

التدريبات البليومترية وتأثيرها على فاعلية الأداء المهاري لناشئي الجودو بدولة الكويت

أ . علي جاسم عايش

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، وأصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمرحل الناشئين ، حيث أنهم يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية ، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية . (٥ : ٢)

ويشير **علي البيك ١٩٩٣م** إلى أنه لكي يكون التخطيط سليماً فإنه يجب أن يكون لدى المدرب وثائق التخطيط الواضحة والخاصة بالتدريب المستقبلي للاعب ويمكن ذلك عن طريق دراسة ومعرفة طبيعة ديناميكية الإعداد القريب والبعيد للرياضيين الأبطال مع مراعاة المراحل السنوية والظروف الأخرى الضرورية للإعداد مثل سن البطولة للنشاط الخاص والمستوى البدني والمهاري المطلوب الوصول إليه والخصائص الفردية. (١١ : ٩)

ويذكر **خالد فريد ٢٠٠٧م** أن رياضة الجودو Judo Sport تعد إحدى الرياضات الفردية ، والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلي والعربي ، وذلك عندما استطاع البطل المصري الأولمبي "محمد رشوان" الحصول على الميدالية الفضية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م ، مما أدى إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو ، وهذا بدوره يلقي عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التدريبية الموضوعية على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لرياضة الجودو وأيضاً حصول البطل الأولمبي هشام مصباح على الميدالية البرونزية في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت ببيكين ٢٠٠٨ . (٥ : ٢)

ويؤكد **علي السعيد ربحان ٢٠٠٧م** على أن هذا النوع من التدريبات النوعية يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات. (١٣ : ١١٩)

ويبين **خالد فريد عزت ٢٠٠٧م** أهمية التدريبات النوعية في مجال رياضة الجودو من حيث أنها توجه نحو العضلات المعنية بالأداء، كما أن توافر نماذج جيدة من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية. (٥ : ١٠)

في حالة انتهائها بالتعادل ، يتطلب إجراء تعديلات في البرامج التدريبية لدى المدربين والتركيز بصورة أكبر على معدل القدرات البدنية الخاصة بالمجال ، وذلك حتى يستطيع الناشئ أداء المباراة بصورة فنية جيدة من بدايتها وحتى النهاية وكذلك القدرة على مواصلة الأداء في حالة إقامة وقت إضافي.

ومن خلال قيام الباحث أيضا بالمسح المرجعي للأبحاث التي تنطرق إلى هذا المجال البحثي، تبين ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال وخاصة لمرحلة ما قبل البلوغ (تحت ١٢ سنة) ، واتضح للباحث على حد علمه عدم إيجاد أي دراسة في مجال الجودو للمرحلة العمرية قيد البحث تطرقت إلى استخدام التدريبات النوعية بأشكال مختلفة من المقاومات ومعرفة تأثيرها على فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو، وكان ذلك في حد

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تعرف "تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو" وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :-

١ - التعرف على الفروق بين القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وفاعلية الأداء المهاري.

٢ - التعرف على الفروق بين القياسيين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وفاعلية الأداء المهاري

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية وفاعلية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

٢ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية و فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى وضابطة ، وباستخدام القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

عينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ رياضة الجودو بمحافظة الأحمدية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الأحمدية الرياضي حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث ٣٠ ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية . ضابطة) قوام كل منها ١٥ ناشئ كما تم اختيار عدد ١٠ ناشئين من نادي الفروانية الرياضي من نفس مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لأجراء الدراسات الاستطلاعية .

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث ، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث ، كما هو موضح بجدولي (١) و(٢).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التفطح	الالتواء
السن	سنة	١١.٢٨	١١.٢٠	٠.٦٣	٠.٨٦-	٠.٠٩-
الطول	سم	١٤٢.٥٧	١٤١.٧٥	٣.٦٠	٠.٣٤-	٠.٦٨
الوزن	كجم	٤٢.٣٢	٤١.١٠	٤.٠٨	٠.٢٠	٠.٦٥
العمر التدريبي	سنة	١.٩٧	٢.٠٠	٠.٥٦	٠.٦٢	٠.٠٢-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٠٩ : ٠.٦٨) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية (السن - الطول الوزن - العمر التدريبي).

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في فعالية الاداء ن = ٣٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التفطح	الالتواء
فعالية الاداء	نقاط	٧.٣٠	٧.٠٠	٠.٧٩	٠.١٠-	٠.٢٧	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٥٠ : ٠.٦٤) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد علي تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات المكونات البدنية وفعالية الاداء .

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين افراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد

البحث :

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن=١ ن=٢=١٥

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س		
٠.٠١	٠.٦٢	١١.٢٧	٠.٦٦	١١.٢٨	سنة	السن
٠.٢٣	٣.٢٥	١٤٢.٧٣	٤.٠٢	١٤٢.٤٢	سم	الطول
٠.٢٦	٤.٣٨	٤٢.٥١	٣.٩١	٤٢.١٣	كجم	الوزن
٠.٣٢	٠.٥٣	٢.٠٠	٠.٥٩	١.٩٣	سنة	العمر التدريبي

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.١٠٧

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، حيث ان قيمة T المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث. جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية وفعالية الاداء ن=١ ن=٢=١٥

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع ±	س	ع ±	س			
٠.٢٣	٠.٨٢	٧.٣٣	٠.٨٠	٧.٢٧	نقاط	فعالية الاداء	

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.١٠٧

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين كل من درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في اختبارات المكونات البدنية وفعالية الاداء ، حيث ان قيمة T المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعنى تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

المسح المرجعي :

٠.٠٥ وهذا يعنى قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة اى انها تعد صادقة لقياس الصفات التى وضعت لقياسها.

البرنامج المقترح :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تعرف "تأثير برنامج تدريبي نوعى بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو" .

أسس ومعايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :

فى ضوء هدف البحث ، قام الباحث بتقسيم أسس ومعايير وضع البرنامج إلى الآتى :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنوية قيد البحث .
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى لنادى السنبلوين على أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) ما عدا الجزء الخاص بالإعداد البدنى (المتغير المستقل) قيد البحث ، حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد المجموعة التجريبية ، بينما يطبق محتوى البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدير الفنى على أفراد المجموعة الضابطة.
- تم الاتفاق على تواجد الباحث واشتراكه فى تدريب أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) خلال فترة إجراء التجربة العملية قيد البحث.
- أن تكون مرحلة تنفيذ البرنامج داخل فترة الاعداد الخاص والمدة الزمنية للبرنامج شهرين ونصف بواقع ١٠ اسابيع للبرنامج
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٣ وحدات اسبوعية) × (١٠ أسابيع) = ٣٠ وحدة وطريقة التدريب المستخدمة الفترى بنوعيه منخفض ومرتفع الشدة وزمن الوحدة التدريبية من ١٠٠ الى ١٢٠ دقيقة.
- ووفقا لمعايير واسس وضع البرنامج التدريبي، قام الباحث بتصميم خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح طبقا لما يلى:

أولاً : مكونات اجزاء الوحدة التدريبية :

اتفق كلا من ابو العلا عبدالفتاح ١٩٩٧م ، عادل عبدالصير ١٩٩٩م على ان الاجزاء الرئيسية التى تشتمل عليها الوحدة التدريبية للبرامج التدريبية تنقسم الى ثلاثة اجزاء هى:

- الجزء التمهيدي : ويشتمل على الاحماء .
- الجزء الرئيسى: ويشتمل على الاعداد البدنى - الاعداد المهارى - الاعداد الخططى والتنافسى.
- الجزء الختامى : التهدئة والعودة للحالة الطبيعية (١: ٢٦٨-٢٧١) (٨: ٢٨٣)

ثانياً التوزيع الزمني لمكونات اجزاء الوحدة التدريبية :

فى ضوء زمن الوحدة التدريبية والمحدد بزمن (١٢٠ق) قام الباحث بتوزيع زمن اجزاء الوحدة التدريبية كما هو موضح بجدول (١٠)

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٤/١/٢٠١٨ م إلى ٢٦/١/٢٠١٨ م .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢/٢/٢٠٠٨ م إلى ٢٣/٣/٢٠١٨ م .

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٥/٣/٢٠١٨ م إلى ٢٧/٣/٢٠١٨ م .

٩/٣ المعالجات الإحصائية :

T المحسوبة لفعالية الأداء المهارى ١١.٣١ * وجميع هذه القيم فى فاعلية الأداء المهارى أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت ١.١٠ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من على السعيد ربحان ١٩٩٣م (١٢) ، ياسر احمد عيسى ٢٠٠٠م (١٩) ، نيفين حسين ٢٠٠٤م (١٨) ، خالد فريد ٢٠٠٧م (٥) عادل تقى الدين ٢٠٠٧م (٨) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن المستوى المهارى في مختلف الرياضات .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي".

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في مكونات القدرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات النوعية المقترح ، والذي تضمن تدريبات بأشكال مختلفة من المقاومات ، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن القدرات البدنية قيد البحث ، حيث يشير **وليام برينتسي** Prentice William ١٩٩٩م إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء. (٢٠ : ٩٠)

كما يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في متغير فعالية الأداء المهارى إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي النوعي المقترح ، والذي استخدم بداخله تدريبات بأشكال مختلفة من المقاومات ، حيث تم مراعاة أن تكون مجموعة التدريبات المستخدمة قيد البحث مشابهة لطبيعة المجال المهارى والذي اثر بدوره في زيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء المهارى ، حيث يشير **محمد ضاحي** ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (١٥ : ٥٧) .

كما يعزى الباحث نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في متغير فعالية الأداء المهارى إلى ان استخدام التدريبات النوعية بالأشكال المختلفة من المقاومات المستخدمة قيد البحث اثر ايجابيا في وضوح التصور الحركي للمهارات بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء ، كما ان البرنامج التدريبي قد ساعد على مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين مما انعكس ذلك على زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة) الخاصة بأداء المهارات قيد البحث ، وبالتالي أصبح هناك زيادة في التوافق العضلي العصبي الأمر الذي نتج عنه زيادة ايجابية في فعالية الأداء المهارى وبالتالي حدث تقدم في المستوى .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

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

١- أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في فعالية الأداء المهارى لدى ناشئ المجموعة الضابطة .

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في فعالية الأداء المهارى لدى ناشئ المجموعة التجريبية .

٣- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية -الضابطة) في فعالية الأداء المهارى عن تفوق المجموعة

التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج

المتبع (التقليدي)

التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو من خلال استخدام أشكال مختلفة من المقاومات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع فعالية الأداء المهارى .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى باستخدام مقاومات اخرى مختلفة عن المقاومات التى تم استخدامها قيد الدراسة الحالية .

قائمة المراجع باللغة العربية والأجنبية

قائمة المراجع العربية:

- ١ أحمد السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فعالية الأداء المهاري لناشئ الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٢ أحمد محمود مهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٢ أسامة كامل راتب : النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق) دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤ إسلام مسعد على : تأثير برنامج التدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداء المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٥ خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٦ رضا يوسف يسرى : تمارين نوعية مقترحة في ضوء الخصائص الديناميكية لمهارة الوثب مع الدوران في الهواء لدي لاعبي الكاراتيه - رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠١م.
- ٧ شادى محمد الشحات الحناوى : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على مستوى الأداء الفني لبعض الحركات القوة على جهاز المتوازيين للاعبين الجمباز (تحت ١٠ سنوات) ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
- ٨ عادل إبراهيم تقي الدين : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فعالية أداء بعض أساليب المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة

المنصورة، ٢٠٠٧م.

- ٩ عبد العزيز النمر : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة
وناريمان الخطيب الأولى، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٠ عبد العزيز النمر، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي،
وناريمان الخطيب القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١١ على البيك : تخطيط التدريب الرياضي - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية- ١٩٩٣م.
- ١٢ على السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الأداء الحس حركي، على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين
١٠ - ١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
بالزقازيق، ١٩٩٣م.
- ١٣ على السعيد ربحان : ثقافة اللياقة البدنية للبنين، ط١، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٤ محمد حسن : علم النفس الرياضي، ط٧، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩١م.
علاوى
- ١٥ محمد رضا الروبي أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعات الرمي الخلفية للمصارعين،
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ١٦ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٧ مفتى إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٨ نيفين حسين : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة
محمود الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ١٩ ياسر أحمد عيسى : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة لتمارين مشابهة للأداء الحركي على المستوى
المهاري للكاتا لناشئ الكاراتيه سن ١١ - ١٢ سنة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية
للبنين - جامعة الإسكندرية - ٢٠٠٠م.

قائمة المراجع الأجنبية