

**تأثير تمارينات خاصة في تطوير التوازن العضلي
وعلاقته بدقة اداء الفني في المهارات الاساسية للاعبين الجودو
أ.م. د. ربيع لفته داخل الحجامي
جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Email: RABEE_ Lafta @ yahoo.com**

مستخلص البحث:

ويعتبر التوازن العضلي عنصر اساسي من العناصر المكونة للأداء الحركي كما تعتبر احد العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاهات للوصول الى المستوى الامثل من الاداء الحركي ،من هنا يمكننا ان نحدد التوازن العضلي بأنه قوة عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وعلاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية أخرى ، إن التحركات المختلفة لمصارع الجودو على البساط سواء للجانب الأيسر أم الجانب الأيمن وللأمام وللخلف وكذا المهارات الحركية سواء البسيطة أم المركبة تحتاج من مصارع الجودو أن يحافظ دائماً على اتزانه حتى يظل متأهباً لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية ،ومن هنا تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على تحسين الكفاءة العضلية للاعبين الجودو والتي تظهر بشكل اداء فني وبدني متطور ، وبذلك يستطيع اللاعب اداء المهارات بمدى أوسع وبأفضل انتاج للدقة والسرعة للمهارات الاساسية في لعبة الجودو . كذلك تحسين التوازن في قوة العضلات عن طريق منهاج مقترح. ان هناك لاعبين قلة في التوازن العضلي من خلال مفصل الكتف ،والحوض ،والرجلين ومما تقدم نجد انه على الرغم من ان عنصر التوازن هام جدا في لعبة الجودو سواء في المهارات الهجومية او الدفاعية ومن خلال اطلاع الباحث لم يجد أي برامج او منهاج تدريبية خاصة بهذا المكون الهام داخل الوحدات البدنية او الفنية ،من هنا برزت مشكلة البحث فهي محاولة تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن العضلي والذي يعد عنصراً هاماً و الذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الاداء المهاري والمستوى البدني للاعبين الجودو في المهارات الاساسية، وذلك من خلال منهاج تدريبي مقترح يشتمل على تدريبات وتمارين خاصة بلعبة الجودو. اعداد تمارينات خاصة لتطوير التوازن العضلي بلعبة الجودو، التعرف على اهمية التوازن العضلي من خلال دراسة الاداء المهاري لدى عينة البحث لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بأحد صور التصميمات التجريبية والمعروفة باسم القياس القبلي البعدي على مجموعة تجريبية واحدة حيث تخضع المجموعة الى قياس قبلي ثم يتم تعرضها للبرنامج المراد اختبار تأثيره على المتغيرات قيد البحث الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد شملت العينة على (8) لاعبين من منتخب محافظة /ذي قار للفئة المتقدمين .هم من ابطال المحافظة ومشاركين في بطولات المحلية ،ممارسي لعبة الجودو (10)سنوات مثلو منتخب المحافظة وهم متجانسون_عرض نتائج اختبار القدرة على التوازن ايجاد مجموعة من التمارين الخاصة التوازن العضلي للاعبين الجودو ان للمنهج التدريبي المقترح والتمارين الخاصة تأثير ايجابي ملحوظ على مستوى القوة العضلية والتوازن في اجزاء الجسم . - وجد للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على دقة اداء وخاصة مهارات (تي-وازا) ،(كوشي-وازا) ، (اشي-وازا) (لزيادة نسبة التطور بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث عند تطبيق المنهاج التدريبي العام يجب ان يتضمن

تدريبات تمارين خاصة بالتوازن لقوة عضلات الجسم طول الموسم-تصميم جهاز بلعبة الجودو يساعد في تدريبات على التوازن العضلي.
كلمات المفتاحية: تأثير تمرينات - التوازن العضلي - بدقة اداء الفني للاعبين الجودو

Abstract

The muscular balance a fundamental component of the performance of the motor as one of the factors that help an individual to achieve enough muscle control directions to reach the optimum level of motor performance is considered, from here we can determine muscular balance that muscle strength of one or a group of muscle relative relationship to muscle or another group muscular, if the various moves to another judo on the carpet either the left side or the right side and forward and backward, as well as motor skills, whether simple or complex needs of wrestling judo always maintains his poise to remain alert to the performance of the defensive and offensive duties, and here lies the importance of research in the shed light to improve muscle efficiency of judo players, which show the performance of a technical and physical well-developed, so that the player perform a wider range of skills and best production precision and speed of basic skills by the judo can. As well as improving the balance in muscle strength through the curriculum proposal. There are players lack in muscle balance through the shoulder joint, and pelvis, and two men from the foregoing, we find that in spite of that balance very important element in judo, both in offensive skills or defensive Through informed the researcher did not find any special programs or this component Training Platform important in physical units or technical, from here emerged the research problem they are trying to shed light on the issue of achieving muscular balance, which is the element of "important" and which in turn affects the improvement of the level of performance skills and level of physical players judo in basic skills, through training curriculum proposal It includes drills and exercises a private game of judo. Prepare special exercises to develop muscle balance game of judo, to recognize the importance of muscular balance by studying the performance skills among a sample search, so the researcher used the experimental method with the assistance of one of the images experimental designs known as measurement tribal dimensional on one experimental group where the group is subject to tribal measurement is then exposed for the program to test its effect on the variables under consideration researcher selecting a sample search the way intentional, and the sample included a (8) players from the

squad province / Dhi Qar category applicants .hm of the heroes of the province and participants in local tournaments, practitioners of judo (10) years Mthelo team they maintain homogeneous to offer the ability to find a balanced set of special exercises muscular balance of judo players to the training curriculum and the proposed special exercises significantly positive impact on the level of muscle strength and balance in body parts test results. - Was found to approach the training proposed a positive impact on the performance of the special skills accuracy (T-waza), (Kochi -oisa), (Washi -oisa) to increase the development of middle two measurements tribal ratio and posttest of the sample individuals when applying curriculum training year should include training exercises especially the balance of power of muscles of the body length of the season, a game-design judo helps in training on muscular balance

Keyword: The effect of exercise - balance to musclar - accuracy of technical performance of the judo players.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة البحث وأهميته:

ان التطور الذي حصل في المجال الرياضي بشكل عام جاء نتيجة البحوث العلمية الجادة التي ساعدة على الرقي في كافة الالعاب وكان نصيب لعبة الجودو في ذلك أوفر للغاية لمكانتها من الالعاب الاولمبية ، ويعتبر التوازن العضلي عنصر اساسي من العناصر المكونة للأداء الحركي كما تعتبر احد العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاهات للوصول الى المستوى الامثل من الاداء الحركي ، وقد أكد سنجر ؟ أهمية التوازن بالنسبة للأداء الحركي في الانشطة والمهارات التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في الحركات أو عندما يتغير وضع الجسم اتراني الى وضع اخر ويحتاج اللاعب فيها الى استعادة اتزانه لاستكمال استمرارية الحركة او لبدء حركة جديدة كما هو الحال (الجودو،البالية ،الجمناستك، المصارعة....الخ) (118:5)

التوازن العضلي (muscle balance) هو قوة أو قدرة أو تحمل أو اطالة عضلة أو مجموعة عضلية بالنسبة لعضلة أو مجموعة عضلية اخرى ، وغالباً ما يعبر عن التوازن العضلي بمصطلحات القوة النسبية ، ويتضمن المقارنة بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها على نفس المفصل مثل مقارنة العضلات المادة لمفصل الركبتين بالعضلات الثانية لهما (435:6) من هنا يمكننا ان نحدد التوازن العضلي بأنه قوة عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وعلاقتها النسبية بعضلة أو مجموعة عضلية اخرى ، وغالباً ما يعبر التوازن العضلي عن الحدود النسبية للقوة العضلية . ان اهمية التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية المنقبضة (المحركة الاساسية) وبالباسطة (المضادة) والمثبتة والتي تقوم بعملها في الوقت نفسه(40:13)، يعتبر الاتزان من اهم العناصر المركبة التي يجب الاهتمام بها عند تعلم او تدريب لاعبي الجودو حيث انه الاساس الذي

تقوم على لعبة الجودو ،وتعتبر لعبة الجودو هي فن اخلال التوازن (كوزوشي) ولا يمكن ان يصل اللاعب الى المستويات العالية للعبة الجودو في حالة افتقار لعنصر التوازن حيث ان دقة الاداء ترتبط بقدرة اللاعب على الاتزان ،ويعمل على منع سقوط اللاعب وتحقيق الاتزان العضلي والتحكم في حركات الجسم وهناك عدة ،كما تحتاج رياضة الجودو إلى التوازن الحركي بنسبة كبيرة جداً في الجزء التمهيدي لكل مهارة هجومية عن طريق إخلال التوازن (الكوزوشي) للمنافس قبل بدء الهجوم أو تنفيذ فنون الجودو وذلك بدفعة أو جذبه للخلف أو للإمام أو رفعه لأعلى أو جذبه لأسفل ويمكن عمل الكوزوشي كما هو معلوم في ثمانية اتجاهات وثمانية زوايا مختلفة (34:2)

إذ إن التحركات المختلفة لمصارع الجودو على البساط سواء للجانب الأيسر أم الجانب الأيمن وللإمام وللخلف وكذا المهارات الحركية سواء البسيطة أم المركبة تحتاج من مصارع الجودو أن يحافظ دائماً على إتزانه حتى يظل متاهباً لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، من هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على تحسين الكفاءة العضلية للاعبين الجودو والتي تظهر بشكل اداء فني وبدني متطور ، وبذلك يستطيع اللاعب اداء المهارات بمدى أوسع وبأفضل انتاج للدقة والسرعة للمهارات الاساسية في لعبة الجودو . كذلك تحسين التوازن في قوة العضلات عن طريق منهاج مقترح.

2-1 مشكلة البحث :

بما ان المهارات الاساسية للجودو تتصف بالسرعة العالية المتداخلة في أداؤها وتتطلب درجة عالية من التوازن وتتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في ان واحد مع وجود قاعدة ارتكاز صغيرة جداً في بعض المهارات ،وبالنظر الى مهارات الصراع من أعلى في الجودو نجد أن هناك مهارات تؤدي وكلتا قدمي اللاعب على البساط ومنها يؤدي بحيث تكون قدم واحدة ملازمة البساط تحمل وزن الجسم والقدم الاخرى أما تعرقل الخصم أو تقطع أو تفرس وفيه يتم اخراج مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز ومن خلال ملاحظة الباحث ان بعض لاعبين يتميزون بضعف واضح في التوازن العضلي من خلال مفصل الكتف ،والحوض ،والرجلين ومما تقدم نجد انه على الرغم من ان عنصر التوازن هام جدا في لعبة الجودو سواء في المهارات الهجومية او الدفاعية ومن خلال اطلاع الباحث قلة برامج او منهاج تدريبية خاصة بهذا المكون الهام داخل الوحدات البدنية او الفنية ،من هنا برزت مشكلة البحث فهي محاولة تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن العضلي والذي يعد عنصراً "هاماً" و الذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الاداء المهاري والمستوى البدني للاعبين الجودو في المهارات الاساسية، وذلك من خلال منهاج تدريبي مقترح يشتمل على تدريبات وتمارين خاصة بلعبة الجودو تساعد في احداث توازن عضلي للاعبين

3-1 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين خاصة لتطوير التوازن العضلي للاعبين الجودو لوزني (60 ، 66) كغم
- 2- التعرف على أهمية التوازن العضلي من خلال دراسة الاداء المهاري لدى عينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح الخاص بالتوازن العضلي على مستوى دقة الاداء المهاري.

4-1 فروض البحث :

١ - للمنهج التدريبي المقترح تأثير دال على تطوير التوازن العضلي في القياسين القبلي والبعدي ولصالح لقياس البعدي .

٢ - للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تحسين دقة الاداء المهاري للاعبي (60، 66) الجودو

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري (8) لاعبين الجودو منتخب محافظة ذي قار 2016 الوزن (66 . 60) كغم

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2016/ 4/2 لغاية 2016/9/18

1-5-2-المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للجودو ذي قار

6-1 المصطلحات المستخدمة بالبحث :

التوازن :قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية (20:1) كوزوشي:اخلال التوازن الجزء التحضيري للحركة او المهارة تسوكوري:الجزء الرئيسي كاكّا : الجزء الختامي

كوشي-وازا : الورك تي -وازا ،كاتا-وازا: اليدين والكتف ، اشي -وازا : الرجلين(33:4)

هيزا- كروما : حركة حجز الرجل الخصم من الركبة من حركات الرجلين

اوجي -ماتا : حركة بواسطة الرجل والورك من بين ساقبين الخصم من حركات الورك

مرتّي -سوي ناكّة : حركات اليدين في اخلال التوازن

(Tachi-waza 36:20) وهي إحدى أقسام الأداء المهاري للرمي من الوقوف في مصارعة الجودو

وتحتوي على ثلاث مجموعات فرعية هي:

1-مهارات ال (أشي-وازا) مهارات الرجلين.

2-مهارات ال (كوشي-وازا) مهارات الورك.

3-مهارات ال (تي-وازا) مهارات الذراعين.

كومي - كاتا: فنون مسكات بدلة مصارعة الجودو.

رونديري: نزال حر بين لاعبين في التمرين.

أوكي: مصارع مدافع.

توري: مصارع مهاجم

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

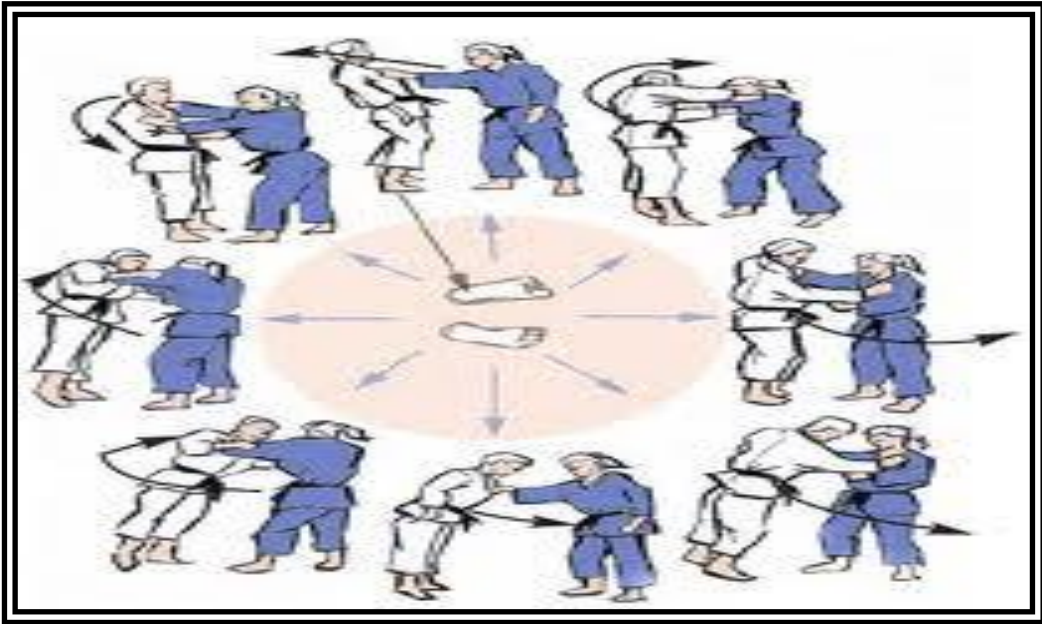
1-1-2 التوازن العضلي لدى لاعبي الجودو.

يعني التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتقعة) ،هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة يعتبر الاتزان من اهم العناصر المركبة التي يجب الاهتمام بها عند تعلم او تدريب لاعبي الجودو حيث انه الاساس الذي تقوم عليه لعبة الجودو ،وتعتبر لعبة الجودو هي فن اخلال التوازن (كوزوشي) ولا يمكن ان يصل اللاعب الى المستويات العالية للعبة الجودو في حالة افتقار لعنصر التوازن حيث ان دقة الاداء ترتبط

بقدره اللاعب على الاتزان ،ويعمل على منع سقوط اللاعب وتحقيق الاتزان العضلي والتحكم في حركات الجسم وهناك عدة عوامل تؤثر على الاتزان منها (78:13)
أ-وزن الجسم الذي يتأثر بالجاذبية الأرضية كلما كان وزن الجسم كبيراً كلما كان الاتزان أفضل.
ب-مركز ثقل الجسم وهي النقطة التي يتعادل عندها قوى الجاذبية الأرضية ويعتبر مركز ثقل هو النقطة التي يتقابل فيها الاتجاهات الثلاثة (الافقي - الرأس - السهمي) وكلما ارتفع مركز الثقل قل الاتزان والعكس.

ج-قاعدة الارتكاز هي المساحة التي يرتكز عليها الجسم وتعتبر في حالة وقوف المسافة بين القدمين وتزداد درجة الاتزان كلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز اذا قلت هذه المساحة ،ويجب ملاحظة ان الاتساع اكثر من اللازم يؤدي الى نتيجة عكسية بسبب زيادة الضغط على المفاصل. كما تحتاج رياضة الجودو إلى التوازن الحركي بنسبة كبيرة جداً في الجزء التمهيدي لكل مهارة هجومية عن طريق إخلال التوازن (الكوزوشي) للمنافس قبل بدء الهجوم أو تنفيذ فنون الجودو وذلك بدفعة أو جذبه للخلف أو للإمام أو رفعه لأعلى أو جذبه لأسفل ويمكن عمل الكوزوشي كما هو معلوم في ثمانية اتجاهات وثمانية زوايا مختلفة. (34:12)

إذ إن التحركات المختلفة لمصارع الجودو على البساط سواء للجانب الأيسر أم الجانب الأيمن وللأمام وللخلف وكذا المهارات الحركية سواء البسيطة أم المركبة تحتاج من مصارع الجودو أن يحافظ دائماً على اتزانه حتى يظل متأهباً لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية .



شكل (1) يوضح اخلال التوازن في كافة الاتجاه

ويرى الباحث ان ما سبق يعتبر بسيطاً من الناحية النظرية ومفهوم ،ولكن لاستغلاله بنجاح يتطلب وقتاً طويلاً للتدريب على تنمية الاحساس الحركي والتصور والتوقع الحركي من الخصم فيصبح بذلك رد الفعل سريعاً مثمراً وفي وقت قصير ،يمكن ايجاز كيفية الافادة من عمليات الضغط والسحب

واستغلال تحركات الخصم في ثلاث نقاط اساسية يتحقق من خلالها كسر قاعدة التوازن الخصم بطريقة جيدة ومثمرة (64:5)

1- استغلال الطاقة المتزايدة بالنسبة للخصم.

ومثال ذلك عند اعاقه قدم الخصم فجأة لمنعه من اخذ خطوه اخرى الى الامام نجد ان قاعدة ارتكازه تكون في مكانها بينما نجد ان مركز ثقله في تحرك مستمر وتزايد للأمام فنجذب بسيط في نفس الاتجاه من اللاعب يكفي لإخراج الخصم عن قاعدته ارتكازه مما يسهل اسقاطه ارضا وينطبق هذا ايضا في حركات الدوران بالنسبة للمنافس

2- استغلال الحركة البندولية للخصم اثناء التحرك على البساط :

قد يتحرك الخصم للأمام او للخلف في حركة بندولية أي نقل مركز ثقله من قدم لأخرى مما يؤدي الى مرجحة مركز ثقله لليمين او اليسار على هذه القدم ومن ثم فيتوقع اللاعب على أي من القدمين سوف يركز في خطوته القادمة وبمنتهى السرعة وفي توقيت سليم عندما يشرع الخصم في وضع قدمه على البساط وقبل ان يقع مركز ثقله بالكامل على تلك القدم وقبل انتهاء الحركة ان أي دفعه للخصم في اتجاه تحرك مركز الثقل تؤدي الى اكثر قاعدته ارتكازه فيختل اتزان الخصم نتيجة لان المهاجم سلبه

عدم ثبات مركز ثقله مثل كنس القدم De Ashi Baray لحظه ملاستها للبساط

3- استغلال الحركة المتذبذبة للخصم اثناء الحرك على البساط:

في جميع الحركات تغير المكان "تاي -سا با كي" والتي تنشأ نتيجة لفتح الثغرات يتحرك مركز ثقل الجسم للأعلى والاسفل فيلاحظ ان تحركه يتم بواسطه نقل القدم بجوار الاخرى نتيجة لذلك يأخذ مركز ثقل بالارتفاع الى الاعلى فلو استغل المهاجم هذه الحركه من المنافس(اوكه) بعد شروعه فيها وقبل انتهاء منها بان يرفعه الى الاعلى يؤدي ذلك الى فقدان الخصم لتوازنه مع محاوله كنس القدم او القدمين معا كما هو الحال في مهاره اوكوري -ايشي-هاراي كذلك يستطيع اللاعب ان يقوم

بالدوران السريع والدخول الى اسفل مركز ثقل المنافس كما هو الحال في رميتي سيوناجي والاوكونجوشي ويتفق الباحث مع هذه التفسيرات الخاصه والقوى الخاصه بلخصم والتي تكون بمثابة قوى مساعدة للتنفيذ الهجمي ومن ثم الرمي بنجاح دون بذل مجهود من قبل المهاجم

أنواع التوازن (45:17) : والتوازن الثابت : ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان ، - التوازن الديناميكي : القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة . العوامل المؤثرة علي التوازن :- الوراثة . - القوة العضلية . - القدرات العقلية - الإدراك الحسي - حركي . - مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

2-2 الدراسات المشابهة:

اجريت العديد من الابحاث الحديثة في التوازن لمالها من اهمية في الالعب وخاصة الالعب التنافسية (دراسة ليلي محمد احمد الشحات) (31:18) ،تأثير تنمية التوازن على مستوى الاداء المهاري لجهاز عارضة الاتزان لناشئات الجمباز

ويهدف البحث :التعرف على اثر تنمية الاتزان على الاداء المهاري لجهاز عارضة الاتزان لناشئات الجمباز من 8-10 سنوات وقامت الباحثة بتطبيق برنامج مقترح لتنمية الاتزان على المجموعة التجريبية فقط لمدة 12 اسبوع واستخدمت معامل الالتواء واختبار ت وكذلك نسب التحسن المؤوية

للأداء كمعالج احصائية ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وكانت عبارة عن 24 ناشئة من سنوات من ناشئات ناهليوليدو ، الجزيرة التابعين للاتحاد المصري للجهاز استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين الاولى تجريبية والاخرى الضابطة

توصلت الباحثة الى : ان تمرينات الاتزان لها اثر ايجابي على مكون الاتزان للناشئات -10 سنة برنامج الاعداد البدني العام والخاص له تأثير ايجابي على القدرة ، الاتزان الحركي ، الاتزان الثابت ، الرشاقة ، التوافق ، لعينة البحث

تحسن اداء الجملة الاجبارية على جهاز عارضة التوازن بتحسن مكون الاتزان الاعداد البدني العام والخاص.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

تتعدد مناهج البحث المستخدمة في البحوث العلمية حيث لكل منها خصائص تختلف عن غيرها وفقا لأهداف وطبيعة كل منهج، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بأحد صور التصميمات التجريبية والمعروفة باسم القياس القبلي البعدي على مجموعة تجريبية واحدة حيث تخضع المجموعة الى قياس قبلي ثم يتم تعرضها للبرنامج المراد اختبار تأثيره على المتغيرات قيد البحث ثم يجرى قياس بعدي وتُقارن درجات القياسيين القبلي والبعدي لإيجاد دلالة الفروق .

2-3 عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد شملت العينة على (8) لاعبين من منتخب محافظة /ذي قار للفئة المتقدمين هم من أبطال المحافظة ومشاركين في بطولات المحلية ، ممارسي لعبة الجودو (10) سنوات مثلوا منتخب المحافظة وهم متجانسون من حيث العمر والوزن والمستوى المهاري ودرجة الحزام . وتم اختيار المهارات المطلوبة هي : (امرتي-سوي ناكه) ، (اوجي - ماتا) ، (هيزا كروما) وتم اختيار المهارات وفق معايير معهد الكودوكان تشمل (حركات اليدين وكتف - تي - وازا) ، حركات الوسط (كوشي - وازا) ، حركات الرجلين (أشي - وازا) مع مراعات لبعد مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز .

3-3 أدوات البحث :

1- عارضة توازن (5) م 2 - شريط قياس ، طباشير . 3- بساط الجودو ، 4- كرة طبية.

5- استمارة جمع المعلومات . 6- المصادر العلمية (العربية والاجنبية) ...

4-3 تصميم المنهج التدريبي المقترح :

تم وضع المنهج التدريبي المقترح ، بهدف تنمية التوازن العضلي لاجزاء الجسم باستخدام تمارين خاصة تشمل للتدريب التوازن ، والرشاقة والتوافق العمل العضلي وتشمل (تمارين حره - تمرينات زوجية - الخصم سلبي ، ايجابي - تمارين مع مجموعة - تمارين باستخدام المهارات الاساسية) وهناك بعض التمرينات التي تم الاتفاق عليها بعد استطلاع آراء الخبراء والمختصين استخدمها الباحث عند اداء تمارين الاحماء والتهيئة لاداء التمارين البدنية والمهارات الاساسية ، بالإضافة الى ما ورد اعلاه من تمارين .

1-4-3 المنهج التدريبي المقترح :

تم تصميم المنهج التدريبي المقترح على وفق المراحل التدريبية المختلفة وتكون من (24) وحدة تدريبية موزعة على مراحل المنهج المقترح ، وقد تم توزيع الشدة

- والحجم التدريبي و اوقات الراحة ، تمارين حره: الحجل على قدم واحدة على طول البساط ذهاب واياب ثم التبديل على القدم الاخرى كما في الشكل
- 1- القفز فوق العلامات : يتم بوضع علامات على البساط يقوم اللاعب بالقفز على تلك علامات برجل واحدة
- 2- سقوط بين الحزاميين: يوضع حزامين على شكل متوازي يقوم لاعب برجوع الى خلف ثم السقوط للخلف وهكذا تكرر التمرين
- 3- الوقوف على الكرة: يقوم لاعب بالوقوف على الكرة الطيبة والوقوف على شكل ميزان
- 4- الوقوف على اليدين داخل الدائرة: الوقوف بالدائرة قطرها 50سم ثم نزول وهكذا
- 5- المسير على عارضة التوازن ثم الدرج
- 6- تمارين مع الزميل سلبي: يقوم بمسك قدم المهاجم مع رفعه الاعلى
- 7- سحب الحزام خلف ظهر الخصم مع رفع الرجل من فوق الحزام
- 8- وضع استناد امامي مع ضرب ذراع الخصم للسقوط على الارض
- 9- انقلاب من فوق الزميل حرجة ثم الرجوع مرة اخرى
- 10- رمي الكرة بين زميلين محاولة مسك بالرجل
- 11- دائرة الصراع بين زميلين للخروج بواسطة القدم
- 12- للعب الارضي دوران حول الخصم او دائرة
- 13- مرتي-سوي ناكه
- 13أ- دخول حركة المرتي سوي ناكه ثم دوران من فوق الخصم ونزول امامة ثم دخول مرة اخرى وهكذا
- ب- حرجة الامام ثم دخول -القفز فوق العلامات دخول المهارة
- 14 -اوجي- ماتا 14 أ-الوقوف باليدين امام الخصم ثم نزول اداء مهارة الوجي -ماتا وهكذا 14 ب- اداء مهارة اوجي ماتا ثم الحجل بدون رمي 14 ج-الوقوف بين زميلين واداء مهارة اوجي -ماتافي الهواء
- 15 -هيزا كروما 15 أ-تكراره مهارة هيزا كروما من وضع الانسحاب للخلف 15 ب-هيزا كروما بالتبادل 15 ج-هيزا كروما رمي الخصم خارج الدائرة(154:19)
- الاختبارات المستخدمة بالبحث :**
- الاختبار الاول-الوقوف بالقدم على الكرة (34:6)
- الغرض من الاختبار : قياس الاتزان الثابت
- الأدوات : ساعة إيقاف ،كرة سلة.
- مواصفات الأداء : للمختبر الحق في اختيار القدم التي يتزن عليها يضع المختبر القدم المميز فوق أعلى الكرة والقدم الأخرى على الأرض يقوم، تعطى ثلاث محاولات لكل اللاعب ،برفع القدم الحرة محاولاً الارتكاز على القدم التي فوق الكرة اكبر وقت ممكن.
- التسجيل: يحسب الزمن من لحظة مغادرة الرجل الحرة الأرض حتى انتهاء الاختبار بان يفقد المختبر اتزانه فيلمس الأرض بأي جزء من أجزاء جسمه.



شكل (2) يوضح الوقوف بالقدم على الكرة

الاختبار الثاني- السير بسرعة على عارضة التوازن (23:6)
-الغرض من الاختبار :قياس الاتزان المتحرك
-الأدوات : 1 - ساعة إيقاف إلكترونية2- خشب طويلة 5م عارضة التوازن
- مواصفات الأداء: يقف المختبر على عارضة التوازن والسير عليها ذهاب واياب اربع كما هو
موضح بالشكل حيث يقوم المختبر بالاتزان على عارضة التوازن اقل وقت ممكن حيث ينهي الاختبار
فور سقوط اسفل العارضة يعمل على التكرار.
-التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي ينجح في بالاتزان والسير على عارضة التوازن ذهاب واياب
بنجاح.



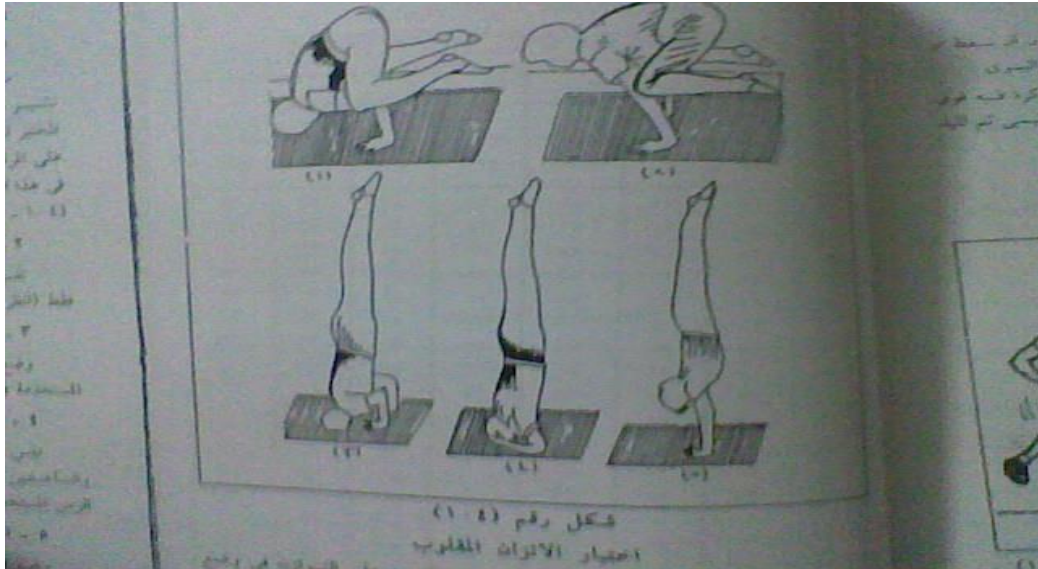
الشكل (2) يوضح الاتزان والسير على عارضة التوازن

الاختبار الثالث- اختبار الاتزان المقلوب (30:6)

-الغرض من الاختبار: قياس قدرة الفرد على التوازن في وضع مقلوب
-الأدوات: لهذا الاختبار يتألف من .

- 1- التوازن الثلاثي
 - 2- التوازن على الإطراق
 - 3- توازن الرأس
 - 4- توازن الرأس مع الساعدين
 - 5- الوقوف على اليدين
- التسجيل: 1- يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر في أداء كل اختبار من الاختبارات الخمسة بحد أقصى خمس (5) ثواني لكل اختبار

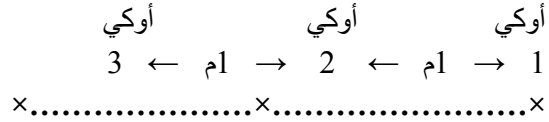
2- يضرب التوازن المستخلص من أداء الاختبار في رقم اختبار (1,2,3,4,5) وبهذا يكون الحد الأقصى للدرجات الخام المستخلصة من الاختبار إذا نجح المختبر في التوازن لمدة خمس (5) ثواني في كل اختبار هو $75 = (5 \times 5) + (4 \times 5) + (3 \times 5) + (2 \times 5) + (1 \times 5)$ درجه.
مثال توضيحي: استطاع مختبر أن يحقق ألامنه التالية في الاختبارات الخمسة
(5ث، 2ث، 4ث، 3ث، 2ث) فتكون درجته الخام هي $43 = (5 \times 2) + (4 \times 3) + (3 \times 4) + (2 \times 2) + (1 \times 5)$ درجه



شكل (3) يوضح الاختبار المقلوب بأنواعه الخمس

الاختبار الرابع- لقياس مستوى التخصص "Spezieltechnik" (5: 413): - الغرض من الاختبار: إمكانية معرفة درجة آلية الأداء التوازن بالنسبة للمهارة التخصصية (أوجي- ماتا) للورك- (هيزا - كروما) للرجلين (مرتي سوي- ناكه) لليدين والكتف.
الأدوات المستخدمة: بساط جودو وبدلات جودو.
وصف الأداء: يتواجد على البساط ثلاثة لاعبين بين كل لاعب وآخر مسافة متر واحد ويقف اللاعب المختبر أمام اللاعب رقم (1) مع قيامهما معا بالمسك العادي "كومي- كاتا" واتخاذهم وضع الوقفة الطبيعية (شيزن- تاي) Shizen- Tai بعد صدور الأمر بالبداة "هاجم- Hajime" يرمي اللاعب

المختبر اللاعب رقم (1) ثم يتركه ينهض اللاعب المرمي بمنتهى السرعة وفي الوقت نفسه يؤدي اللاعب المختبر المهارة نفسها مع اللاعبين رقم 2، 3 يبدأ بعد ذلك باللاعب رقم (1) وهكذا. الرسم الآتي يظهر أماكن وقوف اللاعبين وخط جري اللاعب المختبر:



الشروط:

- اللاعبون من وزن اللاعب المختبر نفسه وبصفاته الجسمانية نفسها كما يبدو من مظهرهم.
- تؤدي المهارة بشكل كامل من دون اختصار أو تعديل.
- يحدد أماكن وقوف اللاعبين الثلاثة بحسب المسافات المذكورة والمبينة بالرسم.
- يشرح الاختبار ويجري بيان عملي لمرة واحدة للكل.
- يصدر الأمر بالتوقف بعد 30 ثانية.
- أي مهارات تنفذ ولا تنطبق عليها الشروط السابقة لا تحتسب.

طريقة التسجيل: تحتسب الرميات جميعها التي تنفذ خلال 30 ثانية وتكون مطابقة لشروط الرمي الصحيحة فضلاً عن نقاء المستوى المهاري للأداء وإعطائها نقطة كاملة "أيون Ippon". بعد الشروع في الرمي وانتهاء الوقت المحدد تحتسب الرمية وذلك في حالة ما إذا كانت قدمي اللاعب المرمي قد تركت البساط أي إن اللاعب قد حمل، ويستبدل أي لاعب من اللاعبين الثلاثة بأخر إذا ما ظهر أنه يساعد اللاعب المختبر كالوثب معه مثلاً أو أي أداء آخر يكون له تأثير سلبي على قياس المستوى.

-الاسس العامة للمنهج التدريبي :

الوقت كل الدراسات السابقة والابحاث اثبتت بان التعب الشديد المتوسط يؤثران على قدرة الفرد على الاحتفاظ باتزانه ،لان الاتزان يعتمد على الجهازين العصبي والعضلي لذا عمل الباحث في تدريبات منفصلة او بداية الوحدة التدريبية للجودو، حيث كانت مدة (8) اسابيع قد حققت نتائج ذات دلالة معنوية ،وكذلك ان التدريب لمدة ستة اسابيع متصلة كافية لأعداد اللاعب للاشتراك في فترة منافسات ومن خلال اطلاع الباحث على مناهج التدريبية لمكونات اللياقة البدنية تنحصر مدتها بين (8-10) اسابيع يرى الباحث ان تكون شدة الحمل يجب ان تكون متزايدة حيث اخذ مبدا التدرج بالحمل وكانت المسافة هو بساط لعبة الجودو طول وعرض البساط 14 * 14 كحد ادنى 16*16 كحد اعلى ، كذلك تحكم بالتكرار تكون متزايدة مع ارتفاع زمن الاداء ،مع مراعات حجم التمرين نوع التمرين وزيادة عدد التمارين في الاسابيع (5،6،7،8) أي بالتدرج ،اما فترات الراحة حيث زمن المباراة هو (5) د .

3-11 الاختبارات البعيدة :

قام الباحث بأجراء بعد استكمال المنهج التجريبية تم اجراء الاختبارات على عينة البحث للفترة من

3-6 المعالجة الاحصائية:

للتعرف على نتائج عينة الدراسة استخدم الباحثان الحاسب الالكتروني في استخراج نتائج الاختبارات كافة ، حيث

(3) الاحصائي مستخرجين من خلاله الوسائل الاحصائية الاتية :

- ١- معدلات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعدية كافة .
لمعرفة الفروقات في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ، ومدى تأثير المنهج (t-Test) -٢ .
استخدام الاختبار الاحصائي التدريبي المقترح على عينة البحث في الاختبارات كافة .

جدول (1) يبين منهج التدريبي للتوازن المقترح

عدد الاسابيع	الايام	إحماء	الجزء الرئيسي بدون زميل	فترة الراحة	الزميل سلبي	فترة الراحة	الزميل ايجابي	فترة راحة	تمارين الاداء المهاري	تهد نة	مجموعة
الاسبوع الاول	الاحد	٥	١0	٢	١0	١	١0	٢	٥	٥	٤9
	الثلاثاء	٥	٨	٢	١2	١	١0	١	٦	٥	٥2
	الخميس	٥	٧	٢	١3	١	١١	١	٧	٥	٥4
الاسبوع الثاني	الاحد	٤	٨	٢	٨	١	٩	٢	٦	٥	٥0
	الثلاثاء	٤	٧	٢	٧	١	١١	١	٦	٥	٤6
	الخميس	٤	٦	٢	٦	١	١2	١	٦	٥	٤3
الاسبوع الثالث	الاحد	٥	١0	٢	١0	١	١0	٢	٥	٥	٤9
	الثلاثاء	٥	٨	٢	١2	١	١0	١	٦	٥	٥2
	الخميس	٥	٧	٢	١3	١	١١	١	٧	٥	٥4
الاسبوع الرابع	الاحد	٤	٨	٢	٨	١	٩	٢	٦	٥	٥0
	الثلاثاء	٤	٧	٢	٧	١	١١	١	٦	٥	٤6
	الخميس	٤	٦	٢	٦	١	١2	١	٦	٥	٤3
الاسبوع الخامس	الاحد	٤	٨	٢	٨	١	٩	٢	٦	٥	٥0
	الثلاثاء	٤	٧	٢	٧	١	١١	١	٦	٥	٤6
	الخميس	٤	٦	٢	٦	١	١2	١	٦	٥	٤3
الاسبوع السادس	الاحد	٥	١0	٢	١0	١	١0	٢	٥	٥	٤9
	الثلاثاء	٥	٨	٢	١2	١	١0	١	٦	٥	٥2
	الخميس	٥	٧	٢	١3	١	١١	١	٧	٥	٥4
الاسبوع السابع	الاحد	٤	٨	٢	٨	١	٩	٢	٦	٥	٥0
	الثلاثاء	٤	٧	٢	٧	١	١١	١	٦	٥	٤6
	الخميس	٤	٦	٢	٦	١	١2	١	٦	٥	٤3
الاسبوع الثامن	الاحد	٥	١0	٢	١0	١	١0	٢	٥	٥	٤9
	الثلاثاء	٥	٨	٢	١2	١	١0	١	٦	٥	٥2
	الخميس	٥	٧	٢	١3	١	١١	١	٧	٥	٥4

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبار القدرة على التوازن :

جدول (2) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في اختبار التوازن العضلي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحتسبة
		س-	ع_+	س-	ع_+		
قدرة التوازن الثابت للساقين	ثا	6.898	0.774	3.937	0.432	2.961	8.179
قدرة التوازن المتحرك للساقين	ثا	6.287	0.735	4.231	0.453	2.056	5.840
قدرة التوازن الذراعين الكتفين الراس	درجة	35.927	3.428	60.678	3.898	24.751	11.680

*بدال عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) حيث تبلغ قيمة (ت) الجدولية = 2.365 يتضح من الجدول (2) ان قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات القدرة على التوازن العضلية لعضلات هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية في الاختبارات جميعها عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق دلالة حصائيا بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ، ولصالح متوسط الاختبارات البعدي .ولأجل الحصول على معدلات التطور (نسبة التطور) في القدرة على التوازن العضلية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فيمكن توضيحه من خلال الجدول (3) الذي يبين ذلك .

(جدول 3) يبين معدلات التغيير بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في اختبارات التوازن

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التطور
قدرة التوازن الثابت للساقين	3.937	6.898	2.961	%75.209
قدرة التوازن المتحرك للساقين	6.287	4.231	2.056	%32.702
قدرة التوازن الذراعين الكتفين الراس	35.927	60.678	24.751	%68.892

(%) يتضح من الجدول اعلاه ان معدل نسبة التطور في التوازن لافراد عينة البحث قد بلغ في قدرة التوازن الثابت للساقين (75.209%) وفي قدرة التوازن المتحرك للساقين (32.702%) وفي قدرة التوازن الذراعين الكتفين الراس (68.892%)

2-4 مناقشة نتائج

يتضح من الجدول (2) وجود فروق احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لافراد عينة البحث في

متغير القدرة التوازن ، وهذا يعني ان المنهج المقترح له تأثير ايجابي على تنمية القدرة التوازن العضلية لليدين والساقين والحوض والكتفين وهذا يتمثل تمارين الخاصة بلعبة الجودو المستخدمة في المنهاج للتدريب لتنمية التوازن العضلي التي تتضمن القوة والاطالة والمرونة مع عدم اهمال التدريب الاخر يؤدي الى قصر واختلال التوازن والابقاء العضلات في حالة التوازن حقيقي نعمل على زيادة المدى الحركي للعضلات كذلك التدريب على تمارين التوازن للحركي الذي يخدم الاداء^(6:429)، ان اهمية اختيار التمرينات تعمل على اطالة وتقوية المجموعات العضلية الخاصة بالأداء على كل جانب من جانبي الجسم وعلى جانبي المفاصل المختلفة بدرجة متساوية بقدر الامكان ،لأنه من الضروري ان تحاط المفاصل بعضلات تمت تنميتها بدرجة متوازنة، تؤدي الممارسة المنتظمة للعديد من الانشطة الرياضية مع التركيز على المجموعات العضلية المقابلة مما يعرضها لا جهاد متزايد اكثر عرضة للإصابة نتيجة لاختلال التوازن في القوة بين العضلة او العضلات العاملة او العضلة او العضلات المقابلة^(6:423).

وهذا يعضد نجاح التدريبات التي استخدمت لزيادة القوة والسرعة الحركية للرجلين والوسط واليدين وتركيز على التكرار والشدة الحمل التدريبي من خلال التمارين الحرة ومع الزميل ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما ان عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم فالحركة التي يقوم بها اللاعب من مشي وجري ووثب وقوف الخ او الحركات الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة او الوقوف على مشط احدى القدمين او التوازن المقلوب كلها حركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على اجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد اتزانه ،ان بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية كما هو الحال في الوقوف على اليدين او الاتزان المقلوب ،يشير أيضا ان التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد على الاحتفاظ بتوازن.

3-4 عرض نتائج دقة اداء المهاري: (4)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في متغير دقة الاداء للمهارات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحتسبة
		س-	ع	س-	ع		
دقة مهارة (أوجي- ماتا) للورك	مرة	4.132	0.745	6.898	0.876	2.766	5.897

6.195	3.11	0.998	7.876	0.720	4.766	مرة	دقة مهارة- (هيزا - كروما) للرجلين
6.992	2.657	0.654	8.564	0.665	5.907	مرة	دقة مهارة (مرتي سوي - ناكه) لليدين والكثف

* دال عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) حيث تبلغ قيمة (ت) الجدولية = 2.365 يتضح من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات دقة الاداء في المهارات الاساسية هي أكبر من قيمة (ت) لجدولية في الاختبارات جميعها عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث ولصالح متوسط الاختبارات البعدية .
ولأجل الحصول على نسبة التطور في دقة الاداء للمهارات الاساسية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فيمكن توضيحه من خلال الجدول (5) الذي بين ذلك

جدول (5)

يبين معدلات بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في متغير دقة الاداء للمهارات الاساسية المتغيرات متوسط القياس

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التطور
دقة مهارة (أوجي- ماتا) للورك	4.132	6.898	2.766	66.941 %
دقة مهارة- (هيزا - كروما) للرجلين	4.766	7.876	3.11	65.253 %
دقة مهارة (مرتي سوي - ناكه) لليدين والكثف	5.907	8.564	2.657	44.980 %

يتضح من الجدول اعلاه ان نسبة التطور في دقة الاداء للمهارات الاساسية لأفراد عينة البحث قد بلغ (66.941 %) في دقة مهارة (أوجي- ماتا) للورك ، دقة مهارة- (هيزا - كروما) للرجلين قد بلغ (65.253 %) وفي دقة مهارة (مرتي سوي - ناكه) لليدين والكثف قد بلغ (44.980 %).
في ان التوافق بين المجموعات العضلية المنقبضة والمجموعات العضلية المسترخية سوف يساعد على زيادة قدرات
الاداء الحركي ، اللاعب رمي منافسة والقائه أرضا لابد وان يفقد اتزانه او يكسر قاعدة ارتكاز قبل الشروع بالرمي مهارات الورك اكثر تطور باعتبارها مركز ثقل الجسم يقول نيكه niece ان عملية

اخلال التوازن الخصم تصبح عقيمة وغير ذات جدوى مالم يعمل اللاعب على جعل خصمه في حالة متحركة وغير ثابتة ،كل قوة تعمل في اتجاه حركة الجسم تسمى قوة محرركة. (7:34) يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة احصائية" بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير دقة الاداء في المهارات الاساسية ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثان هذا الفرق الى المنهاج التدريبي المقترح والتمارين الخاصة الذي كان له تأثير ايجابي على تنمية دقة الاداء بصفة عامة . حيث ان الزيادة في القوة لعضلات الجسم عامة من شأنها ان تساهم في توجيه توازن الجسم والعضلات حول المفصل المطلوبة والدقة من العناصر العامة والفعالة لعبة الجودو خصوصية خاصة بالارتكاز والتوازن المطلوب للمحافظة على الجسم لعدم السقوط ارضاً ، لذلك فزيادتها ونموها من الامور الهامة جدا" التي تسعى البرامج التدريبية الى تحقيقها وكذلك فالجدول (5) يبين النسب تتزايد في دقة الاداء المهارات (تي- وازا) ، (كوشي - وازا) ، (اشي - وازا) ، وتنمية قوة العضلات حول المفاصل بصورة متوازنة لاسيما كل اجزاء الجسم من شأنها ان تساهم بدرجة ملحوظة في تحسين الاداء بالنسبة للاعب الجودو ، وخاصة في دقة مهارات اوجي - ماتا ، هيزا - كروما ، مرتي- سوي ناكة) .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات :

في ضوء فروض البحث ونتائج للمعالجات الاحصائية التي اجريت وبعد عرض النتائج ومناقشتها فقد:

توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات هي :

- 1- ايجاد مجموعة من التمارين الخاصة التوازن العضلي للاعب الجودو
- 2- ان للمنهج التدريبي المقترح والتمارين الخاصة تأثير ايجابي ملحوظ على مستوى القوة العضلية والتوازن في اجزاء الجسم .
- 3- وجد للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على دقة اداء وخاصة مهارات (تي- وازا) ، (كوشي - وازا) ، (اشي - وازا) لزيادة نسبة التطور بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث .

2-5 التوصيات :

يوصي الباحث ما يلي :

- 1- عند تطبيق المنهاج التدريبي العام يجب ان يتضمن تدريبات تمارين خاصة بالتوازن لقوة عضلات الجسم طول الموسم
- 2- تصميم جهاز بلعبة الجودو يساعد في تدريبات على التوازن العضلي.
- 3- الاهتمام بتخطيط التوازن العضلي منذ المراحل المبكرة للاعبين .
- 4- اعادة اجراء مثل هذا البحث باستخدام عينات اخرى مختلفة على المجموعات العضلية نفسها وعلى مجموعات عضلية اخرى .

المصادر والمراجع

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي واسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

- 2- أحمد أبو الفضل حجازي ؛ الجودو الأسس النظرية والتطبيقية ، ط1: (القاهرة ، عام للطباعة والنشر ، 2006) ص34
- 3 -أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا و مورفولوجي الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط1: (القاهرة دار الفكر العربي ، 1997)
- 4-خلف محمود الدسوقي أحمد ؛ وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الانثروبومترية لناشئ الجودو .كلية التربية الرياضية ،جامعة قناة السويس ، 1996
- 5-مراد أبراهيم طرfa : الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي،) (2001)،
- 6-محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995)
- 7-محمود موسى العكلي : نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والحركية بمستوى اداء المهارات الاساسية بكرة اليد ،طروحه دكتوراة ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١
- 8- عبد العزيز احمد النمر وناريمان الخطيب : التدريب الرياضي ،تدريب الاثقال ، تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦
- 9- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب : التدريب الرياضي ، الاعداد البدني والتدريب بالاثقال للناشئين في مرحلة البلوغ ، ط ١ ، الاستاذة للكتاب لرياضي ، القاهرة : ٢٠٠٠
- 10- عمر محمد الخياط : تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الارسال في التنس ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية الدراسات العليا ، عمان ، ١٩٩٩
- 11 -عاطف عبد المتجلي عبد القادر؛ برنامج تدريبي لتنمية مستوى الأداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الأرضي في رياضة الجودو، ط1:(الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا للطباعة، 2012).
- 12-عمرو يوسف عبد الروؤف أحمد :التحليل البيوميكانيكي لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ، 2003 ص40
- 13- ظافر هاشم اسماعيل : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد –كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢
- 14 -طلحة حسين حسام الدين ، وآخرون ؛التعلم والتحكم الحركي ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2006) ص78
- 15- وائل السيد ابراهيم قنديل : وضع مجموعة اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الاسكواش ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان ، ١٩٩٧
- 16 -يحيى الصاوي محمود وآخرون؛ أساسيات التدريب في الجودو: (مصر، 2005)
- 17- ليلي محمد احمد الشحات (،تأثير تنمية التوازن على مستوى الاداء المهاري لجهاز عارضة الاتزان لناشئات الجمباز،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بور سعيد،جامعة قناة السويس 1996،

- 18- ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون ، ط1: (القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع، 2005) ص145
- 19- حمد محمود إبراهيم ؛ الاتجاهات الحديثة لتقنين رياضة الجودو: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2011م، ص 63).

1Tony Reay ,: The Judo manuell , Great Brita 1979