

"تأثير تدريبات خاصه للتوازن علي فعاليه أداء بعض الجمل المهارية"**المركبه للاعبي رياضه الجودو"***** د/شريف ماهر محمد محمد الدسوقي*****مدرس - بقسم التدريب الرياضي- كليه التربية الرياضية - جامعة المنصورة.****مقدمة ومشكلة البحث:**

أصبح التقدم العلمي السمة المميزة للعصر الحالي حيث تزايد الإهتمام بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتطوير الأداء من خلال الفهم المتعمق لما يتضمنه هذا العلم من أسس وقواعد، ولمواكبة التطور العالمي يتطلب ذلك الإتجاه إلى دراسة وتحسين مستوى الأداء للوصول لقمة المستوى للاعبين، ويُعد التطور الحادث في السنوات الأخيرة في رياضة الجودو هو نتيجة إستخدام المستحدثات في طرق التدريب من طرق وأساليب وإستخدام الأدوات والأجهزة التي تعمل على ذلك من خلال تطبيقات العلوم الحديثة المختلفة في المجال الرياضي

ويشير ليبنسون،سى "Liebenson,C., ٢٠٠٣م، بأن أهمية التوازن تتضح في الرياضات التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في مهاراتها الحركية وفيها يجب أن يستفيد اللاعب بهذا التوازن بسرعة أثناء أدائه المهارى، حيث أن لكل رياضة نوع خاص من التوازن والذي يتناسب مع طبيعة الأداء المهارى لها، ويعتبر التوازن بنفس القدر من الأهمية كباقي القدرات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل والمرونة. (٢١ : ١)

ويتفق أحمد محمد عبد المنعم ٢٠٠٨م مع نيفين حسين محمود ٢٠٠٧م أن توافر عنصر التوازن للاعب الجودو يمكنه من إستعادة وضعه بسرعة في حالة إنحراف مركز ثقله عن قاعدة إرتكازه أثناء تنفيذه لمهارة هجومية منفردة أو مركبة، فلاعب الجودو الذى يتميز بقدر جيد من التوازن يستطيع أداء المهارات وخاصة التي تتطلب الثبات أو الوقوف على قدم واحدة سواء المهارات الهجومية أو الدفاعية بشكل صحيح مع زيادة قدرته على الإحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة إرتكازه. (٢٧: ٢) (١٦: ١٤٤)

ويوضح ياسر يوسف عبدالرؤوف ٢٠٠٥م أن أهمية التوازن تظهر بشكل كبير من خلال التحرك السريع للقدمين في مرحلة إخلال التوازن ومرحلة تنفيذ الحركة (تسكورى) فإذا كانت قاعدة التوازن كبيرة كلما كان إستعداد الجسم أكبر للإتزان، وإذا كانت قاعدة التوازن صغيرة كلما إحتاج اللاعب إلى مستوى أعلى من التحكم في أجزاء الجسم حتى يتمكن من التوازن على القدم المرتكزة أثناء المرحلة الرئيسية للرمى، وتؤدى قدرة لاعب الجودو على الحفاظ على أوضاع جسمه في حالة إتزانه عند رمى منافسه إلى أداء الواجبات المهارية بأقصى سرعة وهادفية وبالتالي الوصول لأفضل النتائج الممكنة وتحقيق النقطة الكاملة الإيبون. (١٨ : ٨٨)

ويشير محمد حامد شداد ٢٠٠٧م أن تمتع اللاعب بالقدرات البدنية الخاصة مع كفاءة الأداء المهاري وكثرة وتنوع الأساليب المهارية من أهم الوسائل التي تساعد اللاعبين على الفوز، ووفقاً للتطور الكبير في النواحي الفنية والخططية والقانونية لرياضة الجودو أصبح من الصعب هزيمة المنافس عن طريق مهارة واحدة أو حتى عدة مهارات منفردة لذا فقد أخذ المدربين على عاتقهم تركيب المهارات في شكل جمل مهاريه بالصوره التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الفنية والمهارية. (١٠ : ٢٠)

ومما سبق يتضح أهمية التوازن بنوعيه (الثابت - الحركي) كأحد المكونات البدنية الهامة لنجاح أى أداء حركي في رياضة الجودو وخاصة المهارات التي تتطلب الوقوف على قدم احده مثل مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا)، ومن خلال ملاحظه الباحث للعديد من بطولات الجمهورية لمرحل الناشئين إتضح أن هناك صعوبات تواجه اللاعبين أثناء المنافسة تتمثل في عدم قدرتهم على الثبات عند التحرك لأداء إحدى مهارات الرمي بالرجلين (أشى وازا) والتي تتطلب الوقوف على قدم واحدة أثناء الرمي سواء من الثبات أو التحرك أو عند أدائها في شكل جمل مهارية مركبة مما يؤدي إلى فشل الأداء المهارى ويعرض اللاعب إلى خطر الهجوم المضاد.

ومن خلال الملاحظة الموضوعية لكثير من البرامج التدريبية في العديد من الأندية تبين قلة الإهتمام عند التخطيط لبناء برامج التدريب على تنمية مكون التوازن بنوعيه (الثابت - الحركي) وتخصيص هذه التدريبات لتشابه طبيعة الأداء المهارى الفعلى في المنافسة، حيث تتطلب العديد من مواقف اللعب في المباراة قدرة كبيرة من اللاعبين على حفظ توازنهم من خلال سرعة تغيير الإتجاه المقترن بأداء حركي سليم، وهذه الدراسة هي محاولة لتسليط الضوء على مكون التوازن وأهميته والذي بدوره قد يؤثر في تحسين فعالية الأداء المهاري والبدني للاعبين، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي يحتوي علي تدريبات خاصة مقننة ومركبة "بدنية مهارية" لتنمية مكون التوازن بنوعيه الثابت والحركي تناسب شكل وطبيعة الأداء التنافسى وموجهة لتطوير التوازن بنوعيه وأيضاً معرفة مدى وأثر ذلك على تحسن فاعلية الأداء المهاري لبعض الجمل المهارية المركبة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات خاصه للتوازن علي فعالية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبى رياضه الجودو وذلك من خلال:

- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في تدريبات التوازن وفاعلية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبى رياضه الجودو.
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في تدريبات التوازن وفاعلية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبى رياضه الجودو.
- التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تدريبات التوازن وفاعلية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبى رياضه الجودو.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تدريبات التوازن وفاعلية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبين رياضه الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تدريبات التوازن وفاعلية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبين رياضه الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تدريبات التوازن وفاعلية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبين رياضه الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

التوازن الحركي (الديناميكي) Dynamic Balance:

هو القدرة على إحتفاظ الفرد بتوازنه أثناء الحركة أو عند تحريك مركز الثقل. (١٣: ١١١)

التوازن الثابت: (الإستاتيكي): Static Balance:

هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

(١٢: ٣٠٨)

فعالية الأداء المهاري Efficiency of skill performance:

قدرة (اللاعب المهاجم) على مواصلة الأداء الهجومي ودقة توجيه الإستجابة الدفاعية المناسبة لخصمه لتحقيق أكبر عدد من التنفيذ للمهارات الحركية وأعلى قدر ممكن من النقاط باستخدام المهارات التي يتقنها دون هبوط في مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عند مواجهة شدة وإستمرار المباراة اللاعب أوهى الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه للمهارات التي يستخدمها بإيجابية والتي تقدر من قبل المحكمين. (٥: ٤٩)

الجمل المهارية المركبة:

هي أداء مهاري مندمج ومتتالي وتندمج هذه المهارات مع بعضها لتكوين شكل خاص بتكوين جديد في شكل جملة مهارية خطية مركبة تؤدي على أنها مهارة واحدة بهدف مفاجئة الخصم وإحراز النقاط في أقل زمن ممكن (٤: ٧).

الدراسات المرجعية المرتبطة:

دراسة أحمد عبد المنعم السيوفى ٢٠٠٠م (١) بعنوان ديناميكية الإلتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو. وكان هدف الدراسة تحليل ثلاث مهارات هجومية في رياضة الجودو (ساساي تسوري كومي أشي-هراي جوشي-مورتيه سيوناجي) ثم عمل برنامج تدريبي مقترح قائم على نتائج التحليل الحركي لتنمية الإلتزان الديناميكي، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي على عينة مكونة من ٢ لاعب دولي تحت ٦١ سنة وكانت أهم النتائج تحسن نتائج إختبار باس للتوازن بنسبة كبيرة في القياس البعدي، وتحسن في المسار العام لمركز ثقل الجسم العام، وتحسن معدلات السرعة الدورانية للجسم وبعض أجزائه، تحسن زوايا بعض مفاصل الجسم عند أداء المهارات.

دراسة هانز كريستان وآخرون إنتاج علمي ٢٠٠٢م (٢٠) بعنوان تحسن قوة عضلات الفخذ بعد تدريبات التوازن للاعبين ولاعبات الجودو، وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التوازن على تحسين قوة عضلات الفخذ لدى لاعبي ولاعبات الجودو، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٠ لاعب وكانت أهم النتائج ملاحظة وجود تحسن كبير في القوة وان تدريبات التوازن مهمة للاعبين الجودو لزيادة القوة والإتزان.

طرق وإجراءات البحث:

منهج وعينة البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وتم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الناصريه الرياضي بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة وقد بلغ عددهم (٤٠) لاعب، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ويبلغ عدد كل منها (٢٠) لاعب، كما تم إختيار عينة أخرى من لاعبي مجتمع البحث الأصلي بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم حيث يبلغ عددهم (٢٠) لاعب.

إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تنتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث

جدول (١)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)

المتغيرات	متوسط	وسيط	إنحراف	الإلتواء
الاساسية	العمر الزمني	١٤.٩٨	١٥.٠٠	٠.٠٤-
	الطول	١٦٩.٣٠	١٧٠.٠٠	٠.٦٢-
	الوزن	٦٢.١٣	٦٢.٠٠	٠.١٩
البدنية	العمر التدريبي	٤.٨٨	٥.٠٠	٠.٤٦-
	القوة المميزة بالسرعة	٢٣٩.٧٥	٢٤٠.٠٠	٠.٤٢-
	رشافة	٣٢.٣٠	٣٣.٠٠	١.٠٣-
المهارية المركبة	كو اوتش جاري او اتش	٤.٩٨	٤.٠٠	٢.٩٠
	نقاط	٦.٨٠	٦.٥٠	٠.٥٥
	جاري سيو اتوتوشي	٤.٥٨	٤.٥٠	٠.١٩
	زمن	٦.٨٣	٧.٠٠	٠.٨٩-
	جاري اوسوتو جاري	٥.٨٣	٦.٠٠	٠.٤٩-
	نقاط	٧.٨٨	٨.٠٠	٠.٩٥-
التوازن	جاري هراي جوشي	١٥.٣٩	١٤.٥٠	١.٢٨
	مجموع نقاط الإختبار	٢١.٥١	٢١.٥٠	٠.٠١
	مجموع زمن الإختبار	١٦.٠٨	١٦.٥٥	٠.٨٤-
	التوازن الحركي (اداء ماى موارى)	٤.٠٨	٤.٠٠	٠.٣٢
	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	٣.٦٧	٣.٥٠	٠.٥٩
	درجه	٨.٢٤	٨.٠٠	٠.٥٣
الحجل ثم الرمي	زمن (ت)			

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة تتحصر ما بين ± 3 مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين لاعبي المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في قياس المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢)

التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث (ن) = ٤٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط	انحراف	المتوسط	انحراف		
الاساسية	العمر الزمني	١٤.٩٠	١.٥١	١٤.٥٠	١.٦٢	٠.٤٠
	الطول	١٦٨.٩٨	٤.٠٨	١٦٩.٢٦	٤.٢١	٠.٢٨
	الوزن	٦٢.٦٦	٥.٩٣	٦٣.٥٦	٤.٨٢	٠.٩٠
البدنية	العمر التدريبي	٤.٦٩	٠.٧٢	٤.٧١	٠.٨١	٠.٠٢
	القوة المميزة بالسرعة	٢٣٩.٥٩	١.٧٠	٢٣٩.٨٤	١.٤٤	٠.٢٥
المهارية المركبة	رشافة	٣٢.٦٩	٢.١٩	٣٢.٨٤	١.٩٦	٠.١٥
	نقاط	٤.٠٩	١.٣١	٤.٧٩	١.٠٧	٠.٧٠
	كو أوتش جاري	٦.٨٩	٠.٤٣	٦.٧٤	٠.٤١	٠.١٥
	أو أوتش جاري	٤.٦٩	١.٣٧	٤.٣٩	١.٢٧	٠.٣٠
	سيو أوتوشى	٦.٨٩	٠.٥٤	٦.٧١	٠.٥٥	٠.١٨
	أو أوتش جاري	٥.٢٤	١.٣٥	٥.١٦	١.١٦	٠.٠٨
	أو سوتو جاري	٧.٨٤	٠.٥٤	٧.٧٩	٠.٣٦	٠.٠٥
	دي أشى براى	١٤.٠٢	٢.٢٤	١٤.٣٤	٢.١٨	٠.٣٢
	أوتش جاري	٢١.٦٢	١.٨٣	٢١.٢٤	٠.٨٤	٠.٣٨
	هراى جوشى	١٦.٣٥	١.٢٩	١٦.٤٢	١.٣٢	٠.٠٧
التوازن	مجموع نقاط الاختبار	٣.٩٢	٠.٧٣	٤.١٧	٠.٧٦	٠.٢٥
	مجموع زمن الاختبار	٣.٤٢	٠.٧٥	٣.٥٥	٠.٨١	٠.١٣
	التوازن الحركى (داء ماى موارى)	٨.١٧	٠.٨٦	٨.٢٣	٠.٧٩	٠.٠٦
التوازن	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	٣.٤٢	٠.٧٥	٣.٥٥	٠.٨١	٠.١٣
	التوازن التخصصى الحجل نم الرمى)	٨.١٧	٠.٨٦	٨.٢٣	٠.٧٩	٠.٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث إلى الأدوات التالية:

- الإستمارات والمقابلة الشخصية، قام الباحث بتصميم إستمارات "إستطلاع الرأى" وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو، لتحديد الأداءات المهارية المناسبة لمرحلة تحت ٥ اسنة، وذلك بهدف تحديد أهم الجمل المهارية المركبة المناسبة والأكثر فعالية للمرحلة السنية قيد البحث والتعرف على القدرات البدنية المرتبطة بها والإختبارات الخاصة بها (بدنية - مهارية).

قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني-الطول-الوزن) وقياس العمر التدريبي لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)، وقد تم تفرغ نتائج القياسات في الإستمارات المخصصة لذلك. مرفق (١)

إختبارات قياس القدرات البدنية قيد البحث:

إستعان الباحث بالمراجع العلمية (٢)، (٣)، (٩)، (١٣) فى الإختبارات الخاصة بقياس المكونات البدنية وقام الباحث بتصميم بعض الإختبارات الخاصة برياضة الجودو والمناسبة لطبيعة الأداء لقياس بعض المكونات البدنية الأخرى وقد تم حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لجميع الإختبارات المستخدمة قيد البحث. لذلك وتم الإستعانة بعدد (٥) إختبارات لقياس المتغيرات قيد البحث وهى:

إختبارات ذات دلالة مرجعية:

- التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم). (١٠)
- التوازن الحركى (أداء ماى موارى لمدة ٣٠ث) (٢٠)

إختبارات من تصميم الباحث:

- إختبار لقياس التوازن الحركى لمهارات الرجلين (الحجل ثم الرمى).
- إختبار قياس فعالية الأداء المهارى. مرفق (٥)

تقييم فعالية الأداء المهارى لبعض الجمل المهاريه قيد البحث:

تم تقييم الجمل المهاريه المركبة قيد البحث من خلال عرضها على ثلاث حكام معتمدين من الإتحاد المصرى للجودو و تم تسجيل النقاط الخاصة بالتقييم وزمن أداء اللاعب للجمله المهارية حتى إنتهاء الرمى. مرفق (٩)

الأجهزة والأدوات:

إستعان الباحث خلال قياساته للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

- جهاز ريستاميتزر لقياس الطول.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن. - شريط قياس بالمتر.
- شريط لاصق متعدد الألوان.
- ساعة إيقاف رقمية ١/١٠٠ من الثانية.
- كاميرا فيديو ديجيتال (باناسونيك - Panasonic) ٢٥ كادر/ ثانية.
- حامل كاميرا ثلاثى متعامد على الأرض.

إختيار المساعدون:

إستعان الباحث بالمساعدين الموضح بياناتهم من خلال مرفق (١٠)، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس لجميع المتغيرات المختلفة قيد البحث وتفرغ وتسجيل النتائج فى الإستمارات المخصصة لذلك.

الدراسات الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء عدد (٣) دراسات إستطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٦/١م إلى ٢٠٢١/٦/٣م وذلك على عينة إستطلاعية مختارة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتي:
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس وتدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل للاختبارات قيد البحث وذلك للتأكد من صحة تسجيل البيانات.
 - تجربة التدريبات التنافسية المقترحة ومعرفة مدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة لتحديد متغيرات الحمل التدريبى الخاص بها داخل البرنامج.
 - إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) والثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.

حساب معامل الصدق Validity:

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (٢٠ لاعب) بمجموعة أخرى غير مميزة من اللاعبين وبلغ قوامها (٢٠ لاعب) حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم بتاريخ ٢٠٢١/٦/٤م، ٢٠٢١/٦/٦م كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

جدول (٣)

حساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث ن=١ ن=٢ = (٢٠)

ت	المتغيرات	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		فرق المتوسطين
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٢٧.٨٥	القوة المميزة بالسرعة	٢٢٨.٥٩	١.٤٧	٢١٧.٥٢	٢.٢٢	٢٨.٩١-
٤٢.٩٤	رشاقة	٣٢.٦٠	١.٠٥	١٩.٨٥	١.٥٣	١٢.٧٥
١٠.٩٥	نقاط	٤.١٨	١.٤٧	٨.٦١	٢.٠٦	٤.٤٣-
١٤.٧٧	زمن	٦.٧٨	٠.٥١	٣.٣٠	١.٣٨	٣.٤٨
٨.٩٥	نقاط	٤.٥٥	١.٥١	٨.٢٠	٢.٠٥	٣.٦٥-
١٧.٢٨	زمن	٦.٨١	٠.٥٠	٣.٧٠	١.٠١	٣.١١
٨.٠٩	نقاط	٥.١٢	١.٥١	٨.١٩	١.٨٣	٣.٠٧-
٢٥.٠١	زمن	٧.٦٦	٠.٥٠	٤.٠٦	٠.٧٥	٣.٦٠
٢٠.٨٣	مجموع النقاط	١٣.٨٥	٢.٠١	٢٥.٠٠	٢.٦٧	١١.١٥-
٣٠.٥٨	مجموع الزمن	٢١.٢٥	٠.٧٩	١١.٠٦	١.٩٣	١٠.١٩
١٢.٠٠	التوازن الحركى (الداء ماى موارى)	١٦.٨٣	١.٦٤	٢٠.١٢	٠.٤٩	٣.٢٩-
٢٦.٠٥	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	٣.٩٧	٠.٨٣	٨.٤٢	٠.٦٧	٤.٤٥-
٢٦.١٦	درجة	٣.٥١	٠.٨١	٨.٧٥	٠.٩٥	٥.٢٤-
١٣.٠٩	التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى	٨.٢٩	١.٠٢	٥.٨٣	٠.٥٨	٢.٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢٠.٢١

ينتضح من جدول (٣) أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على صدق الإختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة أي أنها تعد صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

حساب معامل الثبات Steadiness:

إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) لاعب وقد تم إجراء التطبيق الأول للإختبارات بتاريخ ٢٠٢١/٦/٧م، ثم التطبيق الثاني بتاريخ فاصل زمني مدته ثلاثة أيام كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

جدول (٤)

حساب معامل الثبات للإختبارات ن=١=٢=٢٠)

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٠.٨٨	١.٢٩	٢٣٩.٥٦	١.٤٧	٢٣٨.٥٩	القوة المميزة بالسرعة
٠.٨٧	١.٠٠	٢٣.٤٠	١.٠٥	٢٢.٦٠	رشاقة
٠.٨٩	١.٥١	٤.٢٥	١.٤٧	٤.١٨	نقاط
٠.٩٢	٠.٥٠	٥.٤٠	٠.٥١	٦.٧٨	زمن
٠.٨٢	١.٥٣	٤.٦٥	١.٥١	٤.٥٥	نقاط
٠.٧٩	٠.٥١	٦.٤٥	٠.٥٠	٦.٨١	زمن
٠.٨٤	١.٤٧	٥.٠٥	١.٥١	٥.١٢	نقاط
٠.٨٢	٠.٤٩	٧.٣٥	٠.٥٠	٧.٢٦	زمن
٠.٨١	٢.٤٨	١٣.٩٥	٢.٠١	١٣.٨٥	مجموع النقاط
٠.٩٠	٠.٧٠	١٩.٢٠	٠.٧٩	٢١.٢٥	مجموع الزمن
٠.٩٣	١.٤٨	١٧.٠٠	١.٩٤	١٩.٨٣	التوازن الحركي (إداء ماي موارى)
٠.٨٩	٠.٧٨	٤.١٢	٠.٨٣	٣.٩٧	التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)
٠.٩٤	٠.٨٤	٣.٦٧	٠.٨١	٣.٥١	درجه
٠.٨٣	٠.٧٩	٨.٩٢	١.٠٢	٨.٢٩	زمن (ت)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

ينتضح من جدول (٤) أنه يوجد إرتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء حيث كانت قيمه ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يعنى ثبات الإختبارت.

البرنامج المقترح:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير تدريبات خاصه للتوازن علي فعالية أداء بعض الجمل المهارية المركبة للاعبين رياضه الجودو.

أسس وضع البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في فترة الإعداد الخاص حيث تم الإتفاق على تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفني لنادى الناصريه الرياضي والتوزيع النسبي والزمنى لأجزاء الوحدة اليومية، وكذلك على تشكيلات دورة الحمل، ومكونات حمل التدريب وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ما عدا الجزء الخاص بالإعداد المهارى والخططى (المتغير المستقل) قيد البحث،

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، كما قام الباحث باستخدام تشكيل الحمل (١ : ١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة. مرفق (٧).

مراحل البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتقسيم فترة الإعداد الخاص إلى ثلاث مراحل وهى :

• المرحلة الأولى :

٣ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، ليصل بذلك إجمالى زمن المرحلة إلى :
٣ أسابيع X ٣ وحدات X ١٢٠ ق زمن الوحدة التدريبية = ١٠٨٠ ق بعدد ساعات ١٨ ساعة.

• المرحلة الثانية :

٥ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالى زمن المرحلة إلى :
٥ أسابيع X ٣ وحدات X ١٢٠ ق زمن الوحدة التدريبية = ١٨٠٠ ق بعدد ساعات ٣٠ ساعة.

• المرحلة الثالثة :

٤ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالى زمن المرحلة إلى :
٤ أسابيع X ٣ وحدات X ١٢٠ ق زمن الوحدة التدريبية = ٤٤٠ ق بعدد ساعات ٢٤ ساعة.

الزمن الإجمالى للبرنامج:

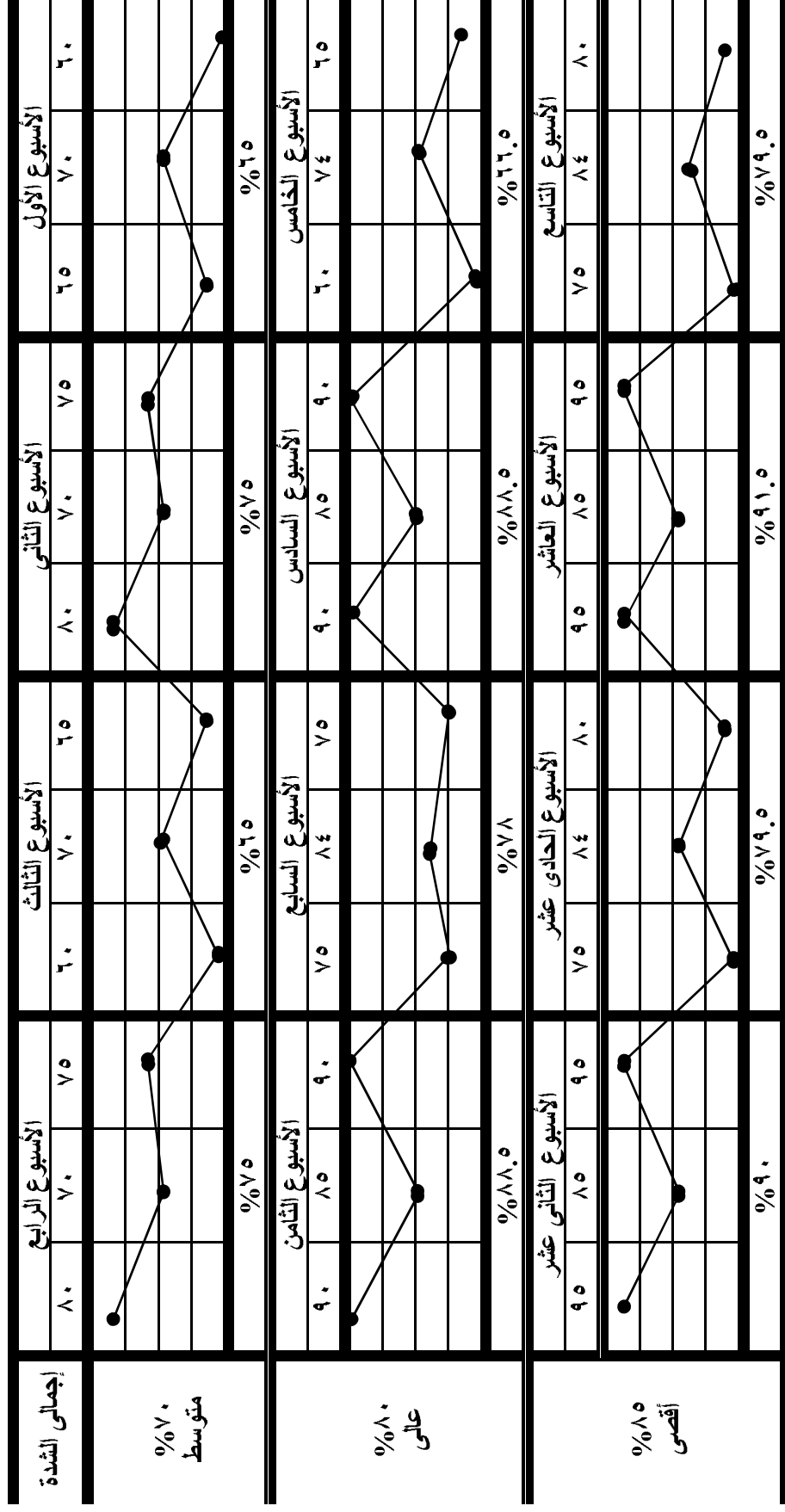
هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال:

$$١٠٨٠ ق + ١٨٠٠ ق + ١٤٤٠ ق = ٤٣٢٠ ق بعدد ساعات (٧٢) ساعة.$$

التوزيع النسبي والزمنى لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج (المرحلة الأولى - المرحلة الثانية- المرحلة الثالثة):

فى ضوء زمن الوحدة اليومية والمحدد بزمن (٢٠ق)، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد (٥ق)، وزمن جزء الختام والمحدد (٥ق) وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسى داخل الوحدة اليومية إلى (١٠٠ق) تم توزيعهم على مكونات ذلك الجزء كما هو موضح بجدول (٥).

ديناميكية تشكيل حمل التدريب لأسابيع البرنامج التدريبي المقترح
جدول رقم (٥)



إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للأفراد للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في نادي الحوار الرياضى خلال الفترة الزمنية ٢٠٢١/٦/١٠م حتى ٢٠٢١/٦/١٢م.

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج تدريبات التوازن للجمل المهارية المركبة على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل المدير الفنى للنادى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية ٢٠٢١/٦/١٩م حتى ٢٠٢١/٩/١٨م

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية ٢٠٢١/٩/٢٠م حتى ٢٠٢١/٩/٢٢م.

المعالجات الإحصائية:

فى ضوء هدف وفروض البحث تم إستخدام البرنامج الإحصائى (SPSS) وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإنتواء.
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- إختبار (ت).
- معامل الارتباط "بيرسون".

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسب التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
نقاط	٤.٠٩	١.٣١	٧.٠٧	٢.٠٢	٧.٧٣	%٧٢.٨٦
زمن	٦.٨٩	٠.٤٣	٣.٩٤	١.٣٤	١٣.١٠	%٤٢.٨٢
نقاط	٤.٦٩	١.٣٧	٧.٥٦	٢.٠١	٧.٣٧	%٦١.١٩
زمن	٦.٨٩	٠.٥٤	٤.٣٤	٠.٩٧	١٤.٣٣	%٣٧.٠١
نقاط	٥.٢٤	١.٣٥	٧.٩٥	١.٧٩	٧.٥٥	%٥١.٧٢
زمن	٧.٨٤	٠.٥٤	٤.٧٠	٠.٧١	٢٢.٠٤	%٤٠.٠٥
مجموع النقاط	١٤.٠٢	٢.٢٤	٢٢.٥٨	٢.٦٣	١٥.٤٧	%٦١.٠٦
مجموع الزمن	٢١.٦٢	١.٨٣	١٢.٩٨	١.٨٩	٢٠.٥٢	%٣٩.٩٦
التوازن الحركي (أداء ماى موارى)	١٦.٣٥	١.٢٩	١٩.٥٦	٠.٤٥	١٤.٦٧	%١٩.٦٣
التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	٣.٩٢	٠.٧٣	٦.٩٧	٠.٦٣	١٩.٧٥	%٧٧.٨١
التوازن التخصصى	٣.٤٢	٠.٧٥	٥.٩٥	٠.٩١	١٣.٤٠	%٧٣.٩٨
الحجل ثم الرمى	٨.١٧	٠.٨٦	٥.١٢	٠.٥٤	١٨.٧٦	%٣٧.٣٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٣٧.٠١%) الي (٧٢.٨٦%) للمهارات المركبة، (١٩.٦٣%) الي (٧٧.٨١%) للتوازن الحركي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	ت	نسب التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
كو أوتش جارى أو أتش جارى سيو أتوتوشى	٤.٠٩	١.٣١	٥.٢٨	٢.٠٤	١.١٩-	*٣.٠٧	%٢٩.١٠
أوتش جارى أوسوتو جارى	٦.٨٩	٠.٤٣	٤.٩١	١.٣٦	١.٩٨	*٨.٧١	%٢٨.٧٨
أوتش جارى أوتش	٤.٦٩	١.٣٧	٥.٦١	٢.٠٣	٠.٩٢-	*٢.٣٥	%١٩.٦٢
أوتش جارى أوسوتو جارى	٦.٨٩	٠.٥٤	٥.٣١	٠.٩٩	١.٥٨	*٨.٧٨	%٢٢.٩٨
دى أشى براي أوتش جارى هراي جوشى	٥.٢٤	١.٣٥	٦.٠١	١.٨١	٠.٧٧-	*٢.١٣	%١٤.٦٩
مجموع النقاط	١٤.٠٢	٢.٢٤	١٦.٩٠	٢.٦٥	٢.٨٨-	*٥.١٩	%٢٠.٥٤
مجموع الزمن	٢١.٦٢	١.٨٣	١٥.٨٨	١.٩١	٥.٧٤	*١٣.٥٦	%٢٦.٥٤
التوازن الحركى (أداء ماى موارى)	١٦.٣٥	١.٢٩	١٧.٨٧	٠.٤٧	١.٥٢-	*٦.٩٠	%٩.٢٧
التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	٣.٩٢	٠.٧٣	٤.٨٩	٠.٦٥	٠.٩٧-	*٦.٢١	%٢٤.٧٤
درجة	٣.٤٢	٠.٧٥	٤.٦٧	٠.٩٣	١.٢٥-	*٦.٥٥	%٣٦.٥٥
التوازن التخصصى الحجل ثم الرمى	٨.١٧	٠.٨٦	٦.٧٦	٠.٥٦	١.٤١	*٨.٦٠	%١٧.٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١٤.٦٩%) الي (٢٩.١٠%) للمهارات المركبة، (٩.٢٧%) الي (٣٦.٥٥%) للتوازن الحركي.

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن = ٤٠ =

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطين	ت	فروق نسب التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
نقاط	٧.٠٧	٢.٠٢	٥.٢٨	٢.٠٤	١.٧٩	*٣.٩٠	%٤٣.٧٧
زمن	٣.٩٤	١.٣٤	٤.٩١	١.٣٦	-٠.٩٧	*٣.١٧	%١٤.٠٣
نقاط	٧.٥٦	٢.٠١	٥.٦١	٢.٠٣	١.٩٥	*٤.٢٧	%٤١.٥٨
زمن	٤.٣٤	٠.٩٧	٥.٣١	٠.٩٩	-٠.٩٧	*٤.٣٦	%١٤.٠٣
نقاط	٧.٩٥	١.٧٩	٦.٠١	١.٨١	١.٩٤	*٤.٧٦	%٣٧.٠٢
زمن	٤.٧٠	٠.٧١	٥.٦٧	٠.٧٣	-٠.٩٧	*٥.٩٤	%١٢.٣٣
مجموع النقاط	٢٢.٥٨	٢.٦٣	١٦.٩٠	٢.٦٥	٥.٦٨	*٩.٥١	%٤٠.٥١
مجموع الزمن	١٢.٩٨	١.٨٩	١٥.٨٨	١.٩١	-٢.٩٠	*٦.٧٥	%١٣.٤٢
التوازن الحركي (أداء ماى موارى)	١٩.٥٦	٠.٤٥	١٧.٨٧	٠.٤٧	١.٧٠	*١٦.٣٢	%١٠.٣٧
التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم)	٦.٩٧	٠.٦٣	٤.٨٩	٠.٦٥	٢.٠٨	*١٤.٣٨	%٥٣.٠٦
درجة	٥.٩٥	٠.٩١	٤.٦٧	٠.٩٣	١.٢٨	*٦.١٥	%٣٧.٤٣
التوازن التخصصي الحجل ثم الرمي	٥.١٢	٠.٥٤	٦.٧٦	٠.٥٦	-١.٦٤	*١٣.١٩	%٢٠.٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت فروق نسب التغير ما بين (١٢.٣٣%) الي (٤٣.٧٧%) للمهارات المركبة، (١٠.٣٧%) الي (٥٣.٠٦%) للتوازن الحركي.

مناقشه النتائج:

مناقشه نتائج الفرض الاول:

باستعراض نتائج الجدول (٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٣٧.٠١%) الي (٧٢.٨٦%) للمهارات المركبة، (١٩.٦٣%) الي (٧٧.٨١%) للتوازن الحركي.

يمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الخاصة بالتوازن والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية (مهارة تنافسية) تشابه إلى حد كبير شكل الأداء الحركي في رياضة الجودو الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين في مهارات الرمي قيد البحث، كما روعى التدرج في شدة وحجم الأحمال التدريبية ومستوى الصعوبة للتدريبات المستخدمة وخاصة تدريبات التوازن والتدريبات التنافسية (شيبي).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من نفين حسين ٢٠٠٨ (١٧)، وأحمد عبد المنعم ٢٠٠٨ (٢)، أحمد عبد المنعم ٢٠١٤م (٣) حيث أشاروا إلى أن تحسين وتطوير فعالية الأداء المهاري والفني للأداءات المهارية للاعبين الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية والتي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الفنى للمهارة مما يؤثر بالإيجاب على فعالية الأداء المهاري لها بشكل كبير.

كما أن مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تطبيق البرنامج أدى إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة من سرعة وقوة مع قدرتهم على سرعة تغيير الإتجاه دون حدوث خلل في التوازن عند الوقوف على قدم واحدة أثناء الرمي، وبالتالي نتج إنسيابية وسهولة في الأداء للاعب المهاجم فحدث تقدم في المستوى المهاري مع زيادة سرعة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون).

ويشير كل من ماسوتاكاهاشي Masao takahashishi ١٩٩٤م (٢٢) وديفيد Daivid ٢٠٠٣م (١٩) على أن اللاعبين الذين يستطيعون تأدية المراحل الأساسية للمهارة "كوزوشي - تسكوري - كاكى" مع الإحتفاظ بتوازن جسمهم أثناء كل مرحلة فإنه يزيد من قدرتهم في سرعة إختيار وتنفيذ المهارة حسب مواقف اللعب المختلفة بناءً علي الوضع والمسافة بين المتنافسين لتحقيق أكبر قدر من التوازن وبالتالي تمكنهم من إحراز الفوز

ويرى الباحث أن البرنامج المقترح وما تضمنه من طرق ووسائل تعمل على تنمية مستوى الأداء الفنى للمهارات قيد البحث عن طريق استخدام تدريبات للتوازن أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على الأداء الصحيح والحفاظ على توازن الجسم عند الرمي والوقوف على قدم واحدة مما ساعد على سرعة إتقان المهارة وتحقيق فعالية الأداء الكاملة عند الرمي أن مستوى اللاعب جميع المتغيرات قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبي المجموعة التجريبية، ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الخاصة بالتوازن والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية مهارة الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن فعالية الأداء الحركي الهجومي للجمل المهاريه لدى اللاعبين، كما راعى الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال التدريبية ومستوى الصعوبة للتدريبات المستخدمة يشير محمد حسن علاوى ١٩٨٧م أن زيادة تحدث بالتدرج مع الإنتظام فى التدريب. (١١ : ٨٨)

مناقشه نتائج الفرض الثاني:

باستعراض نتائج الجدول (٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث لصالح القياس البعديكما تراوحت نسب التغير ما بين (١٤.٦٩%) الي (٢٩.١٠%) للمهارات المركبة، (٩.٢٧%) الي (٣٦.٥٥%) للتوازن الحركي.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبى المطبق عليهم والذي إحتوى على تدريبات مهارية وبدنية للأداءات المهارية مما أدى إلى تحسن عام فى شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين، كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحادث للاعبى المجموعة الضابطة إلى إستمرارية إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبى، حيث أنه بالإنتظام والممارسة وإعادة المحاولة يتعلم اللاعب ويتحسن أدائه بشكل أوضح وبالتالي يصل إلى أعلى مستوى ممكن مما أدى إلى تحسن عام فى شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين، ويعزى الباحث ذلك إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الإرتفاع فى مستوى الأداء المهارى، حيث يشير عادل عبد البصير ١٩٩٨م إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٨ : ٧٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من إلكا Elke ١٩٨٣م (١٩)، أحمد محمد عبد المنعم ٢٠٠٨م (٣)، عبد الحليم محمد عبد الحليم ٢٠٠٠م (٩)، مسعد هدية ١٩٩٦م (١٥)، هاتز ١٩٩٨ (٢٠)، خالد فريد ٢٠٠٧م (٧)، نيفين حسين محمود ٢٠٠٨ (١٦) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى فى مختلف الرياضات، حيث أن إستمرار تصحيح الأخطاء مع التكرار والممارسة المنتظمة للأداءات المهارية المنفردة والمركبة بالبرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى تطوير وتحسين الأداء طوال مده تطبيق البرنامج.

ويفسر الباحث سبب تقدم ناشئى المجموعة الضابطة فى القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبى المتبع (التقليدى) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التى يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التدريبات الخاصة الموجهة إلى تنمية التوازن بنوعيه الثابت والحركى بشكل خاص والذي يتناسب مع طبيعة مهارات الرمي بالرجلين كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

مناقشه نتائج الفرض الثالث:

باستعراض نتائج الجدول (٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما تراوحت فروق نسب التغير ما بين (١٢.٣٣%) الى (٤٣.٧٧%) للمهارات المركبة، (١٠.٣٧%) الى (٥٣.٠٦%) للتوازن الحركي.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى فرق القياسين القبلى- البعدى بين المجموعتين التجريبية- الضابطة لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى لتدريبات التوازن داخل البرنامج المقترح والذي إحتوى على تدريبات خاصة موجهة لتنمية التوازن بنوعيه الثابت والحركى والتي تنوعت من حيث بنائها الديناميكي (الفردية-الزوجية-التشكيلات-التنافسية)، وتناسب التمرين مع طريقة الأداء لمهارات الرمي بالرجلين قيد البحث وهذا ما لم يتوافر لدى ناشئى المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية المفردة والمركبة بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسى أثناء المباريات الرسمية مما كان له أكبر الأثر فى تحسن فعالية الأداء المهارى لدى ناشئى المجموعة التجريبية.

حيث يشير كل من السيد عبد المقصود ١٩٨٦م (٦)، أيمن محروس ١٩٩٦م (٥)، مراد طرفة ٢٠٠١م (١٤)، و محمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٤م (١٣)، وماسو تاكاهاشي Masao takahashashi ٢٠٠٥م (٢٤)، نيل أوهلينكامب NeilOhlenkan ٢٠٠٦م (٢٣) أن دمج الأداء المهارى بالجانب البدنى داخل إطار واحد بشكل تنافسى يؤدى إلى الوصول لأفضل مستوى أداء مهارى يتميز بالضبط والتحكم الحركى والدقة، حيث يتطلب الأداء داخل مباراة الجودو التفكير الدائم نظراً لتعدد وتنوع مهاراتها وقلة زمن المباراة وكثرة المواقف المتغيره أثناء المنافسة (الشيائى) والتي يحتاج تنفيذها إلى القوة الحركية والتحكم والخداع والإستدارة وإستمرارية الأداء فى سلسلة فنية حركية وهو مايمثله كفاءة اللاعب البدنية والمهارية فى القدرة على الجمع بين جميع هذه المكونات فى إطار حركى يتناسب مع طبيعة وموقف المنافسة.

ويعزى الباحث تحسن المجموعة التجريبية فى فعالية الأداء المهارى إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح حيث عمل على حفاظ المهاجم على توازنه وزيادة قدرته فى الثبات على قدم واحدة والتحرك عليها أثناء رميه منافسه مع التركيز على سرعة تحرك الرجلين لتغيير مركز ثقل المنافس بسرعة دون حدوث خلل فى توازنه أثناء الرمي مما يؤدى إلى تحسن فعالية الأداء المهارى نتيجة دمج مراحل الأداء الفنى للمهارة (كوزوشى - تسكورى -كاكى) داخل إطار حركى واحد وتقليل الفواصل الزمنية بين المرحلة والتي تليها مما أدى فى النهاية إلى تنفيذ الرمي بسرعة وقوة.

الإستنتاجات:

- ١- وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي
- ٢- وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي
- ٣- وجود فروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٣٧.٠١%) الي (٧٢.٨٦%) للمهارات المركبة، (١٩.٦٣%) الي (٧٧.٨١%) للتوازن الحركي.

التوصيات:

- ١- ضرورة الإستفادة وإستخدام تدريبات التوازن وخاصة عند التدريب على مهارات الرمي بالرجلين للوصول إلى أفضل أداء ممكن وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني والمهاري، والإستفادة من الإختبارات المصممة قيد البحث.
- ٢- تصميم تدريبات للتوازن تناسب المراحل السنوية الأعلى وتتناسب مع مهارات الرمي بالتضحية (سوتيمي وازا) لما لها من تأثير كبير على تحسين شكل الأداء وفاعليته.
- ٣- تصميم تدريبات للتوازن الثابت و الحركي على الأداءات المهارة المركبة في رياضة الجودو.
- ٤- تصميم تدريبات للتوازن الثابت والحركي على كاتا الناجي نوكاتا في رياضة الجودو.

قائمة المراجع

أولاً

: قائمة المراجع العربية:

١. أحمد عبد المنعم السيوفى :ديناميكية الإتران وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

تأثير تنمية التوقع الحركى الخاص على فعالية الأداء
المهارى لناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.

٢. أحمد محمد عبد المنعم

تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض
المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفنى للاعبى
الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنصورة، ٢٠١٤م.

٣. أحمد محمد عبد المنعم

نظريات وتطبيقات رياضة الجودو (تعليم - تدريب - إدارة)
الطبعة الأولى، المنصورة، ٢٠١٥م.

٤. أحمد محمد عبد المنعم،
خالد فريد عزت

تأثير إستخدام جمل خطية مقترحة علي مستوى الأداء
المهارى للناشئين في الكارتية، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦م.

٥. أيمن محروس سيد

: نظريات الحركة، مطبعة الشباب، الحرية، القاهرة،
١٩٨٦م.

٦. السيد عبد المقصود

: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على
بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئى رياضة
الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنصورة، ٢٠٠٧م.

٧. خالد فريد عزت

: الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى
المجال الرياضى، القاهرة، دار الكتاب للنشر، الطبعة
الثانية، ١٩٩٨م.

٨. عادل عبد البصير

تأثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام الهجوم المركب على
فاعلية الأداء لدى ناشئى رياضة الجودو، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٠م.

٩. عبد الحليم محمد عبد
الحليم

: الأسس العملية لتدريب الجودو، مطبعة الامل ، القاهرة
٢٠٠٧م.

١٠. محمد حامد شداد

: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضى، دار
الفكر العربى، القاهرة. ١٩٨٧م.

١١. محمد حسن علاوى،
محمد نصر الدين رضوان

: إختبارات الأداء الحركى. ط١، دار الفكر العربى، القاهرة،
٢٠٠٠م.

١٢. محمد حسن
علاوى، محمد نصر الدين
رضوان

١٣. محمد عبد الغنى عثمان :التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط٢، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٤م.
١٤. مراد إبراهيم طرفة :الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٥. مسعد حسن هديه :أثر تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية علي مستوي الأداء المهاري للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس، ١٩٩٦م.
١٦. نيفين حسين محمود :فنون الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
١٧. نيفين حسين محمود :تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الغرضية علي مستوي أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية في رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمى الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مارس، ٢٠٠٨م.
١٨. ياسر عبد الرؤوف :رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، ط١، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ثانياً: قائمة المراجع الاجنبية:

19. Elk,waltraud : "The relationship between reaction time, movement time, anticipation time in performance of older female adults". University of Illinoisan Chicago, 1983.
- David B.Yoffie :Judo strategy Harvard business school press, published, 2003.
20. Hans carstain : Effect of stimulus present on reaction time, anticipation time, and movement time. University of Oregon, 1997
21. Liebenson, C., :Balance exercises, [http: gymball.com-balance exercise html](http://gymball.com-balance-exercise.html) 10\1\2003, page,2003.
22. Masao taka hashi Mastering judo including standing combinations and counters physical preparation, published in May, Japan, 2005.
23. Neil ohlenkamp :Judo Unleashed includes theory, principles and techniques, Also available in a uk- Published in 2006.
24. Ron Angus : Competitive judo includes the developing the technical skills, Published in 2005.

ملخص البحث

**"تأثير تدريبات خاصة للتوازن علي فعاليه أداء بعض الجمل المهارية
المركبه للاعبين رياضه الجودو".***** د/شريف ماهر محمد محمد الدسوقي**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير تدريبات خاصه للتوازن علي فعاليه أداء بعض الجمل المهارية المركبه للاعبين رياضه الجودو وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٤٠ لاعب يمثلون المرحلة العمرية تحت ١٥ سنة، كما إستند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث، وكانت أهم التوصيات تطبيق برنامج تدريبات التوازن بنوعيه الثابت والحركي على مهارات الرمي بالرجلين وضرورة الإهتمام بتنمية التوازن وربطه بالأداء المهارى داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو نظراً لفاعليته فى تطوير وتحسين فعالية الأداء المهارى للاعبين فى رياضة الجودو.

*مدرس - بقسم التدريب الرياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

Research Summary

The effect of special balance exercises on the effectiveness of performing some skill sentences the vehicle For judo players.

*Dr. Sherif Maher Mohamed Mohamed El Desouky

This research aims to identify the effect of special balance exercises on the effectiveness of performing some skill sentences The vehicle for judo player ، The researcher used the experimental method for its suitability to the goal and hypotheses of the research using the experimental design for two groups, one experimental and the other a control group, each of 40 players representing the age group under 15 years. The researcher also relied on the tools and means that work to achieve the goal of the research. experimental group Which used the proposed (experimental) program on the control group that used the (traditional) program in all the variables under consideration, and the most important recommendations were the application of the static and kinetic balance training program on shooting skills with the two legs and the need to pay attention to developing balance and linking it to skill performance within the training programs for junior stages in judo due to its effectiveness in developing and improving the effectiveness of the skill performance of players in judo.