تأثير تدريبات core stability على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو

د/ ساره السيد عبد السلام
مدرس بقسم التدريب الرياضي– كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد المجال الرياضي في الوقت الحالي طفرة هائلة في تحقيق النتائج والأرقام والإنجازات الرياضية في مختلف الرياضات، وذلك بفضل الاستناد الى نتائج الدراسات والأبحاث العلمية التطبيقية والمعملية، مما جعل الرياضة مقياساً لتقدم الدول، وأصبح الوصول الى منصات التتويج والمراكز المتقدمة هو شعار لجميع الدول المتنافسة في مختلف الرياضات.

وقد أوضحت الدراسات في الآونة الأخيرة اهتمامًا ملحوظًا من قبل الباحثين بدراسة العلاقة بين العضلات المتغيرات البدنية والمهارية ومؤشرات الإنجاز الرياضي، وتشمل هذه العضلات منطقة الحوض وأسفل الظهر، وتُعدّ الأساس في تحقيق الثبات والاستقرار الحركي، وتسهم عضلات الـ Coreفي إنتاج وتوجيه الحركة أو تقييدها، من خلال نقل عزوم القوى وكمية الحركة إلى الأطراف العلوية والسفلية لذلك فإن تنمية القوة العضلية في هذه المنطقة يساعد على تعزيز التوازن العضلي، وتقليل الفاقد من القوة أثناء الأداء، مما ينعكس إيجابيًا على كفاءة الحركة، ويُسهم في تحسين التحكم الحركي وتقليل الجهد المبذول.(٢٦)(٢٨)(٢٩)

ويري **Zemková E زيمكوفا إي Zapletalová L وزابليتالوفا إل (٢٠٢٢م)** أن التحكم العصبي العضلي له دور في استقرار عضلات الـ Core في الحركة الوظيفية وأداء الرياضي وغالبًا مارتبطت تمارين التوازن وتثبيت الجذع بتحسين أداء الرياضيين وانخفاض معدل الإصابات في حين أن هذه التمارين تبدو فعالة في الوقاية من الإصابات.(٣٥)

ويتفق كلا من **إيريكا زيمكوفا Zemková E ، لوروميلا زابيتالوفا Zapletalová L (٢٠٢٢م)، وإبراهيم إبراهيمي ، سمية مظفري (٢٠٢٤م)، وحسام الدين عبد الحميد قطب (٢٠٢٤م)** أن تدريبات Core Stability تلعب دوراً هاما للاعبي المنازلات (مثل الجودو، المصارعة، الكاراتيه، التايكوندو) وتُعد من المواضيع المهمة في تطوير الأداء الحركي وتقوية

العضلات المسؤولة عن التوازن الديناميكي والثبات الجسدي لهؤلاء الرياضيين، الذين يعتمدون بشكل كبير على الثبات أثناء التحركات والهجوم والدفاع، كما أن تقوية عضلات الجذع يخفف الضغط عن المفاصل الأخرى (مثل الركبة والكتف) مما يقلل احتماليةالإصابات، كما تساعد هذه التدريبات علي تحول مركز الثقل بسرعة وهذه يتطلب ثباتًا محوريًا عاليًا.(٣٥)(٢٣)(٦)

ويتفق كلاً من **مسعد علي(٢٠١٧م)، مع ستيركوفيتش-برزيبيسين وآخرون Sterkowicz-Przybycień et al (٢٠١٧م)،مع خالد فريد وأخرون(٢٠١٥م)، مع بريدج وآخر Bridge et al (٢٠١٤م)، مع فرانشيني وآخرون Franchini et al (٢٠١١م)**، أن رياضة الجودو تتمتع بقدرات بدنية خاصة تميزها عن باقي الرياضات، وتشمل القوة الانفجارية لأداء الرميات والضربات بسرعة عالية، والتحمل العضلي للاستمرار في الأداء تحت ضغط بدني شديد، والمرونة لتفادي الإصابات وتنفيذ الحركات التقنية بكفاءة، إضافة إلى السرعة الحركية والتوازن للحفاظ على السيطرة أثناء المواجهة، والرشاقة لتغيير الاتجاهات بسرعة خلال القتال، وتشير الدراسات إلى أن هذه القدرات ترتبط بشكل مباشر بإتقان وتطوير مستوى الاداء المهارى والنجاح التنافسي في للاعبي الجودو.(١٩: ٩٤)(٣٣)(٨)(٢٢)(٢٥)(٨ :١٤٢)

ويشير كلاً من **كونس، R. L. وآخرونKons, R. L. et al (٢٠٢١م)، ستيركوفيتش-برزيبيسين وآخرون Sterkowicz-Przybycień et al (٢٠١٧م)، فرانشيني وآخرون Franchini et al (٢٠١١م)** أن المهارات المركبة في الجودو تعد الدمج بين الحركات الدفاعية والهجومية أو الانتقال بين الرمي من أعلي ناجي وازا إلي اللعب الأرضي كتامي وازا عنصرًا أساسيًا في تفوق اللاعبين على المستوى التنافسي، حيث يتطلب الأداء الفعّال في المباريات القدرة على تنفيذ أكثر من مهارة في تسلسل سريع وفعّال تحت ضغط بدني وذهني، ويُسهم تدريب المهارات المركبة في تحسين التوافق العصبي العضلي، وزيادة سرعة اتخاذ القرار، ورفع القدرة على التكيف مع تغيرات الخصم خلال القتال، وهذا ما تشير إليه الأبحاث إلى أن تدريب اللاعبين على المواقف المركبة يعزز الأداء الفني ويُحاكي واقع المباراة بشكل أفضل من التدريب على المهارات المنفصلة و يُعد التدريب عليها أمراً ضروريًا لتطوير الأداء المهاري المتقدم وتحقيق الفوز في المباريات التنافسية.(٢٩)(٣٣)(٢٥)

وقد لاحظت **الباحثة** من خلال متابعة المباريات وبالمقابلة الشخصية للمدربين أن ناشئات المرحلة السنية تحت ١٥ سنة، يفتقدون القدرة علي التحكم في الأداء وعدم الاستقرار الحركى، كما يلاحظ إهدار كبير للقوة العضلية بعيدا عن مسار واتجاه الحركة خلال تنفيذ الأداء، خاصة مهارات تاتشى وازا(تى وازا – كوشى وازا – اشى وازا)، حيث يظهر ذلك واضحاً في مرحلتي (تسكورى)،(كاكا)، وهما المرحلتين الرئيسيتين لتنفيذ مهارات تاتشى وازا فى رياضة الجودو، وترجع الباحثة ذلك الى العضلات العاملة علي منطقة الجذع والحوض (**عضلات مركز الجسم core Muscle**)، والذى يؤدى عدم تنميتها بشكل اساسى داخل الوحدات التدريبية الى عدم القدرة علي نقل القوة الكاملة للرجلين أو الذراعين عبر وصلات عضلات مركز الجسم، والتي تعتبر حلقة الوصل بين الطرف العلوى والطرف السفلى من الجسم، حيث تبين ضعف عضلات هذه المنطقة، كما ان عدم التوازن العضلي للاعبين في هذه المنطقة يزيد من الضغط الواقع على المجموعات العضلية العاملة، ويؤدى الى اهدار للقوة العضلية فى مسارات حركية غير مرغوبة، وهبوط القدرة علي التحكم في مستوى الأداء.

كما تُعد مرحلة الناشئات ما بين سن (١٢–١٦) سنة من أنسب المراحل السنية لتطبيق تدريبات Core Stability، نظرًا لما تتميز به هذه المرحلة من تطور سريع في الجهازين العضلي والعصبي، مما يسمح بتأهيل اللاعبات لاكتساب التوازن والتناسق الحركي والتحكم الجيد بالجسم، وهي عناصر أساسية في رياضة الجودو، وقد أشار كل من **باهم،كولدو Behm & Colado (٢٠١٢م)** أن تدريبات استقرار الجذع لها تأثير فعّال في تحسين الأداء الرياضي وتقليل خطر الإصابات عند اللاعبات في مراحل النمو، كما أكد**Kibler et al كليبر وأخرون(٢٠٠٦م)** أن عضلات الجذع تُعد قاعدة أساسية لتحسين نقل القوة بين الجزء العلوي والسفلي للجسم، وهو ما يتطلب تطويرها مبكرًا لتدعيم المهارات الحركية المعقدة في رياضات المنازلات لذلك يُوصى بإدراج تدريبات الـ Core Stability ضمن البرامج التدريبية للناشئات في الجودو بشكل تدريجي ومنظم، بما يتناسب مع العمر البيولوجي ومستوى النضج الحركي لكل لاعبة.(٢١)(٢٨)

ومن خلال اطلاع **الباحثة** على نتائج التحليل الحركى لبعض مهارات (تاتشى وازا) خاصة مهارات (تى وازا – كوشى وازا)، وجد انها تعتمد بشكل كبير على عضلات مركز الجسم، والمسئولة عن ثبات الجسم واستقراره، حيث يتحرك جسم اللاعب عند ادائه لنوعيه هذه المهارات وفق سلسلة متصلة ببعضها عن طريق مفاصل الجسم ومزودة بقوة دافعة وهي قوة عضلات مركز الجسم والتي من خلالها يتم نقل القوة الى الذراعين والرجلين حتى تحدث الحركة، وفى نفس الوقت تعمل على تثبيت المفاصل الأخرى غير المشتركة فى الاداء الحركى.(٢)(١٦)(١١)

ومن خلال بحث الباحثة وإطلاعها على العديد من المراجع العلمية والأبحاث لاحظت إفتقار للابحاث العلمية التي تناولت المشكلات المتعلقة بناشئات الجودو، وفى ضوء ما سبق ترى **الباحثة** ان استخدام برنامج تدريبات core stability في اتجاه المسار الحركي للمهارات الحركية قيد الدراسة، وموجه لمنطقة مركز الجسم (الجذع والحوض)، قد يكون أحد الحلول التي تساهم في تنمية القدرات البدنية الخاصة، وتحسين مستوى الاداء المهارى لناشئات الجودو.

ثانيًا: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات core stability علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو" وذلك من خلال:

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو.
- التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية باستخدام تدريبات core stability في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو.
- التعرف على فروق القياسين (البعديين) لكل من المجموعتين (التجريبية– الضابطة) باستخدام تدريبات core stability في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو.

ثالثًا: فروض البحث:

- توجد الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

رابعًا: مصطلحات البحث:

- تدريبات core stability:*تعريف إجرائي

هي مجموعة من التمارين المُصممة لتعزيز القوة والتحكم العصبي العضلي في العضلات العميقة للجذع(Core Muscles) ، والتي تشمل:

- العضلات المحورية العميقة :العضلة البطنية المُستعرضة (Transversus Abdominis)، العضلة متعددة الأجزاء(Multifidus) ، الحجاب الحاجز (Diaphragm)، وعضلات قاع الحوض.(Pelvic Floor)
- العضلات السطحية :العضلة المستقيمة البطنية(Rectus Abdominis) ، العضلات المائلة(Internal/External Obliques) ، والعضلة الظهرية العريضة (Erector Spinae).

وهذه التمارين تعزز التوازن، الثبات، والتحكم في الحركة، مما يساهم في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء الرياضي.

خامسا: الدراسات المرجعية:

- **دراسة خالد فريد عزت (٢٠١٧م) (٩)** هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية مقترح لعضلات مركز الجسم ومعرفة تأثيره على مخرجات القوة العضلية والتوازن، ومستوي الأداء المهارى لناشىء الجودو، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ١٤ ناشئ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، كما أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التمرينات النوعية لعضلات مركز الجسم على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مخرجات القوة العضلية، ومستوى الأداء المهارى.
- **دراسة يوسفيان مولار وأخرون Fatahi A, Yousefian Molla R, Ameli M, Khezri D (٢٠٢١م) (٢٤)** تأثير برنامج تدريبي مشترك وبرنامج تدريبي core stability مع إجراءات وقائية على متغيرات مختارة من اللياقة البدنية للاعبي الكرة الطائرة الناشئين والشباب خلال جائحة فيروس كورونا، أظهرت نتائج اختبار شابيرو-ويلك أن توزيع البيانات كان طبيعيًا في جميع المتغيرات. كما أظهرت نتائج الإحصاء الوصفي أن متوسط

حجم مرحلة الاختبار البعدي في جميع المتغيرات كان أعلى من متوسط مرحلة الاختبار القبلي.

- **دراسة إيريكا زيمكوفا Zemková E ، لوديميلا زابيتالوفا Zapletalová L (٢٠٢٢م)** (٣٥) هدفت إلى التعرف على دور التحكم العصبي العضلي في استقرار الوضعية والجذع في الحركة الوظيفية وأداء الرياضي وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لهدف وفروض البحث، كشفت النتائج أن استقرار الوضعية يلعب دورًا مهمًا في الأداء في الرماية والبياتلون والجمباز والرماية والرياضات الجماعية (مثل كرة السلة والهوكي وكرة القدم والتنس)، كما يمثل استقرار وقوة الجذع جزءًا لا يتجزأ من أداء الرياضي في الرياضات القائمة على مهام الرفع وتدوير الجذع، ويساهم التحكم العصبي العضلي الأفضل في استقرار الوضعية والجذع في حركات وظيفية أكثر كفاءة خاصة برياضات معينة، أظهرت برامج التدريب التي تتضمن تمارين عامة وتمارين خاصة بالرياضة والتي تنطوي على استخدام عضلات الوضعية والجذع تحسنًا في توازن الجسم وقوة عضلات الظهر والقدرة على التحمل ومع ذلك، هناك جدل حول ما إذا كان التحسن في هذه القدرات يترجم إلى أداء رياضي.

- **دراسة جوانا ماجوسكا وأخرون Majewska, J., (٢٠٢٢م)** (٣٠) تأثير تدريبات core stability على أنماط الحركة الوظيفية لدى لاعبي التنس هدفت إلى تقييم آثار برنامج تدريب ثبات الجذع لمدة ستة أسابيع على نمط الحركة الأساسي الذي تم تقييمه باستخدام اختبار فحص الحركة الوظيفية واختبارات ثبات الجذع لدى لاعبي التنس. تتكون مجموعة الدراسة من ١٦٠ شخصًا (٧٤ امرأة و ٨٦ رجلاً)، أظهرت نتائج الدراسة أن تمارين تقوية الجذع المحددة يمكن أن تُحسّن درجات اختبار FMS لدى لاعبي التنس البالغين، وقد يؤثر ذلك أيضًا على تقليل خطر الإصابة في هذه المجموعة.

- **دراسة جينا جون وأخرون Gong J, Gao H, Sui J(٢٠٢٤م) (٢٦)** تأثير تدريبات core stability على القدرة على التوازن لدى لاعبي كرة السلة الشباب، هدفت هذه الدراسة إلى التحقيق في تأثير تدريب استقرار الجذع لمدة ١٠ أسابيع (CST) مقارنة بتدريب القوة التقليدي (TST) على قدرات التوازن لدى لاعبي كرة السلة الذكور المراهقين، وتم باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كان كلٌّ من برنامجي CSTو TSTفعالين في تحسين قدرات التوازن لدى لاعبي كرة السلة المراهقين، وقد أظهر

برنامجCST ، على وجه الخصوص، تحسنًا في التوازن الديناميكي وخفة الحركة في مستويات متعددة. يُشجَّع مدربو كرة السلة على دمج برامج تدريب CST في خططهم التدريبية الشاملة لتحسين التوازن بشكل مثالي.

- **دراسة إبراهيم إبراهيمي ، سمية مظفري Mozafari Somayeh Ebrahim Ebrahimi, (٢٠٢٤م)** (٢٣) هدفت إلى التعرف على تأثير ستة أسابيع من تدريبات core stability على التوازن وتحسين الأداء لدى لاعبي التايكوندو الذكور وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ١٥ لاعب تم ،أظهرت النتائج أن تمارين الثبات المركزي يمكن أن تعزز كل من التوازن والأداء لدى لاعبي التايكوندو في المباريات، ويعد التوازن أمرًا بالغ الأهمية للحفاظ على الوضعية وتنفيذ مهارات الأداء، ويمكن أن تعزز تمارين الثبات المركزي الحس العميق في المنطقة الأساسية، مما يؤدي إلى تحسين التوازن، ويوصى بدمج تمارين الثبات المركزي جنبًا إلى جنب مع تدريب التايكوندو التقليدي كاستراتيجية فعالة لتحسين التوازن وأداء الحركة والقدرة على القفز، وكذلك لمنع الإصابات.

سادسًا: طرق وإجراءات البحث:

١) منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي في تصميم المجموعتينTow Group Design إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج المتبع.

٢) مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات تحت ١٥ سنة بمحافظة الدقهلية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى نادى استاد المنصورة الرياضي والذي بلغ عدد أفراده ٢٨ ناشئة تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين (تجريبية – ضابطة) قوام كل منهما ١٤ ناشئة، مسجلين بسجلات الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو ومنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، كما تم اختيار عينة أخرى من لاعبى مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية مكونة من١٠ ناشئات بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية.

٣)اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي، والمتغيرات (البدنية – مستوي أداء بعض المهارات المركبة) لناشئات الجودو قبل تطبيق البرنامج التدريبي، كما موضح بجدول (١)، (٢).

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات

العمر الزمنى – الطول – الوزن – العمر التدريبي ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	١٤.٣٢	١٤.٠٠	١.٠٢	٠.١٨٦
الطول	سم	١٥٤.١٠	١٥٣.٥٠	٤.٢٤	٠.٠٢٣
الوزن	كجم	٥٣.٠٣	٥٣.٠٠	٤.٤٠	٠.٠١٠
العمر التدريبي	سنة	٤.٠٧	٤.٠٠	٠.٧٦	-٠.١٢٤

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠١٠: ٠.١٨٦) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات (البدنية – مستوى أداء بعض المهارات المركبة)

ن=٢٨

المتغيرات			المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	القوة القصوى	كجم	٢٨.٣٥	٣٠.٠٠	٢.٢٤	-٠.٧٩٨
	تحمل الأداء	عدد	٣٩.٤٢	٣٩.٠٠	٦.٨٦	٠.٤٧٣
	القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٣.٨٢	١٤.٠٠	١.٥١	-٠.٠٨٦
	رشاقة	درجة	٨.٣٢	٨.٠٠	١.١٢	٠.٩٨٨
	التوافق الحركي	درجة	٢٤.٨٥	٢٥.٠٠	١.٤١	٠.٢٧١
	التوازن	ثانية	٤.٠٦	٣.٩٨	١.١٣	٠.٣٢٣
		حركي	١٠.٣٥	١٠.٥٠	١.٢٨	-٠.٣٩٤
المتغيرات المهارية	المهارة (١)	درجة	٦٣.٩٢	٦٠.٠٠	٤.٩٧	٠.٩٥٠
	المهارة (٢)	درجة	٦٤.١٠	٦٥.٠٠	٤.٠٩	٠.٣٥٢
	المهارة (٣)	درجة	٦٣.٧٥	٦٥.٠٠	٣.٩٩	٠.٤٩٧
	المهارة (٤)	درجة	٦٦.٩٦	٦٥.٠٠	٥.٥٠	٠.٣٨٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٠٨٦: ٠.٩٨٨) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

٤) تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بجدولي (٣)،(٤).

جدول (٣)
التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات العمر الزمنى – الطول – الوزن – العمر التدريبي
ن١ = ن٢ = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
السن	سنة	١٤.٤٢	١.٠٨	١٤.٢١	٠.٩٧	٠.٥٤٨
الطول	سم	١٥٣.٤٢	٤.٨١	١٥٤.٧٨	٣.٦٤	٠.٨١٤
الوزن	كجم	٥٢.٨٥	٣.٧٥	٥٣.٢١	٥.١١	٠.٢١٠-
العمر التدريبي	سنة	٣.٩٢	٠.٨٢	٤.٢١	٠.٦٩	٠.٩٨٦-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥= ١.٧٠٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين٠.٢١٠: ٠.٩٨٦ وهذه القيم اقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١.٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٤)
التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية قيد البحث – ومستوى اداء المهارات المركبة قيد البحث ن١ = ن٢ = ١٤

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
المتغيرات البدنية		القوة القصوى	كجم	٢٨.٥٠	٢.٠٦	٢٨.٢١	٢.٤٨	٠.٣٣١
		التحمل	عدد	٣٩.٩٢	٨.٢٨	٣٨.٩٣	٥.٣٤	٠.٣٧٩
		القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٣.٨٥	١.٥٦	١٣.٧٨	١.٥٢	٠.١٢٢
		الرشاقة	درجة	٨.٥٠	١.٣٤	٨.١٤	٠.٨٦	٠.٨٣٦
		التوافق	عدد	٢٤.٩٣	١.٤٣	٢٤.٧٨	١.٤٢	٠.٢٦٤
	التوازن	ثابت	ثانية	٣.٨٦	١.٠٣	٤.٢٦	١.٢٢	٠.٩٢٧-
		حركي	عدد	١٠.١٤	١.٥١	١٠.٥٧	١.٠١	٠.٨٨٠-
المتغيرات المهارية		المهارة (١)	درجة	٦٤.٢٨	٥.١٣	٦٣.٥٧	٤.٩٧	٠.٣٧٤
		المهارة (٢)	درجة	٦٤.٦٤	٤.١٣	٦٣.٥٧	٤.١٢	٠.٦٨٥
		المهارة (٣)	درجة	٦٣.٢١	٤.٢٠	٦٤.٢٨	٣.٨٥	٠.٧٠٣-
		المهارة (٤)	درجة	٦٦.٠٧	٤.٤٦	٦٧.٨٥	٦.٤١	٠.٨٥٥-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥= ١.٧٠٦

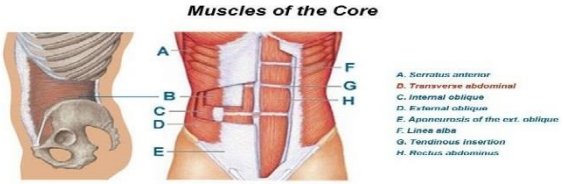
يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين٠.١٢٢ :٠.٩٢٧ وهذه القيم اقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١.٧٠٦عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

سابعًا: أدوات ووسائل جمع البيانات:

استندت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، إلى الأدوات التالية:

١- **المسح المرجعي:** للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية لتحديد الاتي:

اولاً: تحديد عضلات مركز الجسم.



شكل (١) عضلات مركز الجسم core muscles

١- العضلة المنشارية الامامية ٢- العضلة العريضة البطنية ٣- العضلة المستقيمة البطنية

٤- العضلة المائلة الخارجية ٥- العضلة المائلة الداخلية ٦- العضلة العريضة الظهرية

٧- العضلة المربعة القطنية ٨- العضلات المادة للعمود الفقري. (١)(٢٠)(٢٧)(٣٤)

ثانياً: تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة:

وفقاً للمسح المرجعي الذي قامت به الباحثة تم تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة طبقاً لما يلي:

١- القوة العضلية القصوى الحركية. ٢- التوافق. ٣- القوة المميزة بالسرعة. ٤- التحمل العضلي.

٥-الرشاقة ٦- التوازن(١)(٣)(٥)(٨)(٧)(١٢)(١٤)(١٨).

٢- **الملاحظة (تحديد المجال المهارى قيد البحث).**

من خلال متابعة **الباحثة** لبطولات منطقة الدقهلية – وبطولات الجمهورية تحت ١٥ سنة، واستطلاع أراء بعض مدربي هذه المرحلة السنية، وكذلك المحتوى الفني المنفذ بالمركز التدريبي للمرحلة العمرية قيد البحث، تم التوصل إلى عدد (٤) مهارات حركية مركبة هي الأكثر استخداماً لمهارات (التاتشى وازا) للمرحلة السنية قيد البحث:

- **مهارة (١)** هراى جوشى × أوسوتو جارى
- **مهارة (٢)** هيزا جورما× دي أشي براي
- **مهارة (٣)** أوتش جاري × تاى أوتوشى
- **مهارة (٤)** أوتش جاري × أوتش ماتا

٣- استمارات استطلاع الرأي والمقابلة الشخصية.

قامت الباحثة بعرض استمارة "استطلاع رأى" بهدف التعرف على أهم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية قيد البحث مرفق(١) والمستخلصة من المسح المرجعي على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق(٥)، كما هو موضح بجدول(٥).

جدول (٥)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة العمرية للناشئات تحت ١٥ سنة في رياضة الجودو

ن=١٠

أهم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة	م	عناصر اللياقة البدنية		مستوى الأهمية				المجموع	
				موافق		غير موافق		عدد	النسبة المئوية
				عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية		
	١	القوة القصوى الثابتة	القوة القصوى لعضلات الظهر	٥	%٥٠	٥	%٥٠	١٠	%١٠٠
			القوة القصوى لعضلات الرجلين	٥	%٥٠	٥	%٥٠	١٠	%١٠٠
	٢	القوة القصوى الحركية.		١٠	%١٠٠	-	-	١٠	%١٠٠
	٣	القوة العضلية الانفجارية.		٥	%٥٠	٥	%٥٠	١٠	%١٠٠
	٤	التحمل العضلي.		١٠	%١٠٠	-	-	١٠	%١٠٠
	٥	القوة المميزة بالسرعة.		١٠	%١٠٠	-	-	١٠	%١٠٠
	٦	الرشاقة.		١٠	%١٠٠	-	-	١٠	%١٠٠
	٧	السرعة الحركية.		٦	%٦٠	٤	%٤٠	١٠	%١٠٠
	٨	المرونة.		٦	%٦٠	٤	%٤٠	١٠	%١٠٠
	٩	التوازن		١٠	%١٠٠	-	-	١٠	%١٠٠

ارتضت الباحثة نسبة موافقة ٧٥% فأكثر لقبول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمرحلة السنية تحت (١٥) سنة قيد البحث كالتالي: ١- القوة القصوى. ٢- القوة المميزة بالسرعة. ٣- تحمل قوة ٤-التوازن. ٥- السرعة الحركية. ٦- الرشاقة.

شروط اختيار السادة الخبراء:

١- أن يكون عضو هيئة تدريس بإحدى الجامعات المعتمدة تخصص جودو أو مديراً فنياً لاحد المنتخبات القومية.

٢- أن يكون حاصلاً على الحزام الاسود على اقل تقدير.

٣- أن يكون ممارساً لمهنة تدريب رياضة الجودو بما لا يقل عن ١٠ سنوات.

٤-القياسات والاختبارات المستخدمة بالبحث:

١-اختبارات قياس مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بطبيعة المرحلة السنية قيد البحث: مرفق(٢) استعانت الباحثة بمجموعة من الاختبارات المقننة وذات معاملات علمية (صدق- ثبات)، لقياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث كما هو موضح بجدول(٦).

جدول (٦)

اختبارات قياس مكونات اللياقة البدنية

المرتبطة بالمرحلة العمرية تحت ١٥ سنة في رياضة الجودو

م	عناصر اللياقة البدنية		وحدة القياس	اسم الاختبار	رقم المرجع
١	**القوة العضلية القصوى الحركية.**		كجم	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة (قصوي 1RM).	(٥١ :١٥)
٢	**تحمل الأدء**		عدد	اختبار رمي المنافس لمدة ١ق.	**(١٤٧ :٤)**
٣	**القوة المميزة بالسرعة.**		عدد	اختبار رمى توكى وازا (٣٠) ثانية.	(١٤٢ :٤)
٤	**الرشاقة.**		درجة	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف لمدة١٠ث	(٢٧٩:١٥)
٥	**التوازن**	**التوازن الحركى.**	عدد	اختبار أداء مای موارى أوكيمى (٣٠ثانية)	**(١٤٦ :٤)**
		التوازن الثابت.	ثانية	اختبار الوقوف على مشط القدم.	**(٣٦٥:١٥)**
٦	**التوافق**		عدد	أداء أوتش كومى يمين ويسار لمدة ٣٠ث.	(٣٥١:١٥)

٢- اختبار قياس مستوى أداء المهارات الحركية قيد البحث: مرفق (٣)

استعانت الباحث بثلاث محكمين من الاتحاد المصري للجودو والجوجيتسو مرفق(٦) لقياس مستوى الأداء للمهارات الحركية قيد البحث من خلال استمارة تقييم أداء ذات معاملات علمية، وقد تم اجراء المعاملات العلمية (الصدق -الثبات) للاستمارة للتأكد من صلاحيتها.

٥) الدراسات الاستطلاعية:

١- حساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لإختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات المركبة المرتبطة بالمرحلة السنية قيد البحث:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٩م إلى ٢٠٢٤/٧/١م، وتم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز، وذلك بتطبيق الإختبار على (١٠) ناشئ تحت ١٥ سنه المجموعة الإستطلاعية ومقارنتها بعدد (١٠) لاعبات غير مميزين تحت (١٣) سنه، كما تم إيجاد معامل ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest بفارق زمني ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٧)

معامل الصدق للاختبارات المتغيرات قيد البحث

ن١= ن٢=١٠

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
المتغيرات البدنية		القوة القصوى	كجم	٤١.٩٠	٢.١٨	٢٨.٩٠	٠.٨٧	١٧.٤٧٦
		تحمل الاداء	عدد	٥٥.٦٠	٢.٨٧	٣٩.٥٠	٨.٠١	٥.٩٨٧
		القوة المميزة بالسرعة	عدد	٢٢.١١	٠.٩٩	١٣.٩٠	٠.٩٨	١٨.٤٣٨
		الرشاقة	درجة	١٥.٢٠	١.٨١	٨.١٠	٠.٨٧	١١.١٤٩
		التوافق	عدد	٤٦.٢٠	٢.٢٩	٢٤.٦٠	١.٢٦	٢٦.٠٢٤
	التوازن	ثابت	ثانية	٤.٦٧	١.٠٠	٢.٥٤	٠.٤٠	٦.٢٠١
		حركي	عدد	١٤.٨٠	١.٣٩	٩.٥٠	١.٢٦	٨.٨٧٥
المتغيرات المهارية		المهارة (١)	درجة	٨٤.٥٠	١.٥٨	٦٣.٥٠	٢.٤١	٢٣.٠٠٤
		المهارة (٢)	درجة	٨٣.٠٠	٢.٥٨	٦٤.٥٠	٣.٦٨	١٢.٩٩٢
		المهارة (٣)	درجة	٨٧.٥٠	٤.٨٥	٦٢.٥٠	٣.٥٣	١٣.١٥٦
		المهارة (٤)	درجة	٨٥.٥٠	٢.٨٣	٦٦.٥٠	٤.١١	١٢.٠١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥= ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة؛ حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الثبات لاختبارات المتغيرات قيد البحث

ن = ١٠

المتغيرات			وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
المتغيرات البدنية		القوة القصوى	كجم	٢٨.٩٠	٠.٨٧	٢٨.٧٠	٠.٩٤	٠.٧٦٢*
		تحمل الأداء	عدد	٣٩.٥٠	٨.٠١	٣٩.٤٠	٨.٩٥	٠.٩٩٣*
		القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٣.٩٠	٠.٩٩	١٣.٥٠	٠.٥٢	٠.٦٠٩*
		الرشاقة	درجة	٨.١٠	٠.٨٧	٨.٣٠	٠.٦٧	٠.٦٩٦*
		التوافق	عدد	٢٤.٦٠	١.٢٦	٢٤.٢٠	١.٨٧	٠.٧٤١*
	التوازن	ثابت	ثانية	٤.٦٧	١.٠٠	٤.٧٧	٠.٩٠	٠.٩٧٩*
		حركي	عدد	٩.٥٠	١.٢٦	٩.٠٠	١.١٥	٠.٩١٠*
المتغيرات المهارية		المهارة (١)	درجة	٦٣.٥٠	٢.٤١	٦٥.٠٠	٣.٣٣	٠.٦٩٠*
		المهارة (٢)	درجة	٦٤.٥٠	٣.٦٨	٦٤.٢٠	٤.٤٤	٠.٨٢٠*
		المهارة (٣)	درجة	٦٢.٥٠	٣.٥٣	٦٢.٠٠	٢.٥٨	٠.٩١٣*
		المهارة (٤)	درجة	٦٦.٥٠	٤.١١	٦٦.٠٠	٣.٩٤	٠.٧٥٣*

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥= ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والتطبيق الثانى، مما يدل على ثبات الإختبارات للمتغيرات قيد البحث.

٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٤/٧/٦م إلى ٢٠٢٤/٧/٨م، على عينة استطلاعية يبلغ قوامها ١٠ ناشئات بهدف تقنيين تدريبات core stability قيد البحث والتأكد من مناسبتها لطبيعة المرحلة قيد البحث، وكانت النتيجة تم بإجراء تدريبات المقترحة دون أى صعوبات، مما توافر لدى الباحثة إمكانية تطبيقها على أفراد عينة البحث الأساسية، كما تم التوصل إلى تقنيين التدريبات المستخدمة قيد البحث وعناصر اللياقة البدنية والمهارات المركبة المرتبطة بالمرحلة السنية.

ثامناً: البرنامج المقترح:

١) هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على "تأثير تدريبات core stability على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو".

٢) أسس وضع البرنامج:

تم وضع أسس بناء البرنامج على أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله وذلك من خلال:

- تصميم تدريبات core stability.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج ومراعاة طبيعة وخصائص المرحلة السنية.
- أن يكون البرنامج متكاملاً خلال مراحله المختلفة ومراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- الاتفاق مع المدير الفني لرياضة الجودو بنادي الإستاد الرياضي، حيث أنه المسئول عن لاعبين المطبق عليهم تجربة البحث، على مراعاة الأسس والمعايير التالية:

- اشتراك جميع لاعبي الجودو بالنادي في التجربة العملية (قيد البحث) وتواجد الباحثة طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح، على أن يتم تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية من قبل الباحثة مرفق(٧)
- يتم تطبيق البرنامج المتبع على العينة الضابطة.
- تم الاتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمنى للبرنامج وتشكيلات دورة الحمل (الشهرية – الأسبوعية –اليومية) وكذلك مكونات حمل التدريب (شدة – حجم – راحة البينية – كثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح (قيد البحث).

– يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد الخاص، بمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيًا، يتراوح زمن الوحدة من ٩٠-١٢٠ق.

– كما قامت الباحثة باستخدام تشكيل الحمل (١:١) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.

– تم استخدام أسلوب التدريب الدائري.

نماذج من الوحدات التدريبية لبرنامج تدريبات core stability لناشئات الجودو

الاسابيع	الوحدات اليومية	تاريخ الوحدة التعليمية	التمرينات المستخدمة في الوحدة	طريقة التنظيم باستخدام طريقة التدريب الفترى				مستوى الشدة
				عدد تكرار التمرين	عدد المجموعات	مجموع التكرارات	نسبة العمل الى الراحة	
الاول	الأولى	٢٠٢٤/٧/١٣م	التمرين (٣)	١٠	٦	٦٠	(١:١)	٦٥%
			التمرين (٧)	١٠	٦	٦٠	(١:١)	
			التمرين (١٠)	١٠	٦	٦٠	(١:١)	
	الثانية	٢٠٢٤/٧/١٥م	التمرين (١٣)	٦	٤	٢٤	(٢:١)	٩٥%
			التمرين (١٤)	٦	٤	٢٤	(٢:١)	
			التمرين (١٥)	١٠	٤	٤٠	(١:١)	
	الثالثة	٢٠٢٤/٧/١٧م	التمرين (١٦)	٨	٦	٤٨	(٢:١)	٧٥%
			التمرين (١٢)	١٠	٤	٤٠	(١:١)	
			التمرين (٢٠)	١٠	٤	٤٠	(١:١)	

٧) خطوات إجراء البحث:

١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للاعبات المجموعتين التجريبية – الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث في يوم ٢٠٢٤/٧/١٠م إلى يوم ٢٠٢٤/٧/١٢م.

٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي المجموعة التجريبية مرفق(٧)، من يوم ٢٠٢٤/٧/١٣م إلى يوم ٢٠٢٤/٩/٤م.

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لناشىء المجموعتين التجريبية – الضابطة فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية من يوم ٢٠٢٤/٩/٧م إلى يوم ٢٠٢٤/٩/٩م.

سابعًا: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي **SPSS** للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (ت)، النسبة المئوية لمقدار التحسن، معامل الارتباط "بيرسون".

ثامنًا: عرض ومناقشة النتائج:

١) عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو

ن=١٤

المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
المتغيرات البدنية		القوة القصوى	كجم	٢٨.٢١	٢.٤٨	٣٢.٢١	٢.٧٥	٤.٤٩٧	%١٤.١
		تحمل الأداء	عدد	٣٨.٩٣	٥.٣٤	٤٠.٧١	٥.٠٦	٦.٨٥٣	%٤.٦
		القوة المميزة بالسرعة	عدد	١٣.٧٨	١.٥٢	١٥.٥٧	١.٧٨	٧.٨٤٨	%١٣
		الرشاقة	درجة	٨.١٤	٠.٨٦	١١.٢٨	١.٢٦	٩.٠٩٩	%٣٨.٥
		التوافق	عدد	٢٤.٧٨	١.٤٢	٢٦.٧١	١.٢٠	٦.٧٣٤	%٧.٨
	التوازن	ثابت	ثانية	٤.٢٦	١.٢٢	٤.٠٠	١.٠٥	٣.٤٠٧	%٦.١
		حركي	عدد	١٠.٥٧	١.٠١	١٢.١٤	١.٠٩	٩.٠٩٩	%١٤.٨
مستوى الأداء المهارى		المهارة (١)	درجة	٦٣.٥٧	٤.٩٧	٦٩.٧١	٤.٩٣	٩.٩٢٥	%٩.٦
		المهارة (٢)	درجة	٦٣.٥٧	٤.١٢	٧١.٢٨	٢.٩٢	٩.٨٨٤	%١٢.١
		المهارة (٣)	درجة	٦٤.٢٨	٣.٨٥	٦٩.٠٠	٤.٤٠	٥.٦٩٢	%٧.٣
		المهارة (٤)	درجة	٦٧.٨٥	٦.٤١	٧٣.٠٧	٥.٥٨	١٠.٣٣٢	%٧.٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥= ١.٧٧١ 0.05 ≥p *دال

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو (هراى جوشى × أوسوتو جارى– هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا) لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٣.٤٠٧ : ١٠.٣٣٢ وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١.٧٧١ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

كما يوضح جدول(٩) أن جميع المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئات المجموعة الضابطة، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية في عنصر الرشاقة وبلغت نسبة تحسنه ٣٨.٥%، بينما كانت أقل

نسبة تحسن فى متغير تحمل الأداء وبلغت نسبة تحسنه ٤.٦%، كما كانت أعلى نسبة تحسن في مستوى الأداء المهارى للمهارات المركبة لمتغير المهارة(٢) هيزا جورما × دي أشي براي وبلغت نسبة تحسنه ١٢.١%، بينما كانت اقل نسبة تحسن لمتغير المهارة(٣) أوتش جاري × تاى أوتوشى وبلغت نسبة تحسنه ٧.٣%.

وتعزى **الباحثة** الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة في جميع المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة تاتشى وازا لناشئات الجودو قيد البحث لدى ناشئ المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذى تم تطبيقه من خلال المدرب، حيث احتوى على تمرينات بدنية عامة وخاصة لجميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة برياضة الجودو بما فيها تمرينات موجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية وايضاً تدريبات خاصة بتحسين تكنيك الاداء في رياضة الجودو، كما ترجع الباحثة هذا التحسن الحادث لناشئات المجموعة الضابطة إلى استمرارية انتظام ناشئ المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذى أدى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الارتفاع فى مستوى الانجاز، حيث يشير كل من **عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، شحاتة حسن (٢٠١١م)** إلى أن عملية التكيف فى التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل، والذى ينتج عنه إمكانية الارتقاء بالتكيفات العصبية العضلية المرتبطة بتنمية القوة، والتحمل، وتحسن مستوى الاداء المهارى. (١١: ٧٢) (١٠: ١٤٧).

ويتفق ذلك ايضاً **مع** يذكر **ابو العلا عبدالفتاح، نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م)** والذي اشار الى أن التدريب المنظم والمتبع للأسس العلمية يؤدى إلى تحسن ملحوظ فى مستوى القدرات البدنية والمهارية، كما اتفق مع **عبد الحميد جابر (٢٠١٨م)** إلى تحسن نتائج القياسات العبدية للمجموعة الضابطة عن القياسات القبلية نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي المستخدم والذي ادى الى حدوث تكيفات للمتغيرات المستخدمة قيد البحث.(١)(١٣)

مما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذى ينص على " **توجد الفروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي**".

٢) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو

ن= ١٤

المتغيرات			وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
المتغيرات البدنية	القوة القصوى		كجم	٢٨.٥٠	٢.٠٦	٣٥.٩٢	٢.٣٣	١٩.١٣٥	%٢٦.٠
	تحمل الأداء		عدد	٣٩.٩٢	٨.٢٨	٥٢.٧٨	٦.٢٧	١٤.٤٦٩	%٣٢.٢
	القوة المميزة بالسرعة		عدد	١٣.٨٥	١.٥٦	٢١.٥٠	٢.١٧	١٣.٣٩٩	%٥٥.٢
	الرشاقة		درجة	٨.٥٠	١.٣٤	١٣.٧١	١.٨٥	١٢.٣٦٦-	%٦١.٣
	التوافق		عدد	٢٤.٩٣	١.٤٣	٣٤.٧٨	٢.٨٣	١٥.٤٨٩	%٣٩.٥
	التوازن	ثابت	ثانية	٣.٨٦	١.٠٣	٢.٩٩	٠.٧٨	٧.٣٦٨	%٢٢.٥
		حركي	عدد	١٠.١٤	١.٥١	١٤.٠٧	٠.٩١	٩.٨٥٤	%٣٨.٧
مستوى الأداء المهارى	المهارة (١)		درجة	٦٤.٢٨	٥.١٣	٧٩.٢٨	٤.٣٢	٢٠.٢٣٦-	%٢٣.٣
	المهارة (٢)		درجة	٦٤.٦٤	٤.١٣	٨٠.٣٥	٤.١٤	١٥.٢٦٦-	%٢٤.٣
	المهارة (٣)		درجة	٦٣.٢١	٤.٢٠	٨٢.٨٥	٤.٦٨	٢٠.١٣٥-	%٣١.١
	المهارة (٤)		درجة	٦٦.٠٧	٤.٤٦	٨٣.٥٧	٤.١٢	١٥.٣١٩-	%٢٦.٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٧١ **p≤ 0.05 *دال**

يتضح من جدول(١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو (هراى جوشى × أوسوتو جارى– هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا) لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٧.٣٦٨ : ٢٠.١٣٥ وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١.٧٧١ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

كما يوضح جدول(١٠) أن جميع مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو قيد البحث قد تحسنت لدى ناشئ المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في عنصر الرشاقة وبلغت نسبة تحسنه ٦١.٣%، بينما كانت أقل نسبة تحسن فى متغير التوازن الثابت وبلغ نسبة تحسنه ٢٢.٥%، كما كانت أعلى نسبة تحسن في

مستوى الأداء المهارى لمتغير المهارة(٣) أوتش جاري × تاى أوتوشى وبلغت نسبة تحسنه ٣١.١%، بينما كانت اقل نسبة تحسن لمتغير المهارة(١) هراى جوشى × أوسوتو جارى وبلغت نسبة تحسنه ٢٣.٣%.

وتعزي الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئات المجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات core stability المقترح، والذي تم توظيفه طبقاً لطبيعة وخصائص المهارات الحركية قيد البحث، وايضاً لخصائص وقدرات ناشئات المجموعة التجريبية، حيث تم استخدام تمرينات مقاومة متنوعة الاشكال والوظائف(الأستيك المطاط – وزن جسم الزميل – الأكياس الرملية – الدمبلز – وزن اللاعب – الكرات الطبية– البلانك بورد– كرة التوازن)، وموجهة لعضلات مركز الجسم، ومرتبطة بالمسار الحركى والعضلات العاملة للمهارات الحركية قيد البحث، مما ساعد على تنمية وتحسين لجميع المجموعات العضلية بمنطقة محور مركز الجسم، والعمل على تحقيق الثبات والتوازن العضلي بين عضلات تلك المنطقة من ناحية، وبين العضلات الأخرى المشابهة، كما استندت الباحثة الى الأسس العلمية الصحيحة عند بناء وتنفيذ برنامج تدريبات core stability المقترح وذلك من خلال (العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة – الاستمرارية فى التدريب – التدرج في زيادة الحمل – التقويم والمتابعة)، مما ادى الى رفع كفاءة الجهاز العصبي، وزيادة درجه التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء، والإقلال من درجه المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما ساهم في تحسن القوه العضلية والتوازن، وانعكس ذلك على تحسن مستوى الاداء للمهارات الحركية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج د راسة **أحمد عبد المنعم (٢٠١٤م)** (٤) والتي أشارت إلى ان تحسن وتطوير مستوى الأداء المهارى والبدني للاعبي الجودو يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية يتم بنائها على طبيعة وشكل الأداء مما يقلل من إهدار القوة العضلية الزائدة والناتجة عن اشتراك مجموعة عضلات غير عاملة أو مؤثرة في الأداء، كما يتفق ذلك أيضا مع نتائج **افيونAfyon (٢٠١٤م)** (٢٠)، والذي أشار إلى أن تدريبات ثبات–قوة عضلات مركز الجسم يؤدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى القدرات البدنية والمهارية.

مما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي.

٣) عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو

ن١=ن٢=١٤

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	نسبة التحسن
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
المتغيرات البدنية		القوة القصوى	كجم	٣٥.٩٢	٢.٣٣	٣٢.٢١	٢.٧٥	٣.٨٥١	%١١.٥
		تحمل الأداء	عدد	٥٢.٧٨	٦.٢٧	٤٠.٧١	٥.٠٦	٥.٦٠٢	%٢٩.٦
		القوة المميزة بالسرعة	عدد	٢١.٥٠	٢.١٧	١٥.٥٧	١.٧٨	٧.٨٨٣	%٣٨.١
		الرشاقة	درجة	١٣.٧١	١.٨٥	١١.٢٨	١.٢٦	٤.٠٤٢	%٢١.٥
		التوافق	عدد	٣٤.٧٨	٢.٨٣	٢٦.٧١	١.٢٠	٩.٨١٠	%٣٠.٢
	التوازن	ثابت	ث	٢.٩٩	٠.٧٨	٤.٠٠	١.٠٥	٢.٨٨٨	%٢٥.٣
		حركي	عدد	١٤.٠٧	٠.٩١	١٢.١٤	١.٠٩	٥.٠٤١	%١٥.٩
مستوى الأداء المهاري		المهارة (١)	درجة	٧٩.٢٨	٤.٣٢	٦٩.٧١	٤.٩٣	٥.٤٥٨	%١٣.٧
		المهارة (٢)	درجة	٨٠.٣٥	٤.١٤	٧١.٢٨	٢.٩٢	٦.٦٩٦	%١٢.٧
		المهارة (٣)	درجة	٨٢.٨٥	٤.٦٨	٦٩.٠٠	٤.٤٠	٨.٠٦٢	%٢٠.١
		المهارة (٤)	درجة	٨٣.٥٧	٤.١٢	٧٣.٠٧	٥.٥٨	٥.٦٦٠	%١٤.٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٠٦ p≤ 0.05 *دال

يتضح من جدول(١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو (هراى جوشى × أوسوتو جارى– هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢.٨٨٨ : ٩.٨١٠ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

كما يتضح من جدول(١١) أن المجموعة التجريبية قد تحسنت عن المجموعة الضابطة فى عنصر القوة المميزة بالسرعة ٣٨.١%، ويليها تحسن التوافق بنسبة ٣٠.٢%، ثم نسبة تحسن تحمل الأداء ٢٩.٦%، كما تحسنت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تحسن التوازن الثابت الثابت ٢٥.٣%، ونسبة التحسن في التوازن الحركى ١٥.٩%، حيث بلغ نسبة التحسن في الرشاقة ٢١.٥%، كما تحسنت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في

مستوى الاداء المهارى حيث بلغ نسبة التحسن في مهارة(١) هراى جوشى × أوسوتو جارى ١٣.٧% ، ونسبة التحسن في مهارة(٢) هيزا جورما × دي أشي براي ١٢.٧% ،ونسبة التحسن في مهارة(٣) أوتش جاري × تاى أوتوشى ٢٠.١%، ونسبة التحسن في مهارة(٤) أوتش جاري × أوتش ماتا ١٤.٤%.

وترجع **الباحثة** تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في جميع مكونات اللياقة البدنية الخاصة إلى برنامج تدريبات core stability المقترح، والذي استهدف منطقة عضلات مركز الجسم واشتمل على مجموعة من تمرينات المقاومة مختلفة الوظائف والاشكال، والتي ادت الى اثارة اكبر عدد من الالياف العضلية للعضلات المشتركة في الاداء، حيث انه كلما ازادت درجة قوة المثيرات كلما استدعى ذلك اشتراك عدد اكبر من الالياف العضلية، وبالتالي زيادة القوة التى تنتجها العضلة، كما ساعد التقنين المبنى على اساس علمي تدريبات core stability المستخدمة قيد البحث على تقليل زمن الانقباض العضلي، والتدرج بزيادة المقاومة، حيث يؤثر طول زمن الانقباض العضلي على مقدار القوة المنتجة ويجعلها غير ثابتة، كما ساعد برنامج تدريبات core stability المقترح على زيادة التوافق بين العضلات المشتركة في الاداء، وذلك من خلال تحسن عمل الجهاز العصبي والذى ساهم في الاقلال من المقاومة التى تسببها العضلات المضادة، حيث يذكر **ابو العلا عبدالفتاح، نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م)** ان التأثيرات المرتبطة بالجهاز العصبى من أهم التأثيرات المرتبطة بنمو القوة، وقد تكون هي التفسير لزيادة القوة العضلية بالرغم من عدم زيادة حجم العضلة، كما انها تفوق في تطورها الزيادة التى تحدث في حجم العضلات، كما ان القوة لابد ان يتم التدريب عليها بنفس سرعة الاداء المطلوبة.(١ :٩٦- ٩٩)

وتوصي دراسة **اوكادا Okada (٢٠١١م)(٣١)**،دراسة **إبراهيم إبراهيمي ، سمية مظفري (٢٠٢٤م)**(٢٣) إلى ضرورة أن تكون البرامج التدريبية الموجهة لتقوية عضلات مركز الجسم يجب أن تكون أحد محتويات جزء الإعداد البدني بشكل رئيسي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **مارنيكوفيك Marinković (٢٠١١م)** (٣١)، **دراسة إبراهيم إبراهيمي ، سمية مظفري (٢٠٢٤م)** (٢٣)، والتي أشارت إلى ان استخدام تمرينات المقاومة والموجهة لعضلات مركز الجسم تؤدي إلي تحسين مخرجات القوة والقدرة العضلية لدي المبتدئين.

كما تفسر **الباحثة** تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في التوازن (الثابت – الحركى) الى برنامج تدريبات core stability المقترح بما تضمنه من تمرينات مختلفة ومتعددة، والذي ساعد على زيادة عمل المستقبلات الحسية للمعلومات المتعلقة بوضع الجسم وحركته، وذلك عن طريق إمداد الجهاز العصبي المركزي بالمعلومات الحسية اللازمة لحفظ توازن الجسم سواء كان هذا التوازن ثابت أو حركى وهذا ما يتفق مع دراسة **جينا جون وأخرون (٢٠٢٤م)** (٢٦).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **خالد فريد عزت (٢٠١٧م)(٩)** والذي أشار إلى ان التمرينات الموجهة لعضلات مركز الجسم تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية، كما يتفق أيضا مع نتائج **دراسة إبراهيم إبراهيمي ، سمية مظفري (٢٠٢٤م)(٢٣)** التي أشارت إلى أن تدريبات مركز الجسم تؤثر بشكل إيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية (التحمل العضلي للبطن، القوة المتفجرة، القدرة، التوازن).

وتعزى **الباحث** تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى للمهارات المركبة (هراى جوشى × أوسوتو جارى– هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى برنامج تدريبات core stability المقترح والذى ساعد على تحقيق التوازن العضلي وتحقيق التنمية المتكاملة لعضلات مركز الجسم مما ساهم في زيادة التوافق للمجموعات العضلية العاملة خلال مراحل الأداء (كوزوشى – تسكورى – كاكى)، حيث تم تطوير القدرة على نقل الحركة من الرجلين مرورا بمنطقة عضلات مركز الجسم الى الكتفين والذراعين بانسيابية واقتصاد في الجهد، اضافة إلى تحسن قدرة الناشئات على التحكم في توجيه الحركة المؤداه نحو المسار الصحيح، وتدل تلك النتائج على ان برنامج تدريبات core stability المقترح لعضلات مركز الجسم ساهم في تحسين انسيابية الاداء مع الاقتصاد فى الجهد المبذول والقدرة على نقل المسار الحركى للمهارات الحركية المركبة قيد البحث في الاتجاه الصحيح مما كان سبباً في تفوقهم على المجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى.

وهذا التفسير ما اشار اليه **محمد غيده (٢٠١٥م)** في أن تحسُن النقل والانسياب الحركي لدي اللاعب المبتدئ أو الناشئ يساعده على إنتاج تنظيم وتوزيع مثالي لمخرجات القوة الداخلية بشكل

يتناسب مع المقاومة الخارجية، مما يؤدى الى تحقيق الهدف من الحركة وهو التغلب علي المقاومة بأقل جهد ممكن وفى اقل زمن، كما ان العلاقة ما بين القدرة على الانقباض والارتخاء في المجموعات العضلية العاملة فى الاداء يساهم في تطوير الانسياب الحركي بما يعني تواصل الحركة دون اهدار أو فقد للقوة، الامر اذى يساعد على نقل صحيح للقوة من الرجلين عبر الجذع إلى الذراعين، وبالتالي زيادة القدرة على تطوير مخرجات الحركة بشكل اكثر دقة. (١٧: ١٧٦-١٨٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل **دراسة يوسفيان مولار وأخرون (٢٠٢١م)** (٢٤)، **دراسة إيريكا زيمكوفا Zemková E ، لودميلا زابيتالوفا Zapletalová L (٢٠٢٢م)** (٣٥)، **دراسة جوانا ماجوسكا وأخرون (٢٠٢٢م)** (٣٠)، **دراسة جينا جون وأخرون (٢٠٢٤م)** (٢٦)، **دراسة إبراهيم إبراهيمي ، سمية مظفري (٢٠٢٤م)** (٢٣) حيث أكدت نتائجهم أن التدريبات الموجهة لعضلات مركز الجسم تساهم إيجابيا في الارتقاء بمستوي أداء المهارات الرياضية، كما تساعد علي تحسين التوافقات العضلية-العصبية للأداء الرياضي، حيث ينعكس ذلك علي تحسين مستوي الأداء المهارى.

تاسعاً:الاستنتاجات والتوصيات:

أولا: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

– أظهر برنامج تدريبات core stability المقترح تأثيراً إيجابياً مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئات المجموعة التجريبية.

– أظهر برنامج تدريبات core stability المقترح تأثيراً إيجابياً في مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو هراى جوشى × أوسوتو جارى– هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا).

– أظهرت نسب التحسن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات core stability على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئات جودو، وفي مستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو هراى جوشى × أوسوتو جارى– هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا).

ثانيا: التوصيات.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

- الاستفادة من برنامج تدريبات core stability المقترح على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجودو.
- ضرورة الاهتمام تدريبات core stability خلال البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة الجودو، وذلك لتأثيرها الايجابي على تحسين مكونات اللياقة البدنية الخاصة، ومستوى أداء بعض المهارات المركبة.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) فى رياضة الجودو.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية أخرى فى رياضة الجودو.

عاشراً: قائمة المراجع:

أولاً- قائمة المراجع باللغة العربية:

١. **ابو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م)** : فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربى، القاهرة.

٢. **أحمد أبو الفضل حجازى(٢٠٠٤م)** : مساهمة بعض المتغيرات الميكانيكية والصفات البدنية الخاصة فى مستوى الأداء الفنى لمهارة أوسوتو جارى للاعبى الجودو، المجلة لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣. **أحمد أبو الفضل حجازى(٢٠٠٦م)** : الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)، ط١، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.

٤. **احمد محمد عبد المنعم(٢٠١٤م)**: تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبي الجودو. رسالة دكتورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥. **بسطويسى احمد(١٩٩٩م)** : أسس ونظريات التدريب الرياضى. دار الفكر العربي، القاهرة.

٦. **حسام الدين عبد الحميد قطب(٢٠٢٤م)**: تأثير تدريبات stability core على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الطعن Developpement la لدى لاعبي المبارزة، المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي- وزارة الشباب والرياضة، المجلد (٥) عدد (١).

٧. **خلف محمود الدسوقي(١٩٩٦م)**: وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنثروبومترية لناشئ الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٨. **خالد فريد زيادة، احمد محمد عبد المنعم(٢٠١٥م)**: نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو. مكتبة شجر الدر، ط١، المنصورة.

٩. **خالد فريد عزت(٢٠١٧م)**: تأثير برنامج تمرينات نوعية لعضلات مركز الجسم على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض مهارات تاتش وازا لناشئ الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلون.

١٠. **شحاته حسن** (٢٠١١م) : *أسس التدريب الرياضي*، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١. **عادل عبد البصير**: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة **علي(١٩٩٩م)** المتحدة بورفؤاد، بورسعيد.

١٢. **عبد العزيز النمر& ناريمان**: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين. الأساتذة للكتاب **الخطيب(٢٠٠٠م)** الرياضي.

١٣. **عبد الحميد جابر**(٢٠١٨م) : التدريب الرياضي في رياضات النزال: دار الوفاء للطباعة والنشر، بالإسكندرية.

١٤. **محمد حامد شداد(٢٠٠٧م)** : الأسس العملية لتدريب الجودو. مطبعة الأمل، القاهرة.

١٥. **محمد حسن علاوي، محمد**: اختبارات الاداء الحركى. دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة. **نصرالدين رضوان(١٩٨٩م)**

١٦. **محمد فوزي عبد السميع**: المحددات البيوميكانيكية لمهارة أوجوشى كمؤشر للتدريبات **(٢٠١٢م)** النوعية فى رياضة الجودو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

١٧. **محمد يحيى غيده، حسام**: أساسيات علم الحركة الرياضية. مكتبة شجرة الدر للكتاب **حسين، معتز العريان** الجامعي، المنصورة. **(٢٠١٥م)**

١٨. **مراد إبراهيم طرفة(٢٠٠١م)** : الجودو بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩. **مسعد على محمود(٢٠١٧م)** : المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضى. دار الوفاء للطباعة والنشر، ط١، الإسكندرية.

ثانياً: قائمة المراجع الأجنبية:

20. **Afyon, Y.,(2014)** : ***Effect of core training on 16 years-old soccer players.*** *The academic journal of educational research and reviews, 9(23): 1275-1279.*

21. **Behm, D.G., & Colado, J.C. (2012)** ***The effectiveness of core stability training for sports performance***. Strength and Conditioning Journal, 34(5), 33-39.

22. **Bridge et al. (2014)** ***"Physical and physiological profiles of mixed martial arts athletes"*** *– Sports Medicine*.

23. **Ebrahim Ebrahimi, Somayeh Mozafari)2024(** ***The Effect of Six Weeks of Core Stability Training on Balance and Performance Improvement Among Male Taekwondo Athletes***. J Sport Biomech; 10 (2) :160-173

24. **Fatahi A, Yousefian Molla R, Ameli M, Khezri D (2021)** ***The Effect of Combined and Core Stability Training Program with Protective Measures on Selected Variables of Physical Fitness of Junior and Young Volleyball Players during the Coronavirus Pandemic.*** J Sport Biomech; 7 (3) :162-171

25. **Franchini et al. (2011)** ***"Physiological profiles of elite judo athletes" –*** *Sports Medicine,*

26. **Gong J, Gao H, Sui J and Qi F(2024)** ***The effect of core stability training on the balance ability of young male basketball playersFront.*** Physiol. 14:1305651.

27. **Handzel, M.,(2012)** ***Core Training for Improved Performance.*** NSCA's Performance Training Journal, Volume 2 Number 6, www.nsca-lift.org/perform.

28. **Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006).** ***The role of core stability in athletic function***. Sports Medicine, 36(3), 189–198.

29. **Kons, R. L. et al. (2021),** ***"Effects of a complex training program on judo-related performance"*** *– Journal of Strength and Conditioning Research*.

30. **Majewska, J., Kołodziej-Lackorzyńska, G., Cyran-Grzebyk, B., Szymczyk, D.,** ***Effects of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in Tennis Players***. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), 16033.

Kołodziej, K., & Wądołkowski, P (2022)

31. **Marinković, M., Radovanović, D., Ignjatović, (2011)** ***Eight weeks of instability resistance training effects on muscular outputs***. Facta Universitatis, Physical Education and Sport, 9(3): 321 – 327.
32. **Okada, T., Huxel, KC. & Nesser, TW.(2011)** ***Relationship between core stability, functional movement, and performance***. J Strength Cond Res 25(1): 252–261.
33. **Sterkowicz-Przybycień et al. (2017)** ***"Physical fitness and anthropometric characteristics in elite judo athletes"*** – Biology of Sport,
34. **Willardson, J.M.(2007)** ***Core stability training: Applications to sports conditioning programs***. J. Strength Cond. Res. 21(3):979-985.
35. **Zemková E and Zapletalová L (2022)** ***The Role of Neuromuscular Control of Postural and Core Stability in Functional Movement and Athlete Performance***. *Front. Physiol.* 13:796097.

ملخص البحث

تأثير تدريبات core stability على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو

***د. ساره السيد عبد السلام**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات core stability ومعرفة تأثيره علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ١٤ ناشئة، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة واستطلاع رأى الخبراء والاختبارات، وتم تطبيق تدريبات core stability المقترح على ناشئات المجموعة التجريبية لمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، كما أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات core stability على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مكونات اللياقة البدنية (القوة القصوى- تحمل الأداء- القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة – التوافق -التوازن(الثابت – الحركى))، ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات الجودو هراى جوشى × أوسوتو جارى- هيزا جورما × دي أشي براي – أوتش جاري × تاى أوتوشى – أوتش جاري × أوتش ماتا)، وتوصى الباحثة بضرورة الاهتمام بتدريبات تدريبات core stability خلال البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئات للمرحلة السنية تحت ١٥ سنة فى رياضة الجودو، وذلك لتأثيرها الايجابي على تحسين مخرجات القوة العضلية والرشاقة والتوافق وتحمل الأداء والتوازن ومستوى الأداء لبعض مهارات تاتشى وازا.

الكلمات المفتاحية: تدريبات **core stability**

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

Abstract

"The Effect of Core Stability Training on Selected Physical Fitness Components and the Performance Level of Some Complex Skills in Junior Female Judo Players"

Dr. Sara El-Sayed Abdelsalam

This study aims to design a core stability training program and investigate its effect on selected physical fitness components and the performance level of certain complex skills in junior female judo athletes. The experimental method was employed as it suits the study's objectives and hypotheses, using a two-group design: one experimental and one control group, each comprising 14 juniors. The researcher utilized various tools and techniques to achieve the research goals, including literature review, observation, expert opinion surveys, and standardized tests.

The proposed core stability training program was applied to the experimental group over a period of two months, with three training sessions per week. The main findings revealed statistically significant differences in the post-tests between the experimental and control groups in favor of the experimental group across all variables under investigation. Improvement rates also indicated the superiority of the experimental group, which followed the core stability training program, over the control group that followed the conventional program in the following fitness components: maximal strength, performance endurance, speed-strength, agility, coordination, and both static and dynamic balance. Furthermore, performance levels in selected complex judo skills also improved, specifically in:
Harai Goshi × Osoto Gari, Hiza Guruma × De Ashi Barai,Ouchi Gari × Tai Otoshi, andOuchi Gari × Uchi Mata.

The researcher recommends emphasizing core stability training in junior training programs for athletes under 15 years old in judo, due to its positive impact on improving muscular strength output, agility, coordination, endurance, balance, and performance of key *Tachi Waza* skills.

---

*Lecturer, Department of Sports Training, Faculty of Physical Education, Mansoura University