراسات السابقة:

1- دراسة **محمود السيد بيومي (2017)**، (60) بهدف تصميم برنامج تدريب باستخدام التدريب المركزي والتعرف تأثيره في الهروب من الاوسايكومي لناشئ رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة مجموع كل واحدة 7 لاعبين من المرحلة السنية 14-15 سنة، واشارت النتائج الى ان برنامج تدريبات القوة الوظيفية اثر ايجابيا على القوة الوظيفية للذراعين والرجلين والبطن ومهارة هاراي جوشي واييون سيوناجي قيد البحث للمجموعة التجريبية.

2- دراسة **محمود المغاوري مصطفى(2020)**، (61) بهدف التعرف على تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الارضي osaekomi waza للناشئين في رياضة الجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كلا منهما 10 ناشئين ومدة البرنامج ثلاثة اشهر بواقه 3 وحدات اسبوعيا مدة الوحدة 120 ق ، وقد توصلت اهم النتائج الى ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المحور اثر تأثير ايجابي على تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وعضلات الظهر ومرونة العمود الفقري ،وكذلك فاعلية التثبيت الارضى للمدافع لصالح القياس البعدى مقارنة بالضابطة، واوصى الباحث باجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة والاستفادة من نتائج هذه الدراسة وضرورة ان تشمل برامج تدريب الناشئين على تدريبات لتنمية عضلات المحور.

3- دراسة **محمد مصطفى محمود(2021م)**، (58) بهدف التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى اداء مهارة كوزوريه كيسا جاتامية لكاتا(كاتامي نوكاتا) للاعبى الجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية-ضابطة) كلا منهما 12 لاعب من الحاصلين على الحزام الاسود دان 1 واطهر البرنامج التدريبي المقترح والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيرا ايجابيا فى تحسن مستوى الاداء البدنى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحسن مستوى الاداء الفنى لكاتا كاتامي نوكاتا.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الجودو بمرحلة 13: 15 سنة بمحافظة بورسعيد، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و قوامها (36) من لاعبي نادي بور سعيد الرياضي، وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (12) لاعب لحساب المعاملات العلمية وإجراء التجارب الاستطلاعية عليهم وبذلك بلغ عدد عينة البحث الأساسية (24) لاعب، تم تقسيمهم إلى (12) لاعب (المجموعة التجريبية)، و(12) لاعب (المجموعة الضابطة) مسجلين بسجلات الاتحاد المصري للجودو والأيكيو والسومو ومنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي 2021م / 2022م ويوضح جدول 5 التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث، كما موضح بجدول (1):

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات قيد البحث

معامل الالتواء	وسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
1.962-	15.000	0.303	14.833	السنة	السن	المتغيرات الأساسية
0.696-	167.500	3.978	166.458	سم	الطول	
0.595-	69.500	3.520	68.313	كجم	الوزن	
0.991	3.000	0.761	3.167	السنة	العمر التدريبي	
0.037	94.250	2.854	94.083	كجم	أختبار قوة عضلات الظهر	القوة القصوى الثابتة
0.301	102.000	2.851	103.000	كجم	أختبار قوة عضلات الرجلين	
0.956-	105.000	2.702	104.792	وزن	أختبار dead lift	القوة القصوى الحركية
0.059	11.000	1.129	11.333	عدد	أختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا (30ث)	القوة المميزة بالسرعة
0.049	26.000	1.640	26.083	عدد	أتش كومي لأحدى مهارات كوشي وازا (30ث)	السرعة الحركية
0.530-	44.000	2.797	43.458	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) رأسى	المرونة

0.538	63.000	2.349	63.042	سم	اختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) أفقي
0.755-	6.000	0.482	5.667	درجة	مستوى اداء مهارة (هاراي جوشي)
0.683-	6.500	0.654	6.417	درجة	مستوى اداء مهارة (او جوشي)
0.03	6.600	0.511	6.500	درجة	مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)

يتضح من جدول (1) اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث و أن جميع معاملات الالتواء قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 مما يؤكد اعتدالية توزيع أفراد مجموعة البحث في (المتغيرات) قبل التجربة.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (2)

تكافؤ المجموعات الضابطة و التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=1 ن=2=12)

قيمة "ت" انحراف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
1.372	0.385	14.750	0.170	14.917	السنة	السن	المتغيرات الاساسية
0.151	4.231	166.583	3.892	166.333	سم	الطول	
0.199	3.602	68.458	3.822	68.667	كجم	الوزن	
0.000	0.835	3.167	0.718	3.167	السنة	العمر التدريبي	
0.280	3.487	94.250	2.193	93.917	كجم	أختبار قوة عضلات الظهر	القوة القصوى الثابتة
1.002	2.530	102.417	3.139	103.583	كجم	أختبار قوة عضلات الرجلين	
0.371	2.923	105.000	2.575	104.583	وزن	أختبار dead lift	القوة القصوى الحركية
0.355	0.900	11.417	1.357	11.250	عدد	أختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا (30ث)	القوة المميزة بالسرعة
0.244	1.801	26.167	1.537	26.000	عدد	اتش كومي لاحدى مهارات كوشي وازا (30ث)	السرعة الحركية
0.071	2.876	43.500	2.843	43.417	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) رأسي	المرونة
0.427	2.340	63.250	2.443	62.833	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) أفقي	
0.842	0.452	5.750	0.515	5.583	درجة	مستوى اداء مهارة (هاراي جوشي)	
0.616	0.674	6.500	0.651	6.333	درجة	مستوى اداء مهارة (او جوشي)	
0.793	0.515	6.583	0.515	6.417	درجة	مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=2.201$

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبالية

للمجموعات الضابطة و التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة "ت"

المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء وذلك لمعرفة أهم اختبارات مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بمهارات الكوشي وازا المناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث. كما هو موضح بجدول (3).

جدول (3)

الاختبارات البدنية المطبقة في البحث

م	العنصر	الاختبارات والقياسات
1	القوة القصوى الثابتة	أختبار قوة عضلات الظهر والرجلين بالديناموميتر
2	القوة القصوى الحركية	أختبار dead lift (أقصى ثقل)
3	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا (30ث)
4	السرعة الحركية	اتش كومي لاحدى مهارات كوشي وازا (30ث)
5	المرونة Flexibility	أختبار مرونة العمود الفقري أفقى ورأسى (الكوبرى)

- اختبار قياس مستوى اداء مهارات الكوشي وازا قيد البحث:

استعان الباحث بثلاث محكمين مسجلين فى الاتحاد المصرى للاسكواش لقياس مستوى اداء مهارات الكوشي وازا قيد البحث حيث تم اخذ متوسطات درجات المحكمين.

تحديد المجال المهارى قيد البحث: قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الاداءات المهارية المناسبة لطبيعة البحث والمرحلة السنوية واستخلص المهارات التالية (هاراى جوشي ، كوشي جورما ، او جوشي)

أجهزة وادوات البحث: استعان الباحث خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالاجهزة والادوات التالية:

- جهاز رسناتاميتير لقياس - جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر الطول(سم)(كجم) والرجلين
- ساعة ايقاف الكترونية لقياس الزمن - ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- شريط قياس لقياس المسافة(سم) - شريط لاصق،طباشير
- دامبلز، طارات، بار حديدى،كرة سويسرية،اساتك مطاطية،Trx

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء 3 دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية من 2012/11/12 إلى 2020/11/19 وذلك على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس والتسجيل وتحديد المعاملات العلمية للاختبارات والتأكد من جاهزية صالة التدريب وملائمة التدريبات لمستوى اللاعبين.

جدول (4)

ثبات الاختبارات البدنية (ن=12)

قيمة ت	قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
0.713	0.949	1.887	94.167	1.924	94.292	كجم	القوة القصوى الثابتة
1.483	0.991	2.867	103.583	2.888	103.750	كجم	أختبار قوة عضلات الظهر
1.732	0.930	2.714	104.500	2.558	105.000	وزن	أختبار dead (أقصى ثقل) lift
0.561	0.921	1.165	11.583	1.314	11.500	عدد	القوة المميزة بالسرعة
0.561	0.923	1.084	25.583	1.303	25.667	عدد	اختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا (30ث)
1.393	0.981	3.010	43.833	3.147	44.083	سم	السرعة الحركية
0.616	0.902	1.676	62.917	2.109	63.083	سم	اتش كومي لاحدى مهارات كوشي وازا (30ث)
1.483	0.714	0.515	5.417	0.515	5.583	سم	المرونة
0.561	0.632	0.515	6.417	0.651	6.333	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكويرى) رأسى
1.000	0.837	0.514	6.416	0.492	6.333	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكويرى) افقى
						درجة	مستوى اداء مهارة (هاراى جوشي)
						درجة	مستوى اداء مهارة (او جوشي)
						درجة	مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.576

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال احصائيا بين لتطبيق الاول واعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، كما لا توجد فروق دالة احصائيا بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في متغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل علي ثبات الاختبارات.

حساب معامل الصدق :

جدول (5)

صدق الاختبارات البدنية (ن=12=2=1)

قيمة "ت"	المجموعة الأقلتميز		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*30.126	1.924	94.292	2.611	122.500	كجم	أختبار قوة عضلات الظهر
*31.568	2.888	103.750	2.462	138.333	كجم	أختبار قوة عضلات الرجلين
*22.305	2.558	105.000	3.257	131.667	وزن	أختبار dead lift(أقصى ثقل)
*11.598	1.314	11.500	2.875	22.083	عدد	أختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا(30ث)
*14.197	1.303	25.667	2.758	38.167	عدد	أختبار كومي لأحدى مهارات كوشي وازا (30ث)
*19.416	3.147	44.083	1.775	64.333	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) رأسي
*17.418	2.109	63.083	3.353	43.167	سم	أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) أفقي
*17.104	0.515	5.416	0.668	9.583	درجة	مستوى اداء مهارة (هاراي جوشي)
*14.306	0.514	6.416	0.621	9.750	درجة	مستوى اداء مهارة (او جوشي)
*15.299	0.513	6.41	0.577	9.833	درجة	مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=2.201$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل علي صدق الاختبارات.

تطبيق البرنامج التدريبي:

بعد استطلاع رأى الخبراء والاطلاع على الدراسات السابقة ومراعاة خصائص المرحلة السنوية تم تحديد فترة التأسيس و الإعداد الخاص وما قبل المنافسات لتطبيق البرنامج المقترح، وتحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، كما قام الباحث باستخدام تشكيل الحمل (1:1) (2:1) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة.

الفترة الزمنية للبرنامج:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.
زمن الوحدة اليومية:

- تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (120) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

مكونات أجزاء الوحدة اليومية (120ق):

- الجزء الرئيسي (الإعداد البدني - الإعداد المهاري-الإعداد الخططي- الإعداد التنافسي) و يبلغ زمنه (105ق).

-الجزء الختامي(التهدة) و يبلغ زمنه (5ق).

- لم يتم احتساب زمن الاحماء والتهدة داخل التوزيع النسبي والزمني للبرنامج وبذلك يصبح زمن الوحدة التدريبية بعد استقطاع زمن الاحماء والتهدة (105ق).

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للأفراد للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في نادى بور سعيد الرياضي خلال الفترة الزمنية من 2021/12/15م إلى 2021/12/19م.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج تدريبات الربط المحورى لتنمية مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع مسبقاً من قبل المدير الفني لنادى ابور سعيد الرياضى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية 2021/12/22 : 2021/3/18م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث في نادى بور سعيد الرياضي، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية 2021/3/20م: 2021/3/24م

المعالجات الإحصائية:

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.

- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مختلفتين ومتساويتين في العدد.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي بعدي).
- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) في رياضة الجودو.

جدول (6)

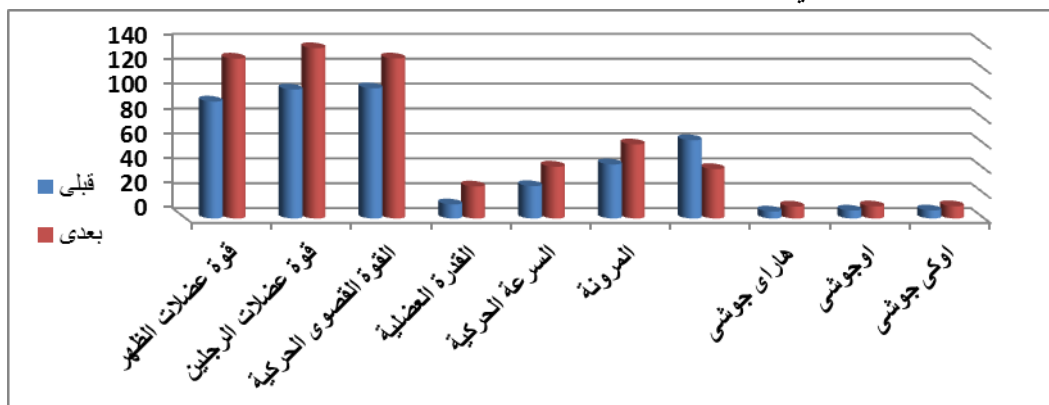
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = 12)

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	س	±ع	س		
*36.034	2.392	128.417	2.193	93.917	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر
*32.086	1.946	136.833	3.139	103.583	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين
*16.946	2.939	128.500	2.575	104.583	وزن	أختبار dead lift
*18.190	2.229	25.667	1.357	11.250	عدد	اختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا (30ث)
*18.777	2.392	41.583	1.537	26.000	عدد	اتش كومي لاحدى مهارات كوشي وازا (30ث)
*15.792	1.567	59.500	2.843	43.417	سم	اختبار مرونة العمود الفقري (الكويري) رأسي
*29.453	1.231	39.667	2.443	62.833	سم	اختبار مرونة العمود الفقري (الكويري) أفقي
*15.070	0.798	9.500	0.515	5.583	درجة	مستوى أداء مهارة (هاراي جوشي)

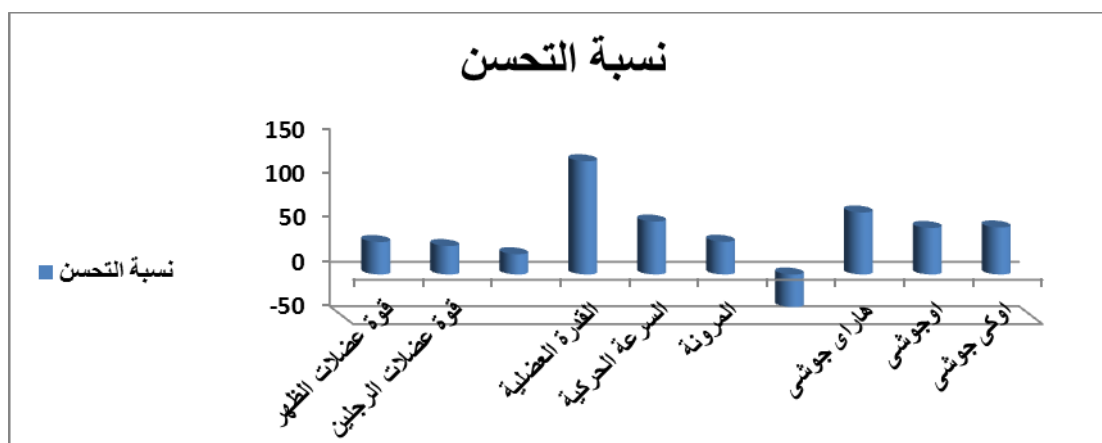
*17.728	0.651	9.667	0.651	6.333	درجة	مستوى اداء مهارة (او جوشي)
*22.985	0.389	9.833	0.515	6.417	درجة	مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية $0.05=2.201$



شكل (1)

دلالة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوي البدني والمهاري للمهارات قيد البحث



شكل (2)

نسبة التحسن في المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث للمجموعة التجريبية

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (6) والشكل (1)، وجود فروق دالة بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت (2.201)، كما يتضح من شكل (2) أن قيم نسب التحسن (معدلات التغير) في متغيرات القدرات البدنية لأفراد عينة المجموعة التجريبية ، كما يتضح أن

أعلى نسبة تحسن فى المتغيرات البدنية بلغت (128.151%) وذلك فى متغير اختبار قياس القدرة العضلية، بينما بلغت أقل نسبة تحسن (22.869%) فى لمتغير اختبار قياس القوة القصوى الثابتة، كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن فى مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث بلغت اعلى نسبة تحسن (70.159%) وذلك فى مهارة هارارى جوشي، بينما بلغت اقل نسبة تحسن (52.645%) وذلك فى مهارة او جوشي.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات الربط المحورى المهارية والبدنية لمهارات الرمى بالوسط كوشي وازا ا مما أدى إلى تحسن عام فى شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين.

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الربط المحورى، والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية خاصة بطبيعة الأداء ومشابهه له، مع القيام بتصحيح وتوجيه الأداء وذلك بناءً على مؤشرات الأداء الحركية الصحيحة، الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **محمد مصطفى 2020م (58)**، حيث اشار الى ان التدريبات القوة الوظيفية التى تستخدم لمنطقة المحور تعمل على رفع مستوى الاداء البدنى والفنى للمهارات وان منطقة الجذع من المناطق الهامة التى لا بد من الاهتمام بها وتقويتها لانها بمثابة محوى الجسم ومركزه وتربط بين الطرف العلوى والسفلى للجسم ولها دور هام فى تنفيذ واتمام المهارات الحركية فى رياضة الجودو.

وقد راعى الباحث التدرج فى شدة وحجم الأحمال التدريبية ومستوى الصعوبة للتدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبي .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **محمد زكريا، حمادة عبد العزيز، خالد فريد 2008م (59)** ، **شريف ماهر 2014م (29)**، حيث أشاروا إلى أن تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى والفنى للأداءات المهارية للاعبى الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية بناوها وتصميمها بناءً على شكل وطبيعة الأداء المهارى الصحيح

يقلل من التعب العضلي الزائد الناتج عن اشتراك عضلات غير عاملة أو مؤثرة في الأداء مما يعطى ناتج إيجابي وفعال على مستوى الأداء الفني من مستوى الأداء المهارى وفعالية الأداء وزمن الأداء المهارى.

فالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من التدريبات المحور لمجموعة مهارات الرمي بالوسك كوشي وازا والتي تناسب شكل الاداء و مدى التناسق و التوافق فى الاداء بقوة وانسيابية أثناء الهجوم والدفاع لحركات التثبيت للمهاجم والمدافع والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية وتحسين الأداء المهارى والذى نتج عن تعديل شكل وطبيعة الأداء ليقرب من الأداء المثالي الصحيح، وهذا يعنى من وجهه النظر الفسيولوجية أن البرنامج المقترح ساهم في رفع كفاءة الأداء المهارى وتحقيق التعاون والتكامل والتوافق السليم بين جميع أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بما يعنى سرعة ضبط وتحكم أفضل للمخرجات الحركية للأداءات المهارية المطلوبة.

كما يرجع الباحث التحسن الحادث في مستوى الأداء الفني إلى التحسن في الربط بين مراحل الاداء المهارى نتيجة للربط الحاصل بين الطرف العلوى والسفلى للجسم وتركيز البرنامج على تدريبات تتشابه مع الاداء الفنى للمهارات وتعمل على تقوية منطقة الجذع والربط بين اطراف الجسم العلوية والسفلية مما ادى الى تحسن اداء المهارى ورفع المستوى البدنى.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **أحمد العميري 2010م** والذى أشار فيها أنه يمكن رفع مستوى الأداء المهارى من خلال برنامج تدريبات خاصة بتلك المهارات، حيث يؤدي برنامج التدريبات الخاصة إلى تحسين قيم المتغيرات البيوميكانيكية للمهارة (متغيرات المسافة، والسرعة، والاتجاه، والقوة، والزاوية) وهذا بدوره يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى. (59:11)

مما تقدم نجد أن الفرض الاول للبحث قد تحقق والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو.

عرض نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) في رياضة الجودو.

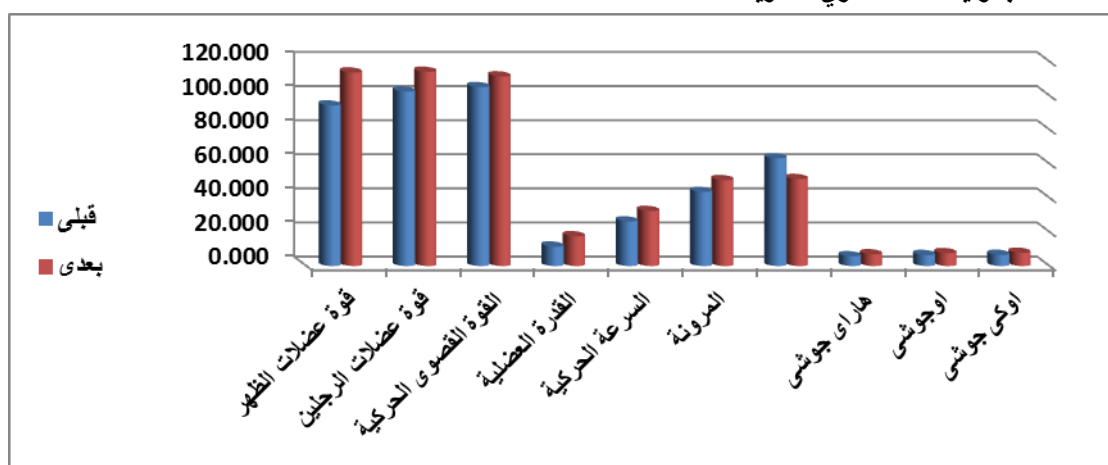
جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=12)

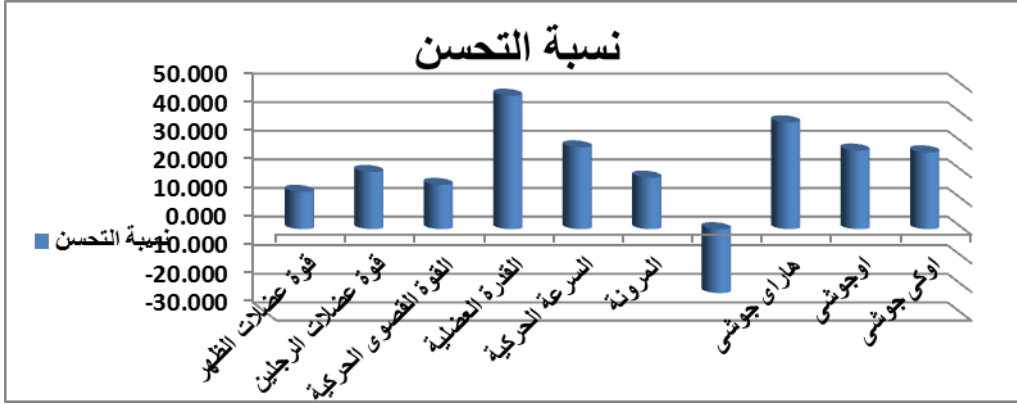
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
القوة القصوى الثابتة	كجم	94.250	3.487	113.583	2.021
القوة القصوى الحركية	كجم	102.417	2.530	114.000	1.706
القوة المميزة بالسرعة	وزن	105.000	2.923	111.250	2.701
السرعة الحركية	عدد	11.417	0.900	17.500	2.111
المرونة	سم	43.500	2.876	50.417	1.084
مستوى اداء مهارة (هاراي جوشي)	درجة	5.750	0.452	6.917	0.515
مستوى اداء مهارة (او جوشي)	درجة	6.500	0.674	7.583	0.669
مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)	درجة	6.583	0.515	7.750	0.965

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية $0.05=2.201$



شكل (3)

دلالة القياسيين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية



شكل (4)

دلالة نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وفى مستوى الاداء المهارى لمهارات الرمى بالوسط

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (7) والشكل (3) وجود فروق دالة بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة عند مستوى معنوية 0.05 لصالح القياسات البعدية فى القدرات قيد الدراسة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت (2.201)، كما يتضح من شكل (4) أن قيم نسب التحسن (معدلات التغير) فى متغيرات القدرات البدنية لأفراد عينة المجموعة الضابطة ، كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن فى المتغيرات البدنية بلغت (53.280%) وذلك فى متغير اختبار الرمى العرضى لمهارات كوسى وازا لمدة 30 ث، بينما بلغت أقل نسبة تحسن (5.952%) فى لمتغير اختبار قياس القوة **dead lift**، كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن فى مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث بلغت أعلى نسبة تحسن (20.290%) وذلك فى مهارة هاراي جوشي، بينما بلغت أقل نسبة تحسن (16.667%) وذلك فى مهارة او جوشي.

كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى إلى استمراريتهم وانتظامهم فى أداء البرنامج التدريبي الخاص بهم والذى أدى إلى ارتفاع المستوى تدريجياً بديناً ومهارياً نتيجة حدوث عملية التكيف عن طريق التدريب المستمر والمتواصل.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عبد الحليم عبد الحليم 2000م (34)، أحمد نور الدين 2007م (10)، خالد فريد 2007م، أحمد عبد المنعم 2014م (23)، حيث أشاروا إلى أن البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية وبدنية أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بشكل أوضح ويقلل من درجة الأخطاء في الأداء وبالتالي يصل إلى تحقيق أعلى مستوى.

ويضيف خالد فريد 2007م أن محتويات جزء التدريب المهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء الفني والبدني وذلك نتيجة لتكرار التأثيرات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تحسن فعالية الأداء المهاري. (24: 151)

ويتفق ذلك مع دراسات كل من أسامة غريب 2009م (12)، وإبراهيم محمود شعيب 2005م (2)، وأحمد نجيب 2019م (9)، حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهاري في مختلف الرياضات.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) في رياضة الجودو.

عرض نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

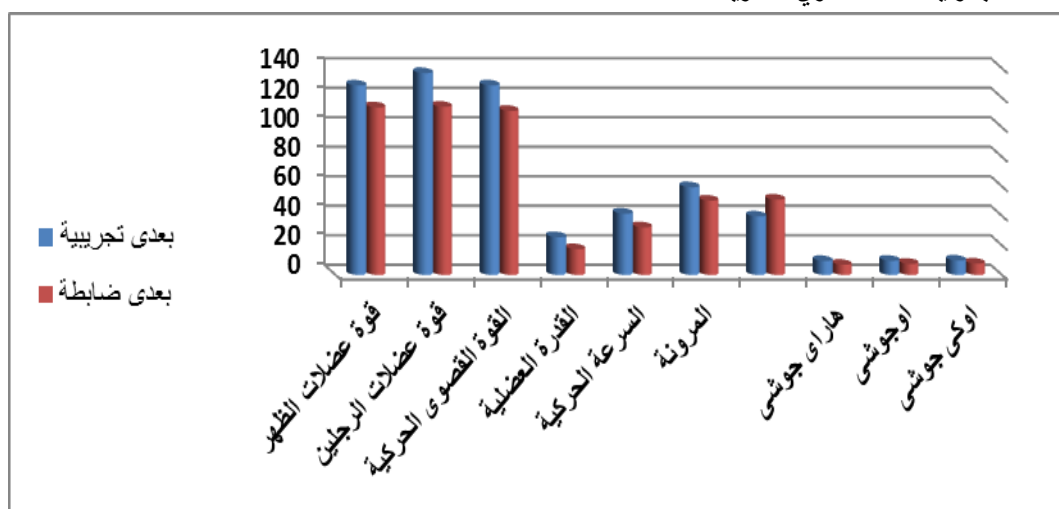
جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن1 = 12 = ن2)

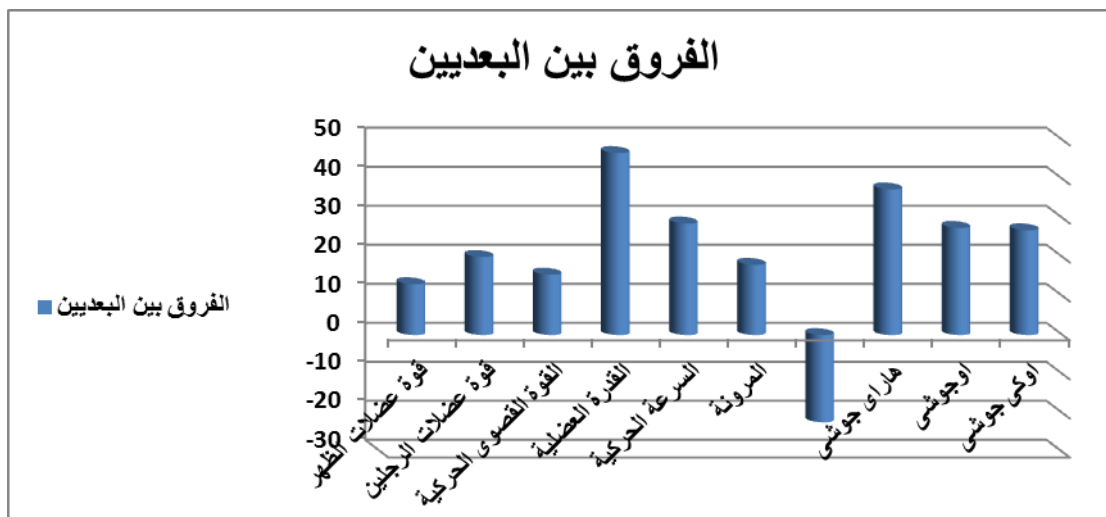
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
القوة القصوى الثابتة	كجم	128.417	2.392	113.583	2.021
أختبار قوة عضلات الظهر	كجم	136.833	1.946	114.000	1.706
أختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	128.5	2.939	111.250	2.701
أختبار dead lift	وزن	25.667	2.229	17.500	2.111
أختبار الرمي العرضي لمهارات كوشي وازا (30ث)	عدد	41.583	2.392	32.333	1.826
أنتش كومي لاحدى مهارات كوشي وازا (30ث)	عدد	59.500	1.567	50.417	1.084
المرونة	سم	39.667	1.231	51.083	1.505
أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) رأسي	سم	9.500	0.798	6.917	0.515
أختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) أفقي	سم	9.667	0.651	7.583	0.669
مستوى اداء مهارة (هاراي جوشي)	درجة	9.833	0.389	7.750	0.965
مستوى اداء مهارة (او جوشي)	درجة				
مستوى اداء مهارة (كوشي جورما)	درجة				

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 2.201$



شكل (5)

دلالة القياسات البعدية للمجموعات التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية



شكل (6)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية و مستوى الاداء المهاري لمهارات الرمي بالوسط

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (8) والشكل (5) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات الضابطة و التجريبية قيد البحث في المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

كما يتضح من شكل (6) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين المجموعتين الضابطة - التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري كوشي وازا للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (13.060%) في متغير قوة عضلات الظهر وأعلى فرق (46.669%) في متغير القدرة العضلية، كما بلغ الفرق في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث اقل نسبة (26.877%) في مهارة كوشي جورما واعلى نسبة (37.343%) في مهارة هاراي جوشي لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسين القبلي - البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التغير الحادثة في متغيرات مستوى الأداء المهاري لمهارات

الرمى بالوسط كوشي وازا قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي اعتمد بشكل أساسي على التدريبات المقننة التي تعمل على ربط الطرف العلوى بالطرف السفلى وتركز على تقوية منطقة المحور او الجذع بالجسم و توجيه التدريب لإتباع الأسس الصحيحة لشكل الأداء من زوايا مفاصل الحوض والجذع والرجلين والذراعين وأيضاً سرعة أداء كل مهارة مع الالتزام بمعايير الأداء التوافقية الصحيحة، حيث راع الباحث عند بنائه للبرنامج التدريبي أن يكون هناك تنوع من حيث شكل وطبيعة التدريبات المستخدمة داخل البرنامج مما يشبه طبيعة وشكل الأداء في المنافسات بالإضافة إلى توظيف هذه التدريبات من حيث طريقة عملها ومستوى الصعوبة لكل تدريب، وأن يهدف كل تدريب مستخدم إلى تنمية أكثر من قدرة في نفس الوقت، وأيضاً أن تتناسب طبيعة التدريبات المصممة لتتوافق مع طبيعة اداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا قيد البحث وهذا لم يتوافر لدى لاعبي المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسي أثناء المنافسات الرسمية مما كان له أكبر الأثر في تحسن مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن تدريبات الربط المحورى قد ساهمت بدرجة كبيرة في تحسن أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا والتي بطبيعة الحال تتوقف على قوة مركز الجسم (منطقة المحور) والربط بين طرفى الجسم العلوى والسفلى وعلى التوافق بين أداء المهاجم (التورى) والمدافع (الوكى) والانسايبية والتناسق بينهما وتوقع المهاجم لشكل وأداء المدافع للمهارات والتوقيت السليم والتي من خلالها يؤدى المهاجم المهارات مما يؤثر بشكل كبير إذا وجد القوة و التوافق والتوقع الصحيح للمهاجم على مستوى الأداء المهارى ككل

ويتفق ذلك مع مذكرته **نيفين حسين 2015م** أنه عندما يقوم اللاعب بالأداء المهارى فإنه يقوم بتحويل المرحلة النهائية (الحركة الأولى) إلى مرحلة تمهيدية (للحركة الثانية)، ولا يتمكن الرياضي من أداء هذا التحويل إلا عندما يقوم ببرمجة العنصر التالي في وقت مناسب أى عندما يتوقعه بالكامل، وإذا لم ينجح الرياضي في هذا التوقع فإنه سيفشل في عملية التحويل هذه وبالتالي في أداء المهارة ككل. (73: 158)

كما يتضح من جدول (30) وشكل (8) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت في مستوى الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسين

البعدين بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التغير الحادثة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح حيث عمل على تقوية منطقة الجذع (محور الجسم) وتحسين مستوى الاداء ورفع الكفاءة للمهارات قيد البحث بشكل انسيابي وتوافقي سليم داخل الممرات العصبية للاعب، وانعكس ذلك على وضوح وانسيابية الاداء وخاصة عند أداء كل مهارة مع فهم الهدف من أداء كل مدخل والتركيز على طريقة الدخول بالوسط وحمل اللاعب المدافع والتركيز على سرعة تحرك الرجلين لتغيير مركز ثقل المنافس بسرعة مع حفاظ المهاجم على توازنه وزيادة قدرته في الثبات أثناء وبعد أدائه للمهارة ، مما يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري ككل وتقليل نسبة الأخطاء في كل مهارة مع ضبط الاداء الحركي للتحرك السليم لكل حركه، بينما إشتمل البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على تنمية الجانب البدني والجانب المهاري للأداءات المهارية بشكل منفرد كل على حدة، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

حيث يوضح كلا من **خالد فريد و أحمد عبد المنعم 2016م** على ارتباط الجانب المهاري بالجانب البدني عند المنافسة، حيث يؤدي دمج مكونات جميع هذه الجوانب في إطار واحد في شكل تنافسي إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي ودقة الأداء والتي يستلزمها طبيعة الأداء داخل الكاتا. (23:50)

ويرى الباحث أن ضعف مستوى الأداء لدى لاعبي المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع الى تميز المجموعه التجريبية في منطقة المحور والقدرة على الربط الجيد بين طرفي الجسم العلوي والسفلي،بينما في المجموعة الضابطة انخفاض قدرتهم على التوزيع السليم للقوة، واضطراب الإيقاع الحركي في القدرة على تغيير وضع وحركة الجسم من مهارة لأخرى أثناء أداء مهارات الرمي بالوسط بما يتوافق مع رد الفعل الناتج عن المنافس والذي يؤدي إلى عدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقاً للتوقيت السليم.

حيث يذكر كلا من **أحمد العميري 2010م & AHMED AWAD 2020م** أن تطور إحساس اللاعب بدرجات الشد العضلي والإحساس بشدة المقاومة وبمدة استمرار الانقباض العضلي وبسرعة واتجاه الحركة عند تغيير وضعه واتجاهه من مهارة لأخرى داخل الإطار الحركي للمهارات، كلها من المتغيرات التي تساهم في دقة التوافق الحركي، وأن الخطأ في إنتاج القوة من

أحد العضلات المشاركة ينتج عنه وجود خطأ في مسار واتجاه الحركة وبالتالي يؤدي ذلك الى أن تفقد المهارة الهدف الذي تسعى لتحقيقه.(11: 169)(20,11:78)

فالبرنامج المقترح تميز عن البرنامج التقليدي بأنه اشتمل على تدريبات الربط المحور والتي تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء الفني لمهارات الرمي بالوسط كوشي وازا والذي يؤدي بالجانبين الأيمن والأيسر لكل مهارة حركية وتركيز على منطقة الوسط وحمل اللاعب المدافع وما استلزمه من إتباع طرق ووسائل موجهة لتحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الكوشي وازا بصورة عامة، وهذا ينتج عنه بالطبع زيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك والذي يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الأداء المهارى.

ويعزى الباحث الفروق الإحصائية في مستوى الأداء وزيادة نسبة التغير لصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج المقترح إيجابياً على تكنيك أداء المهارات الحركية للرمي بالوسط كوشي وازا مما انعكس بدوره على مستوى الأداء، والتي تتطلب اكتساب الفرد كثير من النواحي والتي من أهمها تحسين التكنيك.

وهذا ما يوضحه **مصطفى باهى وسمير جاد 2006م** بأن إرتفاع مستوى الأداء المهارى يؤدي الى عدم تبيد الطاقة، بما يسمح بتوفير فائض من القوة يمكن استغلاله في زيادة فعالية الأداء، فمع ارتفاع مستوى التكنيك لا تكون تكلفة الطاقة الفسيولوجية عند أدنى حد لها فقط بل يتم أيضا الاقتصاد في الطاقة السيكولوجية أو العقلية-المعرفية نتيجة تحرر الأداء من العمليات التي تتم تحت سيطرة الوعي (برمجة الحركة)، فالممارسة مع التعلم وزيادة الخبرة هو العامل الرئيسي لفاعلية الأداء المهارى. (66: 23-24)

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الرمي بالوسط كوشي وازا (Koshi-Waza) فى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- أهمية تدريبات الربط المحورى وتأثيرها فى تحسين مستوى الأداء البدنى و المهارى لمهارات الرمى بالوسط (كوشي وازا) فى رياضة الجودو .
- أظهر إستخدام تدريبات الربط المحورى تحسن ملحوظ فى التوازن العضلى لجانبى الجسم فى اداء مهارات الرمى بالوسط (كوشي وازا) فى رياضة الجودو .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية -الضابطة) فى مستوى الاداء البدنى والمهارى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الربط المحورى المقترحة (المجموعة التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع.

التوصيات:

- يوصى الباحث بالإستعانة بتدريبات الربط المحورى قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لمهارات الرمى بالوسط (كوشي وازا) ولجميع المراحل السنية.
- تصميم تدريبات ربط محورى تناسب باقى الأنواع المختلفة من المهارات فى رياضة الجودو (تى وازا-اشي وازا-كتامى وازا) لإختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.
- يوصى الباحث الاتحاد المصرى للجودو بالاستعانة بهذا البحث لتحسين مستوى اداء اللاعبين فى البطولات والمنافسات.
- ضرورة استخدام تدريبات الربط المحورى فى البرنامج التدريبي من قبل المدربين فى الاندية الرياضية للإرتقاء بمستويات لاعبيهم المهارية فى رياضة الجودو.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الربط المحورى على عينات من اللاعبين فى مراحل عمرية مختلفة بما يتناسب مع إمكانيتهم البدنية والمهارية والجسمية والعقلية والاجتماعية.
- الاهتمام بالناشئين فى المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تدريبية مقننة وعلى أسس علمية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم سالم السكار، عبد : موسوعة فسيولوجية مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر. الحميد عبد الرحمن زاهر،

2. إبراهيم محمود شعيب : إستخدم بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات
المستقيمة لدى ناشئى الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة. (2005م)
3. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة.
(1997م)
4. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
احمد نصر الدين (1993م)
5. أحمد أبو الفضل حجازى : الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية) . ط1 ، عامر للطباعة والنشر ،
المنصورة . (2006م)
6. أحمد حرب سالم (2012م) : تأثير التدريبات النوعية وفقا للخصائص البيوميكانيكية لتحسين مستوى
اداء بعض مهارات الرمى بالوسط (جوشي-وازا) لدى لاعبي الجودو
بدولة فلسطين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه
الاسكندرية.
7. احمد محمد خاطر، على : القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
فهى البيك (1996م)
8. أحمد محمد عبد المنعم : تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات
البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفنى للاعبى الجودو، رساله
دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصوره.
(2014م)
9. أحمد محمد نجيب حلمى : تأثير استخدام نظارات الواقع الافتراضى على مستوى الاداء المهارى
لمتعلمى الكاتا (ناجى نو كاتا) فى رياضة الجودو.
(2019م)
10. أحمد محمد نورالدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية
الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط.
(2007م)
11. أحمد عبدالحميد العميرى : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى
الإنجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال. رسالة دكتوراه مجازه، كلية
التربية الرياضية جامعة المنصورة .
(2010م)
12. أسامة غريب محمد البنا : تأثير استخدام جمل تكتيكية لبعض مهارات اللكم والركل على تطوير
فعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو (ساندا) رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
(2009م)
13. ألكس بوتشر (2004م) : الجودو "دليلك لاحتراف فن الجودو" . ط1 ، ترجمة "دار الفاروق" ،
القاهرة .
14. ألين وديع فرج (2001م) : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف الإسكندرية.

15. **امال محمد مرسى (2005م)** : "فاعلية تدريبات القوة الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لبعض التوازنات والدورانات فى التمرينات الإيقاعية"، بحث علمى منشور، مجلة التربية الرياضية للبنات، المجلد الثالث، النصف الثانى، جامعة الزقازيق.
16. **أمر الله احمد البساطى (1998م)** : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
17. **بسطويسى احمد بسطويسى (1999م)** : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
18. **جمال محمد سعد (1990م)** : الجودو (أصول ومناهج) . وكالة ندا للإعلان ، القاهرة.
19. **جيهان يوسف الصاوى (2010م)** : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلة الخلفية بالوثب لدى ناشئات التايكوندو.
20. **حمد امين فوزى ، محمد عبد العزيز سلامة (1980م)** : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف ، القاهرة.
21. **حنفى محمود مختار (1988م)** : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
22. **_____ (2007م)** : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
23. **خالد فريد ، أحمد عبد المنعم (2016م)** : المبادئ الأساسية لرياضة الجودو، مكتبه شجر الدر، المنصورة.
24. **خالد فريد عزت (2007م)** : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
25. **خلف محمود الدسوقى (1996م)** : وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنترومترية لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
26. **زكريا انور عبد الغنى، معصومه خليل الكاظمى (2017م)** : تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى للسباحين الناشئين، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه اسيوط.
27. **السيد عبد المقصود (1994م)** : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التعليمية ، مكتبة الحساء ، القاهرة.
28. **_____ (1979م)** : نظريات التدريب الرياضى ، ج 1 ، دار بور سعيد للطباعة، الإسكندرية .
29. **شريف ماهر محمد (2014م)** : تأثير تدريبات التحمل الخاص علي فاعلية الاداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو،رساله دكتوراه مجازه ،كلية التربية

- الرياضية، جامعة المنصورة.
30. صباح على صقر (1994م) : قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المؤتمر العلمى (الرياضة والمبادئ الأولمبية - التراكمات والتحديات) ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الأول.
31. طارق محمد عوض : تأثير تطوير التحمل الخاص فى نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المستوى المهارى للتثبيات الأراضى (الأوسايكومى وازا) لدى الناشئين (15-17) سنة فى رياضة الجودو؛ بحث منشور كلية التربية الرياضية ؛ جامعة الأسكندرية ؛ العدد 27.
32. الطاهر احمد محمد مطر : المساهمة الميكانيكية للطرف السفلى فى اداء مهارة ايون سيوناجى للاعبى الجودو، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعه الزقازيق. (2014م)
33. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى التكاملى بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (1999م)
34. عبد الحليم محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية. (2000م)
35. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000م) : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، دار الأساتذة للكتاب الرياضى، الجيزة.
36. عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره (1995م) : موسوعة التمرينات الرياضية، ط2، الجزء الأول، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
37. عثمان حسين رفعت (1991م) : المتطلبات الأساسية لتدريب مسابقات العدو، مقال منشور فى نشرة العاب القوي للهواة، الاتحاد الدولى لألعاب القوي للهواة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، العدد الثانى.
38. ————— (1991م) : المتطلبات الأساسية لتدريب مسابقات العدو، مقال منشور فى نشرة العاب القوي للهواة، الاتحاد الدولى لألعاب القوي للهواة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، العدد الثانى.
39. عزة خليل محمود (2006م) : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على التعبير الجيني لأنزيم السوبر أكسيد ديسموتيز وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة 800م حرة، بحث علمى منشور، المجلة المصرية للفسيولوجية الأساسية والتطبيقية.
40. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2003م) : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات، دار المعارف ، القاهرة.

41. _____ (1992م) : التدريب الرياضي .نظريات وتطبيقات ، ط7 ، دار المعارف، القاهرة.
42. على السعيد ربحان (2007م) : الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثانى)، مطبعة 6 أكتوبر ، المنصورة.
43. على فهمى البيك (1992م) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية.
44. عويس الجبالى (2001م) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط 2 ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة.
45. كمال عباس محمد (1993م) : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الاداء الحركى لمهارات الصراع عاليا فى الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندرية.
46. كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان (1985م) : اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
47. محمد إبراهيم شحاتة، محمد بريقع (1995م) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية.
48. محمد السيد خليل (2002م) : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
49. محمد حسن علاوى (1992م) : علم التدريب الرياضي ،ط12 ، دار المعارف، القاهرة.
50. _____ (1997م) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة.
51. _____ (1994م) : علم التدريب الرياضي، ط13، دار الفكر العربي، القاهرة.
52. _____ . محمد نصر الدين رضوان (1994م) : اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربي، القاهرة.
53. محمد صبحى حسانين، احمد كسرى معانى (1998م) : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي مركز الكتاب للنشر.
54. _____ (1995م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية، ط، 3 الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة.
55. محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبد الله (1984م) : اللياقة البدنية وعناصر تنميتها وقياسها، دار الإصلاح للطبع والنشر.
56. محمد عبد العزيز سلامة (2001م) : مقدمة فى سيكولوجية التعلم الحركي. دار ذهب للنشر بالإسكندرية.
57. محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح السيد، طارق : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.

- محمد شكرى (1993م)
58. محمد مصطفى محمود : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء مهارة) كوزوريه كيسا
مصطفى (2020م)
جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبى الجودو، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية جامعه دمياط.
59. محمد يحيى زكريا، حمادة : تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات
عبد العزيز، خالد فريد عزت
(2008م)
المركبة الخاصة بناشئى الجودو وعلاقتها ببعض الباراميترات
الكينماتيكية. بحث إنتاج علمى، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس
الدولى للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركى بمنطقة الشرق
الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
60. محمود السيد البيومى : تأثير التدريب المركزى فى الهروب من الاوسايكومى لناشئى رياضة
(2017م)
الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية.
61. محمود المغاورى السيد : تأثير بعض تدريبات المحور على فاعلية التثبيت الارضى
مصطفى (2020م)
osaekomi waza للناشئين فى رياضة الجودو، بحث منشور،
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعه حلوان.
62. محمود محمد لبيب (2006م) : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة
بمسابقتى الوثب الطويل والعالى. رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط.
63. محمود محمد متولي : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية
(2006م)
ومستوي العناصر الكبرى في الدم لبراعم كرة القدم، المجلة المصرية
للفسيولوجيا الأساسية والتطبيقية، المجلد الخامس، العدد الثاني.
64. مراد إبراهيم طرفة (2001م) : الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
65. مسعد علي محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع
(2000م)
بجامعة المنصورة.
66. مصطفى حسين باهى، سمير : سيكولوجية الأداء الرياضى- نظريات، تحليلات، تطبيقات. مكتبة
جاد (2006م)
الانجلو المصرية، القاهرة.
67. مفتى ابراهيم حماد (1998م) : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر
العربى ، القاهرة.
68. ————— (1996م) : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ، دار الفكر
العربى، القاهرة.
69. ناريمان احمد الحسنى، ندا : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية التكاملية علي بعض المتغيرات البدنية
حامد رماح (2005م)
ومستوي الأداء علي جهاز الحركات الأرضية، بحث علمى منشور،
مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثالث، النصف الثاني.
70. نجية عبد الفتاح شوقى : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والثقة

- الرياضية ومستوى اداء الكاتا الثالثة "مجموعه اشى-وازا" لدى لاعبي
(2016م)
رياضة الجودو، كلية التربية الرياضية، جامعه اسبوط.
71. نهلة محسن صديق : تأثير تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية الخاصة واداء
(2016م)
بعض مهارات النزال من اعلى (ناجى وازا) للناشئات فى رياضة
الجودو، كلية التربية الرياضية،جامعه بور سعيد.
72. نورة ابو المعاطى فرج : تأثير تدريبات خاصة على فاعلية الاداء الفنى لبعض حركات الربط
(2016م)
بين اللعب من أعلى و اللعب من اسفل لناشئ الجودو،رسالة
ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة.
73. نيفين حسين محمود : فنون الجودو؛كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق؛ ط5.
(2015م)
74. هانى عادل مرسى (2004م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى
أداء لاعبي رياضة الجودو. رسالة دكتوراة مجازه، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا.
75. وجدى مصطفى الفاتح، : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر
محمد لطفى السيد (2002م)
والتوزيع ، المنيا.
76. ياسر يوسف عبدالرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين ، ط1 ، دار السحاب للنشر
(2005م)
والتوزيع ، القاهرة.
77. يحيى الصاوى محمود : الأسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز كمبيوتر النعام ، القاهرة.
(1996م)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

78. **Ahmad awad Hassan** : Outcome strength of weightlifters
(2017)
bilaterallimb deflcit,relative strength and
its relationship to women arap
championships results (senior) turkish
journal of kinesiology, 4(1) 26-32.
79. **Allen W. Jackson,** : Physical Activity for Health and Fitness,
James R. Morrow ,
David W. Hill, Rod
K. Dishman (1999) : Human Kinetics Publisher, Georgia,
USA.
80. **Bompa, Tudor (1999)** : Periodization training for sports, human
kinetics, the premier publisher for sports
andfitness, U.S.A.
81. **Brian Caffars (1992)** : Skilful Judo , A L C Black pub LTD,
London.
82. **Christian j.** : functional training improves club head
Thompson, Karen : speed and functional fitness in older

- myers.cobb and john Blackwell (2007)
83. **Christine Cunningham (2000)** : Golfers", the journal of strength and conditioning research vol,21,issne. : The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April.
84. **continuous concurrent feed back degrades skill learning (2006)** : : implications for training and simulation human factors 39: pp509-525.
85. **Cress ME, Conley KE, Balding SL, Hansen-Smith F, Konczak J (2004)** : Functional training: muscle structure, function, and performance in older women, J Orthop Sports PhysTher. Jul; 24(1):pp4-10.
86. **Cymara P.K; David E.K; Chris A.M and Donna M.S (2004)** : Chair rise and lifting characteristics of elders with knee Arthritis: functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Association Vol. 83 • N. 1 • January.
87. **Dave beiiomo (2010)** : kettiebell training for athletes.
88. **Dave schmit2 (2003)** : functional trining pyramids New truer High School, Kinetic Wellness Departmt, USA.
89. **David B. Yoffie., Mary Kwak (2001)** : Judo strategy "Turning your competitors strength to your Advantage, Harvard Business school pub corporation, U.S.A.
90. **David B (2003)** : Judo strategy Harvard business school press, published.
91. **David K. Miller (1994)** : Measurement by The Physical Educator : Why and How, Second Edition, Wm.C, Brown Communication Inc Publisher, USA.
92. **Edward T. Howley, B.Don Franks (1997)** : Health Fitness Instructor's Hand Book,Third Edetion, Humain Kinetics Publisher, U.S.A.
93. **Fabio Comana (2004)** : function training for sport Human kinetics : champaign TL, England.
94. **Frederis delavier (2010)** : strength training anatomy,Canada.
95. **Isao Inokuma., Nobuyuki sato (1991)** : Best Judo. 3th ed, published by Kodansha International L td, Japan.

96. **Jimmy Pedro (2001)** : Judo Techniques & tactics. 10th ed , Human Kinetics, U.S.A.
97. **K Leine, Emzy., Klopado (1980)** : Korper Kultur and sports . Ev13, bibliographisches , Institute , Leipzig.
98. **Karl knompf (2013)** : Resistance Band work book.
99. **Karon kater (2007)** : Balance training, stability workout for core strength and sculpted body.
100. **Ken kashubara (2007)** : Hamamure. A, is hikawam, itH, veday, takeheharam, murakage.
101. **Ken Sprague (1993)** : The Golds Gym Book of The Weight Training, The Putnam Publishing Group , New Yourk, USA.
102. **Lareine chabut (2013)** : core strength for dummies.
103. **Marjke, michael, Biancar (2004)** : Anon cooperative foundation of care-stability in positive – Externality. Ntv. Coalition Games, university of Hagen, Sweden.
104. **Maryg Reynolds (2003)** : What Makes Functional Training? National Strength and Conditioning Association Vol. 27, N. 1, pp 50–55.
105. **Masao Taka Hashi (2005)** : Mastering judo including standing combinations and counters physical preparation. published in May.
106. **Michael boyle (2005)** : functional training for sport fitness, p.ob05076.champaign -iL – 61820-5076.
107. **Pat Harrington (1996)** : Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc , Singapore.
108. **Patricia D. Miller (1995)** : Fitness Programming and Physical Disability, Human Kinetics Publisher, USA.
109. **Shinzo Takkagaki., Harold. Sharp (1998)** : The techniques of Judo. 20th ed, charles E, Tuttle company, Inc, Tokyo. Japan.
110. **Shmidt, R.A. and G wulf (1997)** : continuous concurrent feed back degrades skill learning : implications for training and simulation human factors 39: pp509-525.
111. **Thomas, R. Baechle, EdD, Cscs (1994)** : Essentials of strength training and conditioning, National strength & conditioning association (u.s.).

112. **Vivian H. Heyward (1998)** : Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription, Third Edition, Human Kinetics Publisher, New Mexico, USA.
113. **Vom Hofe, A (1995)** : the problem of skill specificity in complex psychology, athletic tasks, arevision, international, journal of sport 2b,pp249-261.
114. **Watson, A. W S (1995)** : Physical Fitness and Athletic Performance, Second edition, Longman, London and New York.
115. **Wayne Westcott (1995)** : Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques, Lth, ed, wcb, brawn & benchmark publishers Dubugue, Lawa.
116. **Yasumura ST (2000)** : Hamamura A, Ishikawa M, Ito H, Ueda Y, Takehara M, Miyaoka H, Murai C, Murakami S, Moriyama M, Yamamoto K, Yoshinaga T.

ثالثا- مصادر الإنترنت

117. <http://www.file://G:/theimportanceoffunctionalstrengthtraining.Htm.Cise.com>.
118. <http://www.functionalstrengthtraining.usinghundredsofscleseachexercise.com>.
119. <http://www.strengthtrainingsuite101.com/article.Cfm/functionalstrength.htm>.

مستخلص البحث: تعد تدريبات الربط المحورى (القوة الوظيفية) أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوي الاداء البدنى والمهارى للاعبين، ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات الربط المحورى على بعض القدرات البدنية ومستوى اداء مهارات الرمى بالوسط(-Koshi-Waza) فى رياضة الجودو "

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 12 لاعب يمثلون لاعبي مرحلة 13-15 سنة بنادى بور سعيد الرياضى، كما استخدم الباحث الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات المقترحة (التجريبى) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي)

في جميع المتغيرات قيد البحث، واوصى الباحث الاستعانة بتدريبات الربط المحوري قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهاري لمهارت الرمي بالوسط كوشي وازا وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء البدني المهاري للاعبين، تصميم تدريبات قوة وظيفية لتناسب باقي الانواع المختلفه من فنون الرمي لاختلاف شكل وطبيعته الاداء المهاري فيها، وتطبيق التدريبات على مراحل سنية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الربط المحوري-مهارات كوشي وازا-الجودو

Abstract

The pivot link exercises (functional strength) are one of the most important factors necessary to raise the level of physical performance and skills for the players. Therefore, this research aims to identify "the effect of pivot link exercises on some physical abilities and the level of performance of throwing skills in the middle (koshi-waza) in judo".

The researcher used the experimental method for its suitability to the goal and hypotheses of the research, by using the experimental design of two groups, one experimental and the other a control group, each of 12 players representing players of the 13-15 years stage at Port Said Sports Club. To the superiority of the experimental group that used the proposed (experimental) exercises over the control group that used the (traditional) program in all the variables under study. Positive on raising the level of skillful physical performance of the players, designing functional strength exercises to suit the rest of the different types of shooting arts due to the different form and nature of skillful performance in them, and applying the exercises on different age stages

Key words

Axial linking exercises-koshi-waza skills-judo