



## تأثير تنمية تدريبات التوازن علي الارتقاء بمستوي الأداء الفني لبعض مهارات (أشي- وازا-ASHI-WAZA) لناشئات الجودو

أ.د/ محمود إبراهيم الدسوقي المتبولي

أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط

أ.د/ نيفين حسين محمود.

أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

أ.م.د/ أحمد عوض أحمد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

الباحثة/ أمنية عماد الدين عيد عيد عطية.

الباحثة بقسم التدريب الرياضي (تخصص جودو)

### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى تأثير تنمية تدريبات التوازن علي الارتقاء بمستوي الأداء الفني لبعض مهارات (أشي- وازا-ASHI-WAZA) لناشئات الجودو، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات منطقة الدقهلية تحت ١٥ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو والايكيديو والسومو واللاعبين بنادي الجلاء للعام ٢٠٢٢- ٢٠٢٣ م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٤٥) ناشئة وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٠) ناشئات وكذلك (١٠) لاعبين من خارج مجتمع البحث تحت ٢٠ سنة لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية واهم الاستخلاصات ان مهارات (أشي- وازا-ASHI-WAZA) (قيد البحث) أهم مهارات الرمي بالرجلين والأكثر استخداما وفعالية في المباريات الخاصة بالمرحلة السنية تحت ١٥ سنة في رياضة الجودو.

الكلمات المفتاحية: تدريبات التوازن - مستوى الأداء الفني  
مهارات (أشي- وازا-ASHI-WAZA)



## The Effect Of Developing Balance Exercises On Improving The Level Of Technical Performance Of Some (ASHI-WAZA) Skills For Young Female Judokas.

**Prof./ Mahmoud Ibrahim El-Desouki El-Matbouly**

Professor Of Wrestling In The Department Of Sports Training And Dean Of The Faculty Of Sports Education Of Damietta University

**Dr/ Nevin Hussein Mahmoud**

Professor of Judo Training, Department of Water Sports and Fighting, Faculty of Physical Education, Zagazig University.

**Dr/ Ahmed Awad Ahmed**

Assistant Professor, Department of Sports Training, Faculty of Physical Education, Damietta University.

**Researcher/ Omnia Emad El Din Eid Eid Attia.**

Researcher at the Department of Sports Training (Judo Specialization)

### Abstract

The research aims to influence the development of balance training on improving the level of technical performance of some skills (ASHI-WAZA) for female judo girls. The research community was chosen intentionally from female youth in the Dakahlia region under 15 years of age who are registered with the Egyptian Judo, Aikido and Sumo Federation and players in the Galaa Club for the year 2022. - 2023 AD, the number of the research community reached (45) young people, and an exploratory sample was chosen randomly from the research community, consisting of (10) young women, as well as (10) players from outside the research community under 20 years of age, to create scientific transactions and exploratory experiments, and the most important conclusions are that (Ashi) skills - WAZA (ASHI-WAZA) (under research) The most important, most used and most effective two-legged throwing skill in matches for the under-15 age group in judo.

**Key Words:** Balance exercises - level of technical performance  
ASHI-WAZA skills

## تأثير تنمية تدريبات التوازن علي الارتقاء بمستوي الأداء الفني لبعض مهارات (أشي- وازا-ASHI-WAZA) لناشئات الجودو

أ.د/ محمود ابراهيم الدسوقي المتبولي.

أستاذ و عميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، أستاذ التدريب الرياضي.

أ.د/ نيفين حسين محمود.

أستاذ تدريب الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

أ.م.د/ أحمد عوض أحمد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

الباحثة/ أمنية عماد الدين عيد عيد عطية.

الباحثة بقسم التدريب الرياضي (تخصص جودو)

### أولاً : مقدمة البحث:

أصبح التقدم العلمي في كافة المجالات سمة هذا العصر الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب والقياس حتي تتمكن من لمسايرة التقدم العلمي الكبير في مختلف المجالات وتعتبر الأنشطة الرياضية من احدي هذه المجالات لأنها تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها لتحقيق الفوز في المسابقات العالمية والدولية والقارية.

و يذكر "عماد الدين عباس ابو زيد " ( ٢٠٠٧م) أن التوازن من العناصر الضرورية للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز كما انه من الوجهة العلمية صورة من التحكم العضلي فاذا كانت قاعدة الاتزان صغيرا نسبيا وحاول اللاعب اداء مهارة ونجح في اداها يعتبر مستوي جيد من التوازن بالإضافة الي ان هذا اللاعب يمتلك قدرا عاليا من الرشاقة تصل الي ما يسمي بالبراعة ولهذا تتضح اهمية التوازن وضرورة ان يعمل المدرب علي الارتقاء به لكل لاعب. (٥ : ٦٥)

ويشير "محمد لطفى حسنين"(٢٠٠٦ م) ضرورة تنمية التوازن العضلي لتأثيره على الأداء الفني لأي نشاط رياضي من حيث الزمن اللازم وانه انعكاس بدني يساعد على المدى الحركي للمفصل وبالتالي اظهار القوة والسرعة والتوافق لديه كما يؤدي الي قوة مستوي التوافق العضلي بين الالياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات مما يؤدي الي أداء المهارات بشكل اقتصادي في الطاقة وجودة الأداء الحركي كما يسمح للاعب تقبل التنوع المهاري حسب الظروف المتغيرة. (١٠ : ١٦)

ويرى كلا من " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥م) و " ليلي السيد فرحات " (٢٠٠٧ م) و" أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (٢٠١٢م) أنه علاقة كبيرة بين تنمية التوازن و الارتقاء بمستوى الأداء للمهارات حيث ان تنمية التوازن العضلي ترتبط دائما بالصفات البدنية الأخرى و تساعد على رفع مستوي الأداء الفني لأي نشاط تخصصي و تعبر عن مدي كفاءة الرياضي في أداء المهارات الحركية الأساسية التي يكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية والوصول إلي أعلي المستويات الحركية التي. (٦ : ٤٣) (٧ : ٨٣) (١ : ٦٥)

ويوضح كلا من " مراد إبراهيم طرفه " (٢٠٠٥ م) " أحمد محمود إبراهيم " (٢٠١٥ م) و" ريسان خريبط " (٢٠١٦ م) أن المستوى الفني يعتبر مدخلا جيدا للارتقاء بمستوى اللاعب وزيادة الإتقان المهاري وفقا للمكان والتوقيت والأساليب و أن رياضات المنازلات بصفة عامة

تعتمد علي التوازن وهي بمثابة الدور الرئيسي حيث تزداد أهميتها كأحد مكونات الأداء وخاصة بعد التطور السريع لمستوي اللاعبين. ( ١١ : ٤٨ ) ( ٣ : ٤٤ ) ( ٢ : ٤٨ )

وتضيف " نيفين حسين محمود " ( ٢٠١٨ م ) أن تنمية التوازن يؤثر تأثير كبير على الارتقاء بمهارات رياضة الجودو ويوجد علاقة طردية بينهم للارتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعب الجودو وذلك لأنه لا نستطيع إتقان المهارات الا بتحقيق التوازن النسبي للأداء نظرا لما تتميز به رياضة الجودو من تغيير مستمر اثناء المباريات ( ١٢ : ١٥ ).

و يتفق كلا من " عبد الحليم معاذ " ( ٢٠١٣ م ) و " نيل اهلكين *Neil Ohlenken* " ( ٢٠٠٦ م ) و "ياسر يوسف عبد الرؤوف" ( ٢٠٠٩ م ) أن رياضة الجودو تتميز بالأساليب المتنوعة في الأداء المهارى حيث تشتمل المهارات الفنية علي مهارات الرمي من اعلي (ناجي-وازا- *NAGE - WAZA* ) ومهارات الأرضي (كاتامي- وازا- *KATAME - WAZA* ) والذي يتطلب أداءه مجهودا ذهنيا وعقليا وبدنيا لذلك لان كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب لرياضة الجودو حيث تعتبر مهارات اللعب من أعلى ( ناجي- وازا- *Nage-waza* ) إحدى الوسائل الهامة للتغلب على المنافس. ( ٤ : ٣٣ ) ( ١٤ : ٧٠ ) ( ١٣ : ٦٦ )

### ثانيا : مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة من خلال متابعتها للبطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو مثل بطولات المناطق الجمهورية أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئات تحت ١٥ سنة اثناء المنافسة وتتمثل في عدم قدرتهم على الثبات عند أداء جمل الرمي بالرجلين ( أشى – وازا - *ASHI-WAZA* ) والتي تتطلب الوقوف على قدم واحدة أثناء الرمي سواء من الثبات أو التحرك وعدم القدرة علي ضبط حركة الجسم اثناء الاداء الحركي مما يؤدي إلى فشل الأداء المهارى وان هناك قصور في التوازن للأداء وعدم القدرة على الاستمرار في اداء الجمل للمهارات لجانبى الجسم وعدم التحكم في التوازن المتحرك ( تاي ساباكي- *TAI- SABAKI* ) لإتمام المهارات بالشكل المناسب وتعرض الناشئات للوقوع اثناء الأداء كما يعرض اللاعبه الي خطر الهجوم المضاد وعدم القدرة على الحصول على الايون ( *Epon* ) كما اشار بذلك كل من ( ٨ ) ( ٩ ) ( ١٣ ) ، حيث ان عدم قدرة الناشئات علي حفظ اتزانهم اثناء الاداء سوف يؤدي الي فشل الاداء المهارى وكذلك قلة الاهتمام عند التخطيط لبناء برامج التدريب على تنمية مكون التوازن بنوعيه (الثابت – الحركي) وتخصيص هذه التدريبات لتشابه طبيعة أداء مهارات الرمي بالرجلين ( أشى – وازا - *ASHI-WAZA* ) وذلك ما دعي الباحثة للاستعانة بتصميم تدريبات للارتقاء بالتوازن الذى يتشابه مع طبيعة الاداء المهارى لجمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى – وازا - *ASHI-WAZA* ) لناشئات الجودو.

### ثالثا : هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى لمعرفة تأثيره على :

- ١ . تنمية التوازن لناشئات الجودو.
- ٢ . الارتقاء بمستوى الاداء لبعض مهارات أشى – وازا - *ASHI-WAZA* :  
- *O- UCHI- GARI+ DE- ASHI-BARAI*  
- *UCHI- MATA + O- UCHI- GARI* لناشئات الجودو

## رابعاً : فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن ونسب التحسن ولصالح القياس البعدي لناشئات الجودو.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني لبعض جمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى –وازا-ASHI-WAZA) ونسب التحسن ولصالح القياس البعدي لناشئات الجودو.

## خامساً : إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئات منطقة الدقهلية تحت ١٥ سنة و المسجلين بالاتحاد المصري للجودو والايكيدو والسومو واللاعبين بنادي الجلاء للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (45) ناشئة وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (١٠) ناشئات وكذلك (١٠) لاعبين من خارج مجتمع البحث تحت ٢٠ سنة لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (٣٠) ناشئة وهم يمثلون عينة البحث الأساسية

### جدول (١)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن = ٤٥

مجتمع البحث	لمجموعة التجريبية	المجموعة الاستطلاعية	المجموعة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث	المستبعدون
(٤٥) ناشئة	(٣٠) ناشئة	(١٠) ناشئات	١٠ لاعبين	٥ ناشئات

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث و المجموعة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث .

### أسباب اختيار عينة البحث:

- استعداد الناشئات للانتظام في التدريب للاشتراك في مجموعة البحث التجريبية.
- توافر كافة الإمكانيات التي تعمل على تحقيق أهداف البحث داخل نادى الجلاء.
- وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم السبت و الاحد الموافق ١ ، ٢ ، ٤ / ٢٠٢٣ م في:
- بعض معدلات النمو والتوازن العضلي
- مستوى الأداء الفني مهارات (أشى –وازا-ASHI-WAZA) لناشئات رياضة الجودو

### جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات الانثروبومترية

ن=٤٠

المتغيرات الانثروبومترية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤,٢٦٢	١٤,٥٠٠	١,٥٦٥	٠,٤٥٦-
الطول	سم	١٥١,٥٣	١٥١,٥٠٠	٤,٦٣٥	٠,٠١٩
الوزن	كجم	٥٥,٣٤	٥٥,٠٠	٢,٥٥٧	٠,٣٩٩

يتضح من الجدول (٢) تجانس المجتمع في المتغيرات الانثروبومترية و العمر التدريبي حيث انحصرت القيم معامل الالتواء ما بين (-٠,٤٥٦ : ٠,٣٩٩) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي ( $3 \pm$ )

### جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات التوازن العضلي ومستوى أداء جمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى -وازا -ASHI-WAZA)

ن=٤٠

المتغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار التوازن	ث/ عدد	٤,٧٦٧	٤,٥٠٠	١,١٢٥	٠,٧١١
O - UCHI- GARI+ DE- ASHI-BARAI	الدرجة	٤,٠٦٧	٤,٠٠٠	٠,٧٠٤	٠,٢٨٤
UCHI- MATA + O- UCHI- GARI	الدرجة	٤,٨٣٣	٥,٠٠٠	٠,٧٠٤	- ٠,٧١٠

يتضح من الجدول (٣) أن مجتمع البحث متجانس في المتغيرات (قيد البحث) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (٠,٧١٠:٠,٧١١) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي ( $3 \pm$ ) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

#### ١- الأجهزة والأدوات :

- الرستاميتز لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام ) .
- أحبال معلقة - شاخص - بساط جودو من اللباد .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا ( بالثانية ) .

#### ٢- الاستثمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :

- استمارة الاختبارات البدنية المهارية لقياس التوازن العضلي(قيد البحث) مرفق (١).
- اختبار التوازن وفقا للأهمية النسبية للخبراء مرفق (٢).
- استمارة مهارات (أشى -وازا -ASHI-WAZA) مرفق (٣).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية مرفق (٤) .
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج القياسات (قيد البحث) لكل ناشئة مرفق (٥) .



- أسماء السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق ( ٦ )
- التدريبات المقترحة من قبل الباحثة مرفق ( ٧ ) .

### ٣-الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

- تم عرض الاختبارات التي تقيس التوازن العضلي واختبارات مستوي الأداء لمهارات (أشى -وازا -ASHI-WAZA) (قيد البحث) على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المناسبة وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠ % على الأقل .
- تم تقييم مستوي الأداء الفني لمهارات الرمي(أشى -وازا -ASHI-WAZA) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (٦) .

### ٤-الاختبارات البدنية المهارية لقياس للتوازن مرفق ( ٤ ) :

- اختبار الرمي العرضي لمهارات (تاتش-وازا- TACHI WAZA) مقدرًا ث/عدد.
- اختبارات مستوى الأداء الفني لبعض مهارات (أشى -وازا -ASHI-WAZA) (قيد البحث):
- تم تقييم كل اختبار بأخذ متوسط الدرجات للجنة الثلاثية في تحديد مستوي الأداء الفني لبعض جمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى -وازا -ASHI-WAZA) وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم ناشئات رياضة الجودو باستخدام ناشئة في نفس الوزن .
- الخطوات التمهيدية والتنفيذية للبحث:

### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق(٣١/٤/٢٠٢٣ م) علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (١٠) ناشئات ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى فوق ٢٠ سنة بلغ عددها (١٠) لاعبين (مجموعة مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات والاختبارات (قيد البحث).

### صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية السابق ذكرهم ( مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) و تم إجراء جميع الاختبارات في يوم ٣/٤/٢٠٢٣ م والجدول (٤) ، التالي يوضح ذلك

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (المميزة و غير مميزة ) في اختبارا التوازن العضلى  
(قيد البحث) (الصدق)

$$10 = 2n = 1n$$

Z	U	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٣,٨٣٥*	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	ث / عدد	اختبار التوازن

قيمة U عند  $2 = 0,05$  \* دال احصائيا عند مستوى معنوية  $0,05$  قيمة Z عند  $0,05 = 1,96$  يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في اختبارات التوازن العضلى (قيد البحث) ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (مميزة وغير المميزة ) في اختبارات مستوى الأداء  
الفني لمهارات (أشى - وازا -ASHI-WAZA) (قيد البحث) (الصدق)

$$10 = 2n = 1n$$

Z	U	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	مهارات أشى - وازا ASHI- WAZA-
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٣,٨٧٧*	٠,٠٠٠	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	الدرجة	O- UCHI- GARI+ DE- ASHI-BARAI
٣,٦٥٩*	٠,٠٠٠	١٥٢,٠٠	١٥,٢٠	٥٨,٠٠	٥,٨٠	الدرجة	UCHI- MATA + O- UCHI- GARI

قيمة U عند  $2 = 0,05$  \* دال احصائيا عند مستوى معنوية  $0,05$  قيمة Z عند  $0,05 = 1,96$  يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات مستوى الأداء (قيد البحث) ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

#### ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه *Test - Retest* على نفس العينة بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول  $2023/4/3$  م و  $2023/4/10$  م وجدول (٦، ٧) يوضحان ذلك



جدول (٦)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبار التوازن (الثبات)

ن = ١٠

معامل الخطأ	Z	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		الرتب الموجبة		الرتب السالبة			
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
١,٧٣٢	*٠,٨٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	ث / عدد	اختبار التوازن

قيمة Z عند ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس الأول والثاني لاختبار التوازن العضلي (قيد البحث) مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبارات مستوى الأداء الفني لمهارات (أشى - وازا - ASHI-WAZA) (قيد البحث) (الثبات)

ن = ١٠

معامل الخطأ	Z	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	اختبارات جمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى - وازا - ASHI-WAZA)
		الرتب الموجبة		الرتب السالبة			
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
١,٧٣٢	*٠,٩١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	درجة	O-UCHI-GARI+ DE- ASHI-BARAI
١,٧٣٢	*٠,٨٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	درجة	UCHI- MATA + O- UCHI- GARI

قيمة Z عند ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس الأول والثاني اختبارات مستوى الأداء مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

**محتويات تدريبات التوازن و جمل مهارات (أشى - وازا - ASHI-WAZA) (قيد البحث) المقترحة من قبل الباحثة مرفق (٧):**

**خطوات تصميم التدريبات التوازن.**

**الهدف من تدريبات التوازن لناشئات رياضة الجودو:**

تهدف التدريبات إلى تنمية التوازن العضلي الخاصة مستوى الأداء الفني لبعض مهارات (أشى - وازا - ASHI-WAZA) (قيد البحث) لناشئات رياضة الجودو

أسس وضع تدريبات التوازن لناشئات رياضة الجودو:

أن تساعد تدريبات التوازن العضلي على تنمية التوازن و التي قد يكون لها تأثيرا طرديا على الارتقاء بمستوى الأداء الفني لبعض مهارات (اشي- وازا- *ASHI – WAZA*) (قيد البحث)

### التوزيع الزمني لحتويات تدريبات التوازن لناشئات رياضة الجودو:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للتدريبات النوعية تم استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الكلية للتطبيق على العينة الأساسية للبحث وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (٨) المناسبة لناشئات رياضة الجودو وبذلك اشتملت التدريبات على (٦) وحدات تدريبية لمدة (٦) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠ ق)

### توزيع محتويات تدريبات التوازن لناشئات رياضة الجودو:

مدة البرنامج (شهر و نصف) بواقع (ستة أسابيع) و زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة

### التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة علي نفس العينة السابق ذكرها ٢٠٢٣/٤/١١ م وذلك لتجربة وحدة من وحدات التدريبات لمعرفة مدي ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات التدريبات للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

### تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات التوازن وتدريبات مهارات (أشي – وازا- *ASHI* - *WAZA*) (قيد البحث) المقترح لمدة (٦ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (الاربعاء، الجمعة ، الاحد ) زمن الوحدة (١٢٠ : ١٤٠) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من ٢٠٢٣ / ٤ / ١٢ م إلي ٢٠٢٣ / ٥ / ٢١ م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو بناادي الجلاء وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي:

### القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات التوازن العضلي و مستوى الأداء الفني لبعض مهارات (اشي- وازا- *ASHI – WAZA*) (قيد البحث) لناشئات رياضة الجودو و قد تمت بنفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبالية و ذلك يوم الاثنين الموافق ٢٢ / ٥ / ٢٠٢٣ م

### سادسا : المعالجات الإحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج *Spss* الإحصائي مستخدماً:

- المتوسط الحسابي- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء.
- حساب دلالة الفروق بين القياسات والمجموعات باستخدام *T test*
- اختبار مان ويتنى *TestThe Man – Whitne*
- اختبار رتب الإشارة لمعامل ويلكوكسون
- النسبة المئوية لمعدل التغير ( نسبة التحسن )

## سابعاً : عرض ومناقشة النتائج:

### عرض النتائج:

#### جدول (٨)

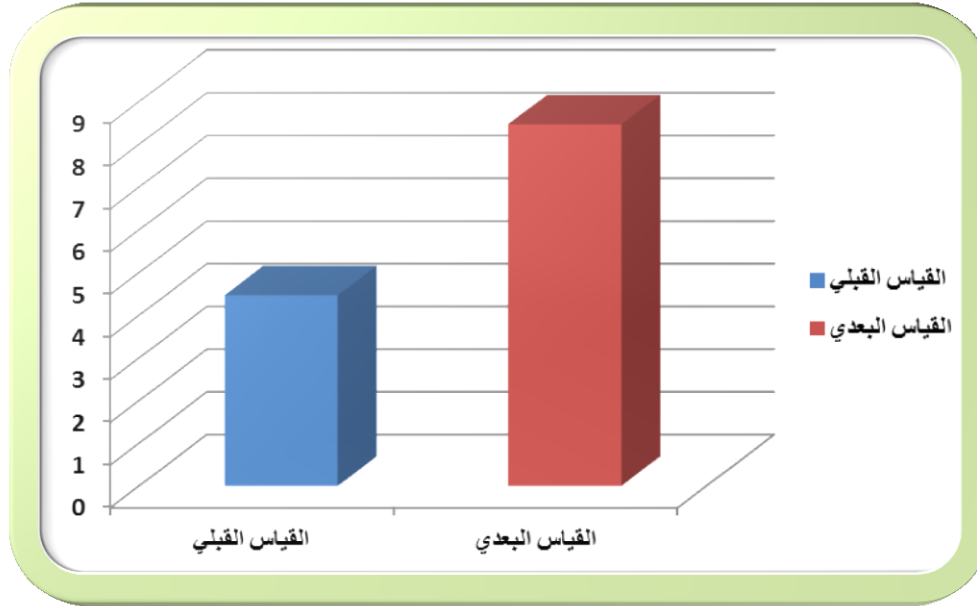
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في  
اختبارات التوازن العضلي للمجموعة التجريبية ( قيد البحث)

ن = ٣٠ = ١

التوازن	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق الفروق	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التحسن %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التوازن	ث / عدد	٤,٤٦٧	١,١٢٥	٨,٤٦٧	١,٠٦٠	٤,٠٠٠-	١٢,٤٢٦*	٨٩,٥٥٢%

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ و درجات حرية = ٢٧ = ٢٠,٥١

يتضح من الجدول (٨) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وتراوحت قيمة "ت" بين (١٢,٤٢٦\*) ونسب التحسن (٨٩,٥٢%)



#### شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في اختبارات التوازن العضلي

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في اختبارات بجمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى - وازا - ASHI-WAZA) ( قيد البحث).

ن = ٣٠

نسبة التحسن %	قيمة "ت" ودلالاتها	فرق الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبارات مستوى الاداء
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٧٠,٣١٣%	١٣,٧٤٨*	٣,٠٠٠	٠,٧٩٩	٧,٢٦٧	٠,٧٠٤	٤,٢٦٧	الدرجة	الجملة الاولى
٦٠,٥٦٣%	٨,١٨٩*	٢,٨٦٧	١,٠٥٦	٧,٦٠٠	٠,٧٠٤	٤,٧٣٣	الدرجة	الجملة الثانية

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ و درجات حرية ٢٧ =

يتضح من الجدول ( ٩ ) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ( ٨,١٨٩\* : ١٣,٧٤٧\* ) ونسب التحسن ما بين ( ٦٠,٥٦٣% : ٨٣,٦٨٣% ).



شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في بجمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى - وازا - ASHI-WAZA) ( قيد البحث).

## مناقشة النتائج:

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج جدول ( ٨ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن العضلي ( قيد البحث) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (١٢,٤٢٦\*) ونسب التحسن ما بين (٨٩,٥٢٢%) وترجع الباحثة ذلك التقدم إلي تدريبات التوازن العضلي المقترحة المقترح ذو الشدة والتدرج بزيادة الأحمال التدريبية تدريجياً وفق قدراتهم و الذي أشتمل علي تدريبات تؤدي في اتجاهات مختلفة لزيادة إدراك الناشئة باستخدام الأدوات (الشاخص – أحبال معلقة – و ناشئة مختلف الوزن إما بالزيادة أو بالنقصان ) الذي أدى إلي التدرج و الترابط و تنمية متغير التوازن العضلي وفقاً لتحركات و ردود أفعاله المنافسة وقدرتها على أداء مهارات (أشى – وازا -ASHI-WAZA) ( قيد البحث)

وكذلك تظهر أهمية تنمية التوازن العضلي عند أداء الناشئة المهاجم (التورى - Tori) مهارة حركية تتطلب قاعدة توازن صغيرة وتمكنها من الحفاظ على توازنها ولذلك يحتاج لاعب الجودو إلى مستوى أعلى من التحكم والحفاظ على أوضاع جسمه في حالة اتزانه حتى يتمكن من الحصول على الوضع المتزن عند رمى اللاعب المدافع ( Uke) وتمكنها من أداء الواجبات المهارية بأقصى سرعة وهدفية للحصول على أفضل النتائج

ويرى "محمد شوقي كشك" (٢٠٠٩م) (٩) و " محمد حامد شداد " (٢٠٠٩ م) (٨) أن تنمية التوازن يعمل على إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين اجزاء لجسم لما لها من تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة الناشئ علي اتخاذه للوضع المناسب للاتزان الصحيح والمناسب للأداء المهارى ويعمل على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية المؤثرة على الناشئ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أفضل النتائج.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن العضلي ونسب التحسن ولصالح القياس البعدي لناشئات الجودو."

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج جدول ( ٩ ) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارات (أشى – وازا -ASHI-WAZA) ( قيد البحث). وترجع الباحثة التقدم إلي التدريبات المقترحة المصمم لاشتمال على مجموعة متنوعة من التدريبات المهارية المتنوعة ذات علاقة طردية بين عنصر التوازن العضلي و مستوى الأداء مهارات الرمي بالرجلين (أشى – وازا -ASHI-WAZA) ( قيد البحث). حيث يؤثر كل منها بالأخر بالتدريبات المتنوعة الخاصة بطرق التدريب المختلفة لرياضة الجودو.

ويرى "ياسر عبد الرؤوف" (٢٠٠٩م) (١٣) ان مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية ويعمل على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية والخارجية المؤثرة على الناشئ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أفضل النتائج

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة و" سامح محمد مجدي" (٢٠١٩ م ) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى فاعلية التدريب المستمر للارتقاء المتدرج بالمستوي البدني وأن التدريب البدني الذي يشتمل علي تمرينات لتحسين القدرات الحركية يؤدي إلي تحسين نتائج اختبارات الأداء المهارى .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفني لبعض جمل مهارات الرمي بالرجلين (أشى -وازا -ASHI-WAZA) ونسب التحسن ولصالح القياس البعدي لناشئات الجودو.

### الاستخلاصات:

- مهارات (أشى- وازا- ASHI-WAZA) (قيد البحث) أهم مهارات الرمي بالرجلين والأكثر استخداما وفعالية فى المباريات الخاصة بالمرحلة السنية تحت ١٥ سنة فى رياضة الجودو.

### التوصيات:

- تطبيق البرنامج المقترح فى تدريب مهارات (أشى- وازا- ASHI-WAZA) (قيد البحث) للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة فى رياضة الجودو.

### قائمة المراجع العربية:

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية – تدريب الناشئين –التدريب : طويل المدى – أخطاء حمل التدريب، ط١ ، دار الفكر العربي، ٢٠١٢ م
- ٢ احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو ، دار النشر منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠١١ م.
- ٣ ريسان خربيط : التدريب الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦ م
- ٤ عبد الحليم محمد عبد الحليم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو، الطبعة الثانية، دار الوفاء للطباعة والنشر ، القاهرة ٢٠١٣ م .
- ٥ عصام الدين أحمد عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ، ط٢، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م .
- ٦ عماد الدين عباس ابو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، ط ٢ منشأة المعارف للنشر، الاسكندرية ٢٠٠٧ م
- ٧ ليلى السيد فرحات : القياس و الاختبار فى التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م.
- ٨ محمد حامد شداد : طرق التدريب الحديثة فى رياضة الجودو، ط ٢ ، دار السلام ، القاهرة، ٢٠٠٨ م .





- ٩ محمد شوقي كشك : التدريب الرياضي، جامعة المنصورة، ط ٢،  
٢٠٠٩ م.
- ١٠ محمد لطفى حسنين : الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي رؤية  
تطبيقية ، ط١، دار النشر مركز الكتاب للنشر،  
القاهرة، ٢٠٠٦ م.
- ١١ مراد إبراهيم طرفه : الجودو بين النظرية والتطبيق " ، ط١، دار الفكر  
العربي ، القاهرة، ٢٠٠٥ م
- ١٢ نيفين حسين محمود : رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط ، مركز  
الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠١٨ م.
- ١٣ ياسر يوسف عبد الرعوف : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين ، دار  
المعارف للطباعة ، ط ١ ، ٢٠٠٩ م.

#### قائمة المراجع الأجنبية :

- 14 Neil ohlenkamp : Judo Unleashed includes theory, principles  
and techniques, Also available in a uk-  
Published in 2006