

تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية بعض الأداءات

المهارية المركبة (رانزوكو وازا) لناشئى الجودو

أ.د/على السعيد ريحان

أستاذ المصارعة بقسم التدريب الرياضى  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/مسعد حسن هديه

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحث / أيمن محمد عبد المنعم

أخصائى نشاط رياضى - جامعة المنصورة

#### الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى رياضة الجودو"، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 15 لاعب يمثلون المرحلة العمرية تحت 15 سنة، كما إستند الباحث إلى الأدوات والوسائل التى تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج المقترح (التجريبى) على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج المتبع (التقليدى) فى جميع المتغيرات قيد البحث ، وكانت أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريبات الخاصة للتوازن الحركى على الأداءات المهارية المركبة وضرورة الإهتمام بتنمية التوازن الحركى وربطه بالأداء المهارى المركب داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة الجودو نظراً لفاعليته فى تطوير وتحسين فعالية الأداء المهارى للاعبين فى رياضة الجودو

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

مشكلة البحث وأهميته

تدريبات مقننة ومركبة "بدنية مهارية" لتنمية عنصر التوازن الحركى تناسب شكل وطبيعة الأداء التنافسى، وبالمقابلة الشخصية لبعض المدربين وسؤالهم عن صفة التوازن ومدى أهميتها تبين أن هناك عدم إهتمام فى وضعها داخل البرامج التدريبية فى صورة تدريبات غرضيه مقننة وموجهه تتناسب مع شكل وطبيعة الأداء للمهارات المركبة، ومن خلال القيام بالمسح المرجعى للأبحاث التى تتطرق إلى هذا المجال تبين قلة الأبحاث والدراسات فى هذا المجال، لذلك يربى الباحثين أن هذه الدراسة هى محاولة علمية لعلاج هذا القصور داخل البرامج التدريبية وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية التوازن الحركى ومعرفة تأثيره على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ رياضة الجودو تحت 15 سنة.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات للتوازن الحركى على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ رياضة الجودو تحت 15 سنة" ويتحقق ذلك من خلال:

1/1/1 التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى التوازن الحركى وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو.

يعتبر التوازن هو أحد القدرات الحركية الهامة للاعب الجودو خاصة عند أداء المهارات المركبة، وتوضح أهميته من خلال التغيرات السريعة لإتجاه حركات الرجلين فى مرحلة إخلال التوازن، حيث أن اللاعب لن يتمكن من أداء المهارات المركبة بدون الإحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة إرتكازه فإذا كانت قاعدة التوازن كبيرة كلما كان إستعداد الجسم أكبر للإتزان، وإذا كانت قاعدة التوازن صغيرة كلما إحتاج اللاعب إلى مستوى أعلى من التحكم فى أجزاء الجسم حتى يتمكن من التوازن خاصة عند أداء المهارات المركبة التى تتطلب تغيير الإتجاه عند التحول من المهارة الأولى للمهارة الثانية مع الحفاظ على توازن الجسم. (2: 27) (22: 144) (25: 88)

ومن خلال خبرات الباحثين الميدانية فى مجال رياضة الجودو ومتابعة العديد من البطولات التى ينظمها الإتحاد المصرى للجودو لمرحلة تحت 15 سنة إتضح أن هناك صعوبات تواجه لاعبي هذه المرحلة أثناء المنافسة تتمثل فى عدم قدرتهم على الثبات عند تغيير الإتجاه وخاصة عند التحول من مهارة لأخرى فى الأداءات المهارية المركبة مما يؤدي إلى فشل الأداء المهارى ويعرض اللاعب إلى خطر الهجوم المضاد، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية التى يتم تنفيذها داخل الأندية إتضح عدم إحتوائها على

3/1 مصطلحات البحث:

1/3/1 التدريبات الخاصة (Special Drills)

تدريبات تتطلب تحليل المهارات من الناحية الفنية وتقسيم المهارة الواحدة إلى عدة مراحل فنية كما يجب أن تحدد لكل مرحلة فنية خطوة تعليمية خاصة بها ثم تحدد لكل مرحلة تعليمية تدريب خاص يقارب شكل الأداء مما يسهل تعلم هذه المهارة وأدائها ومعرفة الأخطاء التي لا ترى بالعين المجردة وتعمل هذه التدريبات على تنمية ديناميكية الإنقباض العضلي بين الإنقباض والإنبساط كإيقاع حركي يقتضيه تحقيق هدف المهارة. (3: 8)

2/3/1 التوازن الحركي (Dynamic Balance):

هو القدرة على إحتفاظ الفرد بتوازنه أثناء الحركة أو عند تحريك مركز الثقل. (19: 111)  
3/3/1 الأداءات المهارية المركبة (رانزوكو وازا): Compound Motor Performance

مجموعة مهارات مندمجة تؤدي كمنظومة حركية تتسم بالآلية والسرعة والدقة في الأداء حيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعضاً منها المرحلة التمهيديّة للجزء الأساسي من الحركة. (8: 106).

2/1/1 التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في التوازن الحركي وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو.

3/1/1 التعرف على فروق القياسين (البعديين) لكل من المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في التوازن الحركي وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو.

فروض البحث

1/2/1 توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن الحركي وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.

2/2/1 توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوازن الحركي وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.

3/2/1 توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في التوازن الحركي وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

- دراسة بيتر فيلد وآخرون 1998م (26) بعنوان تحليل كينماتيك لعملية التوازن الديناميكي، وكان هدف الدراسة التعرف على أساليب التوازن المتحرك، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من 10 لاعبين وكانت أهم النتائج معدل حركة الرأس والجذع لهما دلالة واضحة وخصوصاً حركة الرأس تعمل على فقدان التوازن.

- دراسة أحمد عبد المنعم السيوفى 2000م (1) بعنوان ديناميكية الإتران وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو. وكان هدف الدراسة تحليل ثلاث مهارات هجومية فى رياضة الجودو (ساساى تسورى كومى أشى-هراى جوشى-مورتيه سيوناجى) ثم عمل برنامج تدريبي مقترح قائم على نتائج التحليل الحركى لتنمية الإتران الديناميكي، وإستخدام الباحث المنهج الوصفى والتجريبي على عينة مكونة من 2 لاعب دولى تحت 16 سنة وكانت أهم النتائج تحسن نتائج إختبار باس للتوازن بنسبة كبيرة فى القياس البعدى، وتحسن فى 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 علمى 2002م (29) بعنوان تحسن قوة عضلات

4/3/1 فعالية الأداء المهارى 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 التى يتقنها دون هبوط فى مستوى قدراته البدنية والوظيفية والمهارية عند مواجهة شدة وإستمرار المباراة اللاعب أوهى الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعب نتيجة أدائه للمهارات التى يستخدمها بإيجابية والتى تقدر من قبل المحكمين. (2 : 49)

4/1 الدراسات المرجعية المرتبطة

- دراسة أوها تاجانشى وآخرون 1998م (35) بعنوان تقييم الإتران الثابت لدى لاعبات الجودو بالمدرسة الثانوية مقارنة مع الفتيات غير الرياضيات وكان هدف الدراسة التعرف على الفرق فى التوازن الثابت بين لاعبات الجودو وفتيات طالبات بالمدرسة الثانوية فى ثلاث أوضاع مختلفة، وإستخدام الباحثون المنهج الوصفى على عينة مكونة من 10 لاعبات جودو و10 طالبات وكانت أهم النتائج مقدار إنحراف مركز الثقل كان أقل فى مجموعة لاعبات الجودو عنه لدى المجموعة الغير ممارسة للرياضة وكان أقل أيضاً فى الوضع الثانى عنه فى الوضع الأول.

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 20 لاعب وكانت أهم النتائج لوحظ تحسن كبير في القوة تدريبات التوازن مهمة للاعبين الجودو لزيادة القوة والإتزان.

- دراسة أحمد محمد نور الدين 2007م (4) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدي ناشئي رياضة الجودو وكان هدف الدراسة تحسن فاعلية الأداءات المركبة لناشئي الجودو التي تطبق باستخدام الذراعين والوسط والرجلين والجسم ككل من خلال تصميم برنامج تدريبي، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 26 لاعب وكانت أهم النتائج أدي البرنامج التدريب الى زيادة فاعلية الأداء لمهارات الذراعين والوسط والرجلين والجسم ككل.

5/1 طرق وإجراءات البحث  
1/5/1 منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

2/5/1 مجتمع وعينة البحث

بلغ تعدد عينة البحث الأساسية (30) لاعب من ناشئي نادي الشبان المسلمين تحت 15 سنة، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منها (15) لاعب، كما تم إختيار عينة أخرى لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم وبلغ عددهم (10) لاعبين.

3/5/1 إعتدالية توزيع عينة البحث:

قام الباحثون بحساب معامل الإلتواء لجميع القياسات قيد البحث للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدولي (1)، (2).

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

### جدول 1

المتوسط والوسيط والإنحراف المعياري والتفريط والإلتواء  
لعينة البحث فى قياس جميع المتغيرات قيد البحث

ن = 30

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	إنحراف معيارى	الإلتواء
السن	سنة	13.1	13	0.803	0.374
الطول	سم	142.1	141	5.708	0.578
الوزن	كجم	41.433	40	6.185	0.695
العمر التدريبى	سنة	3.033	3	0.669	0.150
الإنبطاح المائل من الوقوف	عدد/ث	8.533	9	1.008	1.389-
التوازن الحركى التخصصى	نقاط	6.667	7	1.918	0.521-
	زمن	9.967	10	1.402	0.071-
الوقوف على مشط القدم	ث	5.4	5	1.070	1.122
المرونة الأفقية	سم	49.3	48	10.812	0.361
المرونة الرأسية	سم	39.733	38	6.502	0.800
فعالية الأداء المهارى	درجة	21	21	3.301	0
	زمن	18.567	19	1.305	0.996-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات

الإلتواء لعينة البحث قد إنحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد علي تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى- المتغيرات البدنية- فعالية الأداء المهارى).

4/5/1 تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتى البحث (التجريبية - الضابطة) فى قياس المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى قيد البحث، كما هو موضح بجدول (2).

جدول 2  
التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)  
في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0	1.060	8.533	0.990	8.533	ت	الإنبطاح المائل من الوقوف
0	1.952	6.667	1.952	6.667	نقاط	التوازن الحركي التخصصي
0.128	1.387	9.933	1.464	10	زمن	
0.676	1.033	5.267	1.125	5.533	عدد	الوقوف على مشط القدم
0.857	12.040	47.6	9.539	51	سم	المرونة الأفقية
0.443	6.560	39.2	6.628	40.267	سم	المرونة الرأسية
0.218	3.270	21.133	3.441	20.867	درجة	فعالية الأداء المهارى
0.138	1.298	18.6	1.356	18.533	زمن	

قيمة T الجدولية عند  $0.05 = 2.262$

التدريبات الخاصة (بدنية-مهارة) التي يمكن إستخدامها داخل البرنامج المقترح لتنمية التوازن للأداءات المهارية المركبة قيد البحث، حيث قام الباحثون بمسح المراجع (1-2-3-4-5-7-15-21-24)، كما أن هذا المسح المرجعي قد أعطى للباحثون مؤشراً في كيفية تصميم تدريبات أخرى (بدنية-مهارة).

2/5/5/1 الملاحظة Observation:

قام الباحثون بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية وكذلك بطولات الجمهورية للجودو لمرحلة تحت 15 سنة في الفترة من 2012م إلى 2014م وذلك بهدف تحديد أهم الأداءات المهارية المركبة الشائعة في رياضة الجودو والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث.

3/5/5/1 الإستمارات والمقابله الشخصية:

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في إختبارات المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى، حيث أن قيمة T المحسوبة كانت أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية وفعالية أداء المهارات المركبة قيد البحث.

5/5/1 أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحثون في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالبحث إلى الأدوات التالية:

1/5/5/1 المسح المرجعي:

تم الإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والإتصال بشبكة المعلومات الإلكترونية، للتعرف على أنسب

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

قام الباحثون بتصميم إستمارات "إستطلاع الرأى" وعرضها على السادة الخبراء فى مجال رياضة الجودو، لتحديد الأداءات المهارية المركبة والمناسبة لمرحلة تحت 15 سنة (مرفق 2)، وقد إرتضى الباحثون بنسبة موافقة 75% فأكثر لقبول المهارة، وتم تحديدها فى الجدول التالى:

### جدول 3

النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء على أهم الأداءات المهارية فى رياضة الجودو المناسبة للمرحلة العمرية تحت 15 سنة

ن=8

م	إسم المهارة	مستوى الأهمية	
		موافق	غير موافق
		عدد	نسبة مئوية
1	أوتش جارى × سيوناجى	5	62.5%
2	إيبون سيوناجى × أوسوتو جارى	6	75%
3	هراى جوشى × أوسوتو جارى	8	100%
4	أو أتشى جارى × هراى جوشى	4	50%
5	أو أتشى جارى × سيو أوتوشى	5	62.5%
6	أو أتشى جارى × تاى أوتوشى	4	50%
7	أوتش جارى × أوتش ماتا	6	75%
8	أوتش جارى × دى آشى براى	2	25%

4/5/5/1 قياسات معدلات النمو:

- التوازن الثابت ( الوقوف على مشط القدم).

(مرجع 9)

2/4/5/5/1 إختبارات من تصميم الباحثين:

- إختبار لقياس التوازن الحركى التخصصى

(الحجل ثم الرمى).

- إختبار قياس فعالية الأداء المهارى.

قام الباحثون بقياس (العمر الزمنى- الطول-

الوزن- العمر التدريبي) لمجموعتي البحث

(التجريبية - الضابطة)، وقد تم تفريغ نتائج

القياسات فى الإستمارات المخصصة لذلك وتم

الإستعانة بعدد (5) إختبارات لقياس المتغيرات قيد

البحث (مرفق 1) وهى:

1/4/5/5/1 إختبارات ذات دلالة مرجعية:

- القدرة على مرونة الجسم، الإنبطاح المائل

من الوقوف.(مرجع 17)

5/5/5/1 الأجهزة والأدوات:



تدريب المساعدين على إجراء كيفية القياس والتسجيل لضمان صحة تسجيل البيانات، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

2/6/5/1 الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من 2013/6/27 م : 2013/6/29 م على عينة إستطلاعية يبلغ قوامها (10) ناشئين بهدف تقنيات التدرجات الخاصة المقترحة قيد البحث، وكانت نتائجها أنه تم التأكد من أنها مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت 15 سنة.

3/6/5/1 الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من 2013/6/30 م : 2013/7/3 م على عينة قوامها (10) ناشئين بهدف إيجاد معامل الصدق والثبات للاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث، وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتى:

1/3/6/5/1 حساب معامل الصدق **Validity**:

تم حساب معامل الصدق حيث تم أخذ قياسات لمجموعة مميزة من لاعبي الجودو للمرحلة السنية تحت 15 سنة، ومقارنتها بقياسات مجموعة أفراد أخرى أقل تميزاً ويبلغ عددها (10) لاعبين، حيث تم إجراء تطبيق الاختبارات عليهم بتاريخ 2013/6/30 م، 2013/7/1 م.

إستعان الباحثون خلال قياساتهم للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات التالية:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول.

- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.

- شريط قياس بالمتر.

- شريط لاصق متعدد الألوان.

- ساعة إيقاف رقمية 100/1 من الثانية.

- كاميرا فيديو.

6/5/5/1 إختيار المساعدين:

إستعان الباحثون بالمساعدين الموضح بياناتهم من خلال مرفق (13)، حيث تم تدريبهم على كيفية القياس وتفرغ وتسجيل النتائج فى الإستمارات المخصصة لذلك.

6/5/1 الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء عدد (3) دراسات إستطلاعية فى الفترة الزمنية من 2013/6/25 م إلى 2013/7/3 م، وذلك على عينة إستطلاعية مختارة من المجتمع الأصى للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق الآتى:

1/6/5/1 الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من 2013/6/25 م : 2013/6/26 م بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة،

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

جدول (12)

حساب معامل الصدق لإختبارات المتغيرات البدنيه وفاعليه الأداء المهارى

ن=1=2=10

T قيمه	المجموعة المميزه		المجموعة غير المميزه		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		أفقية	إختبار المرونة	
*16.366	0.816	5	1.174	12.4	ت	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف		المؤنات البدنيه
*11.995	2.582	41	4.169	59.6	سم	أفقية	إختبار المرونة	
*14.748	4.999	64.1	2.319	38.4	سم	رأسية		
*11.631	0.527	3.5	1.370	8.9	ث	إختبار التوازن الثابت		
*3.478	0.843	5.4	3.162	9	نقاط	إختبار التوازن الحركى التخصصى		
*16.900	0.707	11.5	0.823	5.7	زمن			
*12.980	3.736	12.2	1.549	28.8	درجه	فاعليه الأداء المهارى		
*15.286	1.033	22.2	1.549	13.2	زمن			

قيمه T الجدوليه عند مستوى معنويه (0.05) = 2.048 \* = دال

Reliability 2/3/6/5/1 حساب معامل الثبات لإيجاد معامل ثبات الإختبارات قام الباحثون بتطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيق هذه الإختبارات بفارق زمنى 30 دقيقة من القياس على عينة قوامها (10) لاعبين، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج هذه الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى.

يتضح من جدول (12) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى المتغيرات البدنيه وفاعليه الأداء المهارى لصالح المجموعة المميزه حيث كانت قيمه T المحسوبه أعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 مما يعنى صدق إختبارات المتغيرات البدنيه وفاعليه الأداء المهارى.

جدول (14)

حساب معامل الثبات لإختبارات المتغيرات البدنية وفاعليه الأداء المهارى

ن = 10

قيمه ر	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	المكونات البدنية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*0.889	0.919	5.2	0.816	5	ت	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	
*0.722	2.503	41.6	2.582	41	سم	إختبار المرونة أفقية	
*0.951	4.452	63.6	4.999	64.1	سم	إختبار المرونة رأسية	
*0.818	0.483	3.7	0.527	3.5	ث	إختبار التوازن الثابت	
*0.916	0.843	5.6	0.843	5.4	نقاط	إختبار التوازن الحركى التخصصى	
*0.855	0.994	11.9	0.707	11.5	زمن		
*0.921	2.908	12.7	3.736	12.2	درجة	فاعليه الأداء المهارى	
*0.968	1.647	21.6	1.033	22.2	زمن		

\* = دال

قيمه ر الجدوليه عند مستوى معنويه (0.05) = 0.549

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى لنادى الشبان المسلمين على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ما عدا الجزء الخاص بالإعداد البدنى (التوازن) والمهارى (المتغير المستقل) قيد البحث، وتم الإتفاق مع المدير الفنى على تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج المقترح والتوزيع النسبى والزمنى لأجزاء الوحدة اليومية، وكذلك تشكيلات دورة الحمل ومكونات حمل التدريب، وتحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج والزمن الكلى للتدريب داخل البرنامج وتوزيع الزمن على مراحل البرنامج المختلفة.

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين تحتوى على (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية يومية أسبوعياً، مع إستخدام تشكيل الحمل (1:1) حيث تم التدرج فى درجة الحمل من خلال إستخدام الحمل المتوسط ثم العالى ثم الأقصى، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي

يتضح من جدول (14) أنه يوجد إرتباط طردى دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى فى المتغيرات البدنية وفعالیه الأداء حيث كانت قيمه ر المحسوبه أعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 مما يعنى ثبات إختبارات المتغيرات البدنية وفعالیه الأداء المهارى.

7/5/1 البرنامج المقترح

1/7/5/1 هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف " تأثير تدريبات للتوازن الحركى على فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى الجودو".

2/7/5/1 أسس ومحددات وضع البرنامج:

- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لخصائص المرحلة السنیه ومراعياً للفروق الفردية ويعمل على تطوير وتحسين التوازن الحركى وفعالیه الأداء للمهارات المركبة.

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

المقترح على المجموعة التجريبية فى زمن  
الجزء الخاص بالإعداد البدنى والمهارى فقط،  
وقام مدرب الفريق بتطبيق البرنامج التدريبى  
الخاص به على جميع اللاعبين من المجموعتين  
مع مراعاة تماثل وقت تنفيذ البرنامج التدريبى  
على مجموعتى البحث التجريبية والضابطة  
"ويكون تحت إشراف الباحثون ومدرب  
الفريق" حتى يتم ضبط المتغيرات ولا يحدث  
تأثير بسبب الاختلاف بين أسلوب المدير الفنى  
والباحثون أثناء تطبيق البرنامج.  
3/7/5/1 زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (120) دقيقة  
مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية حيث بلغ  
زمن الجزء التمهيدي (الإحماء) (15 ق)،  
والجزء الرئيسى (الإعداد البدنى – الإعداد  
المهارى – الإعداد الخططى – الإعداد  
التنافسى) وبلغ زمنه (100ق)، الجزء  
الختامى (التهديئة) وبلغ زمنه (5ق).

1/4/7/5/1 المرحلة الأولى للبرنامج المقترح:

- تم تحديدها بمدة (3) أسابيع وبواقع ثلاث  
وحدات يومية أسبوعياً، ليصل بذلك إجمالى  
زمن المرحلة إلى:

- (3) أسابيع × (3) وحدات يومية × (120) ق  
للوحة اليومية

= (1080) ق بعدد ساعات (18) ساعة.

2/4/7/5/1 المرحلة الثانية للبرنامج المقترح:

- تم تحديدها بمدة (2) أسابيع وبواقع ثلاث  
وحدات يومية أسبوعياً، ليصل بذلك إجمالى  
زمن المرحلة إلى:

- (2) أسابيع × (3) وحدات يومية × (120) ق  
للوحة اليومية

= (720) ق بعدد ساعات (12) ساعة.

3/4/7/5/1 المرحلة الثالثة للبرنامج المقترح:

- تم تحديدها بمدة (3) أسابيع وبواقع ثلاث  
وحدات يومية أسبوعياً، ليصل بذلك إجمالى  
زمن المرحلة إلى:

- (3) أسابيع × (3) وحدات يومية × (120) ق  
للوحة اليومية

= (1080) ق بعدد ساعات (18) ساعة.

1/3/7/5/1 التوزيع النسبى والزمنى لأجزاء الوحدة  
اليومية خلال مراحل البرنامج (المرحلة الأولى  
– المرحلة الثانية – المرحلة الثالثة):

- فى ضوء زمن الوحدة اليومية والمحدد بزمن  
(120ق)، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد  
(15ق)، وزمن جزء الختام والمحدد (5ق)  
وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة، ليصل  
بذلك زمن الجزء الرئيسى داخل الوحدة اليومية

- 4/4/7/5/1 الزمن الإجمالي للبرنامج:  
 - هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال:  
 - 1080 ق + 720 ق + 1080 ق = 2880 ق بعدد ساعات (48) ساعة.  
 5/7/5/1 زمن الإعداد المهارى (المتغير المستقل) خلال مراحل البرنامج:  
 تم توزيع زمن الإعداد المهارى وفقاً لما يلي:  
**1/5/7/5/1 المرحلة الأولى:**  
 - (40ق) زمن الجزء المهارى داخل الوحدة اليومية × (3) وحدات يومية × (3) أسابيع = (360ق) بعدد ساعات (6) ساعات.  
 2/5/7/5/1 المرحلة الثانية:  
 - (50ق) زمن الجزء المهارى داخل الوحدة اليومية × (3) وحدات يومية × (2) أسابيع = (300ق) بعدد ساعات (5) ساعات.  
 3/5/7/5/1 المرحلة الثالثة:  
 - (30ق) زمن الجزء المهارى داخل الوحدة اليومية × (3) وحدات يومية × (3) أسابيع = (270ق) بعدد ساعات (4.5) ساعات.  
 4/5/7/5/1 إجمالى زمن جزء الإعداد المهارى خلال مراحل البرنامج إلى:  
 - 360 ق + 300 ق + 270 ق = 930 ق بعدد ساعات (15.5) ساعة.
- 8/5/1 إجراءات تنفيذ التجربة  
 1/8/5/1 القياسات القبليّة:  
 تم إجراء القياسات القبليّة للأفراد للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى نادى الشبان المسلمين الرياضى خلال الفترة الزمنية من 2013/8/17م إلى 2013/8/19م.  
 2/8/5/1 تطبيق التجربة:  
 تم تطبيق برنامج تدريبات التوازن على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع من قبل المدير الفنى للنادى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية 2013/8/25م: 2013/10/17م.  
 3/8/5/1 القياسات البعديّة:  
 تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث فى نادى الشبان المسلمين الرياضى، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال القدرة الزمنية 2013/10/18م: 2013/10/19م.  
 9/5/1 المعالجات الإحصائية:  
 تم استخدام البرنامج الإحصائى (SPSS) وذلك للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-  
 - المتوسط الحسابى. - الوسيط.  
 - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

- النسبة المئوية لمقدار التحسن. - إختبار (ت). - معامل الارتباط "بيرسون".

6/1 عرض ومناقشة النتائج

1/6/1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية فى التوازن وفعالية

الأداء المهارى قيد البحث:

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوازن وفعالية الأداء المهارى

ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمته T	نسبه التحسن
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
التوازن الثابت	ث	5.267	1.033	12.467	1.060	*24.324	%136.71
التوازن الحركى	نقاط	6.667	1.952	9.400	1.242	*4.576	%41.00
	زمن	9.933	1.387	5.067	0.799	*10	%48.99
فاعليه الأداء المهارى	درجه	21.133	3.270	28.200	2.484	*7.153	%33.44
	زمن	18.600	1.298	11.000	1.195	*17.961	%40.86

\* = دال

قيمته T الجدوليه عند مستوى معنويه (0.05) = 2.262

التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات الخاصة والذي تضمن تدريبات مهارية وبدنية مهارية وتنافسية الأمر الذي أدى إلى تطور وتحسن مستوى الأداء الفنى لدى اللاعبين فى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، كما روعى التدرج فى شدة وحجم الأحمال التدريبية ومستوى الصعوبة للتدريبات المستخدمة وخاصة تدريبات التوازن والتدريبات التنافسية (شياي).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من محمد

فوزى عبد السميع 2012م (18)، علاء شوقى

محمد 2013م (14)، أحمد عبد المنعم 2014م (3)

حيث أشاروا إلى أن تحسين وتطوير فعالية الأداء

يتضح من جدول 18 وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلى – البعدى للمجموعة التجريبية فى التوازن وفعالية أداء المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (24.324: 4.576) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,262 عند مستوى معنوية 0,05، حيث أن متغير التوازن بنوعيه قد تحسن لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

ويمكن إرجاع الفروق الدالة إحصائياً، ونسب

التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة التجريبية إلى

– كاكى " تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء مما ينعكس ذلك على قدرتهم في دمج المهارات الفنية في صورة مركبة والتي تمكنهم من سرعة إختيار وتنفيذ المهارات المركبة حسب مواقف اللعب المختلفة بناءً على الوضع والمسافة بين المتنافسين لتحقيق أكبر قدر من التوازن وبالتالي تمكنهم من إحراز الفوز.

ويرى الباحثون أن البرنامج المقترح وما تضمنه من وسائل وطرق موجهة لتنمية مستوى الأداء الفني للأداءات المهارية المركبة عن طريق إستخدام تدريبات للتوازن أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على الأداء الصحيح والحفاظ على توازن الجسم عند التحول من المهارة الأولى للمهارة الثانية مما ساعد على سرعة إتقانها وزيادة فعالية الأداء.

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوازن وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى".

المهارى والفنى للأداءات المهارية للاعبى الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية والتي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الفنى للمهارة مما يؤثر بالإيجاب على فعالية الأداء المهارى لها بشكل كبير.

كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين حيث أدى ذلك إلى زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدايم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وكيفية أداء المهارات المركبة والقدرة على سرعة تغيير الإتجاه مع الإحتفاظ بتوازن الجسم على قدم واحدة أثناء الرمي لتحقيق هدف سرعة إخلال توازن المنافس, وبالتالي ينتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء للمهاجم فيحدث تقدم في المستوى المهارى مع زيادة سرعة الأداء والذي يؤدي فى النهاية إلى تحقيق النقطة الكاملة (الإيبون).

حيث يذكر كل من ماسوتاكاهاشي Masao takahashashi 1994م (32) وديفيد Daivd 2003م (27) على أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو "كوزوشي – تسكوري

2/6/1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة في التوازن فاعليه الأداء المهارى قيد البحث:

جدول (19)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في التوازن وفاعليه الأداء المهارى

ن = 15

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبه التحسن
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
التوازن الثابت	ث	5.533	1.125	8.267	1.033	49.40%
التوازن الحركى	نقاط	6.667	1.952	8.200	1.521	23.00%
	زمن	10.000	1.464	8.200	1.082	18.00%
فاعليه الأداء المهارى	درجه	20.867	3.441	23.200	1.656	11.18%
	زمن	18.533	1.356	14.133	1.060	23.74%

قيمة T = \*

الجدوليه عند مستوى معنويه (0.05) = 2.262

للاعبين، مما أدى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الإرتفاع فى مستوى الأداء المهارى، حيث يشير عادل عبد البصير 1998م إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (10: 72)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من الكا Elke 1983م (28)، أحمد محمد عبد المنعم 2008م (2)، عبد الحليم محمد عبد الحليم 2000م (11)، أحمد محمد نور الدين 2007م (4)، على السعيد ریحان 1993م (12)، مسعد هدية 1996م (13)، هارت Hart 1997م (30)، خالد فريد 2007م (7)، نيفين حسين محمود 2008 (23) 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 الى تطوير وتحسين الأداء طوال مده تطبيق البرنامج.

يتضح من جدول (19) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغير التوازن وفعالية أداء المهارات المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى، وتراوحت قيمة T المحسوبة فى جميع المتغيرات ما بين (2.588 : 10.398) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,262 عند مستوى معنوية 0,05.

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات مهارية وبدنية للأداءات المهارية مما أدى إلى تحسن عام فى شكل وطبيعة الأداء المهارى للاعبين، كما يمكن أن نرجع هذا التغير الحاد للاعبى المجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء الفنى إلى إستمرارية إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، حيث أنه بالممارسة وإعادة المحاولة يتعلم الفرد بشكل أوضح وبالتالي تحقيق أعلى مستوى مما أدى إلى تحسن عام فى شكل وطبيعة الأداء المهارى



نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى.

مما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في التوازن وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.

ويفسر الباحثون سبب تقدم ناشئ المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي إحتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التدريبات الخاصة الموجهة إلى تنمية التوازن بنوعيه الثابت والحركي بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في 3/6/1 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

دلالة فروق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في التوازن وفاعليه الأداء المهارى قيد البحث:

جدول (20)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوازن وفاعليه الأداء المهارى ن=1 ن=2 = 15

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبه التحسن
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
التوازن الثابت	ث	8.267	1.033	12.467	1.060	87.31%
التوازن الحركي	نقاط	8.200	1.521	9.400	1.242	18.00%
	زمن	8.200	1.082	5.067	0.799	30.99%
فعالية الأداء المهارى	درجه	23.200	1.656	28.200	2.484	22.26%
	زمن	14.133	1.060	11.000	1.195	17.12%

قيمه T الجدوليه عند مستوى معنويه (0.05) = 2.048 \* = دال

معنوية 0,05، كما يتضح وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (17.12%) إلى أعلى فروق (87.31%).

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً في فرق القياسين القبلي- البعدي بين المجموعتين

يتضح من جدول 20 وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين (الضابطة-التجريبية) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة T المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (2.366: 10.991) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت 2,228 عند مستوى

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

الدائم نظراً لصعوبة الأداء وتعدد وتنوع مهاراتها وقلة زمن المباراة والمواقف المختلفة والمتغيره أثناء المنافسة (الشيبي) والتي يحتاج تنفيذها إلي القوة الحركية والخداع والإستدارة والتحكم والإخضاع وإستمرارية الأداء في سلسلة فنية حركية وخاصة عند أداء المهارات المركبة وهو مايمثله كفاءة اللاعب البدنية والمهارية فى القدرة على الجمع بين جميع هذه المكونات فى إطار حركى يتناسب مع طبيعة وموقف المنافسة.

ويعزى الباحثون 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 معالتركيز على سرعة تحرك الرجلين لتغيير مركز ثقل المنافس بسرعة عند التحول من المهارة الأولى للمهارة الثانية مما يؤدي إلى تحسن فعالية الأداء المهارى نتيجة دمج المهارات المركبة داخل إطار حركى واحد وتقليل الفواصل الزمنية بين المهارة الأولى والثانية الذى أدى فى النهاية إلى تنفيذ الرمي بسرعة وقوة.

حيث يشير **جيجورو كانو Jigoro kano** 1996م أنه من الصعب هزيمة المنافس بإستخدام وتطبيق مهارة واحدة، ولكن يجب إستخدام مجموعة من المهارات المرتبطة معاً (المهارات

التجريبية- الضابطة لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح والذى إحتوى على تدريبات خاصة موجهة لتنمية التوازن التى تنوعت من حيث بنائها الديناميكي (الفردية-الزوجية-التشكيلات-المنافسات)، وأن يناسب التمرين طريقة الأداء للمهارات الحركية قيد البحث وهذا ما لم يتوافر لدى ناشئ المجموعة الضابطة والتى إعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية المفردة والمهارية المركبة بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسى أثناء المباريات الرسمية مما كان له أكبر الأثر فى تحسن فعالية الأداء المهارى لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

حيث يشير كل من السيد عبد المقصود 1986م (5)، أيمن محروس 1996م (6)، مراد طرفة 2001م (20)، جمال علاء الدين وناهد الصباغ 2007م (9)، رون أنجيس Ron Angus 2005م (36)، ماسو تاكاهاشي Masao takahashishi 2005م (33)، نيل أوهلينكامب NeilOhlenkan 2006م (34) أن دمج الجانب المهارى بالجانب البدنى فى إطار واحد فى شكل تنافسى يؤدي إلى تشكيل الأسس السليمة الواجب توافرها لمستوى الأداء المهارى المتميز بالضبط والتحكم الحركى ودقة الأداء، حيث أن الأداء فى هذه الرياضة يتطلب التفكير

المركبة) حتى يمكن تحقيق فاعلية أكثر خلال عملية الهجوم (31 : 131)

فى جميع المتغيرات ما بين (2,588: 10,389) وهى أعلى من قيمتها الجدولية.

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (البعديين) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى التوازن وفعالية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ الجودو.

4/7/1 أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث, تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت البرنامج المقترح (التجريبى) على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبع، حيث إتضح وجود فروق فى نسب التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (16,36%)، إلى أعلى فروق (87,31%).

7/1 الإستنتاجات

1/7/1 أهم الأداءات المهارية المركبة الخاصة بالمرحلة السنوية تحت 15 سنة فى رياضة الجودو والأكثر إستخداماً وفعالية فى المباريات.

8/1 التوصيات

1/8/1 ضرورة الإهتمام بتنمية الأداءات المهارية المركبة داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين والإستفادة من برنامج التدريبات الخاصة المقترح لتنمية الأداءات المهارية المركبة فى رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفنى والمهارى.

2/7/1 أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً في المتغيرات قيد البحث لدى لاعبي المجموعة التجريبية، حيث تحسنت جميع المتغيرات قيد البحث، وتراوحت قيمة T المحسوبة فى جميع المتغيرات ما بين (4,576: 24,423) وهى أعلى من قيمتها الجدولية.

2/8/1 ضرورة إستخدام تدريبات التوازن وخاصة عند التدريب على الأداءات المهارية المركبة للوصول إلى أفضل أداء

3/7/1 أظهر البرنامج المتبع تأثيراً إيجابياً في التوازن بنوعيه لدى لاعبي المجموعة الضابطة، حيث تحسنت جميع المتغيرات قيد البحث، وتراوحت قيمة T المحسوبة

## تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركى على فعالية

6. **أيمن محروس سيد**: تأثير إستخدام  
جمل خطية مقترحة علي مستوي الأداء  
المهاري للناشئين في الكارتية، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
المنيا، 1996م.
7. **خالد فريد عزت**: تأثير برنامج تمرينات  
نوعية لتنمية القدرات التوافقية على  
بعض مظاهر الإنتباه ومستوى الأداء الفني  
لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية  
التربية الرياضية، جامعة المنصورة،  
2007م.
8. **جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ**: علم  
الحركة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1995م.
9. **جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ**: الأسس  
المتروولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى  
والمهارى والخططى للرياضيين، منشأة  
المعارف، الإسكندرية، 2007م.
10. **عادل عبد البصير**: الميكانيكا الحيوية  
والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال  
الرياضى، القاهرة، دار الكتاب للنشر، الطبعة  
الثانية، 1998م.
11. **عبد الحليم محمد عبد الحليم**: تأثير برنامج  
تدريبى مقترح باستخدام الهجوم المركب على  
فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية  
بالسادات، جامعة المنوفية، 2000م.
1. **أحمد عبد المنعم السيوفى**: ديناميكية الإلتزان  
وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى فى  
رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة  
حلوان، 2000م.
2. **أحمد محمد عبد المنعم**: تأثير تنمية التوقع  
الحركى الخاص على فعالية الأداء المهارى  
لناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية، جامعة المنصورة،  
2008م.
3. **أحمد محمد عبد المنعم**: تأثير تدريبات خاصة  
لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات  
البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني  
للاعبى الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة، 2014م.
4. **أحمد محمد نورالدين**: تأثير برنامج تدريبي  
لبعض الأداءات المهارية المركبة على فاعلية  
الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة  
أسيوط، 2007م.
5. **السيد عبد المقصود**: نظريات الحركة،  
مطبعة الشباب، الحرية، القاهرة، 1986م.

12. **على السعيد ریحان**: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداء الحس حركي، على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين 10 - 12 سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقازيق. 1993م.
13. **مسعد حسن هديه**: أثر تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحسحركية علي مستوي الأداء المهاري للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قنـاة السويس، 1996م.
14. **علاء شوقي محمد**: المحددات البيوميكانيكية لمهارة تاي أوتوشى كأساس للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، 2013م.
15. **محمد السيد معروف**: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2008م.
16. **محمد يحيى زكريا، حمادة عبد العزيز , خالد فريد عزت**: تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئى الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولى
- للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركى بمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، 2008م.
17. **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان**: إختبارات الأداء الحركى. ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.
18. **محمد فوزى عبد السميع**: المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجشى كمؤشر للتدريبات النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2012م.
19. **محمد عبد الغنى عثمان**: التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط2، القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1994م.
20. **مراد إبراهيم طرفة**: الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.
21. **نورا أبو المعاطى فرج**: تأثير تدريبات لياقة القوة على فعالية الأداء الفني لبعض المهارات المركبة لناشئى الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2011م.
22. **نيفين حسين محمود**: فنون الجودو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2007م.

- adults". University of Illinoisan Chicago, 1983.
29. **Hans-Christian Heitkamp<sup>1</sup>, Frank Mayer<sup>2</sup>, Mark Fleck<sup>1</sup>, Thomas Horstmann<sup>1</sup>**: Gain in thigh muscle strength after balance training in male and female judokas. Isokinetic and Exercise Science, Clinical Medicine, Department of Preventive and Sports Medicine, University of Freiburg, Germany, Volume 10, Number 4/2002.
30. **Hart**: Effect of stimulus present on reaction time, anticipation time, and movement time. University of Oregon, 1997.
31. **Jigoro Kono**: Kodokan Judo, Tokyo, 1996.
32. **Masao Taka hashi**: Power training for judo notional strength and conditioning Association, journal, 1994.
33. **Masao taka hashi** : Mastering judo including standing combinations and counters
23. **نيفين حسين محمود**: تأثير تنمية القدرات التوافقية باستخدام الأدوات الغرضية علي مستوي أداء الجمل الخططية والثقة الرياضية في رياضة الجودو، بحث منشور، مجلة المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مارس، 2008م.
24. **هانى عادل مرسى**: تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004م.
25. **ياسر عبد الرؤوف**: رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، ط1، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005م.
- 2/9/1 المراجع باللغة الإنجليزية
26. **Beter field,s** : Kinematic analysis of dynamic balance co.U.S.A, 1998.
27. **Yoffie David B**: judo strategy Harvard business school press, published ,2003 .
28. **Elk,waltraud**:"The relationship between reaction time, movement time, anticipation time in performance of older female

- High School Female Judo Players. Comparison with Female Non-athlete. Journal of Hokkaido Physical Therapy, Vol.15; NO.; PAGE.33-37, Japan, (1998).
36. **Ron Angus:** Competitive judo includes the developing the technical skills, Published in 2005.
- physical preparation, published in May, Japan, 2005.
34. **Neil ohlenkamp:** Judo Unleashed includes theory, principles and techniques, Also available in a uk- Published in 2006.
35. **Ohata Jun'ichi, Yokogushi Kazutoshi ,Narita Hiroshi:** Evaluation of Standing Balance in

*Abstract*

**"The Effect of Dynamic Balance Specific Drills on the Effectiveness Of  
some Compound Skill Performance  
For Judo Juniors"**

This research aims to identify " **The Effect of Dynamic Balance Specific Drills on the Effectiveness Of some Compound Skill Performance For Judo Juniors**" the researcher used the experimental designation for two groups: experimental, controlled, each one include 15 players under 15 years old, the researcher used the tools and methods that work on achieving research goal, the most important results indicated to the excellence of the experimental group that used the experimental suggested program more than the controlled group that used the traditional program in all variables under research, the most important recommendations was application the Special Drills for Dynamic Balance on the Compound Skill, And the need to importance developing Dynamic Balance and linking it to performance compound skill inside the training programs for junior stages in the sport of judo due to its effectiveness in developing and improving the performance skills effectiveness of the players in the sport of judo