

## تنمية قدرة حركة التوازن على الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى مصارعي الجودو الناشئين (10-12 سنة)

مسعودي خالد

المركز الجامعي للبيوض

### ملخص:

أخذت رياضة الجودو قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورت طرق تدريباتها وتعددت وسائلها وبذلك يتطور الأداء باستمرار فنياً وخطياً، ويشير الواقع إلى افتقار رياضة الجودو الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيداً سواء للكبار أو للناشئين، كما يشير الواقع إلى أن الإعداد البدني يأتي في ذيل اهتمام المدربين، أيضاً إلى أن مسؤولية هذا الأخير تقع على عاتق المدربين الفنيين لأنه لا توجد سوى قلة نادرة من الأندية والمؤسسات الرياضية تستعين بمختصين في هذا المجال.

بالرغم من أن التدريب بالأجهزة والأدوات يشكل حجر الزاوية في إعداد القدرات الحركية للمصارعين بصفة عامة وبرامج تدريب قدرة حركة التوازن فيمكن أن نؤكد أن معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأجهزة والأدوات للجماز طوال مسيرتها الرياضية، وعدم الرجوع إلى الاهتمام بقدرة حركة التوازن وخاصة فئة الناشئين التي تعتبر مرحلة اكتساب هذه القدرات الحركية والتغيرات الجسمية، بالإضافة إلى عدم إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة استعمال الأجهزة والأدوات لتنمية هذه الصفات عند المصارعين الناشئين.

الكلمات المفتاحية : قدرة حركة التوازن، الأداء المهاري، الجودو.

### Abstract

Currently Judoport got its share of modern scientific development, his training methods have evolved and resources have increased, thus constantly changing technical and tactical performance. And remake reality, we note the lack of Algerian judo programs of physical preparation carefully prepared and well planned for either senior or other categories, as indicated also that physical preparation is one of the last coaches desire, although this latter is the responsibility of professional trainers, and only few sports clubs and institutions that employ specialists in this field. The harsh reality is that there are no less than 90% of clubs that do not have the most important tools and equipment for the development of special kinetic capacity (rooms equipped judo).

Although training devices and tools form the basis for the preparation of motor skills for athletes in general, and training programs in particular his kinetic abilities (agility, compatibility, equilibrium), we can confirm that the most sports teams have not undergone a training program with the tools gym throughout their sporting career, and the fact not refer to special kinetic capabilities (agility, compatibility, equilibrium) and especially for the youngest category which is the period for obtaining physical and kinetic changes. In addition, the coaches are not informed about the nature of the use of equipment and tools for the development of these qualities to the youngest wrestlers.

**Keywords:** Tha ability of Balance movement, Performance skills, Judo

## إشكالية البحث:

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي أردنا تسليط الضوء فيه على فئة الناشئين وذلك بالتعرف على خصائص هذه الفئة والكشف عن مستواها ومحاولة تنمية وتحسين قدرة حركة التوازن حيث أن هذه القدرات تدخل في أي عمل حركي.

يمثل الإعداد المتكامل للاعبين حجر الأساس في العملية التدريبية، حيث اهتمت البحوث في الأونة الأخيرة بدراسة العديد من مشاكل المصارعين من أجل تحقيق أفضل للنتائج باستخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي التي تستلزم إلمام المدربين بجوانب متعددة ودلالات واضحة وموضوعية عن حالة المصارعين الذين يخطط لهم لدخول في منافسات (بطولات) وتحقيق نتائج عالية على مستوى الدرجة الأولى.

فمن خلال تواجد الباحث وتخصصه في هذا الميدان كلاعب ومدرب وحكم واحتكاكه مع المعنيين قد لاحظ إهمال واضح في تنمية والتدريب على القدرات الحركية الأخرى كالرشاقة والتوازن وخاصة لدى فئات الناشئين والاعتماد فقط على تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية بأنواعها والسرعة والتحمل والمرونة بالإضافة إلى اعتمادهم على التدريب الشمولي، فهذه التمرينات تسهم في النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم خاصة فيما يتعلق باتزان وقوة المصارع ورشاقته في أداء مهارات القتالية كحمل المنافس ورميه بتوافق كبيرين.

وبرأي الباحث الذي يستند على مجموعة آراء الخبراء في هذه اللعبة يرى أن مثل ذلك لا يتم إلا بتمرينات تخصصية لتنمية هذه القدرات كالرشاقة والتوازن والتوافق تكون متخصصة وفي اتجاه العمل العضلي والمهاري لرياضة الجودو وبوسائل وأجهزة وأدوات خاصة لهذه التمرينات لتحقيق التناسق والاتزان والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها، واكتساب الجهاز الحركي مناعة ضد الإصابات الرياضية. فتشير نتائج بعض الأبحاث والدراسات قد اتفقت على أن هذه القدرات الخاصة من العوامل الأساسية

في القدرة على تطوير الأداء الحركي في الرياضات القتالية لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالياقة البدنية الشاملة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة.

بالإضافة إلى رغم تأكيد بعض المصادر والمراجع على أهمية هذه القدرات الحركية على الأداء الحركي إلا أننا سجلنا نقص في الدراسات السابقة والمشابهة في هذا الصدد وفي هذا النوع من الرياضات خاصة.

كما يفتقر هؤلاء المدربين إلى كيفية التدريب على هذه التمرينات الخاصة وإلى المنهجية العلمية في علوم التدريب الرياضي وفي كيفية تخطيطها وتطبيقها خلال الحصص التدريبية فهذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة ميدانياً في كيفية اختيار التمرينات المناسبة لتحقيق هذا الغرض وخاصة في هذه المرحلة العمرية (10-12 سنة) في أهمية تأثير تنمية قدرة حركة التوازن على الأداء المهاري لدى مصارعي الجودو الناشئين.

إذن من هذا المنطلق يطرح الباحث أسئلته التالية:

### التساؤل العام:

هل التمرينات المقترحة تؤثر في تنمية قدرة حركة التوازن على تحسين الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى مصارعي الجودو الناشئين (10-12) سنة؟

### التساؤلات الفرعية:

- 1- هل التمرينات المقترحة تؤثر في قدرة حركة التوازن للمصارعين الناشئين؟
- 2- هل يؤثر تنمية قدرات حركة الخاصة التوازن على فعالية الأداء المهاري؟
- 3- هل يؤثر تنمية قدرة حركة التوازن على الأداء المهاري لمرحلة الرمي بالأساليب المختلفة (الرمي بالأطراف العلوية، الجذع، والأرجل)؟

### الفرضية العامة:

التمرينات المقترحة تؤثر إيجابياً في قدرة حركة التوازن وعلى فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى مصارعي الجودو الناشئين (10-12 سنة).

لتحقيق أهداف البحث تم وضع الفروض التالية:

### الفرضيات الفرعية:

- 1- التمرينات المقترحة تؤثر إيجابياً في تنمية قدرة حركة التوازن.
- 2- تؤثر تنمية قدرة حركة التوازن إيجابياً على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي بالأساليب المختلفة (الرمي بالأطراف العلوية، الجذع، والأرجل).

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في اختبارات قدرة حركة التوازن وفعالية الأداء المهاري لصالح العينة التجريبية بعد التجربة.

#### 4- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف:

- إقتراح تمارين مستهدفة لتنمية قدرة حركة التوازن تكون في نفس العمل العضلي والمهاري لرياضة الجودو لدى الناشئين (10-12 سنة).

- التعرف على تأثير هذا النوع من التمارين على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي بالأساليب المختلفة (الرمي بالأطراف العلوية) (Tashi-Waza)، الرمي بالجدع (Koshi-Waza)، والرمي بالأرجل (Ashi-Waza) .

- توضيح العلاقة أو مدى الترابط بين تحقيق مستوى الأداء المهاري (الرمي) وما يتمتع به مصارع رياضة الجودو من قدرة حركة التوازن.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 1. المنهج المستخدم:

يجد الباحث في المنهج التجريبي هو الأنسب لمعالجة دراسته وكذا لحل إشكالية البحث، والكفيل بالإجابة عن تساؤلاتها باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة مع قياس قبلي، وقياس بعدي لكل منهما.

#### 2. عينة البحث:

يرتكز الباحث بعد إجرائه للدراسة الاستطلاعية إلى تحديد العينة من المجتمع الأصلي الذي بلغ عدد الإجمالي 60 وتمثل في مصارعي رياضة الجودو، بالطريقة العمدية من نادي الونام لمدينة وهران حيث بلغ عدد العينة قيد الدراسة 20 مصارعاً ذكوراً من نفس المواصفات الجسمانية كما يبدو من مظهرهم وسنوات التدريب (أكثر من 2 سنوات تدريب) ودرجة الحزام (أخضر).

وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية واشتملت على (10 مصارعين) طبق عليها البرنامج

التدريبي المقترح، وأخرى ضابطة واشتملت على (10 مصارعين) طبق علما البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الحرة الفردية والتمرينات الزوجية (مع الزميل) كطرق تقليدية في تنمية قدرة حركة التوازن ودراسة مدى التأثير أي التمرينات على فعالية الأداء المهاري لمصارعى الجودو.

### 3. مجالات البحث:

#### أ المجال البشري:

تم تطبيق هذا البرنامج على عينة تمثلت في مصارعى رياضة الجودو وكانت أعمارهم 10 - 12 سنة حيث بلغ عددهم 20 مصارعاً من مدينة وهران.

ب المجال المكاني: أنجز البحث في القاعتين للجودو: الجمعية الرياضية للمصارعة وألعاب القوى (AS-CAO) ومركب كاسطور لولاية وهران.

ج المجال الزماني: طبق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي 2012 - 2013.

#### 4. الدراسة الاستطلاعية:

قد قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية وذلك من أجل ضمان السير الحسن للتجربة ومعرفة:

- ما هي الوسائل والطرق المستعملة من أجل تنمية هذه القدرة الحركية عند مصارعى الجودو الناشئين.
- إمكانية تنمية قدرة حركة التوازن بالتمرينات والأدوات لدى الناشئين.
- ما هي حدود معرفة المدربين عن طبيعة التمرينات المستعملة وحدود اطلاعهم حول هذا النوع من التدريب؟
- تقنين الاختبارات الأنسب لقياس قدرة حركة التوازن والأداء المهاري لدى مصارعى الجودو الناشئين للتوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها وزن علمي.
- ترتيب أداء الاختبارات والتدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المجهزة لذلك الغرض.
- التأكد من سلامة وتنفيذ الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الرئيسية وما ينسجم معها من إجراءات القياس والأدوات المستعملة، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي قد تظهر خلال تطبيقها.

## الجدول: يوضح ثبات اختبارات قدرة التوازن الحركية.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.98	0.878	0.05	03	04	اختبار التوازن (الوقوف بمشط القدم على مكعب) (ث)
دال	0.95					التوازن المتحرك (القفز فوق العلامات)

## الجدول: يوضح ثبات اختبارات القدرات المهارية.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.90	0.878	0.05	03	04	Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s)
دال	0.96					Goshi – Waza (Technique des hanches) O – Goshi (30s)
دال	0.98					Ashi – Waza (Technique des jambes) Osoto – Gari (30s)

## صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار «مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه».

وبذكر كل من «بارو ومك جي» أن الصدق يعني «المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها».

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدولين التاليين عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1)

الجدول: يوضح صدق اختبارات قدرة التوازن الحركية.

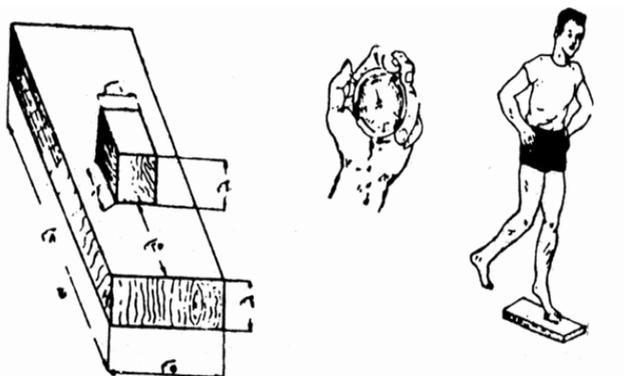
الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.98	0.878	0.05	03	04	اختبار التوازن (الوقوف بمشط القدم على مكعب) (ث)
دال	0.92					التوازن المتحرك (القفر فوق العلامات)

## الجدول: يوضح صدق الاختبارات المهارية.

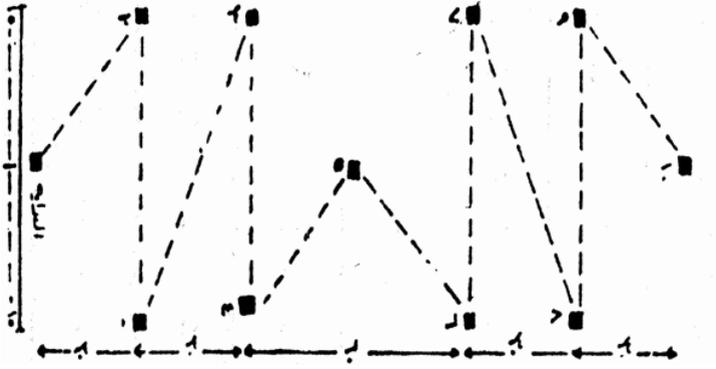
الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينات	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.90					Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s)
دال	0.96	0.878	0.05	03	04	Goshi – Waza (Technique des hanches) O – Goshi (30s)
دال	0.98					Ashi – Waza (Technique des jambes) Osoto – Gari (30s)

## اختبار التوازن:

## اختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب.



- اختبار شامل للانتقال فوق العلامات.



الاختبار الأول: اختبار لقياس مهارات الرمي المتعدد الأساليب.

كما ذكر الباحث سالفاً أن مهارات الرمي تشمل ثلاث أساليب مختلفة حسب الجزء المستخدم من أجزاء جسم المصارع كالتالي:

الأسلوب الأول: يقوم المصارع برمي المنافس بواسطة اليد أو الكتف «الذراعين» Te - Waza

الأسلوب الثاني: يرمي المصارع منافسه بالمقعدة أو الحوض «الخصر» Koshi - Waza

الأسلوب الثالث: فيه يتم رمي المنافس بواسطة الأرجل Ashi – Waza

من خلال الأساليب السابقة الذكر تمكن الباحث من تحديد مهارة واحدة لكل أسلوب.

الأداء الأول لمهارة اليد «Morote – Seoi – Nage» Technique des mains

الأداء الثاني لمهارة الخصر «O – Goshi» Technique des hanches

الأداء الثالث لمهارة الرجل «O – Soto – Gari» Technique des jambes

من الأساليب سالفة الذكر قام الباحث بتحديد مهارة واحدة لكل أداء.

الأداء الأول لمهارة (Morote – Seoi – Nage)



الأداء الثاني لمهارة (O – Goshi)



الأداء الثالث لمهارة (O – Soto – Gari)



## نتائج الدراسة الاستطلاعية

## نتائج الاختبارات المهارية

## أ- معامل الثبات

الجدول: يوضح نتائج بعد المعالجة الإحصائية (T) ستيودنت المحسوبة في اختبارات القدرات المهارية البعدية لعينة البحث.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.90	0.878	0.05	03	04	Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s)
دال	0.96					Goshi – Waza (Technique des hanches) O – Goshi (30s)
دال	0.98					Ashi – Waza (Technique des jambes) Osoto – Gari (30s)

## ب- معامل الصدق

الجدول: يوضح نتائج بعد المعالجة الإحصائية (T) ستيودنت المحسوبة في اختبارات القدرات المهارية البعدية لعينة البحث.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.90	0.878	0.05	03	04	Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s)
دال	0.96					Goshi – Waza (Technique des hanches) O – Goshi (30s)
دال	0.98					Ashi – Waza (Technique des jambes) Osoto – Gari (30s)

## نتائج الاختبارات الحركية-أ- معامل الثبات

الجدول: يبين معامل الثبات لاختبارات حركة التوازن.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.98	0.878	0.05	03	04	اختبار التوازن (الوقوف بمشط القدم على مكعب) (ث)
دال	0.95					التوازن المتحرك (القفز فوق العلامات)

الجدول: يبين معامل الصدق لاختبارات الحركية.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	0.98	0.878	0.05	03	04	اختبار التوازن (الوقوف بمشط القدم على مكعب) (ث)
دال	0.95					التوازن المتحرك (القفز فوق العلامات)

عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية لعينة البحث - مقارنة نتائج الاختبار البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار

(Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30S

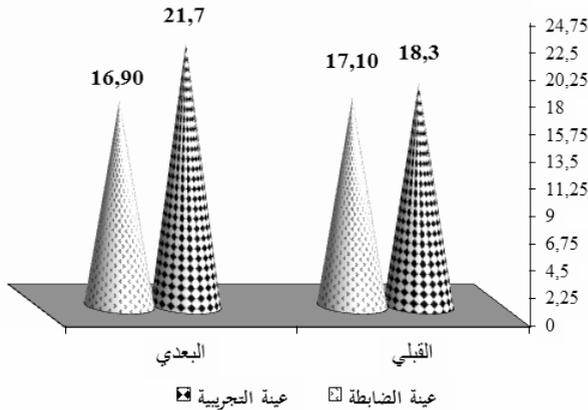
الجدول: يبين مقارنة نتائج الاختبار البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار

(Te – Waza (Morote – Seoi – Nage) (30s

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	5.31	2.26	0.05	9	10	1.57	21.70	1.26	18.30	العينة التجريبية
دال	0.31					1.73	16.90	1.79	17.10	العينة الضابطة

الشكل البياني: يوضح الفرق في متوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار Te – Waza (Tech-

(nique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s



- مقارنة نتائج الاختبار البدنية القبلي والبعدي للعيينة التجريبية والضابطة في اختبار

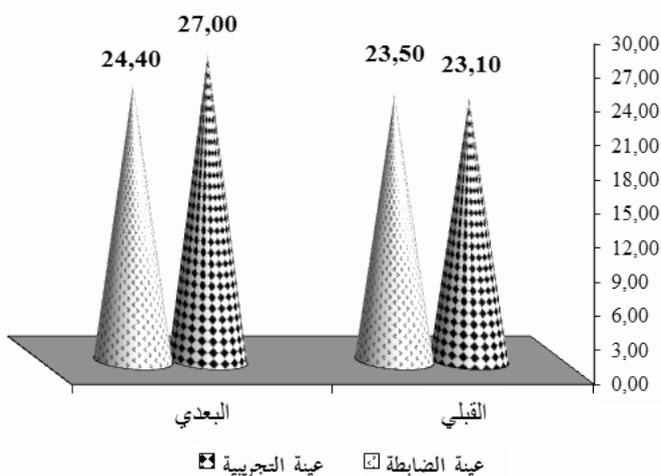
(Goshi – Waza ( Technique des hanches) O – Goshi (30s

الجدول: يبين مقارنة نتائج الاختبار البدنية القبلي والبعديللعيينة التجريبية والضابطة في اختبار – Goshi – Waza (O (30s (Goshi)

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	البعدي		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	4.75	2.26	0.05	9	10	1.15	27.00	1.20	23.10	العيينة التجريبية
غيردال	2.18					1.43	24.40	1.65	23.50	العيينة الضابطة

الشكل البياني: يوضح الفرق في متوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعيينة البحث في اختبار – Goshi – Waza (Tech-

(nique des hanches) O – Goshi (30s



- مقارنة نتائج الاختبار البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية والضابطة في اختبار

(Ashi – Waza(Technique des jambes)Osoto – Gari (30s

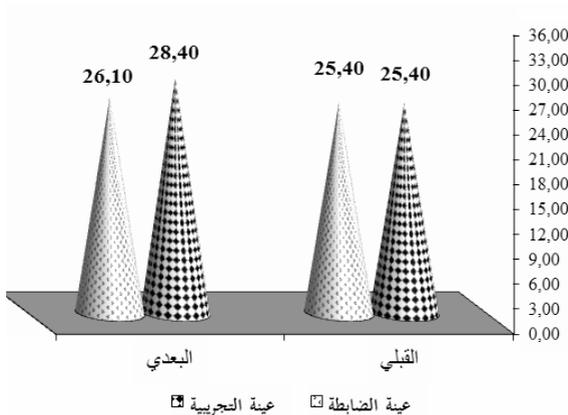
الجدول: يبين مقارنة نتائج الاختبار البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية والضابطة في اختبار

(Ashi – Waza (Osoto – Gari) (30s

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	عدد العينة	البعدى		القبلي		
						ع	س	ع	س	
دال	4.29	2.26	0.05	9	10	1.07	28.40	1.07	25.40	العينة التجريبية
غير دال	2.21					1.60	26.10	1.07	25.40	العينة الضابطة

الشكل البياني: يوضح الفرق في متوسطات الحسابية القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار-Ashi

(Waza(Technique des jambes)Osoto – Gari (30s



- عرض ومناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية الخاصة لعينتي البحث:

- النتائج القبلية لعينتي البحث:

الجدول: يوضح نتائج بعد المعالجة الإحصائية «T» «ستيويدينت» المحسوبة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة القبلية لعينة البحث.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
غير دال	0.16	2.10	0.05	18	20	اختبار التوازن (الوقوف بمشط القدم على مكعب) (ث)
غير دال	0.36					التوازن المتحرك (القفز فوق العلامات)

النتائج البعدية لعينتي البحث:

الجدول: يبين نتائج بعد المعالجة الإحصائية «T» «ستيويدينت» المحسوبة في اختبارات القدرات الحركية البعدية لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	2.73	2.10	0.05	18	20	اختبار التوازن (الوقوف بمشط القدم على مكعب) (ث)
دال	2.78					التوازن المتحرك (القفز فوق العلامات)

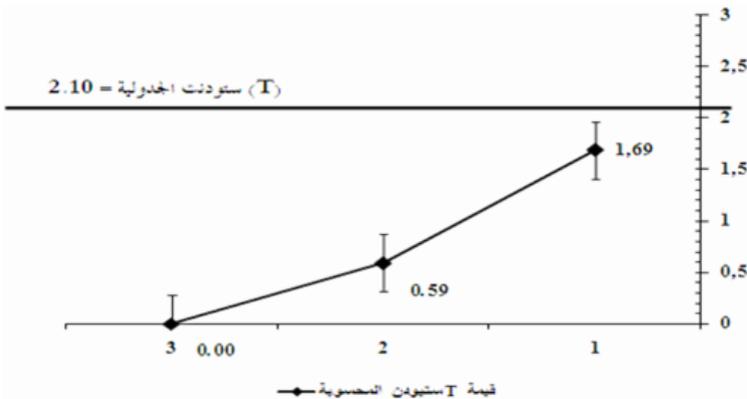
عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية لعينتي البحث:

- النتائج القبلية لعينتي الاختبار:

الجدول: يوضح نتائج بعد المعالجة الإحصائية «T» «ستيويدنت» المحسوبة في الاختبارات المهارية القبلية لعينة البحث.

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
غير دال	1.69	2.10	0.05	18	20	Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s)
غير دال	0.59					Goshi – Waza (Technique des hanches) O – Goshi (30s)
غير دال	0.001					Ashi – Waza (Technique des jambes) Osoto – Gari (30s)

الشكل: يوضح قيمة «T» «ستيويدنت» المحسوبة في الاختبارات المهارية القبلية لعينة البحث.

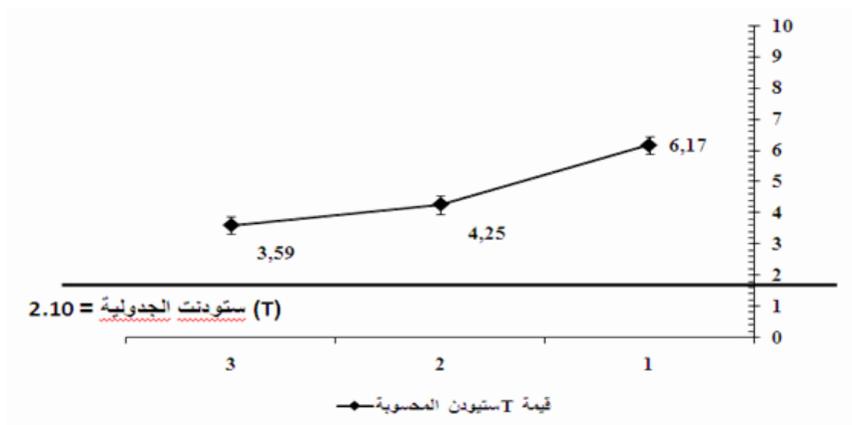


## النتائج البعدية لعينتي الاختبار:

الجدول: يبين نتائج بعد المعالجة الإحصائية «T» «ستيويدنت» المحسوبة في الاختبارات المهارة البعدية لعينة البحث

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	6.17	2.10	0.05	18	20	Te – Waza (Technique des mains) Morote – Seoi – Nage (30s)
دال	4.25					Goshi – Waza (Technique des hanches) O – Goshi (30s)
دال	3.59					Ashi – Waza (Technique des jambes) Osoto – Gari (30s)

الشكل: يوضح قيمة «T» «ستيويدنت» المحسوبة في الاختبارات المهارة البعدية لعينة البحث



## مناقشة فرضيات البحث:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

مناقشة الفرضية الأولى: والتي يفترض فيها الباحث أنالتمرينات المقترحة تؤثر إيجابياً في تنمية قدرة حركة التوازنلناشي الجوودو (10-12 سنة).

من خلال الجدول الذي يوضح قيمة «T» المحسوبة في اختبارات القدرات الحركية الخاصة تبين أن:

قيمة «T» المحسوبة في جميع اختبارات قدرات حركة التوازنفي على التوالي (2.78، 2.73، 2.70، 4.02) وهي قيم أكبر من قيمة «T» الجدولية المقدره بـ (2.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18، وهذا يعني وجود فروق بين المجموعتين، وعليه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في اختبارات قدرات حركة التوازنالبعديه وهي لصالح المجموعة التجريبية.

يتفق كل من السعيد نداء الكيلاني وهارة ولارسون أن المصارعين الأذكيا يعملون على بناء قوتهم وقدراتهم الحركية المتمثلة في تمرينات التوازن إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للصراع، وأن القدرة الحركية تدخل بشكل مباشر ضمن متطلبات أداء معظم المهارات الفنية في الجوودو حيث يمكن أن يؤديوا مهارات المسك والجذب والرفع والسحب والرمي والتثبيت المتمثلة في القدرة على الإحتفاظ بتوازن الجسم والقدرة على تغيير أوضاعه في جميع الإتجاهات بسهولة خلال النزال ويؤكدوا على أهمية القدرات الحركية المختلفة لنجاح المصارع ومساهمتها في اكتسابه الأداء الفني الجيد لمهارات القتالية الهجومية والدفاعية، وأنها تحسم الصراع لمن يمتلكها في حالة تساوي باقي القدرات البدنية الأخرى مع المنافس كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة. بالإضافة إلى نتائج الدراسات السابقة والمشابهة التي أشارت أن هناك ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بين تنمية بعض القدرات الحركية المصممة جيداً بتمريناتالتوازن المختلفة وبين تحقيق التناسق والتوازن والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإنتقان المهارات الحركية الأساسية (راجع نتائج الدراسات المشابهة) وعليه يؤكد الباحث أن الفرضية الأولى للبحث تحققت.

مناقشة الفرضية الثانية: والتي افترض فيها الباحث أن« تنمية اختبارات قدرات حركة التوازنتؤثر إيجابياً على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي بالأساليب المختلفة (الرمي بالأطراف العلوية، الجذع، والأرجل)».

توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات المهارة القبيلة والبعديه

لعينتي البحث أن البرنامج التدريب التخصصي باستخدام تمارينات لتنمية اختبارات قدرات حركة التوازن المقترح الذي يطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمرحلة المتمثل في قوة ودقة أداء مهارات الرمي بالأساليب المختلفة كما يلي:

أولاً: بالنسبة لأسلوب الرمي بالذراعين: من خلال الجدول والشكل البياني الذين يوضحان مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة الرمي بالذراعين (Moroto-Seoi-Naga) يتبين أن:

المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي 18.30 وانحراف معياري بـ 1.26 في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فحصلت على متوسط حسابي بقيمة 21.70 وانحراف معياري بـ 1.57، وبلغت «T» المحسوبة 5.31 وهي أكبر من قيمة «T» الجدولية المقدره بـ (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي يوجد بينهما فروق ذات دلالة إحصائية وهو لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 18.30 وانحراف معياري بـ 1.26 وفي الاختبار البعدي حققت متوسطاً حسابياً بلغ 16.90 وانحرافاً معيارياً بـ 1.73، وقد بلغت قيمة «T» المحسوبة 0.31 وهي قيمة أقل من قيمة «T» الجدولية التي بلغت قيمة (2.26) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، وهذا يعني أن نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) غير دالة إحصائياً أي أنه لا توجد فروق معنوية بينهما.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض قدرة حركة التوازن كان له أثر إيجابي على فعالية الأداء المهاري ويرجع الباحث هذا إلى اهتمامه وتأكيد على تمارين التوازن مما أدى إلى تحسين مهارات الرمي بهذا الأسلوب مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تحقق تطوراً ملحوظاً في هذا الاختبار.

إن البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الإلقاء باليد لمصارعي الجودو الناشئين.

كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضاً تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تأثير بعض القدرات على الأداء المهاري لدى الناشئين في مختلف المراحل والتي أشارت إلى حدوث زيادة معنوية في المستويات.

ثانياً: بالنسبة لأسلوب الرمي بالجزع: من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي

لعينة البحث في قياس مهارة الرمي بالخصر (O-Goshi) يتبين أن:

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 23.10 وانحراف معياري قدر بـ 1.20 أما الاختبار البعدي حققت متوسطاً حسابياً بلغ 27.00 وانحراف معياري قدر بـ 1.15 أما قيمة «T» المحسوبة فبلغت 4.75 وهي أكبر من قيمة «T» لجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، وهذا يدفع بالقول أنه يوجد فرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي هو دال إحصائياً، وهذا الفرق الدال لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بقيمة 23.50 وانحراف معياري قدر بـ 1.65، أما الاختبار البعدي فقد حققت متوسطاً حسابياً بلغ 24.40 وقدر الانحراف المعياري بـ 1.43 وبلغت قيمة «T» المحسوبة 2.18 وهي أقل من القيمة الجدولية (2.26) وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائياً.

يستخلص الباحث من خلال النتائج السابقة أن كلا المجموعة التجريبية حققت فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس مهارة الرمي بالخصر (O-Goshi)، ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية لما يحتويه من إعداد عام والتدريب على المهارات والمصارعة التنافسية، على عكس المجموعة الضابطة التي لم تسجل تطوراً ملحوظاً في هذا الاختبار، والشكل البياني الذي يبين ذلك الفرق وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في هذا الاختبار لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي لتنمية قدرة حركة التوازن الذي أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهاري وبخاصة اهتمام الباحث وتركيزه على تمارين التوازن مما أثار إيجابياً على تحسين مهارات الرمي بهذا الأسلوب.

إن البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الرمي بالجذع (الخصر) لمصارع الجودو الناشئين.

ثالثاً: بالنسبة لأسلوب الرمي بالأرجل: من خلال الجدول الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة الرمي بالأرجل (O-Soto-Gari) يتبين أن:

المجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 25.40 وانحراف معياري قدر بـ 1.07، أما الاختبار البعدي فحققت متوسطاً حسابياً بلغ 28.40 وانحراف معياري قدر بـ 1.07، وبلغت

قيمة «T» المحسوبة 4.29 وهي قيمة أكبر من قيمة «T» الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، وهذا يعني فرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهو دال إحصائياً وهو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 25.40 وانحراف معياري قدر بـ 1.07، أما الاختبار البعدي فحققت متوسطاً حسابياً بلغ 26.10 وانحراف معياري قدر بـ 1.60، وبلغت قيمة «T» المحسوبة 2.21

وهي قيمة أقل من قيمة «T» الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09، وهذا يعني عدم وجود فرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهو غير دال إحصائياً وهو وبذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

والشكل البياني يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية والقبليّة والبعديّة لعينة البحث، حيث يبين أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مقارنة مع المجموعة الضابطة.

من خلال ما سبق يستخلص الباحث أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي في فعالية الأداء المهاري ويعزي الباحث هذا إلى اهتمامه وتأكيد على تمارين تنمية قدرة حركة التوازن مما أدى إلى تحسين مهارة الرمي بالأرجل (O-Soto-Gari). مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تحقق تطوراً ملحوظاً في هذا الاختبار.

إن البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الإلقاء بالرجل لمصارعي الجودو الناشئين.

مناقشة الفرضية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنه «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في اختبارات قدرة حركة التوازن وفعالية الأداء المهاري لصالح العينة التجريبية بعد التجربة».

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج اختبارات قدرة حركة التوازن والاختبارات المهارية (الرمي) يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجدولين والشكلان البيانيان الذي يوضحون الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات قدرة حركة التوازن والاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة لعيني البحث أن البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى مصارعي الجودو الناشئين.

الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القدرات الحركية حتماً سوف يتبعه الارتقاء بالمستوى المهاري، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد أحد المتطلبات المنتظرة من برنامج تدريب الناشئين وإلى الزيادة المنتظرة في الوقاية من الإصابات.

- أن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قدرات حركية نتيجة برامج للتدريب.

التدريب بالأجهزة والأدوات هام وأساسي في تنمية بعض القدرات الحركية ومن ثم تكون فاعليتها على الأداء المهاري خاصة لدى الناشئين. ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب باستخدام تمارين لتنمية قدرة حركة التوازن المصممة جيداً وتكون في اتجاه العمل العضلي والحركي لرياضات القتالية كالجودو تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة. الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القدرات الحركية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى القدرة الحركية والسرعة الحركية كالرشاقة ومن ثم الارتقاء بالأداء المهاري، إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة يعد أحد المتطلبات المنتظرة من برنامج تدريب على قدرة حركة التوازن للناشئين وإلى الزيادة المنتظرة في الوقاية من الإصابات الرياضية.

كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضاً تتفق مع عدد محدود من الدراسات التي تناولت تأثير تدريب بعض القدرات الحركية على أداء المهارات الحركية المختلفة لدى الناشئين في مختلف المراحل والتي أشارت إلى حدوث زيادة معنوية في المستويات الرقمية لدى السباحين، ومستوى أداء المهاري للجملية الحركية للأعبات الجمباز، وتحسين فعالية الأداء المهاري لمهارات (الرمي) في الجودو.

وبهذا يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة قدرة حركة التوازن لمصارعي المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج وعليه يستخلص الباحث أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت.

- الاستنتاجات:

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

أولاً: من خلال نتائج الاستبيان:

- عدم معرفة هؤلاء المدربين أنه بإمكانهم تنمية القدرات الحركية للناشئين في مراحلهم الأولى للتدريب.

- عدد لأبأس به من المدربين يحبذون استخدام مثل هذه التمارين أو التدريبات لو تتوفر لديهم قاعات فيها أجهزة وأدوات لينمو هذه القدرات الحركية للمصارعين بالرغم أنهم ليست لديهم معلومات كافية حولها.

- عدم توفر الأدوات والأجهزة في أغلب القاعات التي يتدرب فيها مصارعي الجودو.

- بالرغم من الخبرة والمؤهلات الميدانية الموجودة لدى المدربين إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق والسبل العلمية الحديثة في التدريب بهذه الأدوات، وعدم اطلاعهم عن طبيعة هذه التدريبات في كيفية تنمية القدرات الحركية التي يشرحونها كصفة بدنية أساسية للاعب أو مصارع الجودو، كما لا يولوا الأهمية لتدريب هذه القدرات للناشئين.

- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تدريب رياضة الجودو، وأن تدريبات القدرات الحركية من الوسائل الأكثر فاعلية في الأداء المهاري للمصارع الناشئ.

ثانياً: من خلال نتائج الاختبارات:

- أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات لقدرات حركة التوازن.

- حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات قدر حركة التوازن بعد التجربة، بينما العينة الضابطة حققت زيادة معنوية نتيجة تنفيذ البرنامج الموحد للمجموعتين لما يحتويه من إعداد عام والتدريب على الحركات والمصارعة التنافسية.

- أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي.

- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث سواء في اختبارات قدرة حركة التوازن والأداء المهاري تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التدريب المقترح.

- كما لاحظنا أنه لم يتعرض أي مصارع لإصابة نتيجة تطبيق البرنامج.

مما دفع بالقول أن البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فاعلية في تنمية قدرة حركة التوازن وتحسين مستوى الأداء المهاري لدى مصارعي الجودو الناشئين.

## المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية:

1. - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة1997.
2. - أحمد محمد الطيب: الإحصاء في التربية وعلم النفس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية1999.
3. - أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف بالإسكندرية1995.
4. - أمرالله أحمد البساطي: الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، دار الفكر الجامعة الجديدة للنشر، 2001.
5. - أمرالله البساطي ومحمد كشك: المدخل في علم الحركة، مطبعة الفرسان، المنصورة2000.
6. - أمين الخولي، محمود عنان: المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمي اختبارات المعرفة الرياضية (أسس بنائها ونماذج كاملة منها)، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. - أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان أرويش جلون: التربية الرياضية المدرسة دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة1998.
8. - بسطويسي أحمد: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة1999.
9. - بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد1984.
10. - بيترج، لتوسون: المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 1996.
11. - جمال محمد سعد: الجودو أصول ومناهج، الاتحاد المصري للجودو الأيكيدو والسومو، ط2، القاهرة1990.
12. - حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية1998.
13. - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة1946، ص61.
14. - رغان محمد صادق، قاسم المندلاوي: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، مطبعة التعليم العالي، بغداد1989.
15. - زكي محمد حسن: تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2004.
16. - سعيد خليل الشاهد: طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الطلبة، شبرا، 1995.
17. - السعيد علي نداء محمد الكيلاني: الأسس العلمية للمصارعة، ط1، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية1969.

18. - سمعية خليل محمد: مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، ط1، جامعة بغداد 2008.
19. - سيرجي، بوليفسكي: ترجمة علاء الدين عليوة: التمرينات البدنية القوة، الرشاقة، التوافق، الاتزان، المرونة، ط1، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الاسكندرية 2009.
20. - طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكية الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1993.
21. - طلحة حسين حسام: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1994، ص 93.
22. - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.
23. - عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة 2000.
24. - Alain Cartigny : Les maitres du judo – AshiWaza, édition Chiron, paris 1996.
25. -Bernard Bronchart : L'enseignement des sports de combat, Judo, Lutte sambo, édition Amphora, Paris 1989.
26. -Edgar Thill : Manuel de l'éducation sportif, vigot 1977.
27. -FELDENKRAIS : Principe de judo, édition Chiron, paris.
28. -Ichiro ABE : Envoyé officiel du Kodokan en Europe 1990.
29. -Jean Luc Rouge : Les maitres du judo, Hari-Goshi, édition Chiron, Paris 1992.