

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الالعب الصغيرة علي تنمية بعض المتغيرات البدنيه ومستوي اداء مهاره آيبون سيوناجي لدي مبتدئ رياضه الجودو.

*أ.د/أشرف مصطفى احمد
**أ.م.د/ محمد شمدي يسن
***د/محمد عابد حماده
****نجلاء قاسم سيد قاسم

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:-

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذى يغزو جميع المجالات ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق احدث الاساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات ووسيلتهم فى ذلك الدراسة العلمية والبحث فى جميع المجالات. وتعتبر رياضة الجودو هي احد انواع المنازلات الفردية والتي تعتمد على استغلال المهاجم لطاقة وقوة منافسة لصالحه معتمدا على الاستخدام الامثل للعقل فى كيفية التغلب على المنافس باقل مجهود. ويمكن تعريف رياضة الجودو بانها رياضة بابانية الاصل تهدف الى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة الايبون باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة، حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الامثل للعقل والجسم على حد سواء. (٩ : ٣٧)(١٣ : ٦٠)

ويذكر جيمي بدرو Jimmy Pedro ٢٠٠١م أن رياضة الجودو بدأت في الانتشار على مستوى العالم بعد تأسيس أكاديمية الكودوكان وقد تم إدخال رياضة الجودو ضمن برنامج الدورات الأولمبية ، حيث تم إدراجها في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في العاصمة طوكيو باليابان عام ١٩٦٤م كأحد ألعاب الدفاع عن النفس (٢٧ : ١)

ويري كمال عباس (١٩٩٣م) ان رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها اداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج الى امكانيات

(* أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة كليه التربيه الرياضييه -جامعه اسوان
(**) أستاذ التدريب الرياضي المساعد بقسم التدريب الرياضي
(***) مدرس بقسم المنازلات والرياضيه المائيه -كليه التربيه الرياضييه - جامعه اسوان
(****) باحثه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة -جامعه اسوان

حركية ومتطلبات خاصة، حيث يحتاج اللاعب الى الجمع بين دقة توقيت الاداء مع عامل السرعة عند التنفيذ.(١٥: ٢)

ويرى ياسر يوسف عبد الرؤوف ٢٠٠٥م أن رياضة الجودو هي مصارعة يابانية دفاعية وهجومية حيث تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن، مستخدما في ذلك فنون الجودو المختلفة المستندة إلى القواعد والأسس العلمية.(٢٧: ٢٥)

ويعرف خالد فريد عزت ٢٠٠٧م رياضة الجودو بأنها رياضة يابانية الأصل تهدف إلى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة (الأيون) باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الأمثل للعقل والجسم على حد سواء.(٩: ٣٧)

وتعتبر الالعاب الصغيرة والتمهيدية احد طرق تعلم الالعاب الرياضية الكبيرة فمن خلالها يكتسب اللاعب المهارات بطريقة اسرع واقصر تشويقا واستمتعا وفهما ، كما تعتبر عنصرا اساسيا في مجال التدريب الحديث حيث انها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الاساسية اثناء ممارسة تلك الالعاب حيث تتفق وطبيعة المرحلة من حيث السهولة او التعقيد ، وتحقيق الغرض المطلوب .(٨: ١٤٠)،(١٦: ١٤٨)

وتتميز الالعاب الصغيرة بانها أنشطة ترويحية تنافسية يؤديها الناشئ ضمن مجموعة دون التقيد بالقوانين ويمكن تعديلها تبعا لظروف الافراد الممارسين كما انها تبعت السرور والتعاون بين الممارسين .(٥: ٢٢)

والالعاب الصغيرة هي النشاط او الالعاب او الحركات التي يؤديها لاعب او اكثر، وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوععة لها، ومن حيث الادوات المستخدمة ، كذلك لامكان استخدام مساحات ضيقة من الارض، عند تطبيق مثل هذا النوع من الالعاب.(٧: ١٥٣)

وتمتاز الالعاب الصغيرة بتوفر عنصر المنافسة ، حيث تعد المنافسة احد عوامل اتقان اللعب والرقى والارتفاع بمستواه الى درجة عالية من الكفاءة .(٧: ٧)

ترتبط الالعاب التمهيدية بصورتها الصغيرة بالالعاب الكبيرة وتأخذ طابعها وتظهر اهميتها من الناحية البدنية والترويحية لمختلف الالعاب وتساهم في التدريب الرياضي للالعاب الكبيرة مساهمة فعالة من حيث اتقان المهارات الاساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب.(٢٥: ١١٣)

ويرى كلا من محمد محمد فضالي ١٩٩٢م، محمد عبد النبي الجمال ١٩٩٧م، محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م إلى أن الألعاب الصغيرة تتميز بتعددتها وتنوعها الأمر الذي يبسر اختيار ما يتفق وميول الأفراد، ويمكن اختيارها تبعا للغرض الذي يهدف السؤال إلى تحقيقه من هذه اللعبة، كما تناسب كل الأعمار والمستويات والقدرات البدنية والعقلية ويزاولها الجنسين (الذكور - الإناث) في أي وقت وأي مكان وأي فصل من فصول السنة، يمكن للاعبين أنفسهم وضع قواعد وقوانين للعبة ولا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قوانين معينة للعبة، يمكنه إدخال التعديلات والتغيرات المختلفة على اللعبة فورا عندما يشعر المسئول بخطأ في الأداء والقواعد، تتيح الألعاب الصغيرة الغرض لاشتراك أكبر عدد ممكن من اللاعبين، تتميز بعامل التشويق وتبعث في النفس الشعور بالسعادة، فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم

(٢٣: ٣)(٢٢: ٥٥-٥٦)(١٩: ٥٢)

ويشير مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م أن الألعاب الصغيرة أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لتمييزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسأم والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب إذ صمم من أجل تحقيق هذا. (٢٨: ١٣)

ويتفق كلا من قدرى سيد مرسى، محمد جميل ١٩٧٩م، محمد حسن علاوي ١٩٨٢م بأن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب أصبحت عنصرا هاما وأساسيا في مجال التدريب الحديث فهي لتمييزاتها التعليمية والتربوية تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المسابقات كما تعطي لإبعاد الملل والسأم والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو من مسابقة لأخرى فالألعاب الصغيرة باستخدام الأجهزة والأدوات تعد وسيلة هامة في التدريب

حيث تساهم في تحقيق مستوي أفضل للياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة للعب
إذا صمم من أجل تحقيق ذلك. (١٤ : ٤٥) (٢١ : ١٩)

ويرى محمد محمديفالي ١٩٩٢م إلى أن الألعاب الصغيرة تعد عنصرا هاما وأساسيا
في التدريب الرياضي الحديث حيث أصبحت من الوسائل المفضلة في مجال الإعداد
البدني والارتفاع بالمستوي المهاري والفني والنفسي والأخلاقي للاعب وتستخدم
الألعاب الصغيرة أثناء التدريب حيث تؤدي الألعاب الصغيرة بدلا من التمرينات وأن
أداء التمرينات في شكل ألعاب صغيرة ومنافسات أكثر تشويقا وأفضل من أدائها في
شكل روتيني حيث أنها تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة ألا تتعدى هذه
الألعاب زمن النشاط المحدد بهذا الجزء ويفضل استخدام ألعاب المنافسة بين
المجموعات التي تعمل على زيادة الدافعية والتشويق نحو الممارسة وتبعد طابع الملل
من هذا الجزء. (٢٣ : ١٨)

يحتاج اللاعب الى الجمع بين دقة توقيت الاداء مع عامل السرعة عند التنفيذ
ولكي يتحقق هذا الاداء الفني الراقي في رياضة الجودو، فالامر يتطلب ان يقوم اللاعب
باداء المهارة عن طريق ثلاث مراحل رئيسية، وهي المراحل الفنية لاداء مهارات
اللعبة من اعلي ناجي وازا بمختلف اشكالها حيث تتضح من الاتي:

المرحلة الاولى: اخلال التوازن كوزوشي kuzushi
وتعد اول مرحلة لعملية الرمي وفيها يتم كسر توازن المنافس من خلال
اخرجه عن قاعدة اتزانه وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمه في الاداء ويكون غير قادر
على استغلال قوته
المرحلة الثانية: بدء الرمي تسكوري tsukuri

Chapter ١ مرحلة بدء الرمي يتم تنفيذها بعد نجاح المهاجم توري في احتلال توازن
المنافس اوكي وخروجه عن قاعدة ارتكازه وبالتالي يؤثر هذا على تزايد سرعة اندفاع
جسم المنافس اوكي مما يؤدي الى استغلال السرعة لاتمام هذه المرحلة.
المرحلة الثالثة: الرمي كافي kake

مرحلة الرمي هي المرحلة الاخيرة لعملية الاداء الحركي ويتم فيها تجميع كل
القوي المشتركة في الحركة والمسببة للتزايد الحركي في وقت واحد بمعني تركيز
وتجميع لمحصلة القوي الجسمية للعضلات المشتركة في الاداء حتي تتم عملية الريم ،

وتضيف بات هارينجتون pat Harrington (١٩٩٦م) ان هذه المرحلة تسمى بالمرحلة النهائية للرمي حيث تمثل اللحظة الفعلية للهجوم وهي لحظة رمي الخمس.
(٢٩: ٣٩)، (٢: ١٤)، (٢٤: ١٢٤)، (٢٦: ١٤، ١٥)، (٣٠: ١١)،

(١٢: ٣٩)،

ويري كمال عباس (١٩٩٣م) ان رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها اداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج الى امكانيات حركية ومتطلبات خاصة، حيث يحتاج اللاعب الى الجمع بين دقة توقيت الاداء مع عامل السرعة عند التنفيذ. (١٥: ٢)

ويرى ياسر يوسف عبد الرؤوف ٢٠٠٥م أن رياضة الجودو هي مصارعة يابانية دفاعية وهجومية حيث تهدف إلى الانتصار على الخصم ببلوغ أقصى مقدرة بأقل جهد ممكن، مستخدما في ذلك فنون الجودو المختلفة المستندة إلى القواعد والأسس العلمية. (٢٧: ٢٥)

ويعرف خالد فريد عزت ٢٠٠٧م رياضة الجودو بأنها رياضة يابانية الأصل تهدف إلى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة (الأيون) باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الأمثل للعقل والجسم على حد سواء. (٩: ٣٧)

وتعتبر الالعاب الصغيرة والتمهيدية احد طرق تعلم الالعاب الرياضية الكبيرة فمن خلالها يكتسب اللاعب المهارات بطريقة اسرع واقصر تشويقا واستمتاعا وفهما ، كما تعتبر عنصرا اساسيا في مجال التدريب الحديث حيث انها تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الاساسية اثناء ممارسة تلك الالعاب حيث تنفق وطبيعة المرحلة من حيث السهولة او التعقيد ، وتحقيق الغرض المطلوب . (٨ : ١٤٠)، (١٦ : ١٤٨)،

وتتميز الالعاب الصغيرة بانها أنشطة ترويحية تنافسية يؤديها الناشئ ضمن مجموعة دون التقيد بالقوانين ويمكن تعديلها تبعا لظروف الافراد الممارسين كما انها تبعث السرور والتعاون بين الممارسين . (٥ : ٢٢)

والالعاب الصغيرة هي النشاط او الالعاب او الحركات التي يؤديها لاعب او اكثر، وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعه لها، ومن حيث الادوات المستخدمة ، كذلك لامكان استخدام مساحات ضيقة من الارض، عند تطبيق مثل هذا النوع من الالعاب. (٧ : ١٥٣)

وتمتاز الالعب الصغيرة بتوفر عنصر المنافسة ، حيث تعد المنافسة احد عوامل اتقان اللعب والرقى والارتفاع بمستواه الى درجة عالية من الكفاءة . (٧ : ٧)

ترتبط الالعب التمهيدية بصورتها الصغيرة بالالعب الكبيرة وتأخذ طابعها وتظهر اهميتها من الناحية البدنية والترويحية لمختلف الالعب وتساهم فى التدريب الرياضى للالعب الكبيرة مساهمة فعالة من حيث اتقان المهارات الاساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب . (٢٥ : ١١٣)

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدنى والمهارى والخططى ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية . (١١ : ٣٣١٩)

ومن خلال العرض السابق لمدى أهمية رياضة الجودو والتحديات التى يواجهها اللاعبون فى التغلب على منافسيهم وصعوبة أداء المهارات التى تتطلب مستوى عالي من اللياقه البدنيه وكذلك قدره علي اداء مهارات رياضه الجودوالتى تحتاج الي كثير من الدقه والسرعه في الاداء لتحقيق النتائج خلال المباريات .

من خلال خبره الباحثه في تعليم تدريب الجودو ومتابعتها للبطولات الدوليهِ والمحليه التى ينظمها الاتحاد المصري للجودو قد لاحظت الباحثه ضعف لدي المبتدئات في الجانب البدني ان هناك قصور وضعف في الجانب البدني والذي يؤثر علي الجانب المهاري للمبتدئين وخاصةً مهاره ايبون سيوناجي .

اهمية البحث والحاجة اليه :-

تكمن اهمية الدراسة ومدى الحاجة اليها من خلال النقاط التالية :-

١ . تعد هذه الدراسة من المحاولات العلمية لاستخدام الالعب الصغيرة المصممة بشكل علمى .

٢ . قد تبرز الدراسة اهمية دور المدرب فى اختيار الالعب الصغيرة المناسبة للمرحلة السنية وطبيعة المهارات .

٣ . تأمل الباحثه ان يكون هذا البحث احد الركائز التى يمكن للمدربين الاستعانة بها عند تخطيط برامج التدريب فى رياضة الجودو .

هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام الالعب الصغيرة على كل من :-

١ . بعض المتغيرات البدنيه قيد البحث لدى طالبات الجودو .

٢. مستوى الاداء المهارى لمهاره اييون سيوناجي قيد البحث لدى مبتدئيات رياضه الجودو.

فروض البحث :-

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبليه والقياسات البعديه فى بعضالمتغيرات البدنيه قيد البحث لصالح القياسات البعديه لدى عينة البحث.

٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبليه والقياسات البعديه فى مستوياداء مهاره اييون سيوناجي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :-

١- رياضة الجودو:

1. تشير دائرة المعارف الرياضية الالمانية ١٩٨٠م الى رياضة الجودو بانها رياضة شعبية عامة تمارين من الطفولة الى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسماني المتكامل. (٢٨: ٤٠٤)

٢- الالعب الصغيرة:

هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا سهلة في الأداء ولا تحتاج إلي مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة.(٦: ٢٦)

الدراسات السابقة :-

١- دراسة "محمدحامد" (١٩٩٦م) (١٥) بعنوان "المتغير اتالبدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوىاداء لاعبيالجودو"، استهدفتالدراسة التعرفعلىالمتغير اتالبدنية والمهارية والنفسية للاعبيرياضه الجودو وكذلك التعرفعلىالاعلا قاتالارتباطية بينكلماتالمتغير اتالبدنية والمهارية والنفسية فمستوياداء لاعبيالجودو، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث مكونة من (٤٨) لاعب، توصلإلأنالمتغير اتالبدنية الخاص قبالاعبيالجودو تمثلتفى (القوة المميزةبالسرعة، القوة العضلية، التحملالدورياتنفسية، التحملاعضلي، السرعة، الرشاقة، المرونة)

وكذلك توصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأداء للاعبين الأوزان المختلفة والمهارات الهجومية والدفاعية.

٢- دراسة "طارق محمد" (١٩٩٧م) (٨) بعنوان
"تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين في رياضة الجودو"، استهدفت الدراسة

تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين تحت سن ١٦ سنة في رياضة الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث مكونة من (٣٠) ناشئ، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية، البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً إيجابياً وبصورة أفضل من البرنامج التقليدي على تحسين مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث.

٣- دراسة " منير مصطفى عابدين" (٢٠٠٢م) (١٩) بعنوان " أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة " بهدف التعرف على

تأثير استخدام مجموعة من الألعاب التمهيدية لكرة السلة على تعلم بعض المهارات الهجومية المقترحة لعينة (قيد البحث)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين، واختبرت العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وعددهم (٤٠) طالب، وكانت من أهم النتائج أن الألعاب التمهيدية لها تأثير إيجابي عند استخدامها في تعليم مهاراة الكرة السلة حيث أن الألعاب التمهيدية تتجاوز معها الطلاب لامتياز بهم عنصر المنافسة والتشويق.

٤- دراسة " هاني عادل" (٢٠٠٤م) (٢٠) بعنوان
"تأثير برنامج تدريبي على بعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو"، استهدفت الدراسة

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المهارات الهجومية المركبة الأكثر استخداماً في دورة سيدنيا الأولمبية ٢٠٠٠ للاعبين رياضة الجودو لمستوى الأداء المهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث مكونة من (٢٤) لاعب، ١- أدبالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الهجوم المركب لتحسين ملحوظ وواضح في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الهجومية المركبة والمستخلصة من التحليل الذي ظهر بوضوح في الفرق بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٥- دراسة " شريف على طه ، ياقوت زيدان على " (٢٠٠٦) (٧) بهدف التعرف على " تأثير برنامج ألعاب صغيرة وجمباز الموانع على تنمية بعض المهارات

الحركية الأساسية في كرة اليد للحلقة الأولى من التعليم الأساسي " ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين ، واختبرت العينة بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وبلغ قوامها ٥٠ تلميذ مقسمة على مجموعتين متساويتين ، استخدمت المجموعة الأولى جمباز الموانع بينما استخدمت المجموعة الثانية الألعاب الصغيرة، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة الأولى التي استخدمت جمباز الموانع في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث .

دراسة "خالد فريد عزت" (٢٠٠٧م) (٦)

بعنوان

"تأثير برنامج تمرينات تنموية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لنا شئ رياضة الجودو"، استهدفت الدراسة معرفة تأثير برنامج تمرينات القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لنا شئ رياضة الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث مكونة من (٦٢) لاعب، أظهرت فرقاً نسبياً التحسيناً للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات (القدرات التوافقية- مظاهر الانتباه- مستوى الأداء الفني) عننقوالمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامجالمقترح (التجريبي) علالمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامجالمتبع (التقليدي).

خطة واجراءات البحث :-

منهج البحث :-

سوف تستخدم الباحثة المنهج التجريبي باستخدام " التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة " عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على مبتدئات رياضة الجودو .

عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب الشيخ إبراهيم

أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث، واستعانت في جمع بيانات هذه الدراسة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي تدريب الجودو بصفة خاصة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب والقياس.

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - رستامتر لقياس الطول (بالسنتيمتر) - مقاعد سويدية - كاميرا تصوير فيديو - ساعة إيقاف stopwatch لقياس الزمن - أجهزة وأدوات مساعدة في الجودو- كرات طبية - عارضة توازن - مراتب - حبال .

الاستبيانات المستخدمة في البحث .

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)

استهدفت الاستمارة :

١- تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.

خطوات إعداد الاستمارة:

١- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.

٢- بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع الاستمارة في صورتها المبدئية وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين مع عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصلت الباحثة إلى الاستمارة بشكلها النهائي:

جدول ()

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور

ن

(١٠) =

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) اسبوع	٩	٩٠%
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	٩	٩٠%
٣	تطبيق الألعاب خلال فترة الاعداد البدني	٧	٧٠%
٤	زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق).	١٠	١٠٠%
٥	زمن الألعاب الصغيرة داخل الوحدة (٢٠-٢٥ ق)	٨	٨٠%
٦	زمن الإحماء داخل الوحدة التدريبية (٥ ق).	٧٠	١٠٠%
٧	زمن الختام داخل الوحدة التدريبية (١٠ ق).	٧٠	١٠٠%
٨	دورة الحمل الأسبوعية (١:١).	٨	٨٠%

يوضح الجدول رقم (٢) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصرت التكرارات ما بين (٧) إلى (١٠) تكرارات، وانحصرت النسبة المئوية للمحاور ما بين (٧٠%) إلى (١٠٠%) من الآراء. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجودو والمناسبة للمرحلة السنوية والمهارات المؤداه. مرفق(٥).

استهدفت الإستمارة: تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

خطوات إعداد الإستمارة:

- ١- الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية لتحديد العناصر الخاصة برياضة الجودو.
- ٢- تم إعداد إستمارة لعرضها على السادة الخبراء تتضمن هذه العناصر وذلك لإختيار العناصر المناسبة لعينة البحث.
- ٣- توصلت الباحثة وفقاً لآراء السادة الخبراء الى الشكل النهائي للإستمارة والعناصر المناسبة لعينة البحث.

جدول ()

الأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة

ن = (٨)

م	العنصر	موافق		غير موافق	
		تكرار	النسبة	تكرار	النسبة
١	قوة قصوى	٣	٣٠%	٧	٧٠%
٢	قدرة عضلية	١٠	١٠٠%	٠	٠%
٣	قوة إنفجارية	٢	٢٠%	٨	٨٠%
٤	تحمل قوة	٣	٣٠%	٧	٧٠%
٥	تحمل دوري تنفسى	٤	٤٠%	٦	٦٠%
٦	تحمل عضلى	٤	٤٠%	٦	٦٠%
٧	سرعة إنتقالية	٠	٠%	١٠	١٠٠%
٨	سرعة حركية	٤	٤٠%	٦	٦٠%
٩	سرعة رد الفعل	٤	٤٠%	٦	٦٠%
١٠	رشاقة	٩	٩٠%	١	١٠%
١١	مرونة	٧	٧٠%	٣	٣٠%
١٢	توافق	٥	٥٠%	٥	٥٠%
١٣	توازن	٥	٥٠%	٥	٥٠%
١٤	دقة	١	١٠%	٩	٩٠%

يتضح من الجدول رقم (٣) أن آراء السادة الخبراء بالموافقة انحصرت ما بين (٠:١٠٠%) بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى رياضة الجودو والمناسبة لعينة البحث، إرتضت الباحثة نسبة (٧٠%) من النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء وقد تم إستبعاد ما هو أقل من ذلك.

نتائج الإستمارة:

توصلت الباحثة من خلال هذه الإستمارة الى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمناسبة لعينة البحث وهى:

- ١- القدرة العضلية.
- ٢- رشاقة.
- ٣- مرونة.

القياسات والإختبارات المستخدمة فى البحث:

الإختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية:

تم تقييم مستوى أداء المهارات قيد الدراسة عن طريق مجموعة من المحكمين من اعضاء هيئة التدريس والحاصلين على درجة الدكتوراه فى رياضة الجودو .

٣/٣/٦/٣ الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية:

قامت الباحثة بعمل استمارة إستطلاع راي الخبراء حول تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية التي تم التوصل إليها من قبل والمناسبة للمرحلة السنية.

١/٨/ الدراسات الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٦ إلى ٢٠٢٠/٨/٢١ م ، بهدف تحقيق الآتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لخصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة.

- قدرة العينة على أداء التمرينات بدون اى صعوبة.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاعت الباحثة التوصل إلى النتائج التالية:

- تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

٩ /٣ المعاملات العلمية للاختبارات:

١/٩/٣ الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة مميزة وهم من مركز شباب الشيخ ابراهيم وأهم مايميزهم قضاء فترة تدريب منتها (عام)، وتم إجراء هذه الإختبارات في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٤م إلى ٢٠٢٠/١٠/٦م ، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة فيالإختبارات البدنية المستخدمةن=١ ن=٢ (٥)

م	البيانات الإحصائية الأوضاع	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة غير المميزة ن=٥		القيمة ت الدلالة
		ع	س	ع	س	
٨	الوثب العريض من الثبات	١,٥٥	٠,٢٠	١,١٩	٠,٠٦	٣,٦٦ دال
٩	ثني الجذع من الوقوف	١٠,٨٠	٠,٨٤	٥,٢٠	١,٩٢	٣,٢٠ دال
١٠	الجري المتعرج	١٠,٠٠	١,٥٨	٢٤,٠٠	٣,٩٤	-٢,٢٤ دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول(٤) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند

مستوى ٠,٠٥، وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

جدول (١٥)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة فيالإختبارات المهارية
ن
 $1=2=5$

م	البيانات الإحصائية الإختبار	المجموعة المميزة=٥		المجموعة غير المميزة=٥		الدلالة
		ع	س	ع	س	
٧	ايون سيوناجي	٨,٢٠	٠,٨٤	٣,٨٠	٠,٨٤	٢,٥١ دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣ يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٢,٥١ وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس المهارات التي وضعت من أجلها.
٢/٩/٣ الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول ٢٠٢٠/١٠/٩ م إلى ٢٠٢٠/١٠/١٨ م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (١٦) يوضح ذلك.

جدول (١٦)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات البدنية
ن
 $5 = 0$

م	البيانات الإحصائية الإختبار	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	الوثب العريض	٢٣,٦٠	٦,٩٧	٢٤,٨٠	٧,٤٦	٠,٩٩٢	غير دال
٢	ثني الجذع من الوقوف	٥,٦٠	٠,٩٥	٥,٨٠	٠,٩٦	٠,٦١٨	غير دال
٣	الجري المتعرج	١,٢١	١,٩٨	١,٢٠	٢,٠٢	٠,٩٤٠	غير دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١ يتضح من جدول رقم (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٧٦-٠,٩٨)، مما يدل على أن الإختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الإختبارات المهارية ن = (٥)

م	الإحصائية الإختبار	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع	
	اييون سيوناجي	٣,٧٠	١,٣٤	٣,٨٠	١,٢٥	غير دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١

يتضح من جدول رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات المهارية عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مهاره اييون سيوناجي (٠,٩٣٨)

١٠/٣ توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية:-

بعد التأكد من صدق وثبات الإختبارات (البدنية والمهارية) التي وقع عليها الاختيار من خلال تحليل المحتوى للمراجع والدراسات السابقة وإستطلاع رأى الخبراء والمعاملات العلمية، قامت الباحثة بعمل توصيف إحصائي للعينة قيد البحث للتأكد من تجانس العينة حتى يتسنى له البدء في إستكمال إجراءات البحث، والجدول (١٨) يوضح ذلك

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري (ن=١٠)

البيانات المتغيرات	القياسات	الغرض	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البدنية	الوثب العريض	قدره عضليه	سم	١,٢٧	١,٢٨	٠,٠٩	٠,٧٦
	ثني الجذع من الوقوف	مرونه	سم	١٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٧٦	٠,٣٠
	الجري المتعرج	رشاقه	ث	١٩,٦٠	١٩,٥٠	٢,٠٧	٠,٥٨
المهارية	اييون سيوناجي		درجه	٤,٠٠	٤,٠٠	٠,٦٧	٠,٣٥

يتضح من جدول (١٨) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠,٣٠ إلى ٠,٧٦) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك الإختبارات.

تجربة البحث الأساسية:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليه للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٢/٩م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة اييون سيوناجي .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية
بصالة كلية التربية الرياضية جامعة أسوان فى الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠١٩م حتى ٣٠ / ٤ /
٢٠١٩م.
القياس البعدي:
قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاحد
الموافق ٢٠١٩/٥/٥م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية ومستويات مهاره
ايون سيوناجي.
المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- مستوى الدلالة
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- اختبار T.test.

عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يتناول الباحث عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

جدول (٦)

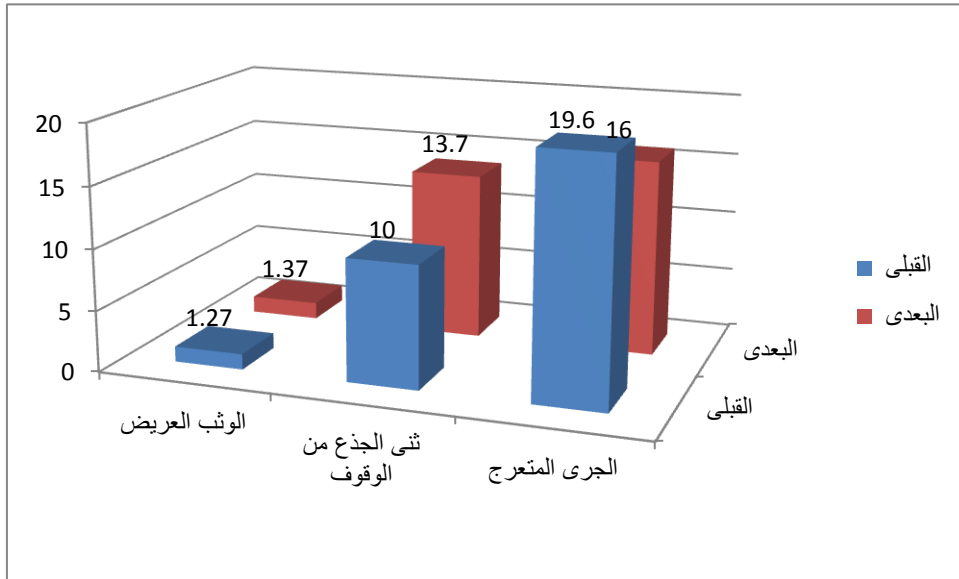
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = (٨)

م	البيانات الإحصائية الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
٥	الوثب العريض	متر	١,٢٧	٠,٠٩	١,٣٧	٠,٠٦	٥,٠٤٢	٧,٥٢
٦	ثني الجذع من الوقوف	سم	١٠,٠٠	١,٦٧	١٣,٧٠	٢,٢١	٢,٤٣	٢٧,١
٧	الجري المتعرج	ث	١٩,٦٠	٢,٠٧	١٦,٠٠	١,٨٩	٢,٣٥	٢٢,٥

* دال احصائياً عند مستوى > 0.05 - قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $> 0.05 = 1.895$

يوضح الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٣٥ : ٥,٠٤٢)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧,٥٢ : ٢٧,١)



شكل (١) الفرق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى لبعض المتغيرات البدنية قيد البحث

وترجع الباحثه سبب تلك الفروق فى المتغيرات البدنية إلى تأثير الألعاب الحديثة التى استخدمتها الباحثه خلال البرنامج التدريبى المقترح والتى كان لها تأثير فعال فى تحسين المتغيرات البدنية.

عرض نتائج الفرض الثانى ومناقشتها:

جدول (٤)

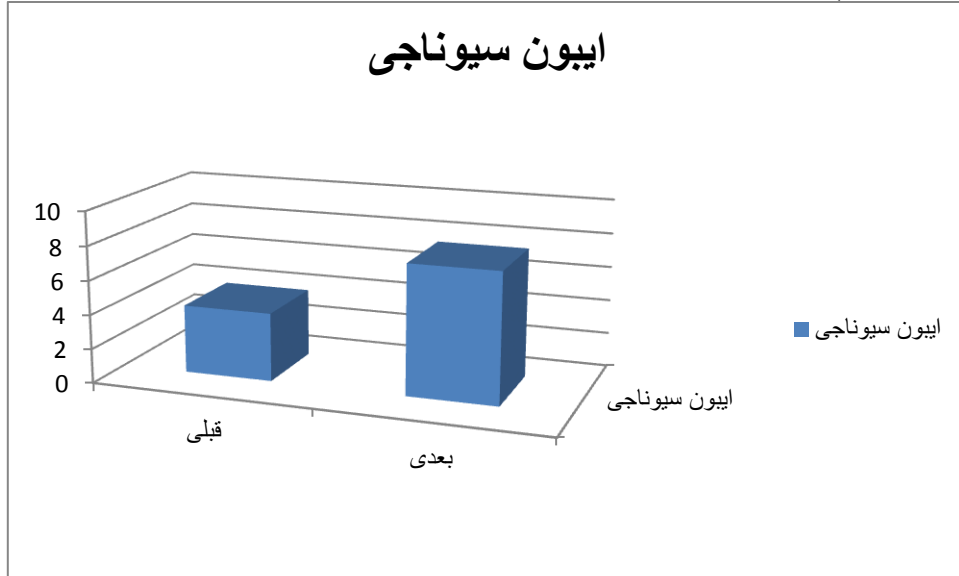
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث ن = (٥)

م	البيانات الإحصائية الإختبار		القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س	ع	س	
١	٤٧,٣٧	٣,١٠	٠,٧٤	٧,٦٠	٠,٦٧	٤,٠٠	

* دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$

- قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.895$

يوضح الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى أداء مهاره ايبون سيوناجي لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (١٦,٧٥)، كما كانت نسبة التحسن (٤٧,٣٧%).



شكل (٢) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للجملة مهارية قيد البحث

وترجع الباحثة التحسن في مستوى الأداء المهارى لمهاره ايبون سيوناجي قيد البحث الي الالعب الصغيره حيث ان البرنامج التدريبي الموضوع على أسس علمية والذي يناسب مستوى وقدرات المبتدئات ويعمل على تحسين مستوى أدائهن في رياضة الجودو.

كما تشير دراسة كلا من دولت عبد الرحمن ١٩٨١م، وايلين وديع فرج ١٩٨٣م، واحمد ممدوح ذكي ١٩٨٥م، في أن الألعاب الصغيرة في برنامج التدريب تعمل على رفع المستوى البدني كما تعمل على زيادة كفاءة الجهاز التنفسي وكذلك تنمية بعض القدرات الحركية، وان الألعاب الصغيرة تعطى دلالة إحصائية تفوق ما يمكن أن يحدثه التدريب بالطريقة التقليدية. (١٠) (٢)

كما تتفق النتائج مع دراسة اشرف حافظ محمود ١٩٩٢م أن الألعاب الصغيرة في برامج التدريب تؤثر تأثيرا ايجابيا على رفع المستوى البدني بالنسبة للمصارعين الناشئين. (٣)

وأیضا تتفق نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من إكرام محمد عبد الحافظ ١٩٧٦م، محمد توفيق الوليلي ١٩٨٢م، ابتهاج احمد عبد العال ١٩٨٥م، نبيلة

عبد المنعم شحاتة ١٩٨٧م، مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م، عماد حمدي بليدى ٢٠٠١م في أن الألعاب الصغيرة في برنامج التدريب تعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وذلك لما تتميز به الألعاب الصغيرة من عامل السرور والتشويق والمنافسة وكذلك دفع اللاعبين نحو الممارسة ويجعلهم مقبلين على الاستمرار في التدريب

(٤)(٢٠)(١)(٢٦)(١٨)(١٢)

الإستنتاجات:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيره أدى إلى تحسن مستوى الرشاقه والتحمل العضلى والمرونة وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلى والبعدى.
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيره أدى إلى تحسن مستوى أداء مهاره ايون سيوناجي وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلى والبعدى.

التوصيات:

- ١- إجراء دراسات مشابهه لاستخدام الالعاب الصغيره على مراحل سنية مختلفة باستخدام مهارات ادوات واجهزه اخرى.
- ٢- ضرورة إستخدام الالعاب الصغيره لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية والمرونة والرشاقه.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لمقارنة الالعاب الصغيره ببرامج التدريب الاخرى.

المراجع:-

١. ابتهاج احمد عبد العال ١٩٨٥م: اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة التمهيديّة على مستوى أداء المهارات الأساسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٢. أحمد أبو الفضل حجازي: "الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)"، ط١، دار عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
٣. أشرف حافظ محمود ١٩٩٢م تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٤. إكرام محمد عبد الحفيظ ١٩٧٦م: الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية في مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، جامعة حلوان.
٥. انتصار يونس : السلوك الانسانى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٨ م .
٦. إيلين وديع فرج ١٩٨٧م: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف الإسكندرية

٧. **ایمان ابو جعب** : اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، الخرطوم ، السودان ، ٢٠٠١ م .
٨. **البيك ، عباس ، عماد الدين** : المدرب الرياضى فى الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرنامج على والاحمال التدريبية ، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعاهد ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٩. **خالد فريد عزت**: "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
١٠. **دولت عبد الرحمن عبد القادر ١٩٨١م**: دراسة اثر برنامج مقترح للالعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن، مجلة وبحوث جامعة حلوان، المجلد الرابع، العدد الثالث.
١١. **عبد الحفيظ إسماعيل بدر، أشرف مصطفى أحمد**: " فاعلية برنامج للتدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات النفسية ومستوي الأداء المهاري للملاكمين"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ١٨، ج ١، مارس ٢٠١٤ م .
١٢. **عماد حمدي بليدي ٢٠٠١م**: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعه حلوان.

١٣. عمرو سليمان محمد: "المعالجات النظرية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية كأساس لتطبيق برنامج تمارينات للأعداد النوعي لناشئ الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراة، بكلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٤م.

١٤. قدي سيد مرسي ومحمد جميل ١٩٧٩م : الألعاب الصغيرة

الغرضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان
١٥. كمال عباس محمد: "تأثير الأرتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا فى الجودو"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.

١٦. مالك راسم محمد عباس : اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى الجباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية فى جامعة فلسطين التقنية خضوري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، ٢٠١٣ م .

١٧. مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى

الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية
للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق

١٨. مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على

مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية

للمرحلة الإعدادية،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق.

١٩. محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م:مدخل فى الألعاب الصغيرة،

المتحدون للطباعة، جامعة الزقازيق

٢٠. محمد توفيق الوليلى ١٩٨٢م: اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء

المهارى في بعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٢١. محمد حسن علاوي ١٩٨٢م : موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة

الثالثة، دار المعارف، القاهرة.

٢٢. محمد عبد النبي الجمال ١٩٩٨ م :مذكرات فى الألعاب التمهيدية

والألعاب الصغيرة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

٢٣. محمد محمد فصالي ١٩٩٢م : الرياضة للجميع، ندوة الرياضة للجميع

القاهرة، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية، سلسلة الندوات العلمية الرياضية

٢٤. مراد إبراهيم طرفه: "الجودو بين النظرية والتطبيق"، ط ١، دار الفكر

العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

٢٥. معيون زنون واخرون : المبادئ النفسية والتعليمية للجمباز والتمارين

البدنية، وزارة التعليم العالى، والبحث العلمى ، المكتبة الوطنية ، جامعة

الموصل ، بغداد ، ١٩٨٥ م

٢٦. نبيلة عبد المنعم شحاتة ١٩٨٧م : اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة
على تحسين الأداء المهارى فى كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٢٧. ياسر يوسف عبد الرؤوف: : رياضة الجودو والقرن الواحد والعشرين ، ط١،
دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

28 .Isao Inokuma.,:Best judo. 3th ed, published by kodansha

28 . Jimmy Pedro, 2001 : Judo techniques tactics, 10thed, human kinetics, U.S.A.

29 . Kleine, Emzy: Korper culture and sports. Ev13,
bilinguaphisches, Institute, Leipzig, 1980.

30 . Pat Harrington.,: Judo a pictorial manual. 3rd ed, Tuttle company, Inc, Singapore, 1996

31 . Pat Harrington.,: Judo a pictorial manual. 3rd ed, Tuttle company, Inc, Singapore, 1996

32. Starosta, W; Gloz, A; Tracewski, J:Variation of selected Agility (Coordination) Indices in Young Wrestler During Biology of Sport. (Warsaw)2. (1), 1985, 75- 86. Total No. of Pages; 12.